

提升当代大学生时间管理能力的策略研究

朱常琳

西安建筑科技大学 陕西西安 710055

摘要: 大学生是未来国家和社会的重要建设者、服务者和推动者, 大学生的教育和培养问题一直受到全社会的关注, 而受到各项复杂因素的影响, 大学生群体普遍存在着时间利用率不高的问题, 根本原因在于大学生没有树立远大的理想和目标, 时间管理观念匮乏, 管理能力不足。为了引导当代大学生充分利用宝贵的时间, 合理平衡学习、生活和娱乐, 有必要进一步提升大学生的时间管理能力, 帮助大学生获得高质量的成长和发展。基于此, 本文从时间管理的内涵出发, 分析了当代大学生时间管理能力的培养现状和特点, 并提出了提升大学生时间管理能力的优化策略。

关键词: 大学生; 时间管理能力; 培养现状; 特点; 提升策略

Research on strategies to improve the time management ability of contemporary college students

Changlin zhu

Xi 'an University of Architecture and Technology, Shaanxi Xi' an 710055

Abstract: University students are essential builders, servants, and drivers of the future of their nations and societies. The education and development of university students have always been a matter of great concern for society as a whole. However, due to various complex factors, university students often face the problem of inefficient time utilization. The fundamental reason behind this issue is the lack of ambitious ideals and goals, deficient time management concepts, and inadequate management skills among university students. To guide contemporary university students in making the most of their precious time and achieving a reasonable balance between academics, life, and leisure, it is necessary to further enhance their time management skills. This can help students attain high-quality growth and development. Based on this premise, this paper begins by examining the concept of time management and analyzes the current status and characteristics of time management skills among contemporary university students. It then proposes optimization strategies for enhancing university students' time management skills.

Keywords: College Students; Time Management Ability; Cultivation Status; Characteristic; Promotion Strategy

引言:

时间是珍贵的不可再生资源, 强大的时间管理能力能直接反映一个人的自律程度和发展可能性, 是自我管理的核心部分。根据社会调查显示, 许多大学生都存在着时间管理意识淡薄的问题, 这与大学生自由散漫、碌碌无为的生活态度, 各类电子工具、媒体资源的泛滥, 以及学校、家庭关于时间管理教育的匮乏有着密切的联系^[1]。为了改变这些大学生闲散无为的生活态度, 引导大学生积极主动地管控时间并将自身注意力专注于更重要的事情上, 学校和教师应当引导学生提高时间管理能

力, 帮助其树立积极的信念和良好的时间管理习惯, 从而引导大学生积极应对学习和生活中的各项挑战。

一、时间管理概念

大学生的时间管理是高等教育中未正式提及却非常重要的一项内容。时间管理主要是指通过事先规划和运用一定的技巧、方法或者工具来对时间资源进行灵活的分配和使用, 从而完成个人或组织事先制定好的重要目标, 并在管理过程中形成一定的习惯和规律, 逐步实现个人发展目标和社会价值^[2]。影响大学生时间管理能力的因素非常多样, 其表现出来的具体类型、行为方式和

心理特征更与大学生的个性、专业和个人发展目标等信息相关。

二、当代大学生时间管理能力的培养现状

1. 学生自身

通过调查问卷等形式对大学生时间管理的现状和能力发展进行调查,可以发现大学生的时间管理能力发展差异较大。大学生在课余时间内主要将时间用于各项自习,其次是休息和娱乐活动,还包括参与一些校园组织活动等。在较为宽松的管理环境下,少部分大学生主动通过制定时间计划表、参与更多积极的实践项目和学习活动的形式来合理运用时间资源,但大部分大学生对于时间管理存在着“手足无措”的心理,能自主地开展时间管理并科学合理地应用好时间的大学生较少,许多大学生都承认在个人时间管理能力方面存在着不足和缺陷。

2. 学校与教师方面

教学实践显示,学校和教师将教育的重点更多地放在大学生的思政品格、知识学习和专业能力培养上,而对大学生的时间管理能力缺乏关注。在众多大学里,基础课、通识课及专业课教师对于如何提高大学生时间管理能力较少关注,主要是开展各种知识性教学、实践等,而大学辅导员则是开展大学生时间管理教育的主要人员,但他们通常只是针对学生日常的寝室生活作息进行一定的时间管理方面的教育。总体来说,大学在学生时间管理能力的培养意识、培养效果和培养质量方面亟待提高。

三、当代大学生时间管理的特点

1. 管理观念和行为的脱节

大学生的生活节奏普遍较快,不仅学习任务较为繁重,同时还会花费大量时间在各项生活琐事上,所以科学合理的时间管理观念对学生的自我发展意义重大。但不少大学生都有着管理观念和行为的脱节的问题。许多大学生虽然制定了时间管理的目标,但是在实施的过程中却不能很好地践行,有许多浪费时间的行为,如花费大量的时间在网络游戏、短视频娱乐、各种各样的公众号推送的文章等内容上,而对于深度学习、深度阅读等自我提升的投入却较少^[3]。

