

泰国高校中国留学生自主管理现状与对策研究

Current situation and countermeasures of self-management

of Chinese students in Thai universities

Jing Cai*, Jingyan Zhao Wenting He

Faculty of Business Administration, Huachiew Chalermprakiet University

*Email : 2435695305@qq.com

摘要

赴泰留学的留学生数量日益激增。身处异国他乡的留学生，需要承受学习和生活的诸多压力，导致其自主管理出现了问题。为帮助泰国高校中国留学生提高自主管理能力，从而提升留学生活与学习环境中的人际交往与抗压能力进而提高学习效率。调研者以泰国华侨崇圣大学商学院中的中国留学生为样本，采用描述性研究法的定量研究法、文献研究法、观察法和问卷调查法进行研究。发现中国留学生自主管理问题主要体现在生活层面上，缺乏表达能力和健康管理能力；学习层面上，领导能力、自我规划能力、自我评价能力、实践能力、解决能力和时间管理能力不足。调研者尝试创新性地向学校、教师和留学生个人提出相应的对策：学校方面的软件设施创新和营造环境氛围的相应对策；教师方面的沟通渠道与教学模式相应对策；个人方面提升认知意识和综合能力的相应对策。本文为此后研究泰国高校中国留学生自主管理相关方面提供有效的参考价值。

关键词： 自主管理；泰国高校中国留学生；自主管理能力

Abstract

The number of students studying in Thailand is surging. Overseas students in a foreign country need to bear a lot of pressure in study and life, which leads to problems in their self-management. In order to help Chinese students in Thai universities improve their self-management ability, so as to improve their interpersonal communication and anti-pressure ability in the living and learning environment of studying abroad, so as to improve their learning efficiency. The researcher takes the Chinese international students in Huachiew chalermprakiet university Business School as the sample, and adopts the quantitative research method of descriptive research, literature research, observation method and questionnaire survey method to conduct the research. It is found that the self-management problems of Chinese students are mainly reflected in the life level, lack of expression ability and health management ability; At the learning level, leadership, self-planning, self-evaluation, practical, problem-solving and time management skills are insufficient. Researchers try to creatively propose corresponding countermeasures to schools, teachers and international students: the innovation of software facilities in schools and the corresponding countermeasures to create an environment; Teachers' communication channels and teaching mode corresponding countermeasures; The corresponding countermeasures to enhance the cognitive awareness and comprehensive ability of individuals. This paper provides an effective reference value for future research on the self-

management of Chinese students in Thai universities.

Keywords : Self-management, Chinese students in Thai universities, self-management ability

引言

在现今，全球一体化使得中外人文交流和推动频繁化，中外的教育合作发展日趋加深，不少同学选择远赴国外深造，接收高质量、丰富的国际化教育。根据数据统计，2012-2013 年赴美国际留学生人数将近 82 万人，赴美的中国留学生占总数据的 28.7%。在“一带一路”倡议与泰国“东部经济走廊”实现发展战略对接，为中泰务实合作增添新动力的推进下，中泰两国的经济合作不断加强，教育方面的合作日益深化，促使许多中国南方学生前往泰国留学。根据调查显示，泰国各地大学 2017 年招收的中国新生总计 8455 人，比 2012 年多一倍。2020 年度在泰国的留学生有将近四万人。身为泰国高校的中国留学生，受到当地文化和教育环境的不同，学生对于自身自主管理的能力更需要注重、培养和监督。因此本次研究通过对泰国华侨崇圣大学中国留学生的自主管理现状的了解，分析并确定关键影响因素的基础上，提出自主管理的对策是非常有必要的，这对中国留学生当前的学习生活以及未来的工作生活都具有重要的意义。

一、研究问题

1. 了解泰国高校中国留学生自主管理现状。
2. 针对泰国高校中国留学生自主管理现阶段表现出的问题提出相应对策。

二、研究目标

1. 找出在泰中国留学生所遇到的自律能力方面的问题
2. 帮助在泰中国留学生提高学习效率和独立生活能力

三、研究意义

1. 实践意义

从社会层面来看，本研究可以提升留学生自主管理，增强其对自主学习能力的提升、对情绪调节和稳定的掌握、对时间管理的合理安排，培养其学习的主动性和积极性，让其能够充分的运用丰富的理论知识，实现创新思想的发散，从而满足社会对复合型人才和创新型人才的需求。为社会带来强大的发展驱动力，促进社会的科学和可持续发展。

从学校层面来看，各国高校可以通过对本研究的一些参考意见，了解其对留学生管理存在的问题，继而提升对留学生自主管理的管理能力，从而减轻学校对学生的管

控力度，将更多的注意力转移到为留学生提供发展前景和方向的支持上，促进高校未来的可持续长远发展，为今后的留学生教育管理工作提供参考建议。

从家庭层面来看，本研究可以让家长了解到家庭因素在培养留学生自主管理中起到至关重要的影响，从而增强家长对培养和锻炼留学生自主管理的意识。

从留学生个人层面来看，本研究可以帮助留学生对自主管理有一个清晰的认知，并且意识到自主管理对自身的重要性，自觉主动的培养和锻炼自身自主管理，并更好地配合学校的教育管理。此外，本研究还能帮助还未出国留学的学生提供一个了解出国后将面临各种生活和学习等问题的方式，并为出国做好准备养成良好的自主管理，以便应对在异国环境下学习和生活上的问题。

从教师层面来看，教师可以根据本研究对留学生自主管理现状提供的对策，制定一套适合留学生学习的教学方案，并且在帮助留学生适应当地生活能力培养上提供科学的支持。

2. 理论意义

本研究通过对泰国高校中国留学生在泰的生活和学习情况和自主管理的现状进行调查，从而分析其在自主管理生活、学习和心理三个方面上存在哪些问题，并提出具有针对性的建议。希望本次研究为此后研究泰国高校中国留学生自主管理相关方面提供有效的参考价值，贡献一份绵薄之力。

纵观国内外文献，关于留学生自主管理的文献十分有限，对赴泰中国留学生的自主管理现状与对策进行研究的调研更是空白。本研究将在一定程度上填补国内外对泰国高校中国留学生自主管理现状及对策研究的空缺，为今后研究类似课题的学者提供文献支持。

