

地方应用型高校教育——时间管理分析

谢贵娟, 武思琦, 程晋, 张光健, 孙传伯^{*}
皖西学院生物与制药工程学院, 安徽 六安 237012
DOI: 10.61369/ETR.2025360052

摘 要 : 时间管理在地方应用型高等教育中有着至关重要的作用。文章深入剖析了大学生在时间价值认知及时间管理实践中普遍存在的问题及其根源, 并从多个维度——包括理论学习、实践操作、团队协作动力以及个人意志等方面, 提出了切实有效的时间管理策略与技巧。旨在引起高校教育工作者以及大学生群体对大学期间时间管理重要性的深刻认识。追根溯源, 为地方应用型高校教育的高质量发展开辟新的视角和策略。

关 键 词 : 地方应用型高校; 大学生教育; 时间管理; 实践教学

The Education in Local Applied Universities - Analysis of Time Management

Xie Guijuan, Wu Siqi, Cheng Jin, Zhang Guangjian, Sun Chuanbo^{*}
College of Biology and Pharmaceutical Engineering, West Anhui University, Lu'an, Anhui 237012

Abstract : Time management plays a pivotal role in local applied higher education. This paper delves into the prevalent issues and their underlying causes concerning college students' perception of time value and their time management practices. It offers practical and effective strategies and techniques for time management across various dimensions, including theoretical understanding, practical operation, team collaboration dynamics, and personal will. The objective is to raise awareness among university educators and student bodies about the importance of time management within local applied universities. By tracing the roots, it opens up new perspectives and strategies for the high-quality development of local applied higher education.

Keywords : local applied universities; university student education; time management; practical teaching

引言

大学生时间利用状况与人才培养质量紧密相关, 反映出人才培养过程中的重要问题, 是社会及教育者关注的要点之一。大学生的时间管理利用受到社会大背景、世界观、价值观、学校、家庭等多个因素综合影响。在当前网络信息高度发达的背景下, 大学生的时间管理问题尤显突出, 整体大学生的时间管理能力与信心在下降^[1], 时间管理现状不容乐观^[2, 3]。本文以地方全日制在校大学生为主要研究对象, 研究分析大学生的时间管理, 旨在促进大学生发展以及提高人才服务社会经济建设水平。

一、分析的方法与过程

依据个人时间管理倾向的三个构成维度: 时间价值感、时间监控观与时间效能感^[4], 以及大学生回答问卷的习惯和心理, 本研究以时间管理为核心, 不同角度、多层面设计问卷问题, 于2022年12月, 随机投放问卷共1257份, 整理回收有效问卷1196份, 回收率约为95%。调查对象年级分布统计见表1。

表1 调查对象年级分布

年级	大一	大二	大三	大四
人数	383	287	347	179
所占比率	32%	24%	29%	15%

基金项目:

2022年度皖西学院高层次人才科研启动项目 (WGKQ2022032)。

“四新”研究与改革实践项目 (2023sx097)。

作者简介:

谢贵娟 (1974—), 女, 安徽怀远人, 讲师, 博士, 研究方向: 生物科学教育;

通讯作者: 孙传伯 (1978—), 男, 安徽桐城人, 教授, 教学院长。研究方向: 道地农林资源高值化加工及生理活性

二、分析的结果

(一) 大学生时间管理存在的主要问题

1. 时间黑洞

总有一部分时间不知不觉地流失, 像是掉入了黑洞, 一无所获, 甚至无知, 让人心感无奈。从图1中可以看出, 仅7%的在校大学生不存在时间黑洞。在调查过程中, 大多数同学表示, 日常时间最容易在两类事物中流逝: 第一是无时无刻不在闪烁的短消息; 第二是漫无目的的看热点、微博、热讯和一些短视频。多数同学表示时间黑洞是时间利用上的最大危害。

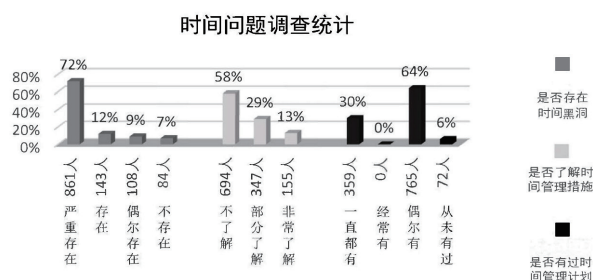


图1 时间管理上存在的主要问题

2. 时间管理认知不足

图1中数据显示, 87% (58%+29%) 的大学生不了解或部分了解时间管理的措施, 70% (64%+6%) 的大学生不能很好的利用时间管理计划, 统计表明大学生普遍对时间管理认知不足。

