

高校大学生时间管理策略研究

陈长在

陕西铁路工程职业技术学院 陕西 渭南 711000

【摘要】对国家发展而言,大学生一直是重要人员之一,并且该人员也是国家的未来和希望。在高校期间也是大学生实现自身价值的重要学习过程,因此,大学生在校期间能够正确管理好时间,对其自身发展有着非常重要的意义。而现阶段在我国很多高校大学生团队当中,部分学生会浪费过多的时间在虚拟网络世界当中,除此之外,还贪婪享受游戏和购物给自身所带来的快乐,把过多的精力放在其他地方,而忽略了学习重要性。最终导致这种情况发生的原因是因为大学生在校期间并没有对时间进行更加科学合理的管理。因此,需要让大学生知道这种问题的严重性,并且正确引领其主动进行学习。本文对现阶段我国高校大学生现存时间进行管理过程中所出现的问题,并提出有效管理对策,但愿能为很多高校大学生在时间管理方面提供一定参考价值。

【关键词】高校;大学生;时间管理;对策

当今社会对大学生开展教育工作,指的就是在学校当中的社会生活,所以此过程的教育跟其他阶段的教育情况还有很大差异。对于高校学生而言,空闲的时间非常多,并且所接触的人也过于繁杂,高校开展校园组织活动也很多。在高校大学当中经常遇到的两种状态,就是生活以及学习。还是会有很多大学生在校园学习过程中过于茫然而没有目标,根本没有办法适应当今大学校园生活,对于学生自身发展也带来很大困扰。因此,怎样正确带领大学生科学合理地管理时间,对于后期学生发展有着非常重要的作用。

1 阐述目前高校大学生时间管理的现状

我国自古以来就是人口大国,在国家教育方面,除了人们知道的九年义务教育以外,高等教育也逐渐获得一席之地,开展高等教育,有效将国民综合素质进行提升,并且还能把学生的学生能力加强,拓展其知识涵养。而在目前发展过程中,有诸多原因会对大学生发展带来不利影响,尤其是该人员对自己时间管理方面存在很多问题,间接会对其发展产生不利影响。现阶段部分高校当中有过多学生沉迷在网络世界当中,比如玩游戏,购物等情况也越来越严重,因此要选择使用正确的方法,指引学生主动管理自己时间,并且科学合理的运用已有时间,以免浪费时间浪费掉,对于当今大学生而言是非常重要的事情。

2 高校大学生时间管理出现的问题和不足

2.1 缺少主动开展时间管理态度

在高校学习过程中,大学生科学合理安排自己时

间,对此阶段而言有着至关重要的作用,并且能够更好地满足自我时间管理,有效将其学习能力进行提升,而在目前大学生时间管理上,很多依然持有消极态度,有的学生虽然有相关时间管理意识,然而意识并不是很坚固,对时间进行管理的思维一直处于想象过程,而并没有真正落实到实处,进而使学生在对时间进行管理过程中能力比较低。生活中有这样一句话:成功人士会养成主观积极态度去管理自己人生,而失败人士会用消极态度去思考。因此,为了培养当今学生更好地管理已有时间,就要将其对时间的管理态度进行转变,随后开展管理工作能够推动学生更好达到制定目标。

2.2 缺少确切的人生目标规划

目前诸多大学生会被各种各样的问题所影响,使其在这个阶段中处于迷茫状态,并且思想也不是很稳定,甚至有的时候并不清楚自己在做什么,没有合理规划自己人生目标。若该人员在此阶段能够制定出更清楚的人生目标,不仅能在高校期间朝着自身制定的目标努力发展,同时还能激起大学生主动学习的动力,凝聚其思想,对该人员在校期间有着非常重要的作用。而现阶段在高校当中,很多大学生对于时间管理方面并没有制定好明确目标,都是走一步看一步,觉得把现阶段的事情做好就可以,因为缺乏对未来发展进行全面考虑,就算有些学生提前规划好目标,然而当其遇到非常多的事情,并未有过多的时间去处理,就会把这个制定的目标往后推迟,同时也不能真正落实到实处。

2.3 大学生自控能力差

自控能力简单而言,就是由于外界的影响而对自

己的行为做出正确调整,其是一种具有自主功能的管理。从目前可以看出,部分大学生自我把控能力比较低,自控能力很差,特别是跟自身制定目标具有冲突的情况发生,有可能会推迟自己原计划。如果这种情况经常发生,长久下来会对大学生带来不利影响,使该人员对自己的计划一直保持消极态度,尤其是当其坚定期间受到各类原因的影响下,就会使其产生过多抵触情绪,而导致这种情绪的发生是因为大学生在时间管理上并没有做出很好的管理方案,从而致使其对时间管理的能力越来越弱,导致最后出现过于消极的态度,在这样的状况下,于自我控制能力非常差的学生而言,在任何情况下都能把自己真实想法表述出来,而不能很好对自己行为做出更好调整,导致其在时间管理上面根本达不到预期所想的效果。

2.4 过度迷恋于网络

由于当今科技快速发展和进步,手机逐渐出现在人们的视线当中,并且也成为人们必不可少的一件物品。手机虽然能为人们的日常生活带来很多便捷,但也要知道过度使用手机也会给人们造成不可言喻的危机。从相关数据中可以了解到,目前我国有很多大学生过于依赖手机和应用手机,其情况也是逐渐加剧,从而对学生不管是在学习还是生活方面都会带来过多困扰,因此,为了更好地处理这种问题发生,需要选择更好的对策进行改善,该问题在我国逐渐到达迫不及待的地步。