四、概念性研究框架

本次研究以泰国华侨崇圣大学中国留学生自主管理现状和对策为基础的研究对内容进行修改，结合 Danielle L. Evans (2020) 自主管理的概念图，和 鈕海燕 (2019) 高职生自我管理描述性分析图，将其作为本调研者分析泰国高校中国留学生自主管理现状的主要方向；借鉴吴帆 (2020) 自主管理能力在核心素养中的重要地位图，并融合泰国高校中国留学生自主管理所呈现的现状，对该图进行系统的补充；采用姜能涛和雷铭 (2016) 高职院校学生自我管理影响因素层次分析图，将影响泰国高校中国留学生自主管理因素划分为外部因素和内部因素，并结合本调研者对泰国高校中国留学生自主管理影响因素的研究，对各个因素进行补充；应用刘根正和李正 (2016) 自主管理落实到教学、科研、人事和财务四方面的关系进程图，融合泰国高校中国留学生自主管理的影响因素，对该图层进行补充，为泰国高校中国留学生提供契合其自主管理现状的针对性对策。通过对以上模型和图层的添补，绘制出泰国高校中国留学生自主管理现状以及对策的概念性框架。(如图 1 所示)

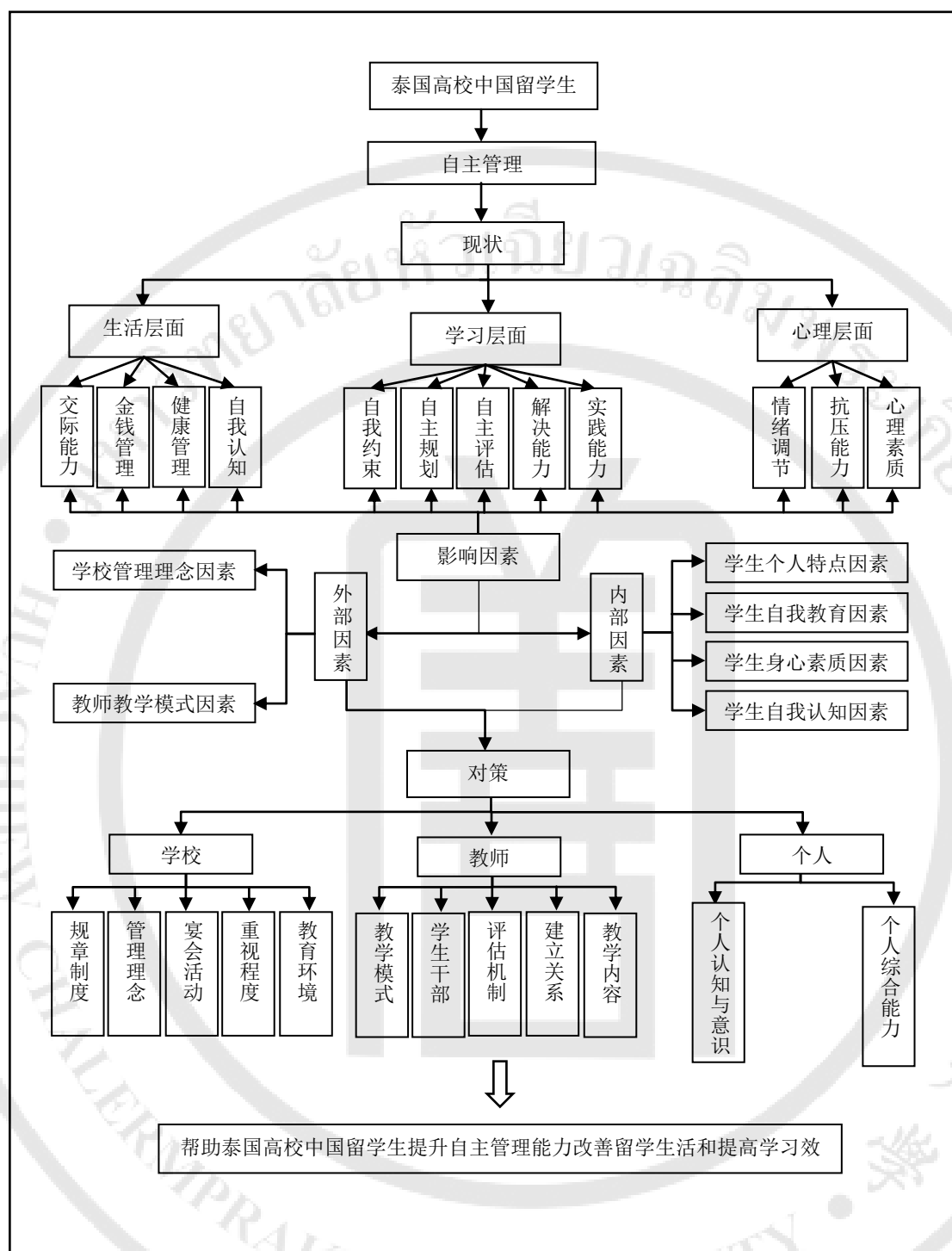


图 1 泰国高校中国留学生自主管理现状以及对策的概念性框架

五、文献综述

(一) 自主管理的概念界定

有关自主管理的概念，不同学者有不同的看法。Donna S Berger (2003) 认为自主管理是一个将自我教育、终身性学习和发展贯彻到底的过程。Lorig K R (2003)

等人指出自我管理是一种达到身体和心理健康的過程。庄惠玲（2005）描述自我管理是学生想法和行为相协调的一个心理活动过程。郭昕，田辉玉，白婧静（2011）描述自我管理是一种以目标为导向的柔性管理。

（二）自主管理的判断标准和范围

对于自主管理的判断标准和范围，以下四位学者给出了不同的见解。蓝廖国（2011）强调自我教育（认识自己、要求自己、自觉地执行计划、鼓励自己、监督自己、评价自己、提升自己）的实现是自我管理的一个衡量标准。Wang N（2012）等人认为自主管理的判定可以交际能力方面入手，针对其的人际关系技能去判断。Danielle L（2020）等人指出自主管理的评估标准要从时间的合理安排的方面去着手。Subramaniam I（2021）等人表明可以依据自我适应能力方面对自我管理进行评估。

（三）自我管理的重要性

Robbins S B（2006）指出学生自我管理的情绪控制能力对学生成绩尤为重要。赵荣（2006）体现自我管理对学生独立思考能力以及解决问题能力培养的重要性。Jeong H S（2009）指出自我管理对青少年的人际关系至关重要。海英（2010）指出自我管理在保障大学生身心健康具有重要性。Muthukrishnan P（2022）证明自我管理在学生学习动力上具有重要性。