(二) 时间管理问题存在的原因

大学生的时间利用可分为两大部分: 一部分是用于上课、团体活动等被动安排利用的时间; 另一部分是自主安排时间。大学阶段, 学生的自主性极大释放, 可自行支配的时间增多, 时间管理重要性突显, 个体时间管理受到多个因素综合影响。

1. 时间管理意识

调查发现 (图2), 半数大学生没有管理时间的习惯, 另有34% 的同学认为时间安排会让他们感到压抑和紧张, 因此, 我们可以看出多数大学生不能主动合理地规划时间。统计说明, 多数大学生缺乏时间管理利用的认知, 没有科学管理利用时间的意识。

2. 时间利用倾向

进入大学后, 大学生们已有了时间安排的倾向。从大学时间计划安排来看 (图2), 选择社交娱乐的人数占总体人数的42%, 选择学习和考研的有40%。社交娱乐具有繁杂和随意性, 学习和考研需要较强的自律性, 因此这82% 的同学必定会面临时间管理的挑战。

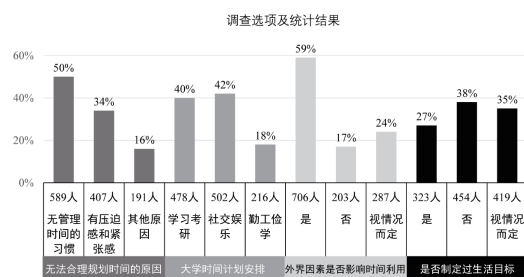


图2 时间管理问题的主要原因

3. 外界因素

多数同学认为外界因素影响到自己的时间利用 (图2), 这显现出大学生时间利用的普遍被动性。因此, 在人才培养的过程中, 可利用有益的外界因素对学生的时间利用产生影响。例如, 从人才发展服务地方经济的角度, 地方高校可以充分利用实践教学, 让大学生在实践中学习和了解社会的需求, 从而减少时间利用的盲目性。

4. 目标

从图1统计结果中可以判定多数大学生的生活目标不清晰。明

确的目标, 是时间分配倾向的前提, 无目标注定了时间利用的随机性和效率低下性。

5. 其他原因

时间管理利用能力也是个体主观认知的体现, 与大学生的心理、人格、思维及自律性等个体的整体素质相互促进。

三、地方高校大学生时间价值及管理策略分析

(一) 大学生时间价值分析

时间以其特有的性质, 决定了大学生的时间对个人及社会的重要意义。

首先, 大学时间的有限性及每天固定24小时的供给量, 决定时间投入量与产出价值的密切相关。一方面, 时间的投入是产出价值所必需的; 另一方面, 产出价值关联于有效利用的时间。大学生在校期间面临学习、社交、兴趣爱好及就业等多方面需求和挑战, 如果没有合理的时间管理和利用, 必将影响未来价值的实现。例如, 沉迷于网络游戏或社交媒体, 可能需要大量时间, 而未能带来实质性的价值提升, 甚至会产生负面价值带来个人的颓废。

大学生时间投入产出的价值可分为当前价值和未来价值。当前价值, 是当前时间投入所产生的直接价值和收益, 如当前成绩、成果、奖品或娱乐等。未来价值则指大学生当前时间投入所产生的长期效益, 如知识、技能、经验、思维、意识及人脉等, 这些能为未来的职业发展和实现社会价值打下坚实的基础。因此, 大学生时间的合理分配和管理, 是平衡当前价值和未来价值关键。

