

关于高校大学生课余时间管理的调查与思考

——以云南农业大学为例

陈星宇, 张春勇²

(云南农业大学 马克思主义学院, 云南 昆明 650201; 2. 云南农业大学 动物科学技术学院, 云南 昆明 650201)

摘要: 大学生对课余时间的利用直接影响着大学生生活的质量。本文通过对云南农业大学部分大学生的课余时间分配调查, 发现大学生不能合理地利用课余时间。笔者认为: 大学生应统筹兼顾, 合理分配时间, 处理好学习、恋爱、兼职、娱乐、参加集体和社团活动的关系, 充实度过四年大学生生活。

关键词: 大学生; 课余时间; 统筹兼顾

中图分类号: G 640 **文献标志码:** A **文章编号:** 1004-390X(2016)03-0072-04

Investigation and Consideration on College Students' Spare Time Management: Taking Yunnan Agricultural University as an Example

CHEN Xingyu¹, ZHANG Chunyong²

(1. College of Marxism, Yunnan Agricultural University, Kunming 650201, China;

2. College of Animal Science and Technology, Yunnan Agricultural University, Kunming 650201, China)

Abstract: The utilization of College Students' spare time influences the quality of college life directly. This paper investigates the allocation of College Students' spare time in Yunnan Agricultural University, it finds that the college students can't use spare time reasonably. In this regard, this paper suggests that the college students should allocate spare time reasonably, deal with the relationships between study, love, part-time job, entertainment, and participate in collective and community activities, enrich to spend four years of college life.

Keywords: college student; spare time; overall consideration

为了解大学生对课余时间的分配情况, 课题组教师通过问卷和访谈方式对云南农业大学 320 名大学生进行实证调研, 详细了解大学生对课余时间的分配现状, 分析产生盲目不合理利用课余时间的原 因, 并提出相应的对策, 统筹兼顾, 帮助大学生合理安排课余时间, 处理好学习、恋爱、

兼职、娱乐、参加集体和社团活动的关系, 提高大学生生活质量。

本次调查共发放 320 份问卷, 回收 306 份, 有效问卷 301 份, 有效率达 94%, 并采用 SPSS17.0 系统进行数据分析处理。调查对象具体情况如表 1 所示。

表 1 调查对象具体情况

项目	年级				性别		专业	
	一年级	二年级	三年级	四年级	男	女	文科	理工科
人数/人	77	78	74	72	210	91	85	216
比例/%	25.6	25.9	24.6	23.9	69.8	30.2	28.2	71.8

收稿日期: 2015-12-02

修回日期: 2015-12-16

网络出版日期: 2016-05-25 T 08: 49

作者简介: 陈星宇(1979—), 女, 云南巍山人, 讲师, 主要从事大学生思想政治教育研究。

网络出版地址: <http://www.cnki.net/kcms/detail/53.1044.S.20160525.0849.030.html>

本次关于大学生课余时间的分配调查,共设计13道题目,其中包括10道封闭式题目和3道开放式题目。问卷内容涉及大学生课余时间的多少,以及对课余时间的具体安排,自我感受。封闭式题目根据年级、性别、专业进行百分比统计,开放式题目则是分类统计,主要是对具有针对性的回答采取进一步访谈,深入了解大学生对课余时间分配的情况。

一、当前大学生对课余时间管理的基本情况

(一) 关于大学生课余时间多少的调查

大学生课余时间的多少是合理进行课余时间分配的基础,因此,对大学生时间分配的调查首先需要了解大学生课余时间的多少。针对该问题,调查组设计了“你每天的课余时间大概有多少?”的封闭式问题,统计结果见表2。

从表2可以看出,超过一半的同学的课余时间都在3~5h,甚至9.6%的同学的课余时间超过8h,这说明大学生拥有较为充裕的课余时间。当然,不同年级的同学的课余时间不一样,这和他们的开课时间有较大关系。大一学生,每天的课程量平均为10节课,课余时间维持在3~5h,大二学生课程量较大,平均为12节课,所以课余时间只能保持在1~2h内。大三大四学生的课时量骤减,如果不参加考研或实习,将会有大量课余时间。