（四）中国留学生出现自我管理问题时的表现

文隽（2006）指出大学生在学习和生活上处于被动计划、安排和管理，管理控制自己、帮助和服务自己的自我效劳意识较淡、自觉主动的意识浅薄。屈善孝（2010）提出学生自主管理的独立生活能力差、忽视自身的健康、身体素质较差以及抗压能力较差。李国超（2011）指出学生自我管理中的自主学习能力较差（学习前预习不到位、学习时约束自己不开小差认真学习的能力低、学习后对任务完成不到位的地方反省意识较弱）、金钱管理能力较差消费大手大脚不会合理分配、对未来没有规划和目标。田粉宁（2016）强调学生的情绪调节能力和情绪稳定能力较差。孟瑞琴（2018）发现无实际的激励措施使学生语言表达能力较弱、客观评价自己接受自己的能力较差、解决人际关系复杂所产生矛盾的能力不足、领导能力较差、分析问题太过片面、提出的解决方案太过单一。野苏民（2019）强调目前大学生对自己的性格、需求、能力等方面的认识不明确不清晰，其规划自己学习、生活和未来的意识薄弱，灵活运用自我管理知识到实践活动中的能力较差。殷梦格（2021）强调学生对时间的规划不合理。

（五）影响中国留学生自主管理的因素

张伟峰，燕良轼（2006）佐证性别差异是学生自我管理呈现该问题特征的影响因

素。Dembo M H (2007) 等人指出学生未学会如何有效地学习和对自我能力的认知或想法是影响学生自主管理产生问题的原因。张国礼, 吴霞民, 何培宇 (2009) 该篇文献证明年级差异是影响学生自主管理产生问题的原因。李美华 (2012) 强调学生在管理工作中的无参与权和建议权、教学内容落后且固化、学校注重学生对教授内容的记忆, 而忽视知识在生活中的运用是影响学生产生自主管理问题。陆清清 (2013) 指出老师对大部分事务自己做决定的管理模式以及学生自身调节不良不安情绪的意识较差影响学生产生自主管理问题。苏兆斌, 张敬科, 王莹 (2014) 提出个体的综合素养是影响学生自主管理呈现该问题特征的原因。姜能涛, 雷铭 (2016) 强调学校只注重学生对应付考试知识的了解程度和学生考试成绩的高低的教育模式、学生主动性以及知识面是影响学生自主管理产生该问题特征的因素, 其中学生具有有条理的理论知识是关键性影响因素。于海洋 (2017) 论证了长期的“压力式”“填鸭式”教育环境以及学生个人性格特征是影响学生自主管理呈现该问题特征的因素。宋一娇 (2020) 强调学生自身的自律性、教师管理班级的风格、学生参与活动的程度三个方面是影响学生自主管理产生该问题的因素。

(六) 解决中国留学生自主管理问题的对策

Pike G R, Kuh G D (2005) 通过学校提高培养学生自主管理各方面能力的重视程度, 提供解决学生自主管理问题的方案。贾宗林 (2007) 强调教师通过因材施教调动学生的管理积极性、激起对学习的兴趣, 迸发出创新的想法、培养高雅的品质、增强学生的身心素质, 并且通过多样化的方式促进师生关系的联系。胡景明 (2007) 强调学生完善知识结构、增强参与意识、树立良好的纪律观念、提高自我约束能力、强身健体、培养健康的兴趣爱好、提高身心素质和心理承受能力, 从而解决学生自主管理的问题。郝庆福 (2010) 提出学生树立主人翁意识, 将关注点聚焦于自身, 培养学生自我的规范意识、良好生活和行为习惯。学生学会自我发展, 提高学生的文学素养, 拓宽自身的视野和知识面。李国超 (2011) 提出为解决学生自主管理问题学生要自觉参与学校的管理和社交活动。冀玉然, 沈承红, 陈晨 (2014) 指出针对学生自主管理现状, 学校可以通过优化规章制度, 尊重学生的个人发展, 满足不同学生对环境的需求以及开展种类多样化的活动解决问题。倪芷 (2017) 提出通过建立教师评估学生和学生评估老师的长期性、持续性、多元化评价机制的对策以及了解目标的重要性和进行短期、中期、中长期的学业目标和择业目标的设定, 提升对时间管理的意识。廖敏, 李拥辉, 彭志华, 刘晃良, 廖乙清, 朱伟亚 (2018) 提出针对提升学生自主管理的对策建议是建立自主管理平台; 创建松紧适度的教育环境以及重视学生干部的榜样作用。李萌 (2019) 提出针对性缓解对策为通过教师采取新型的、平等的、友好的教育模式以及将学习和娱乐相结合来增加教学内容的趣味性。Meng W (2021) 强调参与活动以及提升对环境和各元素的感知力为解决学生自主管理问题提供有效性的对策。

六、研究设计规划

(一) 研究方法

1. 描述性研究法

本次研究使用描述性研究法,对泰国高校中国留学生的生活方面、学习方面和心理方面这3个方面的自主管理现状,以及从学校角度、教师角度和个人角度这3个角度的自主管理问题的影响因素的调查研究。针对泰国高校中国留学生自主管理现阶段特征与其影响因素做出一个客观、全面及精确的描述。

尽管描述性研究契合本研究的需求,但描述性研究仍存在一定局限性。典型的描述性研究在数据采集上有较高的要求,均以有代表性的大样本为基础,为确保数据精确一般调研样本量为600人以上。而在本研究中,调研样本为泰国华侨崇圣大学商学院中的中国留学生。在样本数量方面不能完全达到典型的描述性研究的标准,调研样本上存在一定的局限性。样本数量的不足将会直接影响本研究在泰国华侨崇圣大学的中国留学生自主管理现状的分析结果,继而影响到本研究对泰国高校中国留学生自主管理现状及对策的有效性。对留学生自主管理的研究是一个长期的过程,然而本研究的调研时间为2022年8月至11月,进行调研的时间较短,调研者对于泰国高校中国留学生自主管理现状及对策的研究尚处于探索阶段,调研结果存在一定的不完善性,致使本次研究仍具有很大的局限性。