3 探究高校大学生有效管理时间的有效策略

3.1 改变管理时间的消极态度

对于现阶段大学生在时间管理方面的消极态度,需要对其进行转变,并且使该学生能够更好地了解主动去管理自己时间的重要性,和对后期发展有着非常重要的意义。科学合理地管理自己时间,从而形成很好的时间管理,这样可以有效将其管理时间能力进行提高,并且还使学生对时间有一个非常严格的控制,有利于该学生在后期的发展。其次,在高校当中使其更主动加入到学习当中,从而可以努力完成自己所定目标。

3.2 增加制定人生规划

大学生在校过程中,要根据当今时代发展现状对自己未来发展职业,做一个更好规划,使自己不断朝着一个方向努力发展,后期进入社会可以获得理想工作。将未来职业规划做好,须结合高校环境,对自身有一个充分了解,有效将自身优势发挥出来,在擅长的事情上培养自己优点,以免浪费过多时间。其次,大学生还要结合自己职业规划,严于律己,制定更加可行且有效的职业目标规划,从而达到该目标,避免不确定自己目

标状况下浪费过多的时间。对于学校而言,需要了解当今社会就业情况和有关政策,为学生做好就业引导工作时,能真正了解自己专业和后期发展方位,该人员能够根据自己所擅长以及所学专业,找到更适合的发展目标,进而可以更加科学地安排自己时间。因此需要学生给自己设置一个更加长远的发展目标,同时还要在各个不同环节当中将事情做好,并且给别的事情留出空闲时间,合理规划时间,以免出现浪费现象,并且不断将自身对于时间管理能力进行提升。

3.3 加强学生的自我控制能力

为有效将大学生的思想进行转变,需要对时间进行一个重新梳理,使其能够真正意识到时间管理的重要意义,明确时间不可能发生逆转情况,使学生自主珍惜时间。在此过程中,主要还是让学生养成良好的自我管理时间。学生在学校期间,辅导员或者有关老师要为其多进行实践节约以及管理有关活动,主动指引学生制定学习计划,同时还要给学生很多激励和鼓舞,使每个学生都能够相互进行监督和落实,有效将其时间管理能力进行提高,同时还能使时间的使用率加强,以免出现过长时间被浪费的情况。其次,学校要对现阶段学生提供一些自我把控时间的方式以及技术,尤其是对自我把控能力非常差的学生而言,学校更要对其提高重视,并且专门对该人员制定更加有效并且能够将自身控制能力提升的方案,在此期间,学生也要主动参与其中,这样可以有效帮助自我把控能力的提升。

3.4 正确带领学生使用手机

目前,随着当今科技的快速发展,手机逐渐成为人们的必需品,并且其功能也越来越多。手机当中的娱乐功能是造成学生过分沉迷于游戏的最终原因。通过有关数据分析,我国有一半以上的学生都过于依赖手机,尤其是对自控能力非常差的学生而言,无可厚非是一个重要的困扰原因。鉴于此,学生和家长要运用更好的方法,主动带领学生正确运用手机时,能够充分了解过多运用手机会给自己造成的不利影响,纠正学生错误使用手机的思想,使其能够正确使用手机所具备的功能,以免学生安装影响其自身学习的软件,加强并培养学生运用手机的优势,查询有关学习资料,并且了解更多资讯报告,尤其是有许多特殊情况下,部分学校还是主张运用手机来进行上课。大力培养学生正确利用手机性能,从而养成非常好的学习习惯,有利于学生不管是学习还在生活当中都能够获得很多便利条件。

4 结束语

总之,目前对高校大学生如何有效管理时间进行充

分了解,这样既能将其时间管理能力进行提升,而且还能规避时间浪费情况,使学生能够主动投入到学习当中,为后期发展打下坚实基础,同时也有利于实现所制定的人生目标。大学生在校期间也要运用更加适合的对策,有效将自身实践能力进行提升。具体而言,先要将大学生的思想以及消极态度进行改变时期,能够更好对时间开展管理工作。另外,学生在高校过程中,要将自己人生规划提前制定好,并且不断健全自己的人生蓝图,逐渐朝着这个目标快速发展,尽量避免时间出现浪费的情况。最后一点就是关于手机,当代大学生学习过程中要合理使用手机,杜绝沉迷于手机游戏以及追剧等情况发生在校大学生要将自身时间把控能力进行提升,从而有效将其学习能力不断加强,这样才可以更好推动国家发展和进步。

【参考文献】

- [1] 徐露凝. 民办高校大学生时间管理的现状与教育策略研究[J]. 科学中国人(4X期):130.
- [2] 张凤利. 应用型高校大学生时间管理倾向调查研究[J]. 教育教学论坛, 2018(16):20-21.
- [3] 仇刚. 大学生时间管理倾向与体质健康递增效度的研究[D]. 东北师范大学.
- [4] 夏芳. 大学生时间管理倾向研究及其运用[J]. 职业, 2019(22):30-31.
- [5] 徐建财. 民办高校与普通高校大学生时间管理倾向比较研究[J]. 集美大学学报, 2019, 020(001):61-65.

课题: 19G2016“高职中俄合作办学专业人才培养模式研究”——以陕西铁路工程职业技术学院为例。