



21世纪大学生素质教育图书

大学生自我管理技能开发



严中华 蔡美德 彭文晋 主编

华南理工大学出版社

21 世纪大学生素质教育图书

大学生自我管理 技能开发

严中华 蔡美德 彭文晋 主编

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

大学生自我管理技能开发/严中华,蔡美德,彭文晋主编. —广州:华南理工大学出版社,2000.2

ISBN 7-5623-1503-5

I. 大…

II. ①严…②蔡…③彭…

III. 大学生-人才管理学

IV. G645;C93

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑 黄丹丹

各地新华书店经销

华南理工大学印刷厂印装

*

2000年2月第1版 2000年2月第1次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.25 字数:307千

印数:1~5000册

定价:18.00元

内容提要

素质教育是新世纪大学教育的根本,善于自我管理将是高校学生成功学习和面对新世纪挑战应具有的最基本的能力与素质之一。本书依据这一思想,综合运用国内外在管理学、教育学、心理学与人才学等学科上的新理念、新方法和有关的案例,特别是结合教学改革的实践经验,总结、提炼出对大学生自身富有的重要资源(包括价值观、时间、心理、身体、行为、信息以及角色等要素)进行自我管理的基本思路 and 科学操作的技能与方法。

本书既是大学生德育课的实操教材和自我管理技能开发的培训教材,同时也是一部具有一定学术价值的专著。它向读者展示了大学生自我管理的基本技能及其开发途径,让人们从一个新的视角上把握大学生成长的规律和方法,给人以新的启迪。

本书立题新颖,富有鲜明的时代感和创新性,并具有较强的应用性和可操作性。

本书的读者对象是大学生、高校学生管理人员以及德育课教师,也可供广大的青年工作者和渴望成才的青年学习参考。

前 言

在全国第三次工作会议上,党中央、国务院作出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》。这是我国教育事业迎接新世纪的挑战、培养高素质人才的重大举措,也是我国教育改革尤其是高等教育改革的一个重要里程碑。推进素质教育,是一个复杂的系统工程。其中,做好学生的管理工作和德育课的教学工作有着十分重要的意义。因此,在新世纪来临之际,对高校的学生管理工作和德育课的教学工作进行一番新的审视,加大其改革的力度,努力使之适应新世纪培养高素质大学生的需要,已经成为当前高校改革中一项十分必要而又紧迫的工作。

长期以来,高校的学生管理工作常常处于被动应付的局面,工作绩效不显著,事倍功半。管理者(教师)非常辛苦,被管理者(学生)也不自在,甚至在管理者与被管理者之间还会出现某些对立的情绪。导致这种局面的一个重要原因,就是由于管理主体的错位,把学生管理者看作是管理工作的主体和中心,把学生摆到完全从属的、被动的“被管理者”的位置上,学生管理工作以“我管你”为基本架势展开,以“管住”(理论上亦称“管好”)为目标。这样的管理,只有管理者的积极性和主动性,缺乏被管理者的主动性和参与性,其效果是可想而知的。

同样,目前德育课的教学,从内容到形式,大多数仍然沿袭传统的思路和做法,内容比较抽象,方法单一,搞满堂灌,过分注重单向的知识传授,理论联系实际的问题始终未能得到很好的解决,即便作些努力,也只是增加一些例证而已。如同科学技术成果要转化为现实生产力,需要中试和产品孵化等一系列中间环节一样,要

使德育课的理论转化成学生自觉的实践行动,以及形成良好的行为定势和稳定的人格素质,也必须做好一系列中间转化环节的工作和坚持持续不断的训练。而目前的德育课内容与教学实践,恰恰缺乏对这些中间环节的研究,更缺乏对学生进行品德修养方面的技能训练,以致在德育课教学与学生管理工作之间存在着脱节现象,未能实现有机的统一和结合。这样的德育课自然难以激发学生的学习热情和兴趣,更无法解决理论向实践行为的转化,实现理论与实践的结合。

为了改变学生管理工作和德育课教学的这一被动局面,近几年来,我们广东省科技干部学院一批从事德育课教学和学生管理工作的教师、干部,在院党委的指导和支持下进行了一些改革探索。我们综合地运用和借鉴了管理学、教育学、心理学、人才学等领域的最新成果,引入最新管理理论所主张的人本管理模式,在学生中实施了自我管理计划。改革的主要内容是围绕大学生对自身具有的重要资源,包括价值观、时间、心理、身体、行为、信息以及角色(主要指学生的社会工作)等要素,如何实施有效的自我开发与自我管理,并不断地提升和发展自我开发、自我管理的技能等内容展开。改革工作贯彻了课内教学与课外实践相结合、理论教学与建立实际的行为规范相结合的原则,力图使德育课的理论能有效地转化为学生自觉地锤炼思想品德的实际行动,做到既突出德育课的应用性和可操作性,又不失其理论的科学性和深刻性,更能充分启动和发掘学生自我完善的内在积极性,强化学生参与管理和实施有效的自我管理的主体意识。