2. 文献研究法

本次研究使用文献研究法,通过“知网”、“谷歌学术”等平台进行大量搜索、查阅与自主管理相关的期刊、论文等。本次研究使用了国内文献63篇,国外文献25篇,共88篇文献。通过查阅、研读和归纳总结前人对自主管理理论、现状、影响因素和对策的研究和理论,为调研者获取留学生自主管理现状的信息提供了真实的、权威的、可靠的、坚实的理论支持。

(二) 调查方法

1. 问卷调查法

本次研究以就读泰国华侨崇圣大学商学院往届和61、62、62、64、65届本科生以及63、64、65届研究生为问卷调查对象,采用网上形式(问卷星)发放问卷到包含大量中国留学生的微信聊天群中,本次调查泰国高校中国留学生105人,回收泰国高校中国留学生的电子问卷105份,有效问卷为99份,因在测度问题的填写均在同一纬度的废卷有6份,有效回收率达到94.29%。数据具有有效性。

2. 测度选择

本次调研的测度主要选择采用“李克特量表”。在本问卷中针对泰国高校中国留学生自主管理问题现状采用的等级分别是“非常不符合”、“较不符合”、“不确定”、“符合”、“非常符合”;而在针对产生这些自主管理问题的影响因素,采用的等级分别是“完全没影响”、“影响较小”、“一般”、“有影响”、“非常大影响”,无论是现状还是影响因素其强度都是从左往右开始逐渐增强,对应数字为1、2、3、4、5。在问卷收回并对筛选出的有效问卷配合使用SPSS分析软件进行数据导入后,将每组问

题所得的总分均值，然后根据均值对比判断泰国高校中国留学生对这些问题的看法和态度。

(三) 量表的信度效度分析

本次关于泰国高校中国留学生自主管理选择与对策研究的调查问卷运用 SPSS 分析软件进行信度与效度分析，信度分析目的是检验数据是否具备前后一致性、稳定性、一贯性，从而反映出被调研者在填写问卷时的思维逻辑性、稳定性、前后一致性、可靠性等真实状态。所检测出的信度越高，可靠性越高，当信度在 0.6 与 0.7 之间时，说明该问卷的可靠性较低；当信度在 0.7 与 0.8 之间时，说明该问卷的可靠性一般但可以接受；当信度在 0.8 以上时，表明该问卷的数据真实可靠。效度分析目的是检测调研者与被调研者对于该问卷问题的理解一致性，调研者的问题设计是否合理合适的表达研究变量的概念信息。所检测出的效度越高，一致性越高，当效度在 0.6 与 0.7 之间时，说明该问卷的效度不佳，一致性较低；当效度在 0.7 与 0.8 之间时，说明该问卷的一致性一般但可以接受；当效度在 0.8 以上时，表明该问卷效率高，一致性高，问卷的问题设计合理且能让被调研者理解调研者的想法。

表 1 全部变量的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.904	34

本调查问卷采用克隆巴赫 Alpha (Cronbach α) 对于“自主管理的理解”、“自主管理现状”及“影响自主管理的因素”的变量进行评估，如表 1 所示，整体问卷结果的 α 信度系数为 0.904，信度较好，说明总量表具有较好的内部一致性，因此数据真实有效，可靠性强。

表 2 自主管理现状的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.906	18

从表 2 可看出，本次调查问卷中关于“中国留学生自主管理现状调查”测度问题部分共有 18 项问题，总体信度为 0.906，在 0.8 以上，证明量表数据真实有效，数据

的可信度高、可靠性强。

表 3 影响自主管理因素的可靠性

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha	项数
0.879	13

从表 3 可看出,本次调查问卷中关于“影响自主管理的因素”测度问题部分共有 13 项问题,总体信度为 0.879,高于 0.8,说明量表数据真实有效,可信度高,具有较强的可靠性。

表 4 全部变量的一致性

KMO 和巴特利特检验		
KMO 取样適切性量数。		0.816
巴特利特球形度检验	近似卡方	1681.208
	自由度	561
	显著性	0

本调查问卷采用 KMO 和巴特利特球形度检验对于“自主管理的理解”、“自主管理现状”及“影响自主管理的因素”的变量进行评估,如表 4 所示,整体问卷结果的 KMO 效度系数为 0.816,效度高,说明问题的设计合理,总量表具有较好的一致性。

七、研究结果

通过对泰国华侨崇圣大学的中国留学生的问卷调查与数据统计及分析,调查结果如下:

(一) 基本信息调查

根据调查结果显示,在有效样本中,男生的人数为 48 人,占总样本的 48.5%,女生人数为 51 人,占总样本的 51.5%,男女比例分布较为均匀。

年级届数方面,此次调查问卷的年级届数比例分别为 61 届及往届本科生 21.2%,62、63 届本科生 52.5%,64、65 届本科生 20.2%,63、64、65 届研究生 6.1%。从数据中可看出,参与本次调研的 63、64、65 届研究生人数最少,仅占 6.1%,是因为 63、64、65 届是硕士年级届数,该项目的特殊性和难度较高,导致学生人数较少。62、63 届本科生人数最多,达到总样本的一半以上,是因为调研者自身是 63 届的学生,并且有相熟的 62 届学生,因而能更方便地发放和获取 62 届及 63 届学生的问卷数据。

（二）对自主管理的理解

通过对本次调查问卷的有效结果得出，在“你认为以下哪一项最符合你对自主管理的理解？”问题中，选择“是自我教育、终身性学习和发展的能力”的学生人数最多，有63人，占总样本数的63.6%，说明自主管理是自我教育、终身性学习和发展的能力这一定义更符合中国留学生对自主管理的理解；选择“是实现言行一致的心理活动过程”的学生人数占总样本的11.1%，占比最低，说明将自主管理定义为实现言行一致的心理活动过程并不符合大部分中国留学生对自主管理的认知。此问题反映了被调研者普遍缺乏自主管理是达到思想与行为一致性的心理活动过程的一个认知，突显了大部分学生对自主管理理解的片面性。

在本次调查问卷中，在“你认为以下哪一项最适合衡量一个大学生的自主管理能力？”的问题中，多数人选择“合理安排生活和学习的时间”，而较少人选择“适应当地环境和教学方式”。这表明多数中国留学生认为能否对自身的的生活和学习时间做合理安排是衡量自主管理的重点，所以选择了“合理安排生活和学习的时间”，而“适应当地环境和教学方式”不大符合中国留学生心目中对衡量自主管理的标准。被调研者对此问题的作答反映了其对时间管理的重视程度低，致使其无法认同合理安排生活和学习时间能衡量自主管理的能力。

