

基于自我决定与自我认知理论的职业学校班级管理策略研究

姚淼

江苏省南京工程高等职业学校，江苏 南京 211135

DOI: 10.61369/VDE.2025220022

摘 要：职业学校学生常面临自我认知偏差，尤其是“不配得感”，这对其学习积极性和全面发展构成严重阻碍。本研究立足于自我决定理论与自我认知理论，旨在探索通过增强学生自主性、提升胜任感和培养关联感等策略，有效纠正学生的自我认知偏差，促进其全面发展。研究提出了一系列具体措施，如提供选择与决策机会、合理设置学习任务与目标、组建互助小组、营造支持氛围等，以提高学生的学习投入和自我价值感。本研究为职业学校班级管理提供了新的理论视角和实践指导，有助于提升班级管理质量和学生综合素质。

关 键 词：自我决定；自我认知偏差；不配得感；班级管理

Intervention Strategies for Vocational School Classroom Management: A Perspective from SDT and Self-Cognition Theories

Yao Miao

Nanjing Engineering Vocational College, Nanjing, Jiangsu 211135

Abstract： Vocational school students often face self-cognitive biases, particularly the phenomenon of "imposter syndrome" (or "unworthiness perception"), which severely hinders their learning motivation and holistic development. Grounded in Self-Determination Theory and Self-Cognition Theory, this study aims to explore strategies such as enhancing student autonomy, fostering competence, and cultivating relatedness to effectively correct these biases and promote comprehensive growth. A series of concrete interventions are proposed, including providing opportunities for choice-making and decision-making, setting reasonable learning tasks and goals, establishing peer support groups, and creating a supportive environment—all designed to improve students' academic engagement and self-worth. This research offers novel theoretical perspectives and practical guidance for vocational school classroom management, contributing to the enhancement of both management quality and students' overall competencies.

Keywords： self-determination; self-cognitive bias; imposter syndrome (unworthiness perception); classroom management

引言

职业学校学生常面临自我认知偏差，例如过度放大自身经历的挫折和失败，导致学习积极性下降，阻碍个人成长。本文尝试结合心理学和教育学理论，探索班级管理策略，思考如何在职业学校班级管理中有效运用自我决定理论来解决自我认知偏差，帮助学生找回主观能动性，促进学生的全面发展。

一、理论基础

（一）自我决定理论

自我决定理论（Self-Determination Theory, SDT）是一种探讨人类动机和行为的心理学理论，强调个体行为的自主性、胜任感和归属感的重要性^[1]。该理论由美国心理学家 Edward L.

Deci 和 Richard M. Ryan 于20世纪80年代提出。自我决定理论认为，人类具有三种基本的心理需求：自主性、胜任感和关联感。自主性是指个体希望在活动中拥有选择权和决策权，当个体感受到自主性时，更可能表现出内在动机，因为这种状态使他们感到行为是由自己的意愿驱动的。胜任感指个体在活动中感受到自己能够完成任务并取得成就，胜任感能够增强个体的自信心和

效能感,从而激发内在动机。关联感指个体希望与他人建立有意义的关系,并感受到归属感,这种需求的满足能够增强个体的社会联系和合作精神,增强个体的内在动机,带来较高的学习投入和持久的学习效果,从而促进心理健康和积极行为。

自我决定理论在教育领域已得到了广泛的认可,主要集中在促进学生的自主学习、提高学习动机和学业成就方面^[2,3]。研究表明,教师可通过创设支持性的学习环境,满足学生的自主性、能力和归属感需求,激发学生的内在动机,提高学习效果。职业学校学生的学习动机往往表现出明显的缺失或不平衡性,通常为内外动机均缺失或外部动机较强而内部动机较弱,这与职业学校学生面临的现实压力和学习环境密切相关,因此需要借助教师和班级的外在力量进行矫正。