其次, 时间的特性决定了其利用方式可以导向不同的结果。时间的独立、连续和不可逆性意味着每个人的时间资源都是独特的, 其价值因人而异。时间的独立性是指每个人的时间都是独立的, 这意味着我们不能从他人那里获得更多的时间, 也不能存储时间以备将来使用。因此, 如何分配和利用每天有限的时间, 对每个人来说都是一个独特的挑战; 时间的连续性表明事物的发展是有序的, 每一步都建立在前一步的基础上, 意味着我们的行动和决策会累积效应, 好的习惯和努力可以带来正面的累积效应, 而不良习惯则可能导致负面的累积效应; 不可逆性则意味着时光一旦流逝就无法挽回, 每个时间段都有其特定的作用和价值, 因此, 珍惜时间, 合理规划, 对于大学生的成长至关重要。

总体来看, 大学期间的可以使用可以被视为人才分流的链条。通过大学的学习和实践, 大学生的兴趣、特长甚至潜能能得到培养和挖掘, 有助于学生在毕业后找到适合自己的职业道路, 实现人才的合理分流。然而, 如果时间使用不当, 如过度沉迷于网络或过度社交, 可能导致错误的认知和意识, 如对现实世界的逃避、对虚拟世界的过度依赖等, 从而不能正常的就业。

大学生对独立和成熟的向往, 使得他们的时间价值更容易受到环境的制约和影响。因此, 地方高校可通过提供多样化的实践活动, 以提高大学生的时间价值。对于当前信息时代的大学生, “做中学、训中学、习中学^[5]”可能更有利于培养与当地产业和经

济发展需求相匹配的人才，促进教育和经济发展。

（二）时间管理策略分析

1. 科学对待时间管理

通过问卷调查、网络访谈及相关文献^[3, 6, 7]，分析总结出大学生时间问题的具体表现：时间使用效率低、拖延、惰性、自我控制力差、娱乐休闲中自我监控不足、计划执行力差等。基于现状，我们提出以下建议：

首先，大学生需要持续、有针对性地进行时间管理的理论学习和实践引导，以增强他们对时间管理的科学认知和实践的重视。时间管理理论系统庞大^[7]，涵盖了时间拼图理论、大脑黄金时间理论、罗盘理论以及 GTD (Getting Things Done) 等理论；同时，还包括墨菲法则、帕金森定律、帕累托原则、莫法特休息法、6点优先工作制、番茄工作法等方法与原则。已有研究者构建出多种时间管理模型及训练课程，如时间管理认知模型、过程模型、倾向模型、及结构模型。研究显示，通过理论学习和实践训练，可以显著提升大学生的时间管理能力^[8]。

其次，建议持续关注时间管理过程。时间，从一定角度来说是人的一切，对时间利用的理解不仅能增强时间管理意识，还可以加深自我认知。因此，可以考虑将时间管理过程纳入大学生综合素质评价体系，以实现对大学生时间管理的持续关注。例如，通过记录日常时间使用数据和阶段性的个人总结，对学生的时间管理进行及时评价，以引导学生认识时间的价值，增强时间意识，充分调动学生对时间管理的主观能动性，从而实现持续关注。

2. 强化目标教育

研究发现，时间管理的核心在于设定目标^[9]。时间管理在学习投入与达成目标之间扮演中介角色，通过有效的时间管理能够影响为成就目标所投入的努力^[9, 10]。明确的目标导向能够促使个体更加关注时间的使用，并进行自我监控，进而对时间进行规划和管理，提升时间的价值。我们的统计数据（图1）揭示多数大学生的生活目标不够明确。因此，学校和社会应当提供更多支持和资源，帮助学生基于个人认知来确立目标，同时综合考虑兴趣、特长、社会需求以及目标的可实现性。这些目标可以涉及多个方面，包括健康、学业、职业发展以及个人价值观等。因为每一个目标的实现，都会激励学生继续追求下一个目标。明确且具体的目标能够增强学生的主动性。同时，还可通过将目标分解为不同阶段，从简单到复杂逐步推进，提升学生完成目标的信心和能力。

3. 加强实践教学的导向作用

在当前广泛的网络环境中，大学生不可避免地受到社会文化资源和多元化价值观的影响。因此，学校和社会需要主动、积极、及时地提供良性影响，以屏蔽和防止不良信息的侵蚀。实践是促进人才健康成长的良好途径，且具有不可替代性。但是，随着高等教育的普及和大学招生人数的增加，地方高校面临资源紧张的问题，这可能导致实践机会的减少。同时，2000年后出生的大学生多数是独生子女，家庭提供的实践机会相对较少，导致许多大学生缺乏实践经验。本研究认为，通过强化实践教学的导向作用，能够提升大学生的时间利用效率，促进他们更好地管理