通过本次问卷的调查，在“你认为以下哪一项最能体现自主管理对于大学生的重要性？”的问题中，选择“提升独立思考与解决问题的能力”的学生人数最多，有46人，占总样本数的46.5%；选择“保障身心健康”的学生人数最少，仅有7人，仅占总样本的7.1%。这说明提升独立思考与解决问题的能力最为符合中国留学生对自主管理重要性体现的理解，所以选择了“提升独立思考与解决问题的能力”；而“保障身心健康”并不符合中国留学生认为体现自主管理重要性的理解。从该数据中，可了解到被调研者不能很好的将保障身心健康与自主管理联系起来，对自主管理的认知存在一定的单一性。

（三）自主管理的现状

根据数据显示，生活、学习、心理三个层面的自主管理现状的均值都高于3.0，说明被调研者在自主管理上不存在较大的问题。但学习层面的均值最低，值为3.486，说明被调研者在学习层面的自主管理表现相对较差。

在生活层面的现状中，被调研者在“我可以独立处理日常生活的琐事（例如家务、洗衣）【自我效劳】”方面均值最高，均值为4.141，明显高于4.0，说明被调研者普遍拥有自我效劳的能力，能够照顾好自身，打理好日常生活的琐事；此外“我能够与老师同学建立良好的关系【交际能力】”以及“了解自己的性格、能力、需求和喜好【自我认知】”这两方面的均值均在3.9以上，说明大部分学生认为这两方面比较符合自身的实际情况，并且自身拥有一定的交际能力和自我认知能力；但被调研者在“我能够使用英语或泰语与当地人进行沟通【表达能力】”方面的均值为3.424，低于

3.5，说明部分被调研者缺乏与当地用泰语或英语交流的表达能力；此外，数据显示出中国留学生在定期锻炼身体的健康管理能力上存在一定的不足。

在学习层面的现状中，被调研者在“我会主动的完成学习任务与作业【主动性&积极性】”方面的均值为 3.970，明显高于 3.5，表明大部分学生具备积极主动完成学习任务与作业的能力；但在“我可以号召并为班级同学起到榜样作用【领导能力】”方面的表现不佳，均值为 2.990，低于 3.0，说明大部分学生缺乏领导能力；此外，在“我会制定每阶段的学习计划【自我规划】”方面、“我有课前预习课后复习的习惯【学习习惯】”方面以及“我会评估和反省学习中的不足之处【自我评价&自我反思】”方面的均值均在 3.5 以下，说明部分学生在对学业开展自我规划能力、自我评价及自我反思能力一般，学习习惯不佳；此外，数据可得出中国留学生在灵活运用所学知识的实践能力、独立解决学习中遇到问题的解决能力以及合理安排作息时间的管理能力上存在一定的不足。

在心理层面的现状中，各项现状数据均在 3.5 以上，表明被调研者具有一定的抗压能力、能够在遇到挫折和压力时调节和稳定情绪、心理素质不存在较大的问题。

（四）影响自主管理的因素

根据数据显示，自主管理的学校、教师以及个人三个角度的影响因素的均值都高于 3.5，说明这三个角度的影响因素对中国留学生自主管理均有影响。其中，学校角度下的影响因素对中国留学生产生的影响最大。

学校因素方面，泰国高校中国留学生认为“学校的考试制度或成绩评估体系”与“学校的教育环境或氛围”对被调研者的自主管理影响程度很大。说明学校所营造的教育环境或教学氛围和学校的考试制度或成绩评估制度对中国留学生自主管理具有较大的影响。

教师因素方面，泰国高校中国留学生认为“教师管理班级学生的模式或风格”与“教学的内容或知识的实践运用”对被调研者自主管理具有影响。

个人因素方面，绝大多数中国留学生的想法都偏向于“对学习生活的主动性或自律性（自己愿意、自觉）”是个人因素当中的核心因素；此外，他们还认为“自身的性格特点（刚硬、柔软、开朗、自卑等的性格）”、“自身的综合素养或能力”、“对于自我能力的认知或想法”、“自身的学习与时间效率”以及“调节自身情绪的意识或思想”五个因素都对留学生自主管理具有一定的影响；但大多数学生认为学生“在学校与班级管理中的参与权或建议权”不会对留学生自主管理产生影响；并且大多数学生认为“对于社交或兴趣活动的参与”以及“对于理论专业知识的掌握或应用能力”对留学生自主管理的影响程度较弱。

（五）解决自主管理现状的相应对策

1. 从学校管理角度提出针对解决中国留学生自主管理问题的相应对策中，选择

“建立一个自主管理的平台”以及“提高对学生自主管理的重视度”两个选项的中国留学生人数都较多，证明大部分中国留学生认为学校提高对学生自主管理的重视程度和建立一个自主管理的平台更有利于帮助中国留学生解决自主管理问题。

2. 从教师角度提出针对解决中国留学生自主管理问题的相应对策中，选择“根据不同学生的特点制定不同的教学模式”、“以多种渠道与学生建立联系、开展沟通”以及“将学习和娱乐相结合，增加教学内容的趣味性”三个选项的中国留学生人数都较多，尤其是选择“以多种渠道与学生建立联系、开展沟通”的人数占比最多。这说明中国留学生认为友好、多样的师生关系，学习与娱乐相结合的趣味性教学内容以及教师因材施教能够有效的帮助学生解决自主管理问题。

3. 从个人角度提升中国留学生自主管理认知与意识的相应对策中，绝大多数人认为“提高知识水平、理论素养，拓展知识结构”以及“了解自身的学业目标，提升对时间安排的意识”两个选项更有助于提升中国留学生自主管理认知与意识，说明如果个体能够广博的汲取知识、提高知识水平、拓展知识结构和了解自身的血液目标、提升对时间合理安排的意识对中国留学生提升自主管理认知与意识更有帮助。

4. 从个人综合能力方面提出针对解决中国留学生自主管理问题的相应对策中，被调研者更加认同“树立良好的纪律观念，提高自我约束能力”、“找寻健康的兴趣爱好，提升身心健康”以及“调动学习主观能动性，积极参与社交活动”三个选项，证明提高自我约束能力、身心健康管理能力、积极性以及社交能力能够更有效的帮助学生解决自主管理的问题。

