

大学生课外时间利用策略研究： 基于时间管理与个人发展的视角

孙家焯 吴慧 黄晋熙 谢文乐

(绍兴文理学院, 浙江 绍兴 312099)

摘要: 本研究探讨了大学生如何利用课外时间, 并分析了时间管理技能与个人发展之间的关系。研究发现, 大学生课外活动多样化, 但时间管理能力不一, 影响个人发展。有效的时间管理对提高学习效率、减少压力、优化生活习惯和促进人际交往至关重要。课外活动与个人发展正相关, 参与社团活动、志愿服务等能提升团队协作能力、领导力和创新思维。研究提出加强大学生时间管理意识、教育机构提供多样化课外活动机会、政策制定者重视课外时间利用等策略, 以促进大学生全面发展。研究丰富了相关理论, 并为实践提供了指导和建议。

关键词: 时间管理; 个人发展; 课外活动; 大学生; 策略研究

第一章 引言

1.1 研究背景

当前大学生的课外时间利用表现出一定的现状和问题: 虽然他们拥有更多的自由支配时间, 但部分学生未能科学合理地安排, 导致时间利用效率不高。学生们的课外活动选择多样化, 包括学习、上网、社团活动和体育锻炼等, 但同时也面临学习与就业压力, 有时会过度沉迷于娱乐活动, 影响作息规律和身心健康。兼职工作虽有助于经验积累, 但也存在与学业时间冲突的风险。大多数学生在课余时间计划制定和执行上存在不足, 导致对课余时间管理的满意度普遍不高。因此, 大学生需要提升自我管理能力和合理规划课外时间, 同时学校和社会应提供更多指导和支

持, 帮助他们实现全面发展。时间管理在个人发展中的重要性不言而喻, 它是提高效率、实现目标、促进个人成长和成功的关键因素。良好的时间管理能力可以帮助个人优先处理重要任务, 减少压力, 避免紧急事务的堆积, 从而在工作和生活中取得平衡。此外, 有效的时间管理还能增强个人的自我控制力和决策能力, 使人能够更好地应对变化和

挑战。对于大学生而言, 时间管理尤为重要, 因为他们正处在人生的关键阶段, 需要在学业、社交、兴趣发展和未来职业规划等多方面进行平衡。1.2 研究意义掌握时间管理对大学生至关重要, 它不仅能提升学习效率和专业技能, 还能培养责任感、决策力和竞争力。合理安排时间有助于减少压力、优化生活习惯, 并促进人际交往, 为大学生的全面发展和未来职业生涯打下坚实基础。时间管理对提高高等教育质量至关重要。它帮助学生高效学习, 深化理解, 参与课外活动, 拓宽视野, 减少压力, 保持积极态度, 促进教师个性化指导, 提高教学质量。最终, 培养出具有创新、批判性和实践能力的毕业生, 为社会贡献人才。

1.3 研究目的与问题

- 1、理解大学生课外时间利用的现状: 研究大学生在课外时间通常参与哪些活动, 以及这些活动如何分布。
- 2、分析时间管理技能: 评估大学生的时间管理能力, 以及这些能力如何影响他们课外时间的利用。
- 3、探索个人发展与课外活动的关系: 研究课外活动如何促进大学生的个人发展, 包括技能提升、兴趣培养和社交网络的扩展。
- 4、提出改进策略: 基于研究发现, 提出策略和建议, 帮助大学生更有效地利用课外时间, 促进个人全面发展。

第二章 文献综述

2.1 个人发展理论

个人发展理论助大学生课余自我提升。自我决定理论 (SDT) 指出自主性、能力感和关联性的重要性。大学生应选择反映个人

价值观和兴趣的活动, 增强自主性和自我效能感, 通过团队项目或社团活动建立社交网络, 满足社交需求。埃里克森的心理社会发展理论帮助大学生理解发展阶段。大学阶段学生需建立深层次人际关系, 避免孤立, 可通过社团、志愿服务等活动促进情感发展和社会参与。