我们的这项改革工作首先在管理工程系进行试点,然后在其他各系推广。通过这一改革尝试,逐步形成了一些新的理念和新的做法,使德育课的教学内容、教学方法以及德育课与学生管理工作相脱离的局面都有了比较明显的改观,收到了比较满意的教学和管理效果,受到学生们的普遍欢迎。

在改革的进程中,我们遵循认识论的规律,边实践边总结,最后形成了现在这本教材。可以说,这本教材既是我们广东省科技干部学院在德育课教学与学生管理工作改革中进行理论探索的一项成果,又是我院许多教师与学生,特别是管理工程系的领导、教师和学生亲身参与实施“自我管理”、加强素质教育这一改革实践的结晶。

诚然,高校的学生管理工作与德育课的教学改革是一项十分复杂的系统工程。在这一领域的改革中引入人本管理理论,实施学生的自我管理计划,把德育课理论转化为锤炼学生思想品德的实际行动的做法,对我们来说,还仅仅是初步的尝试,探索的历史还比较短。其中,许多问题,包括对人本管理理论的认识以及我们传统的德育课教学如何科学地引入与吸纳这一理论,对大学生自身具有的重要资源的认识和对大学生实施资源自我管理的技能及其开发等等方面的认识,都有待于进一步深化,许多具体做法也有待于在今后的改革实践中加以修正、充实和完善。

可喜的是,我们终究迈出了第一步,而且有了一个良好的开端。尤其是对自我管理理论与实践的探索,这既是一个古老的命题,又是一个常新的课题。伴随着时代的发展,自我管理也将不断地改变着自己的内容和形式。21世纪,将是知识经济和中华民族走向全面振兴的世纪。在这样的时代,有效的自我管理将被置于更加突出和紧要的位置上,并将有更加丰富、更加深刻的内容和更加多姿多彩的形式。在新世纪来临之际,我们抓紧时机,对这一课题开展研究,并努力付诸实践,为我们的德育课和学生管理工作的改革提供一些借鉴,注入新的活力,无疑是一件具有重要的现实意义和深远的历史意义的事情,也是值得我们全力以赴去做好的一项重要工作。从这一角度看,我们的这一改革也是很有价值的。

正是基于上述种种认识,尽管本书可能存在一些不成熟的理念和一些粗糙的做法,我们还是愿意把这些在改革的探索与尝试

中获得的初步成果,奉献给从事大学生管理工作和德育课教学的专家和同仁们,以作切磋和交流,并求得指正。我们相信,各位专家和同仁一定会从求得大学生管理工作和德育课教学改革的不拓展与完善、有效地推进素质教育、开创人才培养的新局面、迎接新世纪的挑战这一共同的心愿出发,以博大的胸襟和积极热情的态度,对我们这棵教学改革的幼苗给予充分的理解和扶持。

我们热切地期盼着!

编著者

2000 年元月

于广州广东省科技干部学院

目 录

第一章 导论:21 世纪大学生成功的关键——自我管理	(1)
第一节 大学生自我管理的内涵及意义	(1)
一、自我管理的内涵及特征	(1)
二、大学生自我管理的涵义	(4)
三、自我管理的理论渊源	(5)
四、大学生实施自我管理的意义	(8)
第二节 大学生自我管理的素质目标	(16)
一、健康的心理素质	(17)
二、良好的道德素质	(18)
三、现代化的思想素质	(19)
四、良好的政治素质	(20)
五、良好的文化素质	(21)
六、良好的业务(职业)素质	(22)
七、良好的身体素质	(22)
第三节 大学生自我管理的步骤	(23)
一、自我认识	(23)
二、确定改善目标	(25)
三、助力和阻力分析	(26)
四、制定措施	(29)
五、自我控制	(30)
六、自我评价	(31)
第四节 自我管理的基本方法和技能	(31)
一、自我管理的意识和观念	(32)