八、建议

（一）学校

1. 学校建设自主管理平台

学校建设一个自主管理平台，为学生创造自主管理的条件。学生通过自主管理平台，发挥自身的长处，参与或组织课外活动，从而丰富课余生活和实现自我的展现，提升学生的领导能力、实践能力和解决问题的能力。例如学校在为自主管理平台创建一个网站，在网站内定期更新和发表学生组织的课外活动，学生自行参与或组织开展活动，一起面对挫折并提供解决方案，从而达到锻炼学生自主管理的目的。

2. 提高对学生自主管理的重视度

学校可以通过充分利用校园宣传栏、广播站以及校刊校报等资源的方式，大力宣传学生自主管理，使学生自主管理的意识深入人心，为自主管理提供良好的发展机会。并且学校可以创建良好的社团环境，在教师的指引下，营造学生的自主控制、自我约束、自主学校，互相帮助的社团氛围，有助于学生的自主管理。

（二）教师

1. 采用因材施教的方式

教师可采用平时分的教学方式，使学生积极参与课堂的讨论，使教师了解学生对课堂内容的掌握情况，从而适时改变教学内容，使教学内容更符合学生的实际情况，并且根据所学的内容布置作业任务，达到提高学生的知识水平，提高学生学知识的理

解和运用。教师可采用游戏的方式下达学习任务，将学习和娱乐相结合，增加教学内容的趣味性，从而提高学生的主动性和积极性。

2. 多渠道与学生建立联系、开展沟通

教师可以通过创建微信、QQ 等其他聊天软件的形式与学生建立联系，使学生能够及时找到教师请教问题和沟通交流，从而建立一个融洽的师生关系，达到情感的交流和相通，增进相互的沟通 and 理解。教师还可以创建群聊，促进学生间的知识与情感的交流，使学生通过自检的方式不断的完善自己，提高自身的自我评价能力。

(三) 个人

3. 了解学业和就业目标

留学生对自身的学业目标和就业目标有一个清晰的认知，能够使自己更加的了解自身的需求，从而通过阅读书籍、报班听课等方式广博的汲取和涉猎各种类知识，不断的提高知识水平和理论素质，完善与拓展知识结构，从而引导自身用大量的知识财富来武装自己的头脑。例如学生若想进修要提早开始考雅思、设定较高的 GPA 目标和申请学校，若想毕业后开始择业便要了解当地关于外国人就业的政策，尽早规划是回国就业还是留在当地就业。

4. 增强参与班级内的管理活动和社交活动意识

留学生应该转变以往的观念，不仅要要求自己认真学习、遵守纪律，也要了解到学生的发展应该是全面的。留学生应该通过了解学校和班级的许多管理工作都是围绕着学生的切实利益开展的，继而积极主动地参与到学校的管理工作中。同时也要意识到参与社交活动不仅可以释放自身的不良情绪，将烦恼诉说给其他人请求帮助，而且还可以提升个人的交际能力、表达能力和抗压能力。参与学校和班级的管理有助于学生提升领导能力、解决问题的能力 and 表达能力。例如学生可以规划和合理安排时间，在时间保障的情况下号召与组织同学定期到移民局办理签证。借此可以帮助学生提升责任与服务意识、培养学生对时间的安排能力和增强其勇于学习外语与当地开展交流。

5. 找寻健康的兴趣爱好，提高身心素质

留学生要具备健康的心理和强壮的体魄，才能更好地适应新的环境和新的文化。健康的心理应当是有活力、头脑清醒、会直面现实中的问题与困难以及具备极强的自制力和学习能力等。身体素质是保证留学生在大学期间实现各阶段目标的保障，留学生可以通过体育锻炼强健体魄并且发泄不良的情绪，达到调节和稳定情绪的作用，从而实现心理的健康。为达到提升身心素质的目标，学生可以通过找寻自身的体育兴趣爱好，充分利用高校的体育设施，合理安排体育锻炼时间，循序渐进地开展体育活

动,从而使学生不仅能够强身健体,还能在一定程度上杜绝一些不良习惯、排解消极情绪、提升心理承受能力、健康管理能力、时间管理能力和自我规划能力,继而达到留学生适应环境提升学习效率。

参考文献

(一) 二手数据

- [1] 百度百科: 自主管理
<https://baike.baidu.com/item/自主管理/6245958> (2022/8/20)
- [2] MBA 智库百科: 自主管理
<https://wiki.mbalib.com/wiki/自主管理> (2022/8/20)
- [3] 搜狐网: 中国在美留学生抑郁和焦虑比例人数高达 45%, 29%
http://www.sohu.com/a/258784677_490529 (2022/8/21)
- [4] 搜狐网: 中国赴泰国留学人数暴增, 你会选择去泰国留学么?
https://www.sohu.com/a/290121355_120046855 (2022/8/21)
- [5] 人民网>教育>滚动新闻: 看国外大学如何自主学习 自主不等于放任
<http://edu.people.com.cn/n/2013/1210/c1053-23795488.html> (2022/9/7)
- [6] 知乎 泰国留学人数为什么越来越多
<https://zhuanlan.zhihu.com/p/161254790> (2022/9/7)

(二) 中文期刊

1. 中文期刊

- [1] 刘根正, 李正. 推进高校管理科学化建设的关键——兼论建立、完善高校的自我发展和自我约束机制 [J]. 华南理工大学学报: 自然科学版, 1995, 23 (11):90-91.
- [2] 滕德斌, 郭宁, 李东林. “自主管理”与课程建设 [J]. 高等农业教育, 1999 (4): 70-73.
- [3] 王益明, 金瑜. 自我管理研究述评 [J]. 心理科学, 2002, 25 (4):453-456.
- [4] 郑玉香. 关于大学生自我教育和自我管理的思考 [J] 辽宁教育. 2002 (3): 27-28.
- [5] 余海虹. 中加大学生自主管理情况比较考察 [J]. 陕西教育学院学报, 2004, 20 (1):71-74.
- [6] 孙伟. 试论新课程改革中的学生自主管理 [J]. 江西金融职工大学学报, 2006 (6): 160-161.

