

# 高中生时间管理现状及对策研究

陈晓华

广东省汕头大学

**[摘要]**高中是人生的重要阶段,该时期的时间管理能力以及效果,直接影响了学习效率与成绩,对学生成长与未来发展意义深远。特别是在高考改革背景下,学生只有更科学地进行时间管理,才可以适应新高考的走班制等带来的影响。

**[关键词]**高中生;时间管理;时间利用;时间规划

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1061

## 一、高中生时间管理的主要影响因素分析

### (一) 性别对高中生时间管理规划的影响

高中生在思想、认知等方面已经逐步成熟,男女之间的性格差异也随之显现,因此在研究时间管理问题时,对性别因素给高中生时间管理规划带来的影响进行分析至关重要。整体上女高中生的时间管理规划能力比男高中生更好。这种情况与女生在心理成熟相对于男生更早有一定关系,由于成熟较早,很多高中女生开始对自己的未来进行规划,也会更重视时间管理。

### (二) 父母学历对高中生时间管理规划的影响

作为孩子的第一任老师,父母对孩子的影响不容小觑。父母学历高低对高中生时间管理规划有较大影响。父母学历越高,孩子得时间管理规划能力越强,能够做到在每年、每周开始时进行自己的时间管理规划,根据自身的实际情况,合理进行时间管理规划,使有限的时间可以得到充分利用。

### (三) 高中生成绩对时间管理规划的影响

成绩较好的高中生,在时间管理规划方面能力也较强。这些高中生能够通过科学的时间管理规划,将有限的时间充分利用起来,发挥时间的优势。时间得到充分利用以后,能够根据自身情况予以规划,减少时间浪费,这些学生的成绩自然会有更大的提高。相反,成绩不理想的学生,虽然部分学生也会制定目标计划,但缺少具体执行方案的设计,导致所制定的发展目标无法实现。

### (四) 家庭教养方式对高中生时间管理规划的影响

家庭教养方式民主、科学的家庭中,高中生时间管理能力会更强。家长不会对孩子过分干预,会让孩子根据自己的情况合理安排自己的学习与生活,让孩子拥有安排自己课余时间的机会,孩子的时间管理规划能力更强。专制型家庭教养模式下,高中生的时间通常是由家长安排,导致很多高中生并不会自主进行时间管理规划。放任型家庭教养模式下,家长对孩子的约束有限,同时对孩子的引导也严重不足,因此这样家庭中的时间管理规划能力并不是很强。在放纵型家庭教养模式下,父母不但不会对孩子进行过多限制,甚至会听从孩子的安排,这种情况下成长的孩子,思想较为活跃,有自己独到的见解,这类家庭中的孩子时间管理规划能力也相对较强。

## 二、高中生时间管理现状存在的问题

### (一) 自主时间管理意识不强

根据德鲁克的自我管理理论、柯维的四象限理论以及洛

克的目标设置理论,时间管理的核心都是自我管理意识,只有自身能够对时间管理给予重视,才可以保障时间管理的效果与质量。虽然很多学生会结合自身的情况制定一段时间的学习、奋斗目标,可是能够合理进行目标设置的学生并不是很多。很多高中生自身没有真正领悟到时间管理的重要性,在实际学习与生活中,很多学生也不会主动进行目标确定。

### (二) 时间管理规划、时间统筹安排能力较弱

时间管理的本质就是通过科学方式进行时间规划,在有很多事情要做的时候,根据事情的轻重缓急,使各项工作能够按部就班开展,保障每一项工作都在规定的时间内,快速完成。虽然当前很多高中生也会在时间管理方面投入一定关注,如进行学习计划制定、确定学习目标等,但却未能分清楚“轻重缓急”,需要紧急处理的事情没有第一时间处理,可以放缓的事情却优先处理。

### (三) 忽视时间管理方法与经验学习总结

时间管理需要一定的方法,只有掌握时间管理的方法,才可以达到最佳管理效果。虽然有很多学生会结合自身的实际情况调整自身制定的计划,但是也有很多学生并不会从自身实际情况出发对所制定的计划进行调整。即便是要学习时间管理的知识以及经验,也不清楚具体怎样做,也不懂到底如何才能保障时间得到合理利用。

## 三、高中生时间管理问题的原因分析

### (一) 学生因素

第一,学生对学习任务缺少内在动力。根据自我管理理论,内在力量对行为决策有重要影响,进行时间管理也需要学生内在动力进行支撑,但许多学生自身缺乏明确目标,在时间利用以及管理上就缺乏内在驱动力,学习的过程中盲目进行时间利用,缺乏关于时间优势的分析。第二,学生制定目标较为随意,目标实现困难。很多学生虽然制定了计划,但是计划并未实现。究其原因,在于制定的目标不切合实际,未充分考虑自身情况,当预定目标未能达成时,会产生严重的心理落差,学生自身对时间管理重视程度就会降低,甚至会产生抵触心理。第三,自我管理能力较弱。很多学生在各项学习任务中缺少内在动力,这直接影响了学生对时间管理的认知,也影响学生对时间管理方法等的学习。