时间。为此，我们建议以下措施：充分加强与当地企事业单位的合作，为学生提供更多实践机会；构建学生主导的实践平台，如创新实验室、实践基地、交流角等。这些实践平台作为有形的载体，能够丰富学生的实践体验，吸引学生的注意力，并培养他们多方面的能力，在潜移默化中引导和推动学生时间的有益利用。

4. 发挥团体的作用

团体动力学的研究成果表明，相较于直接改变个体，通过改变团体中的个体往往更为容易。因此，我们可以充分利用团体的力量来推动时间管理的实施^[11, 12]。具体说，可以通过营造团体氛围来促进时间管理理念的形成；通过团体内部的互动，如共同学习、探讨、相互监督和提醒，来强化时间管理的重要性；以及通过团体的整体发展来提升个人时间管理的能力。

相当数量大学生在进入大学之前，他们的时间使用往往是“被安排”的。即使进入大学后，仍有多数学生习惯性地等待外界安排时间，或者无意识地盲从身边的人或手机。针对这部分同学，他们可以选择课余时间相似的同学组成团体，共同制定时间计划，并相互监督执行。这种合作互助的方式不仅有助于增进同学间的感情，还能显著提高时间管理的效果。

为了打造团体的自觉性和稳定性，团队成员的执行力至关重要。如果团体成员不能遵守团队计划，或者频繁中断，那么团体的组建就失去了意义。另外，团体的长期稳定，不仅需要成员之间有相似的兴趣爱好，还需要有一致的意识形态，比如认同并坚守社会主义核心价值观。同时，营造一个和谐轻松的氛围也非常重要，可助于激发团体成员的积极性，增强团体的凝聚力。总之，通过团体的力量可以更有效地推动时间管理的实施，帮助学生提高时间管理能力，使他们能够更加自主、高效地利用时间。

5. 打磨坚韧的时间管理意志

优化时间管理利用离不开良好的意志品质。因此，本文建议从以下几个方面培养大学生的时间管理意志。

首先，大学期间时间的内容要具体化，使学生有真切的充实感。一方面，我们应优化培养方案，根据学生的实际学习能力和消化速度，合理设置课程内容及教学顺序，确保学生在学习和成长中感到充实和满足。另一方面，从新生入学起，我们就应引导他们发现自我兴趣、培养特长，并积极构建学习心理，为时间内容增添重要事件的标志，如某项证书的取得，使学生在大学期间获得成长的成就感。此外，还应着重培养学生终身学习的习惯和乐趣，提高他们的自我培养和塑造能力。

为了更直观地让学生认识到时间管理的重要性，我们可以选取常见的浪费时间行为，如拖延、沉迷手机、无效社交和过度娱乐等，制作成微电影、小视频等学生喜闻乐见的形式，定期播放，引发学生的共鸣和反思，从而激发他们时间管理的内在动力。

其次，时间管理应当是一个持续进行的过程。持续化的时间管理与个人的意志力之间存在着相互促进、相辅相成的关系。通过持续的努力，量变可以逐渐累积，最终实现质变。因此，我们应当鼓励大学生在时间管理的过程中增强信心，学会坚持不懈，并坚信量的积累终将带来质的变化。日常中要强化时间宝贵的理

念,把时间管理培养成习惯。不管个人主观意愿如何,每天总有事件会自动占满24小时,因此,引导大学生要学会主动用优良事件驱逐不良事件占据的时间,从而更有效地利用时间。为了保持时间管理的持续化,可以建立一种持续监督与反馈机制,例如,定期的自我反思或同伴间的互相监督,帮助大学生在时间管理过程中不断改进和调整。同时,面对生活中日趋多样化的诱惑,大学生要不断增强自己的判断力和选择力,通过科学的管理时间,提升时间的产出价值,反馈性提高个人意志力。