2. 管理目标模糊管理意识薄弱

大学生在时间管理方面还具有管理目标模糊、管理意识薄弱的问题。根据调查显示,大部分大学生对于时间管理的认识比较薄弱,随意性强,且对于制定的计划往往不能按期完成,只有少部分的大学生管理目标较为明确且能严格按计划进行。

3. 时间分配不够合理

许多大学生对时间进行了一定的规划和安排,但是却因为部分大学生时间规划能力较差、自律性较差而在大学相对宽松的环境中,大学生又缺乏必要的限制等而导致大学生的时间分配不合理、时间管理的效果不理想。这主要表现在:许多大学生未能认识到零散时间、课余时间的重要性,在这些时间段,他们往往是选择打游戏、刷视频等度过,导致大量宝贵的时间被浪费,有的甚至打游戏、刷短视频至凌晨2、3点,第二天早晨要么昏睡不醒、要么头昏脑胀,日常行事作风更是十分拖沓散漫。

四、影响当代大学生时间管理能力的相关因素

1. 学校和教师

首先,学校的管理态度和严格程度将会直接影响学生的时间管理能力,如部分学校会要求大学生制定严格的时间管理计划并检查其进度,而部分学校则是通过组织相应的时间管理活动、课外实践项目等等来引导大学生开展时间管理,而一些学校则对时间管理不够重视。其次,大学教师的教育质量和严厉程度也会影响大学生的时间管理能力的发展。此外,如果辅导教师、班主任再辅以时间管理能力的培养和督促,大学生经过一段时间的实践,他们一般就会将课余时间尽可能用到课业复习、发展专业特长、提高综合素质上,并能合理地规划休息和娱乐时间,时间资源更能得到合理的运用。

2. 社会

社会氛围也是影响大学生时间管理能力的重要因素。在快节奏的现代生活中,个人的时间管理能力往往对其生活和发展有着重要的影响,当前的社会环境为大学生创造了相对宽松的氛围,让其有更多的机会和时间去探索世界、发展自我。但是,大量的媒体工具为大众提供了便利的生活和休闲娱乐的同时,也容易造成大学生缺乏积极的时间管理态度,最终直接影响其自控力和时间管理能力的发展。如当前抖音、快手等各种短视频平台的爆火和各种网络游戏的泛滥,容易导致大学生们沉浸在各种毫无意义的娱乐活动中,其在短暂的快乐中获得满足,珍贵的时间资源却被浪费。

3. 个人

在所有影响大学生时间管理能力的因素中,个人因素影响是最大的。积极的生活态度和严格的时间管理计划会引导学生合理地使用时间资源,而安于享乐、不思进取的生活态度则使得学生沉浸在各种虚假的快乐中,并花费大量时间在对个人发展毫无意义的事物上。部分

学生的从众心理、为满足集体的归属感而随意改变自身的时间安排, 这些个人因素的存在也会严重阻碍其时间管理能力的发展。

五、提升当代大学生时间管理能力的策略探讨

1. 树立适合自己的远大理想和目标

为了引导大学生将宝贵的时间投入到正确的事物中, 学校和教师、各类学工人员应当共同努力, 帮助大学生树立适合自己的远大理想和目标。在大学生进校后, 高校应当做好相关的理想信念和人生价值观培养工作, 组织各类活动让学生学习更多的时间管理知识并学会在日常生活中培养良好的生活习惯。大学生应当明确自身的学习、生活目标和职业发展目标, 并根据自己的人生规划来合理分配各项时间资源, 使得学习、生活、发展和休闲娱乐等能够得到合理的平衡。

2. 改变课程成绩总评机制

为贯彻落实《教育部关于狠抓新时代全国高等学校本科教育工作会议精神落实的通知》和《教育部关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见》等文件精神, 进一步深化课程教学改革, 加强学习的过程管理, 严格过程考核, 许多高校从2019-2020学年第一学期开始, 全校各专业培养方案中的所有课程(集中性实践教学环节除外)均实施过程性考核。有的大学规定, 学生修读课程成绩由平时成绩(即过程性考核成绩)和期末成绩综合评定, 平时成绩占比不低于60%。将平时成绩所占总评成绩比例提高的优点或者说改革本意是: 鼓励学生更加认真地对待平时的学习和作业, 减少临时抱佛脚的备考方式; 可以全面评估学生的学习成果, 而不仅仅是期末考试成绩; 可以更好地反映学生的实际能力和学习态度。可是这些本意和目的是否达到了呢? 通过近4年的教学实践, 将平时成绩所占总评成绩的比例提高, 加大过程考核的弊端越来越凸显: 其一, 若平时成绩占比高达60%, 如果平时成绩有80分的话, 那么就意味着期末考试成绩只要考30分, 总评成绩就可及格了。这样一来, 学生学习的主要目标和动力就丧失了, 有相当一部分自控力较差的同学, 平时作业抄袭现象十分严重, 基本就是科目期末考试前应付一下, 突击一下, 实际能力不但没得到提升, 学风反而越来越差, 这对于学生的综合素质发展很不利。其二, 各科都在加大过程考核比例, 那么学生就会有应不完的测试, 导致他们没有太多的自主学习时间, 往往一学期都在疲于应付各种测试, 从实践教学看, 各种测试成绩和学习效果并不理想。