(二) 自我认知与自我价值认知

自我认知指个体对自己内在特质、外在行为和情感的感知与理解,包括对自身性格、兴趣、目标和价值观的认识,强调对自身内在特性的全面了解,如自尊、自信和自爱^[4]。自我认知偏差是个体在自我评价和自我感知过程中出现的系统性错误或失真,这种偏差可能源于多种因素,包括社会文化背景、个人经历、心理机制等。与之相关的还有自我价值认知、自我效能感等概念,自我价值认知更侧重于个体对自己在社会中地位和价值的评价,是一种对自身在他人眼中所具有的价值感知和认同,更关注个人在社会中的角色和成就。自我价值认知偏差可能源于个体对社会价值取向的内化,以及个人成长历程中的重大事件。低自尊、自我价值感缺失、自我效能感低以及配得感低等现象是由自我价值认知偏差导致的心理现象^[5]。对职业学校学生而言,这些现象在个人学习和生活的外在表象上体现为兴趣低落、懒惰拖沓、举止随意、应付了事,现象的内核实际是缺乏自信、畏惧困难、拒绝努力、害怕成功等。除此之外,也有少数同学存在“自利偏差”,也就是倾向于高估自己的能力或低估他人的能力。多样的认知偏差也使班级管理更加棘手,单一甚至“一刀切”的管理模式是绝对不适用的。因此,需要班主任和教师耐心细致地学习和应用相关的心理学知识,尤其是可以利用前文所述的自我决定理论开展班级管理和学生教育工作^[6]。

二、基于自我决定理论的班级管理策略

职业学校中部分班级或学生可能表现出一些非正向行为,不仅影响个人的成长和发展,还可能对班级的氛围和整体发展产生负面影响。例如学习积极性不高、不愿意参加班级活动、社交能力不足、缺乏自我规划和目标以及自我封闭和消极情绪等,可以尝试从自我决定理论出发,以解决自我价值认知偏差为手段进行改善。围绕自我认知理论中的三类心理需求,可制定以下策略。

(一) 增强自主性

1. 提供选择与决策机会

教师应尽可能为学生提供多样化的学习内容和活动选择,使学生能够根据自己的兴趣和职业规划进行自主选择,为学生提供更强的人生掌控感。例如,在课程设置中,提供多样的选修模块,让学生根据职业兴趣选择相应内容。此外,在班级活动的组织中,鼓励学生参与活动策划和决策,如让学生自主选择活动主

题、形式和时间等,激发自主性和参与热情。

2. 培养自主学习能力

自主学习能力是学生终身学习和职业发展的关键。可以通过引导学生制定个性化学习计划、开展自主探究项目等方式,培养自主学习能力。例如,鼓励并指导学生根据自己的学习进度和目标,制定专属计划,在学习内容、时间安排和学习方法等各方面允许进行独立的尝试。同时,还可以鼓励开展自主探究项目,如让学生围绕某一问题进行自主研究,通过查阅资料、实验操作、数据分析等过程,培养自主学习能力和创新思维。

(二) 提升胜任感

1. 合理设置学习任务与目标

教师需考虑学生实际情况,合理设置任务和目标,由易到难、循序渐进的任务,让学生在逐步完成任务的过程中,感受到自己的进步和成长,增强胜任感。难以实现的任务目标会加深自卑情绪,过于简单的任务目标难以激发斗志,长久的无法胜任感易导致学生自我认知进一步陷入混乱。

2. 及时反馈与认可

实现及时的反馈可以通过多样化的反馈方式,如口头反馈、书面反馈、电子反馈等。既可以直接在课堂上或课后与学生进行面对面的交流,及时指出学习中的优点和不足,也可以通过作业批改、评语等实现书面反馈,还可以采用电子反馈,如微信、邮件、短视频平台的使用更容易建立与学生的链接。除了考虑方式以外,反馈更需要具体而真诚的认可,要明确指出在哪些方面做得好,哪些部分值得认可,避免笼统和模糊的表扬。另外,反馈不能忽视任何一名学生,应关注每个人的进步。对于学习基础较差或进步较慢的学生,教师更要给予及时的认可,鼓励他们继续努力。例如,对于一个平时成绩不理想的学生,在某次测验中取得了一定的进步,要及时给予表扬,肯定其努力和进步,增强学习信心和动力。