### (二) 家长因素

第一,家长忽视与子女沟通。很多家长并未对高中生时间管理给予重视,平没有关注孩子的时间管理能力,有关孩子时间管理能力、情况的沟通严重不足,无法有效发挥家

长在中生时间管理方面的引导作用。第二，家长不配合学校工作提升学生时间管理能力。由于学历、认知等方面的差异，不同家长在配合学校工作方面的看法有所不同。很多家长并不配合学校工作的情况，对家校沟通不以为然，甚至觉得不堪其扰。第三，家长对时间管理缺乏了解。家长自身对时间管理不了解，在实际工作以及生活的行动中也缺乏时间管理的实践。在日常工作以及生活中也无法做到合理进行时间管理，就无法给孩子正确的时间管理引导，还可能会带来相反影响，导致孩子对时间管理缺乏正确认识、不懂如何合理进行时间规划等。

### （三）教师因素

第一，没有充分发挥自身榜样的作用。由于部分教师根本没有意识到自身行为对高中生时间管理的影响，在实际课堂教学组织以及设计的过程中缺乏合理的时间管理以及规划，无法通过教师的正确示范帮助学生养成良好的时间管理习惯。第二，忽视班集体在学生时间管理能力提升方面的影响。虽然很多教师意识到了时间管理的重要性，但是关于学生时间管理能力的引导、提升教师重视程度有限，教师也没有在班集体建设中融入时间管理，这些都直接影响了高中生时间管理能力的提升。第三，教师没有真正意识到时间管理的重要性，因此在实际教学中多以文化知识教学和高考内容为核心，忽视学生时间管理能力培养。

## 四、高中生时间管理能力培养的策略分析

### （一）学校主导

第一，优化校风校纪，强化对学生自律能力的训练。学校应不断优化校风校纪。在学校教育教学工作开展的过程中，应将学生时间管理教育引导作为一项重要工作，还可以将时间管理教育讲座与现代信息技术教学融合在一起，以视频的形式为学生进行讲解，让学生可以根据自身的时间安排去观看视频。第二，明确要求将时间管理融入教育通识课程。为促使高中生时间管理能力提高，学校应将时间管理融入教育通识课程中。时间管理应当与语言课程、数学课程、文学艺术、思想道德等相关课程一样，将其作为高中生教育教学的重要组成部分。第三，增进家校合作，加强家校沟通。改变家长理念，传授相关教育技能，利用好家校联系本、校信通和家委会等方式，多渠道提醒家长关注好学校对学生时间管理规划的要求，提出家长应尽的义务，共同谋划提高孩子时间管理能力的方法。

### （二）教师引导

第一，谨遵学校规章制度，做好时间管理的榜样。教师自身需具备较强的时间管理意识，能够将课堂教学的时间安排、规划作为一项重要工作，在考虑课堂教学质量、目标的同时，要做到在有限的课堂教学时间中，完成教学目标，让学生可以在课堂教学中学习到更多知识。第二，响应校风校纪，强化班级功能。教师应引导学生共同参与，确立班级奋斗的目标。在每学期、每个月教师都应引导学生共同制定本学期、本月的学习奋斗目标。第三，加强对于学生时间管

理技能与方法的指导。在实际教学中重视时间管理方法的传授，如柯维的四代理论说、德鲁克的自我管理理论、洛克的目标设置理论等。

### （三）家庭为辅

第一，共同关注子女的时间管理问题。在高中生时间管理方面，应该实行家校配合，共同加强对子女的关注。家长应积极配合学校，做好与学校的互动，在这个过程中了解孩子的学习情况，对高中学习有一定的了解。再通过对子女时间管理现状、子女时间管理能力的了解，在家及时与子女沟通。第二，为学校教育管理工作尽一己之力。高中生的学习与生活不单单是对学生的考验，实际上对家长也是一种考验。除了与孩子进行交流、互动，帮助孩子解决学习及以外等问题，家长还应积极配合参与学校的教育管理工作。第三，与子女共同学习。作为高中生家长，应充分意识到高中生的学习压力，以及现代新高考视域下高中生学习与生活发生的改变。家长也应当在了解高中教育的基础上，去学习时间管理的内容，掌握时间管理的方法与技巧等。

### （四）学生自主

第一，牢记校风校纪，强化时间管理意识。根据自我管理理论，学生自身的内在力量直接影响其行为。而良好的校风校纪有利于学生形成积极向上的内在力量，进行自我调节，全面、准确的评价自身情况，制定科学合理的时间管理规划。第二，在学校的教育引导下，改进时间管理方法。在学校对学生时间管理能力多方面的教育引导之下，学生要逐步学会科学制定目标，改进时间管理方法。对具体如何实现时间管理目标进行合理规划与设计。第三，在家校的共同引导下，提升自我管理能力。为提升高中生的自我管理能力，学校的教育引导、家长的行为示范应相互交融，正面促使学生形成较强的自我约束意识。应充分利用学校的相关资源，以及自己时间管理的经验总结，持续进行时间管理方案优化以及调整，以此进一步提升时间管理的科学性和有效性。

### 参考文献

- [1] 古玉, 谭小宏. 大学生时间管理倾向与自信的相关研究[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004(04): 51-53.
- [2] 唐辉一, 王腊先, 倪磊, 黄蓉, 吴俊华. 高中生坚韧人格与时间管理倾向的关系研究[J]. 贵州师范学院学报, 2017, 33(12): 42-45.
- [3] 余民宁, 陈景花. 时间管理对学业成就的影响[J]. 深圳大学学报(人文社会科学版), 1996(04): 34.
- [4] 张志杰, 黄希庭, 凤四海, 邓麟. 青少年时间管理倾向相关因素的研究[J]. 心理科学, 2001(06): 649-653+764.
- [5] 阮昆良, 邓凌. 学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究[J]. 西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004(01): 35-38.