表2 大学生课余时间调查表

问题	选项	所占比率/%
请问你每天的课余时间大概有多少?(注:排除8h睡觉和2h吃饭的时间)	A. 1~2h	19.2
	B. 3~5h	52.6
	C. 6~8h	18.6
	D. 8h以上	9.6

(二) 大学生对课余时间的具体分配调查

大学生除了完成上课学习这一主要任务之外,还会利用课余时间谈恋爱、做兼职、娱乐、参加集体和社团活动。本次调查直接设计了关于大学生对课余时间具体分配的问题,调查结果见表3。从表3可以看出,在互联网高度发达的今天,81.9%的大学生的课余活动是上网、看电影、听音乐、网购、玩手机等娱乐活动以及睡懒觉,互联网、手机成了大学生主要课余活动。另外,谈恋爱也成为大学生生活的重要内容,将近一半的同学利用课余时

间进行谈恋爱。同时,随着就业难度加剧,部分大学生为了增加就业砝码,积极利用课余时间进行考研、考公务员以及各种证书考试的复习。参加兼职、学生会、社团活动,增加自己的社会实践能力也是部分大学生课余生活的内容。由于大学校园拥有完善的体育锻炼设施和集体锻炼氛围,所以有28.3%的同学会利用课余时间进行体育锻炼等集体活动。高中的熬夜苦读导致了部分大学生进入大学后想补觉,利用课余时间睡懒觉的也不在少数,占到21.1%的比例,这也是大学生的一大特色,在睡觉中度过大学生活。

表3 大学生课余时间分配情况表

问题	选项	所占比率/%
请问你的课余时间都拿来干什么?(可以多选)	A. 课外学习,包括阅读课外书籍,进行考研、考公务员、考证的培训复习	31.1
	B. 谈恋爱	49.9
	C. 兼职	28.6
	D. 参加体育锻炼等集体活动	28.3
	E. 上网、看电影、听音乐、网购、玩手机等娱乐活动	81.9
	F. 参加学生会、社团活动	23.8
	G. 睡懒觉及其他	21.1

(三) 大学生对自己课余时间分配满意度调查

调查结果显示,对自己课余时间非常满意和满意的只占到42.5%,接近1/3的人认为一般,更有28.2%的人处于不满意状态,这说明当前大学生的课余时间没有得到合理安排。

表4 大学生课余时间分配满意度调查表

问题	选项	所占比率/%
请问你对自己的课余时间安排满意度如何?	A. 非常满意	11.3
	B. 满意	31.2
	C. 一般	29.3
	D. 不满意	28.2

从大学生每天课余时间的多少和对课余时间的具体安排不能难看出,大学生拥有较为充裕的课余时间,但是大多数同学不能合理安排和分配好课余时间,上网、玩手机、娱乐、谈恋爱占用了大量课余时间,在不知不觉中荒废了四年大学生活。大学生对自身课余时间管理安排满意度低

下, 为什么会出现这样的情况呢? 对此, 调查组还对大学生这样管理自己的课余时间的原因进行了进一步的调查和分析。

二、影响大学生课余时间管理的原因分析

大学生作为当事人, 对自身做出的课余时间管理, 最具有发言权, 所以了解大学生没有合理安排管理课余时间的原因, 需从大学生着手。对此, 课题组直接对大学生进行了没有合理安排课余时间的原因调查, 调查结果见表 5。

表 5 大学生未合理安排课余时间原因调查表

问题	选项	所占比率/%
请问你认为大学生没有合理安排课余时间的原因是什么? (可多选)	A. 没有明确的目标, 对大学生活茫然, 不知道该干什么	32.8
	B. 没有人指导, 监督	21.1
	C. 缺乏自制力	20.6
	D. 对自己的课余时间没有计划安排	28.3
	E. 学校环境影响 (如学习氛围较差等不良现象)	24.2
	F. 互联网、手机的大量使用	51.2
	G. 高中紧张学习结束后, 突然放松下来, 想将高中失去的娱乐机会补偿回来, 疯狂娱乐	20.9