3. 提供竞赛与实践机会

积极创造提供各类技能竞赛和实践机会,鼓励所有学生积极参与职业技能竞赛和实践项目,提供平等的机会和平台。在选拔参赛学生时,应注重学生的综合素质和潜力,而不仅仅是成绩或技能水平。同时,要营造公平竞争的氛围,确保竞赛和实践的公正性和透明度,让学生在竞争中感受到尊重和公平,激发积极性和斗志,促进职业认同感增强和技能提升。

(三) 培养关联感

1. 加强班级团队建设

为班级制定清晰目标,例如班级卫生的总评排名、班级成绩的排名等,除此之外,打造班级特色文化,培养集体荣誉感与自豪感。定期开展以学生为主的班会,如“我的爱好”“我的梦想”“我与专业的故事”等。由学生采用PPT、视频等形式展示自己喜爱的运动、动漫或明星等,其他同学认真倾听并讨论互动。

2. 促进师生互动与支持

教师搜集时事热点、流行文化、专业前沿动态等信息,建立“微话题”资源库,将课前几分钟打造成“微话题”预热环节,以轻松的聊天形式开启课堂,吸引学生的注意力,拉近师生距离。学生在分享自己的看法时,教师认真倾听、适时引导,为课堂学习营造积极氛围,同时了解学生的兴趣点和思维活跃度,为后续

教学调整提供参考。

教师提前做好交流场地，营造温馨、私密的氛围，课后设置“一对一”精准交流时间，为学生提供个性化的辅导和沟通机会。学生可预约交流时段，带着自己在学习、生活或心理上的困惑前来寻求帮助。教师根据学生的具体情况，给予针对性的指导和建议，如为学习进度落后的学生制定调整计划，为面临情感困扰的学生提供心理疏导，为有职业规划疑问的学生分析行业趋势等。保持耐心 and 同理心，认真倾听学生的问题，给予专业的解答和温暖的鼓励；建立学生问题档案，记录每次交流的内容和后续跟进情况，持续关注学生的成长和变化。通过精准的沟通让学生感受到教师的专属关怀，增强师生间的信任感。

三、实证研究与案例分析

以职业学校举办校园文化艺术节中的绘画展览活动为例，具体说明实施步骤。学校鼓励各班级积极组织学生参与，展示学生的艺术才华。然而在一些班级内面对绘画展览的报名，同学们却无人响应，甚至平时具有绘画基础的同学也拒绝报名。经过交流沟通后发现学生们存在羞于表现自我、害怕尝试等心理。不同老师在处理这类问题时往往只有两个选择，一是尊重学生意见，不强迫学生参赛，这样的结果往往导致班级活动参与率低，班级凝聚力不强，未来其他活动的响应度会更低；二是指定少数擅长绘画的同学参赛，这样能够保证班级一定的活动参与率，不至于太“难看”，也能够为班级争得荣誉。而这个过程剥夺了学生的自主选择权，极有可能激发学生的反叛心理，夺走了学生对绘画的兴趣。而学生不愿参赛的原因与自我价值认知偏差，尤其是“配得感”低有很大联系，不愿意为自己而战，不愿意承担努力后可能失败的后果，因此可以借助自我认知的方式进行调节。具体步骤如下。

（一）自我意识提升

活动启动与心理引导，班主任在班会上宣布绘画展览的消息，鼓励同学们坦诚地表达自己对于参与绘画展览的顾虑和担忧，为同学们讲解如何通过艺术表达自我、释放内心压力。同时精准评判学生中对于绘画有无兴趣的同学。对于热爱以及有绘画兴趣的同学，需要进一步了解其对于参赛的看法，引导他们生成自我意识，认识内心的想法。当有同学明确表示喜爱绘画却因为害怕展示自我而拒绝参加活动时，可以采用曲线救国的方式，首先提升学生的被需要感，也就是在培养出学生的高自我价值感前，先由外部赋予其相应的价值感，建立学生的“被需要感”，例如可以对学生说“这一次不是为你自己，而是为了老师，班级需要你，大家需要你”，帮助其踏出这一步后，再结合具体的活动过程与结果，使学生发现内心的真实感受，同时通过活动展示提升技能与信心。