综合 SDT、埃里克森理论及积极心理学, 大学生需要全面理解需求, 制定有效个人发展计划, 实现学业、职业和生活平衡。

2.2 大学生课外时间利用研究

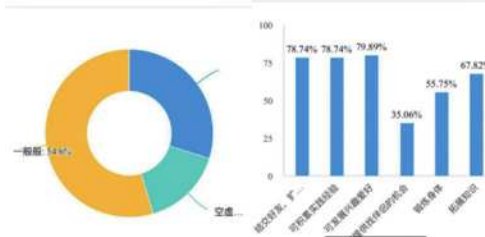
塔里木大学研究显示, 大学生课余时间充足, 偏好多样, 但存在时间管理问题, 影响作息和学习。CCSS 2019 数据显示, 大学生课余时间使用受性别、家庭背景等因素影响, 呈现不同模式。中国海洋大学发现, 学生参与课外活动积极性存在显著差异, 提示高校需精细化策略。北京大学教育经济研究所强调课外活动的重要性, 指出辅导员与学生沟通对学生发展的影响。

大学生课余时间的利用是一个多维度的现象, 既包含个人选择的自主性, 也受到社会结构和教育环境的影响。高校在指导学生进行课余时间规划时, 应综合考虑学生的个性化需求、社会背景因素以及教育环境的特点, 以促进学生的全面发展。

第三章 研究结果及分析

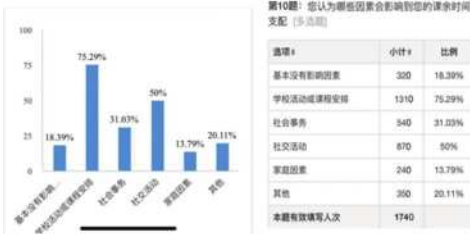
本研究的核心在于揭示大学生对于课余时间利用的期望与实际体验之间的差异, 并识别塑造其课余生活规划的主要影响因素。通过对大学生群体的广泛调查, 本研究旨在提供对课余时间管理的深刻见解, 以及对影响学生时间规划的外部 and 内部因素的全面理解。

选项 #	小计 #	比例
充实	500	29.89%
空虚	270	15.52%
一般般	950	54.6%
本题有效填写人次	1740	
选项 #	小计 #	比例
结交好友, 扩大人脉	1370	78.74%
可积累实践经验	1370	78.74%
可发掘兴趣爱好	1390	79.89%
可获得课程以外的知识	610	35.06%
锻炼身体	970	55.75%
拓展知识	1180	67.82%
本题有效填写人次	1740	

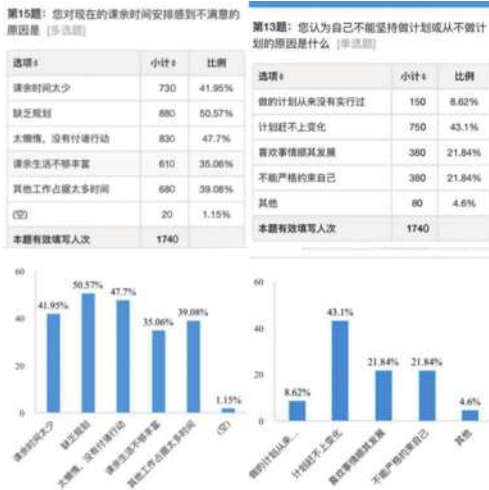


调查发现, 大学生期望课余时间用于发展兴趣、社交、实践

和知识拓展,但仅半数考虑锻炼,极少数寻求伴侣。实际上,超半数学生对课余生活质量感一般,仅三成满意,显示期望与体验间存在差距。尽管如此,大多数学生未感到时间被浪费,表明他们能找到活动,尽管可能不完全符合期望。这可能与时间管理、学校活动、学业压力和社交机会有限等因素有关。



本研究系统调查了影响大学生课余时间分配的因素,发现学校活动和课程安排是主要影响因素,社交活动和社会事务也很重要。家庭因素影响较小,但对部分学生仍有影响。少数学生认为自己的课余时间不受外部因素影响。这些发现揭示了大学生如何平衡时间,并为探讨个体差异对时间管理的影响提供了基础,强调了结构化活动和个人社交网络在时间分配中的作用,也表明有些学生在时间管理上具有高度自主性。