此外,运用具体的方法培养和提高意志力也是必要的:①量化及驯化自我^[13]。运用科技设备,客观得记录、收集和分析时间数据,通过量化分析,实现客观的自我认知。随之,不断调整并强化积极的行为和思维,通过反复驯化来培养自主性。②培养自我管理能力和从生活中各种小事开始,养成自我管理的习惯。良好的自我管理习惯与时间管理相互促进,形成良性循环,有助于提高意志力。③自我疏导和积极的心理暗示。由于大学生在心理、认知和自我调控能力方面尚未完全成熟,容易产生消极心态^[14]。因此,学会自我疏导是非常重要的。这包括深化自我认知,明确自己的需求,对可能出现的心理问题进行预判,并寻找解决方法。同时,积极的心理暗示也是一种有效的自我疏导方法。例如,经常告诉自己“我能行”、“奋斗的成果是美好的”等,

可以增强信心和勇气,提高自我调控能力。

最后,大学生的身心健康与时间管理行为密切相关,良好的身心健康是积极对待时间管理的基础。其中,睡眠质量对身心健康的影响尤为重要。良好的睡眠有助于体力修复、精神恢复以及记忆力的提升和积极情绪的培养。反之,睡眠问题可能引发一系列的生理与心理疾病^[15]。文献显示,当前大学生睡眠问题处于严重状态^[15-17]。因此,个人、学校和社会应重视大学生的睡眠状况,共同构建时间管理行为与个人身心健康相互促进的良性循环。

四、结语

地方高校教育中,培养满足发展需求、懂理论,更懂实践的实用型人才处于关键地位^[18]。然而,受到多重因素的制约,其中有相当一部分学生在虚度时光,迫切需要提升对时间的认知。通过分析我们提出,地方高校可以通过时间管理这一主线,整合社会、学校、家庭和个人的条件,本质实效地促进大学生全面发展和成长,提升应用型高校的教育水平。

参考文献

- [1] 陈必忠,孙晓军.中国内地大学生时间管理倾向的时代变迁:1999~2020[J].心理科学进展,2022,30(09):1968-88.
- [2] 易全勇,曹渡帆,邱皓月.“时间都去哪儿了?”——当代大学生日常时间管理的实证研究[J].当代教育与文化,2021,13(01):61-8.
- [3] 张洁霞,于付连.微时代大学生时间管理的现状、困境与对策[J].湖北开放职业学院学报,2022,35(06):46-7.
- [4] 黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制[J].心理学报,2001,04:338-43.
- [5] 陆晓燕,徐璐,董灿兴.现代农业专业群实践教学体系的构建[J].安徽农学通报,2021,27(19):169-71+74.
- [6] 杨春梅.大学生时间管理调查和实践探索[J].经济师,2019,No.369(11):236-7+40.
- [7] 张燕华.生命教育背景下大学生时间管理教育研究[J].公关世界,2022,24:76-8.
- [8] 张锋,祝婷.团体心理辅导对大学生时间管理的改善效果[J].中国心理卫生杂志,2014,28(05):327-31.
- [9] 黄海雁,许国成,付莹.大学生成就目标定向与学习投入的关系:时间管理倾向的中介作用[J].心理学探新,2017,37(04):375-9.
- [10] 谢菲.大学生未来时间洞察力、时间管理自我监控与学习投入的关系研究[D];南京邮电大学,2020.
- [11] 洪森.团体动力学导向下高校班级建设研究[J].科教文汇,2022,No.562(10):31-3.
- [12] 郝秀娟,马海鹰,刘健,et al.从团体动力学视角谈书院教育活动的组织策略[J].教育教学论坛,2021,No.539(40):121-4.
- [13] 刘义军,周艺培,王炎龙.生活的健康量化:时间管理媒介中的双向驯化与秩序编写[J].新闻界,2022,12:53-64.
- [14] 宋增伟.当代大学生心态状况的质性研究[J].北京青年研究,2019,28(01):107-12.
- [15] 童萍,吴承红.大学生睡眠质量与健康状况的相关研究[J].中国健康心理学杂志,2010,18(02):181-4.
- [16] 王道阳,戴丽华,殷欣.大学生的睡眠质量与抑郁、焦虑的关系[J].中国心理卫生杂志,2016,30(03):226-30.
- [17] 杨秋雨,员美娜,李晓萱,et al.大学生手机使用、睡眠及体力活动状况对其生命质量的影响[J].职业与健康,2022,38(19):2697-702+707.
- [18] 邓丽芳,邓兰生,涂攀峰.“双碳”背景下校外实践教学基地建设探析[J].安徽农学通报,2023,29(16):157-60.