建议高校根据实际情况进行选择和实施, 平衡期末考试成绩和平时成绩的比例, 加大期末考试成绩比例。建议期末考试成绩占比为70%-80%合适, 此外, 应引入多元化的考核方式, 考虑学生的个性化需求, 以全面评估学生的学习成果, 促进学生合理利用时间。

3. 加强自控力培养

时间管理能力薄弱的本质是自控力不强, 因此, 为了帮助大学生培养良好的时间管理习惯, 学校要引导大学生培养自控力。首先要为大学生提供更多的学习和活动资源, 鼓励大学生参与有关自控力培养的心理知识讲座和各种体验活动等, 帮助大学生分析自控力薄弱的原因所在并对症下药, 从一些细节出发帮助大学生培养强大的自控力。大学生应当树立适合自己的远大理想和目标, 不断加强自身的时间观念, 主动从日常生活习惯着手来调整, 如减少使用智能设备的时间、加强游戏防沉迷管理、制定自控力管理目标并设置相应的奖励等, 要坚持以逐步的调整和优化来强化自控力, 树立积极向上的生活态度。

4. 制定科学的时间管理目标

目标是大学生合理利用时间资源的重要引领, 应当制定科学的时间管理目标。首先要坚持对每年度、每学期和每月的学习生活时间进行安排, 尽可能对每个时间阶段应当完成的事项进行罗列并制定相应的计划, 管理目标应当兼顾细节和总体, 即平衡好多方面的事物, 既要学习生活, 也要休闲娱乐, 做到由粗到细、由长到短, 力求时间安排科学合理, 管理目标能够得到严格践行。

5. 加强游戏防沉迷管理

大学生群体普遍存在的一大问题就是沉迷于游戏。各种手机、电脑网络游戏的存在容易导致大学生出现浪费时间的情况。许多大学生在空闲时间玩游戏, 甚至是熬夜、逃课玩游戏, 生活习惯极差且严重影响了正常的学习生活和身体健康。做好针对大学生的游戏防沉迷管理非常重要。同时大学生个人也要有意识地引导自己改变不良的游戏娱乐习惯, 如选择积极向上, 锻炼思维的益智游戏, 而不是带有暴力倾向和损害青少年心智的游戏; 多开展一些积极健康的课外活动; 在业余时间发展自己的兴趣爱好和特长; 只有在完成相应的学习任务时才休闲娱乐, 并且尽可能将游戏时间控制在合理的时长内。

6. 引导大学生合理使用智能设备

随着经济社会快速发展, 大学生的物质生活日益优渥, 智能手机、平板电脑、计算机等智能设备使得大学

生有着丰富的休闲娱乐选择,但同时也容易导致出现大学生过度沉迷智能设备的问题。如许多大学生花费大量的时间在抖音、微博等各种短视频平台、社交媒体上,或是熬夜使用智能设备,长此以往严重影响身体健康,形成不良的生活习惯。学校要加强宣传教育,引导大学生培养合理的智能设备使用习惯,尽可能减少手机等智能设备的使用时长。

六、结语

只有善于利用时间的人才会有丰沛的时间。当代大学生正处于一个知识爆炸、资源丰富、信息快速更迭的媒体时代,合理应用时间成为大学生面临的一大挑战,也是其必须掌握的一项能力。大学教育必须及时改革和纠正总评成绩评价机制中不合理的部分,同时必须重视学生的自我塑造,必须坚持引导学生培养良好的生活习

惯,主动选择和管控自己的人生。在教师和学校帮助下大学生主动根据自身情况树立时间管理目标,将其与自身的人生规划相关联,并设置细化合理的时间计划,有效地改变自身存在的浪费时间的不良习惯,从而学会合理地管控时间。

参考文献:

[1]史心怡,张梦,陈雪娇等.大学生心理韧性与时间管理能力的相关性研究[J].卫生职业教育,2023,41(11):110-113.

[2]陈原野,王宇眉.信息碎片化传播下大学生时间管理能力缺失与引导策略研究[J].成都工业学院学报,2023,26(02):68-72.

[3]毕奎奎.大学生时间管理能力培养研究[J].文化创新比较研究,2018,2(29):22-23.