- [7] 彼得·德鲁克.《21世纪的管理挑战》[J]. 商学院, 2006(11):F0001-F0002.
- [8] 赵荣. 浅谈如何培养学生自主管理能力 [J]. 广西农业机械化, 2006(2): 37.
- [9] 张伟峰, 燕良轼. 独生子女大学生自我管理的研究 [J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2006, 5(2): 98-100.
- [10] 贾宗林. 学生自主管理模式探究 [J]. 教学与管理: 理论版, 2007(11): 31.
- [11] 莫秀锋, 李红. 论行为策略在大学生自主管理教育中的运用 [J]. 扬州大学学报: 高教研究版, 2008, 12(1):62.
- [12] 吴晓, 何明芳. 浅谈自主管理 [J]. 商场现代化, 2008(26): 47.
- [13] 张国礼, 吴霞民, 何培宇. 大学生自我管理问卷的初步编制 [J]. 中国临床心理学志, 2009(3): 312-314.
- [14] 郭昕, 白婧静. 大学生自主管理范畴 [J]. 武汉工程大学学报, 2009, 31(4):49-51.
- [15] 屈善孝. 探析加强大学生自我管理的有效途径 [J]. 国家教育行政学院学报, 2010(3): 69.
- [16] 海英. 略论大学生的自主管理 [J]. 重庆广播电视大学学报, 2010, 22(3): 35-36.
- [17] 郝庆福. 学生自主管理模式探究 [J]. 中国教育学刊, 2010(S2): 14-15.
- [18] 郭昕, 田辉玉, 白婧静. 自主管理视域下的高校学生管理创新——基于武汉工程大学学生自我管理的研究 [J]. 教育研究与实验, 2011(6):61.
- [19] 陈锐. 提升煤炭企业员工自主管理能力的重要性 [J]. 现代企业教育, 2012(3S): 169.
- [20] 李宏刚. 石祥, 浅谈大学生的“三自”能力培育 [J]. 教育探索, 2014(02):73-76.
- [21] 胡晓轩. 强调以生为本理念提高大学生自主管理能力 [J]. 中国高等教育, 2014(22) 58-60.
- [22] 苏兆斌, 张敬科, 王莹. 理论素质培养:大学生实现自我管理的重要路径 [J]. 高等财经教育研究, 2014(1): 61.
- [23] 冀玉然, 沈承红, 陈晨. 大学生自主管理面临的问题及解决措施 [J]. 中国成人教育, 2014(5): 31.
- [24] 卜泽东. 基于人的全面发展的高校学生自我管理能力培养 [J]. 中国成人教育, 2015(15):41-43.
- [25] 衣红连, 李哲. 留学生自我管理组织的建设 [J]. 教育教学论坛, 2015(52):19.

- [26] 姜能涛,雷铭. 主体间性视野下高职院校学生自我管理影响因素研究 [J]. 苏州职业大学学报, 2016, 27 (4):51-52.
- [27] 田粉宁. 当代大学生自我管理现状及对策研究 [J]. 同行, 2016 (12): 454.
- [28] 于海洋. 高中生自主管理能力提升策略研究 [D]. 哈尔滨师范大学, 2017: 23-25.
- [29] 廖敏,李拥辉,彭志华,晃良,廖乙清,朱伟亚. 中职学校构建学生自主管理体系的研究与探讨[J].《教师教学能力发展研究》科研成果集(第十七卷). 2018.
- [30] 张华阳,梁文玲. 核心素养视角下的学习者探究活动模型设计[J]. 第9届全球华人探究学习创新应用大会论文集. 华南师范大学, 2018 (264):356-359.
- [31] 野苏民. 谈如何营造大学生自我管理氛围的问题与模式 [J]. 农家参谋, 2019: 263.
- [32] 李萌. 谈如何营造大学生自我管理氛围的问题与模式 [J]. 青年与社会, 2019, 16: 159-160.
- [33] 王广平, 规范学生管理工作 促进学生自我管理 [J]. 教师, 2021.
- [34] 苟学军,高晓霞. 基于“5S管理法”,培养学生自主管理能力 [J]. 今日教育, 2021 (11):66-67.

2. 硕士论文

- [1] 徐爱民. 班集体建设中高中生自我管理模式的研究 [D]. 南京师范大学, 2005.
- [2] 庄惠玲. 走向学生自我管理——“弱化”班主任在班级管理中作用的研究 [D]. 华东师范大学, 2005:8.
- [3] 赵海燕. 我国小学生自我管理能力的培养与研究 [D]. 东北师范大学, 2006.
- [4] 文隽. 我国大学生自主管理的理论分析及实证研究 [D]. 大连理工大学, 2006.
- [5] 黄娅. 学分制下的大学生自我管理研究 [D]. 华中科技大学, 2006:11-12.
- [6] 胡景明. 大学生自我管理研究 [D]. 吉林大学, 2007.
- [7] 刘双喜. “学历教育合训”学员的自主管理研究 [D]. 国防科学技术大学, 2009:10-11.
- [8] 罗珍资. 基于生态学的大学生自我管理研究 [D]. 广西师范学院, 2010:12-14.
- [9] 王婷婷. 中学生自我管理能力的现状及对策研究 [D]. 山东师范大学, 2010:2-3.
- [10] 蓝廖国. 文化管理视域下大学生自我管理研究 [D]. 广西师范大学, 2011:3-4.
- [11] 齐丽丽. 高中信息技术课堂中培养学生自主学习能力的教学实验研究 [D]. 哈尔滨师范大学, 2011.
- [12] 李国超. 民办高校大学生自我管理研究 [D]. 辽宁师范大学, 2011 (6):22-26.

- [13] 张存. 大学生自主管理模式研究 [D]. 长春工业大学, 2011:3-4.
- [14] 李美华. 当代大学生自主管理研究 [D]. 曲阜师范大学, 2012:18-23.
- [15] 陆清清. 武汉城区两所寄宿制初中学生自主管理能力调查研究 [D]. 华中师范大学, 2013: 35.
- [16] 叶雪. 高职院校学生自主管理路径与对策研究——以咸阳地区四所高职院校为例 [D]. 西北大学, 2016:7.
- [17] 张泽涓. 高中生班级自主管理的现状、问题及对策研究 [D]. 青海师范大学, 2016: 31-33.
- [18] 倪芷. 大学生班级自主管理方法研究 [D]. 青海师范大学, 2017: 31-39.
- [19] 孟瑞琴. 延安市宜川中学高中学生自主管理模式研究 [D]. 延安大学, 2018: 21-25.
- [20] 周蕾. W 高校留学生培养质量管理研究 [D]. 南昌大学, 2019:52.
- [21] 朱春霞. HK 学校班级管理实施人文关怀的成效、问题与对策研究 [D]. 河北师范大学, 2019.
- [22] 鈕海燕. 高职生自我管理能力的现状及对策研究 [D]. 浙江师范大学, 2019:33-37.
- [23] 吴帆. 核心素养视野下小学生自主管理能力的调查研究——以 M 小学为例 [D]. 南京师范大学, 2019:20-21.
- [24] 宋一娇. 县城寄宿制学校学生自主管理现状调查研究——以 X 高中为对象 [D]. 江西师范大学, 2020:25-32.
- [25] 殷梦格. 初中生自主管理能力提升策略研究——以淄博市 X 学校为例 [D]. 鲁东大学, 2021:16-21.
- [26] 朱翔. 高中生班级自主管理能力研究 [D]. 东华理工大学, 2021:35-37.