在本研究的调查报告中,我们发现,超过半数的学生对课余生活的感受仅仅是一般,而这种不满的根源有一半可以追溯到缺乏有效的规划。进一步分析规划问题时,我们注意到生活本身的不可预测性是影响学生规划能力的主要现实因素。此外,心理因素,如倾向于顺其自然、不愿意受到严格的约束,也在一定程度上影响了学生对课余时间的规划和管理。



在本研究的情景模拟调查中,我们探究了大学生在面对与个人生活作息不一致的室友时的行为选择。研究结果显示,大多数学生倾向于采取主动措施,如前往安静的场所学习或使用窗帘和耳机来维持自己的学习计划。然而,也有少数学生选择顺应室友

的习惯,或者经历精神内耗,仅有极少数学生能够积极影响室友,促使他们一同参与学习活动。这些发现揭示了大学生在室友关系和个人发展之间的复杂动态,并强调了自我管理技能和同伴影响力在课余时间规划中的重要性。

第四章 结论与建议

4.1 研究结论

本研究旨在深入理解大学生课外时间利用的现状、时间管理技能、个人发展与课外活动的关系,并提出相应的改进策略。通过对大学生课外时间活动的参与情况、时间管理能力、个人发展与课外活动的关系进行综合分析,得出以下结论:

大学生的课外时间活动呈现多样化趋势,包括学术研究、社团活动、兼职工作、休闲娱乐等。这些活动在时间分配上存在显著差异,其中学术研究和社团活动占据了较大比例,而休闲娱乐活动则相对较少。这表明大学生在课外时间的利用上,更倾向于参与能够促进个人发展和技能提升的活动。

课外活动与个人发展之间存在显著的正相关关系。参与社团活动、志愿服务、学术竞赛等能够促进学生的团队协作能力、领导力、创新思维等软技能的提升。同时,这些活动也为学生提供了扩展社交网络、增强责任感的机会。

4.2 实践建议

基于上述研究结论,本研究提出以下建议:

1. 对于大学生而言,应加强时间管理意识,学习并运用有效的的时间管理工具和方法,如时间规划表、待办事项列表等,以提高时间利用效率。

2. 教育机构应提供更多的课外活动机会,并鼓励学生参与,同时提供相应的指导和支持,帮助学生在参与活动的过程中实现个人发展。

3. 政策制定者应重视大学生课外时间的利用,通过政策引导和资源配置,为大学生提供更多样化的课外活动选择,促进其全面发展。

4. 机构和政策制定者应加强对大学生时间管理技能的培养,通过开设相关课程、工作坊等形式,提升学生的时间管理能力。

5. 鼓励大学生参与跨学科、跨领域的课外活动,以拓宽视野,增强创新能力和适应能力。

4.3 研究贡献

本研究对理论和实践均有所贡献。在理论层面,本研究丰富了大学生课外时间利用、时间管理技能与个人发展关系的研究,为后续研究提供了新的视角和数据支持。在实践层面,本研究提出的策略和建议有助于大学生、教育机构和政策制定者更好地理解优化课外时间的利用,促进大学生的个人全面发展。

大学生课外时间的利用是一个多维度、多层次的问题,涉及时间管理、个人发展等多个方面。通过本研究的深入分析,我们能够更全面地理解这一问题,并为大学生的课外时间利用提供科学、有效的指导和建议。

参考文献:

[1] 姜田. 大学生体育参与与主观幸福感的关系 [D]. 武汉体育学院, 2024.

[2] 李强, 王菁骅, 周琦. 本科生课余时间分配及其对就业竞争力的影响——基于对天津市市属高校的调查 [J]. 教育科学, 2024.

[3] 孙丽芝, 张红, 刘庆玲. 大学生课余时间分配及对学业成就影响的实证研究 [J]. 重庆文理学院学报(社会科学版), 2022.

[4] 孙铭阳. 飞行大学生课余时间管理现状及对策研究 [J]. 现代商贸工业, 2021.