（二）重建自我价值观

活动过程中引导学生根据个人兴趣和能力，设定参与绘画展览的具体目标。对于绘画基础较好的同学，可以设定冲击奖项的目标，鼓励他们追求卓越；对于基础一般的同学，则设定展示自我、提升技能的目标，让他们明白参与展览的过程本身就是一种成长和收获。通过明确的目标设定，认识参与绘画展览的意义远

超过比赛结果本身，而是对自己艺术追求和个性展示的一次重要机会。同时借助活动开展多元评价与价值重塑，组织同学们开展“我眼中的艺术之美”活动，让每位同学从自己独特的视角出发，分享自己认为的艺术之美是什么，以及艺术在自己生活中的意义。通过多元的评价和讨论，同学们认识到艺术的价值不仅仅在于技巧的高低，更在于表达个人的情感、思想和创造力。这让大家开始重新审视自己的绘画作品，意识到每幅作品都承载着自己的努力和情感，都有其独特的价值，从而逐渐建立起基于内在价值的自我评价体系。

（三）积极寻求支持和资源

组建互助小组相互交流绘画技巧、分享创作心得，共同为绘画展览做准备。同时，积极联系校内外美术老师或专业画家，提供专业的指导和建议。此外，利用网络资源，为同学们搜集了大量的绘画参考资料和优秀作品，拓宽大家的视野，丰富创作灵感。营造支持氛围与鼓励表达，在班级中营造一种积极向上、鼓励表达的氛围。在班级群里经常性分享同学们的绘画作品，并鼓励大家相互点赞、评论和提出建设性的意见。组织班级的文艺委员和宣传委员制作宣传海报，展示同学们的创作过程和作品，让大家感受到班级对绘画展览的重视和支持，从而更加自信地投入到创作中。

（四）实践和体验成功

模拟展览与反馈改进。除了正式的绘画展览，可以提前组织班级内部的模拟展览。将作品布置在教室里，邀请其他班级的同学和老师前来参观。通过模拟展览，体验作品展示的过程，也收集到了许多宝贵的反馈意见。引导学生分析消化反馈，找出作品的优点和不足，并进行针对性的改进，使作品更加完善。收集来自其他班级同学的鼓励和祝福，使同学们体验成功的喜悦和成就感，有效缓解“不配得感”，增强自信心和自我价值感。

四、结论与建议

自我决定理论与自我认知理论在职业学校班级管理中具有重要的应用价值。通过增强学生的自主性、胜任感和关联感，能够有效缓解学生的自我认知偏差，激发其内在动机，促进全面发展。未来研究可进一步探讨不同年级、不同专业学生基于自我决定和自我认知相关的班级管理策略上的差异性，以及如何更精准地评估和满足学生的心理需求。

参考文献

- [1]Deci, E. L., & Ryan, R. M.. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior[J]. Psychological Inquiry,2020, 11(4), 227-268.
- [2]李贵妃.自我决定理论视角下高校就业教育创新研究[J].广州广播电视大学学报,2022,22(3):58-63.
- [3]林少艳.自我决定理论：中学生学习自主性研究综述[J].社会科学前沿,2024,13(9):7.Doi:10.12677/ass.2024.139873.
- [4]Ryan, R. M., & Deci, E. L.. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness[M]. The Guilford Press,2017.
- [5]王光通,李梦祎.情感取向的自尊：概念、测量与影响因素[J].社会科学前沿,2023,12(3):1194-1201.
- [6]姚海燕,冯梅.基于时代精神的班级建设方案探索[J].课程教材教学研究(教育研究),2023,(Z1):68-71.