(三) 外文文献

- [1] 【美】Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, editor NJ, US: National Inst of Mental Health Rockville MD US[J]. 1986. 37-38.
- [2] 【美】Manz, C.C, D.E.Keating, and A.Donnellon. Preparing for an Organizational Change to Employee Self-Management: The Managerial Transition [J]. Organizational Dynamics, 1990, 19(2):15-26.
- [3] 【美】Baumeister R F, Heatherton T F, Tice D M. Losing Control-How and Why people fail at self-regulation. [J]. San Diego: Academic Press, 1994:80, 67.

- [4] 【英】 Markham S E, Markham I S. Self-management and self-leadership reexamined: A levels-of-analysis perspective [J]. *Leadership Quarterly*, 1995, 6(3): 343-359.
- [5] 【美】 Frayne C A, Geringer J M. Self-management training for improving job performance :A field experiment involving salespeople [J]. *Journal of Applied Psychology*,2000,85(3):361-372.
- [6] 【美】 Donna S. Berger. The effects of learning self-management on student desire and ability to self-manage, self-efficacy, academic performance, and retention [D]. State University of New York at Albany ProQuest Dissertations Publishing, 2003:5.
- [7] 【美】 Lorig K R, Holman H R. Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms [J]. *Annals of Behavioral Medicine*, 2003, 26 (1):1.
- [8] 【美】 Pike G R, Kuh G D. A typology of student engagement for American colleges and universities. [J]. *Research in Higher Education*, 2005,46 (2) :185-209.
- [9] 【美】 Robbins S B, Allen J, Casillas A, et al. Unraveling the differential effects of motivational and skills, social, and self-management measures from traditional predictors of college outcomes [J]. *Journal of educational psychology*, 2006, 98 (3): 598.
- [10] 【美】 Mezo P.G. The self-control and self-management scale (SCMS): Development of an adaptive self-regulatory coping skills instrument. [J]. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 2009, 31 (2) :83-93.
- [11] 【韩】 Jeong H S, Jang Y O. Causal relationships between time management ability, self-management and its related factors among adolescents [J]. *Journal of the Korean Home Economics Association*, 2009, 47 (7): 47-56.
- [12] 【阿拉伯】 Wang N, Wilhite S C, Wyatt J, et al. Impact of a college freshman social and emotional learning curriculum on student learning outcomes: An exploratory study [J]. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 2012, 9(2): 8.
- [13] 【荷兰】 Breevaart K, Bakker A B, Demerouti E. Daily self-management and employee work engagement [J]. *Journal of Vocational Behavior*, 2014, 84 (1):31-38.
- [14] 【韩】 Lee S R. The convergence study of self-management and self-efficacy on health promotion activities of university student [J]. *Journal of digital convergence*, 2016, 14 (1):312-318.
- [15] 【韩】 Sook Ryon Lee. The Convergence Study of Self-Management and Self-efficacy on Health Promotion Activities of University Student [J]. *Journal of Digital Convergence*,2016,14(1):311-320.
- [16] 【土耳其】 Ercoşkun M. Adaptation of Self-Control and Self-Management Scale (SCMS) into Turkish Culture: A Study on Reliability and Validity [J]. *Educational Sciences-Theory & Practice*, 2016, 16 (4):1126-1127.

[17] 【美】 Danielle L. Evans, Sarah G. Bailey, Alfred E. Thumser, Sarah L. Trinder, Naomi E. Winstone, Ian G. Bailey. The Biochemical Literacy Framework: Inviting pedagogical innovation in higher education [J]. FEBS Open Bio, 2020, 10 (9):1728-1729.

[18] 【美】 Danielle L. Evans, Sarah G. Bailey, Alfred E. Thumser, Sarah L. Trinder, Naomi E. Winstone, Ian G. Bailey. The Biochemical Literacy Framework: Inviting pedagogical innovation in higher education [J]. FEBS Open Bio, 2020, 10 (9):1728-1729.

[19] 【马来西亚】 Subramaniam I, Jaganathan P. A Comparison of Competencies in the Self-Management and Task Management Domain for Marketing Course Undergraduates [J]. Asian Journal of University Education, 2021, 17 (4): 222-231.

[20] 【中】 Meng W, Ning F. How to Use Activities to Realize the Self-Management of Middle School Students? [J]. Science Insights Education Frontiers, 2021, 9 (2) : 1309-1313.

[21] 【马来西亚】 Muthukrishnan P, Sidhu G K, Hoon T S, et al. Key Factors Influencing Graduation on Time Among Postgraduate Students: A PLS-SEM Approach [J]. Asian Journal of University Education (AJUE), 2022, 18 (01101) :51-61.

(四) 书籍

[1] 【美】 Holec H. Autonomy and foreign language learning [M]. Oxford : Pergamon, 1981.

[2] B. A. 苏霍姆林斯基. 给教师的建议 [M]. 杜殿坤, 译. 北京: 教育科学出版社, 1984: 228.

[3] 马金海, 谈焕兴, 冯重庆. 自我管理初探 [M]. 解放军出版社, 1987 (5).

[4] 【美】 O'keefe E J, Berger D S. Self-Management for College Students: The ABC approach [M] . Partridge Hill Publishers, 1999.

[5] 【美】 Dembo M H, Nicklin J, Griffiths C. Motivation and learning strategies for college success: A self-management approach [M]. Routledge, 2007: 4-7.

[6] 【德】 Drucker P F. Managing Oneself [M]. Harvard Business Review Press, 2008.

[7] 朱合理. 大学生个体自我管理研究 [M]. 武昌: 武汉大学出版社. 2013(07):5-6.