

中职课堂时间管理研究

◆易 朗

(河南省工业学校 河南郑州 450000)

摘要: 如何管理时间是直接影响中职生学业成绩及生活质量的重要因素。本文分析中职生时间管理存在的问题及其重要性,提出加强时间管理意识的培养、重视时间管理的原则、科学统筹规划时间、养成良好的习惯等对策,并设想通过重视父母的教养方式、加强时间管理团体训练、抓好情绪管理等方法提高中职生的时间管理能力。

关键词: 中职生;有效;时间管理

时间是一种宝贵而有限的资源,不能失而复得。个体为了有效利用时间资源所进行的有计划和控制的被称之为时间管理^[1]。如何管理时间是直接影响中职生学业成绩及生活质量的重要因素。当前中职生普遍缺乏良好的学习习惯和时间管理能力,严重影响了他们的学业和未来的发展。因此,加强中职生时间管理能力的培养,刻不容缓。

一、中职生时间管理存在的问题

1.时间管理观念薄弱。大多数中职生自我控制力差,学习、生活缺乏计划性,做事随意、拖拉,时间管理不合理,缺乏良好的学习习惯。其中一个主要原因是他们的时间意识淡薄,缺乏时间管理理念,对时间的价值感低,对未来没有明确的规划,对学习感到倦怠,而把更多时间用在娱乐上,浪费大量的美好时光。例如一些学生晚上通宵上网或外出玩乐,白天上课则犯困、玩手机、逃课等。

2.时间管理缺乏计划性。中职生还处在青春期,自我控制力差,对于时间控制能力差。大多数中职生目标不明确,生活和学习没有规划,不能制定科学合理的时间管理计划,不会合理管理时间。对于学习和生活中该做什么、什么时候做,事先没有计划,大部分学生依赖教师的管理,缺少自我思考及时间计划协调能力;也不能根据学习目标的重要性来合理安排时间,全凭个人心情做事情,时间管理随意、盲目,导致他们大多时间都在瞎忙,无法完成预定的目标。

3.时间管理容易受外界干扰。与中小学相比,中职生的学习和生活环境管理相对宽松,学生可自由支配的时间较多,但老师和父母不一定都能及时监管他们,甚至有的家长因为工作忙,很少过问孩子在校的情况。由于中职生身心发展还不完全成熟,学习兴趣不高,又缺乏自我控制力,所以在个人的时间管理上,容易受到外界因素的干扰,比如容易受到周围同学不良习惯的影响。这就导致了他们不会管理时间,而是把更多时间用在娱乐上,无心学习,时间浪费严重。

4.中职生时间管理倾向偏低。时间管理上的人格特征被定义为时间管理倾向。黄希庭、张志杰等学者认为时间管理倾向包括时间价值感、时间监控观和时间效能感三个维度。

二、全面加强中职生时间管理教育

多项研究表明,时间管理会影响学生的学业成绩,而学业成绩在学生心中占有极其重要的位置,它又会影响学生的自信心、学习兴趣、自我价值感觉,从而产生学生的分化,因此时间管理可能是优生和差生形成的重要影响因素之一。为了培养优秀的中职生,造就高素质的技术人才,必须加强中职生时间管理教育,应从以下几个方面开展。

1、正确认识加强中职生时间管理的关键问题

要加强中职生时间管理对以下问题还必须清楚地认识。

第一是要认识到加强中职生时间管理是一个长期的过程,不是一天两天可以完成的任务,要将时间管理纳入学生品德与行为规范相关课程教学当中,对于时间管理特别差的学生要提供专门的训练计划。

第二,要认识到加强中职生时间管理,要注重提高教师的意识,要让教师认识到时间管理对于中职生的意义。并且开展时间管理教育不同于一般的知识或技术教学,需要非常强的教学技巧,需要教师掌握管理培训的方式方法,有条件的学校可以邀请企业培训师对教师进行相关培训。

2、加强宣传教育,帮助学生树立时间观念

中职学校应该通过班团活动、讲座、主题征文、论坛等形式,宣传时间的宝贵,通过学生查找学业失败的原因,让学生认识到对时间管理不善是导致自己成绩不能提高的原因,让他们树立正确的时间观,提高对时间价值的认识。

3、采取措施,有针对性加强时间管理能力训练

时间管理倾向具有三个维度,有的学生对时间价值没有正确认识,有的时间监控能力不强,有的学生时间效能感不强。教师应该耐心地帮助他们分析各自在时间管理上存在的问题,有重点、分类别进行指导,做到“有的放矢”。

4.科学统筹规划时间。时间管理的重点不在于管理时间,而在于如何分配时间。中职生可根据个人的目标和生活习惯,依据任务的优先顺序制定一个合理的时间计划表,合理计划、分配时间。“时间管理”不是为一天而设计,是为一生而安排,有人生的总规划,还需要具体到每月、每周,甚至每天的计划,具体到作息时间的安排、作业和复习时间、零碎时间安排等。计划应分段进行,分为筹备阶段、准备阶段和投入阶段,每个阶段就需要预算好时间,欲速不达。有了时间计划表,明确了任务的优先顺序和时间分配,实施起来就会有条理,避免杂乱无章。

5.督促学生养成良好的习惯。良好的习惯是时间管理的前提。第一,养成作息有规律的好习惯。人的精力有限,若想实现更多的目标,就要早睡早起,生活规律。第二,养成“井然有序”的学习、生活习惯。要经常整理自己的学习、生活用品,清除“垃圾”,使自己的书桌、书架、衣橱都摆设整齐、有序,方便存取任何东西。第三,养成“自检”的良好习惯。自检就是要做时间检讨,包括事前自检和事后自检,检查时间的管理运用是否合理、有价值,找出时间利用上的发扬点和改善点,总结规律和经验。

参考文献:

- [1]林崇德杨治良黄希庭.心理学大辞典[M].上海:上海教育出版社,2004:1124.
- [2]赵婉莹.中职生时间管理倾向现状状况及其干预研究[D].东北师范大学硕士学位论文.2013年.
- [3]王雪英,孙金文.中等职业学校学生时间管理现状调查[J].教育与管理,2010(3):89-91.
- [4]王雯.中职生在校时间管理中存在的问题及对策[J].教育教学论坛,2014(42):27-29.

作者简介: 易朗(1986.12-),女,汉族,湖北荆州人,河南省工业学校,教师,硕士学历,研究方向:建筑设计。