二、自我管理的基本方法·····	(33)
三、自我管理的基本技能·····	(37)
第二章 大学生价值观自我管理技能开发 ·····	(40)
第一节 大学生价值观自我管理的内涵及意义 ·····	(40)
一、价值与价值观的内涵·····	(40)
二、大学生价值观自我管理的内涵及意义·····	(41)
第二节 大学生价值观自我评价的技能开发 ·····	(45)
一、价值观自我评价的内涵及标准·····	(45)
二、当代大学生价值观自我评价存在的问题及思考·····	(46)
第三节 大学生价值的自我取向技能开发 ·····	(48)
一、价值取向的内涵·····	(48)
二、中国新时期价值观的现状和取向·····	(48)
三、大学生自我价值取向存在的误区·····	(51)
四、大学生价值取向必须遵循的原则·····	(52)
五、大学生价值目标的内涵及选择模式·····	(54)
六、大学生获取正确价值取向的最佳途径·····	(59)
第三章 大学生时间自我管理技能开发 ·····	(63)
第一节 大学生时间自我管理的内涵及意义 ·····	(63)
一、时间的含义·····	(63)
二、大学生时间自我管理的内涵·····	(64)
三、大学生时间自我管理的意义·····	(65)
第二节 大学生时间自我管理的技能构成 ·····	(67)
一、现代时间观念的确立·····	(68)
二、时间自我管理的技能构成·····	(70)
第三节 大学生时间自我管理的技能开发 ·····	(83)
一、优先管理的含义·····	(83)
二、优先管理的实施步骤及技能要求·····	(84)
第四节 大学生时间自我管理的评价 ·····	(91)

一、时间自我管理评价的内涵·····	(91)
二、时间自我管理评价指标及评价·····	(91)
第四章 大学生心理自我管理技能开发 ·····	(98)
第一节 大学生心理自我管理的内涵及意义 ·····	(98)
一、大学生心理自我管理的内涵·····	(98)
二、大学生心理自我管理的意义·····	(99)
第二节 大学生认知自我管理技能开发 ·····	(101)
一、大学生认知及其特点 ·····	(101)
二、大学生常见的认知问题 ·····	(102)
三、大学生认知的自我管理技能开发 ·····	(107)
第三节 大学生情绪自我管理技能开发 ·····	(117)
一、大学生情绪及其特点 ·····	(117)
二、大学生常见的情绪困扰及影响 ·····	(119)
三、大学生情绪自我管理技能开发 ·····	(123)
第四节 大学生意志自我管理技能开发 ·····	(131)
一、大学生意志及其特点 ·····	(131)
二、大学生常见的不良意志品质 ·····	(135)
三、大学生意志自我管理技能开发 ·····	(137)
案例分析·····	(141)
附：一、大学生情绪健康自测表·····	(148)
二、大学生意志力自测表·····	(151)
第五章 大学生身体自我管理技能开发 ·····	(155)
第一节 大学生身体自我管理的内涵及意义 ·····	(155)
一、大学生身体自我管理的内涵 ·····	(155)
二、大学生身体自我管理的意义 ·····	(155)
第二节 大学生身体自我管理技能开发 ·····	(158)
一、自我身体锻炼 ·····	(158)
二、自我身体保健 ·····	(170)

三、自我医务监督	(178)
四、身体活动中常见的生理反应及创伤的自我防治 ...	(180)
第三节 大学生身体自我管理技能测评	(188)
一、大学生体质测评的内容及常用方法	(188)
二、大学生体质与健康评价	(191)
第六章 大学生行为自我管理技能开发	(200)
第一节 大学生行为自我管理内涵及意义	(200)
一、行为的内涵及其基本特征	(200)
二、大学生行为产生的规律性	(201)
三、大学生行为表现的特点	(203)
四、大学生行为自我管理的意义	(204)
第二节 大学生行为自我管理的技能构成	(211)
一、习惯行为控制技能	(211)
二、道德行为控制技能	(215)
三、纪律行为控制技能	(218)
四、法律行为控制技能	(220)
第三节 大学生行为自我管理技能开发	(222)
一、改变环境法	(222)
二、学习新行为的方法	(223)
三、控制或条件反射法	(224)
四、防止故态重萌法	(226)
五、强化动机法	(227)
六、识别和满足基本需求法	(227)
七、克服自我欺骗法	(228)
八、自我观察和评价法	(229)
九、行为分析法	(230)
十、中断不想要的行为法	(231)
十一、以新代旧法	(232)

十二、建立自信心法	(233)
十三、增强内在满足法	(233)
十四、自我奖励法	(234)
十五、自我惩罚法	(235)
十六、改变观念和思想法	(237)
十七、根除不良行为法	(238)
第七章 大学生信息自我管理技能开发	(239)
第一节 大学生信息自我管理的内涵及意义	(239)
一、大学生信息自我管理的内涵	(239)
二、大学生信息自我管理的意义	(239)
三、大学生信息自我管理的技能	(240)
第二节 阅读技能的开发	(241)
一、阅读及其意义	(241)
二、阅读技能的整体开发	(243)
三、精读技能的开发	(249)
四、略读技能的开发	(256)
案例与应用	(259)
第三节 听讲技能的开发	(269)
一、听讲及其意义	(269)
二、听讲技能的整体开发	(271)
三、听课技能的开发	(275)
应用举例	(284)
第四节 语言表达技能的开发	(286)
一、语言表达及其意义	(286)
二、言谈技能的开发	(287)
三、演讲技能的开发	(288)
四、论辩技能的开发	(292)
第五节 考试技能的开发	(297)

一、考试及其意义	(297)
二、考试技能的整体开发	(300)
三、笔试技能的开发	(306)
四、面试技能的开发	(308)
第六节 电脑与信息自我管理	(311)
一、电脑在信息自我管理中的作用	(311)
二、几种常用的搜索工具	(311)
第八章 大学生干部自我管理技能开发	(316)
第一节 学生干部的内涵及其管理技能开发的意义	(316)
一、学生干部的内涵	(316)
二、学生干部管理技能开发的意义	(317)
第二节 学生干部管理技能及开发的基本思路	(318)
一、订立计划,创造最佳成效	(319)
二、调动他人,创造最佳成效	(320)
三、调动自己,创造最佳成效	(322)
四、学会运用才智,创造最佳成效	(323)
第三节 大学生干部一般管理技能的开发	(324)
一、活动计划技能的开发	(324)
二、活动组织技能的开发	(326)
三、活动控制技能的开发	(332)
第四节 大学生干部特殊管理技能的开发	(334)
一、自信技能的开发	(334)
二、沟通技能的开发	(337)
三、管理创造力的开发	(342)
第五节 大学生干部管理技能训练	(356)
一、管理角色认知训练	(356)
二、管理技能开发训练	(359)
附录 德育教学与学生管理工作改革方案	(365)

后记	(372)
参考文献	(373)

第一章 导论：21 世纪大学生成功的关键——自我管理

21 世纪是一个科技迅速发展的时代,是知识经济的时代,是新产业、新职业不断兴起的时代。对于 21 世纪的大学生来说,要在新世纪立足,除了迫切需要掌握不断更新的专业知识和职业技能外,还有一个更加重要而且更加紧迫的任务,就是要学会自我管理以及掌握自我管理的技能。本章就当代大学生自我管理的内涵、理论渊源、意义、目标以及步骤和技能作一些探讨。

第一节 大学生自我管理的内涵及意义

一、自我管理的内涵及特征

作为现代管理科学意义上的自我管理,对许多人来说,也许还是一个比较陌生的概念。那是因为在人们熟悉的文化中,管理自然界、管理组织和管理员工的图景远多于管理自我。甚至在 20 世纪的大部分时间内,我们的经济学家、管理学家和心理学家们探讨的主要问题,也是如何改造、管理自然界,如何管理企业,如何激励他人、改变他人等方面的方法问题,对于如何管理自己的技能方法问题,却较少涉及。

但是,随着社会生产力的提高和人类文明发展的进一步要求,自我管理的问题日益成为人们共同面临的而又必须解决的一个重要的理论和实践课题。自然生态环境的不断失衡,自然资源和能

源的不断耗竭,人口的急剧膨胀,热战和冷战的持续不断,这一切都迫切要求人类要学会管理自己;市场竞争的激烈,学习工作压力的不断增加,心理的失控和身体的失调,这一切都迫切要求我们每个人都要加强自我管理;知识经济的到来,终身教育的产生,管理工作方式的不断分散化,个人自主性的增强,这一切都要求人们实施自我管理。

什么是自我管理?目前仍众说纷纭。从宏观而言,是人类为了获取持续生存和发展的权利而对自己的活动进行合理筹划和控制的过程。1981年,对未来问题最富权威的“罗马俱乐部”总裁奥雷利奥·佩西向人们提交了一份关于人类未来的研究报告:《未来的一百年》。他在报告中指出:“学会如何治理世界,必须首先学会如何管理我们自己。”这里的“管理我们自己”就是指整个人类的自我管理;从中观、微观来说,是社会团体或个体,为在社会中获取更大的生存和发展空间,以及为不断地满足物质和精神上的需要而对本身的观念或思想以及行为进行筹划和控制的过程。香港博士陈运明在其《关于学校多层次自我管理的研究》的博士论文中提出:“学校有效的管理体制应是学校层次(指学校整体)、团体层次(指学校内各教师、学生团体小组)和个体层次(指学校内各教职员工和学生)三层次自我管理的有机结合。”这里的自我管理就是指中观、微观层次的自我管理。但本书着重讨论的主要是大学生个体的自我管理问题。

关于个体自我管理,以下两个定义值得我们借鉴。一是美国马茨(Marts)学院的爱德华兹·吉·奥基夫(Edward J O'Keefe)教授在其《自我管理与ABC方法》一书中的定义,认为:“自我管理不是我们创造出的使我们自己适合进入的一个模子。它是我们创造出来的一个选择,是我们创造出来的关于我们将如何管理我们的动机、我们的时间、我们的学习习惯、我们的人际关系以及任何我们生活的其他方面的一种选择……作为它的最基本的方面是关于我