调查结果显示, 1/3 的大学生由于没有明确的目标, 每天茫然, 无所适从, 让课余时间在不聊中流逝。28.3% 的同学因为对课余时间没有计划安排而容易导致随心所欲, 使课余时间的使用效率低下, 校园学习氛围也是影响学生分配课余时间的重要因素, 环境对大学生的影响也不容忽视。另外, 特别需要引起注意的是, 随着互联网、手机的大量使用, 51.2% 的同学会将自己的课余时间用在手机上, 形成“手机依赖症”。综合起来, 大学生课余时间没有得到合理分配使用的原因包括以下几方面:

(一) 对大学生生活没有明确目标, 无所适从

目标是人们行动的导向, 但很多大学生对自身的发展定位不明确。表 5 的调查表明, 有 32.8% 的大学生没有明确的目标, 面对大学充裕的时间迷茫无所适从, 不知道做什么, 漫无目的。甚至不清楚需要通过 4 年的学习来提升自己哪方面的能力, 到大学毕业时将自己塑造成什么样的

人, 毕业后到什么领域就业都不清楚^[1]。这种迷茫和无所适从, 很容易导致他们随波逐流, 随意安排课余时间。

(二) 对课余时间管理分配缺乏计划性

大学生对课余时间分配的 plan 计划性直接影响着大学生课余生活的质量。本次还对大学生对课余时间分配是否进行计划安排做了调查, 调查结果见表 6。由于大学生离开父母的监督和中学老师的保姆式管教, 开始自由支配自己充裕的课余时间, 一切生活都靠自己约束, 所以对课余时间分配有无计划不仅能够提醒大学生今天需要做什么, 还可以检验今天做了什么, 这为充实圆满度过大学四年具有重大意义。但是调查结果显示 63.8% 的同学对课余时间分配是没有计划的, 这也是很多大学生在大学中出现不知道该干什么, 在混沌沌沌中度过四年大学生活的原因。

表 6 大学生课余时间分配计划性调查表

问题	选项	所占比率/%
请问你对你的课余时间分配有计划吗?	A. 有计划	29.1
	B. 没有计划	63.8
	C. 时有时无	7.1

(三) 本身自制力不强

大学生离开父母来到学校, 开始了自我管理的生活, 面对外界的影响, 如何管理好自己的课余时间, 需要具备较强的自制能力。但作为在严加管教, 被动学习环境中长大的 90 后大学生来说, 一方面自制力不强, 调查中有 20.6% 的同学自认为自身自制力不强, 再加上 21.1% 的同学认为在没有人监督和指导下会将大量课余时间拿来娱乐, 释放高中紧张压抑的心情。所以, 大学生自制力不强是导致课余时间得不到妥善安排的内在原因。

(四) 互联网、手机的大量使用, 消耗大学生的大部分课余时间

大学生作为手机用户的主力军, 享受着手机带来的方便和丰富资源, 但过度使用手机, 其危害自然就显露出来。“低头族”在校园中处处可见, 51.1% 的大学生课余时间都用来玩手机, 超过一半的大学生每天使用手机的时间超过四小时^[2]。这说明互联网、手机的大量使用, 消耗了大学生的大部分课余时间。

(五) 学校不良环境的影响

学校是大学生学习的好地方,但随着市场经济的发展,社会环境的影响,功利主义、浮躁的气息也被带到了大学校园。部分大学生已经忘记自己的主要任务——学习,不仅课余时间游荡在社会上,甚至上课时间都逃课。学校的学习氛围越来越差,加之大学生的“易感性”导致了大学生不能合理有效的管理分配自己的课余时间。因此,学校要积极引导大学生,加强学风建设,开展校园文化活动,为大学生营造良好的学习、成长环境。

三、加强大学生课余时间管理的对策与措施

科学发展观的根本方法是统筹兼顾,即既要统筹全局、统筹规划,又要抓住牵动全局的主要工作,在国家发展层面上,要统筹好城乡、区域、经济社会、人与自然、国内发展与对外开放、中央与地方、个人与集体、局部与整体的利益^[3]。作为大学生,在如何过好大学生活,合理分配课余时间上也需要统筹兼顾,处理好学习、恋爱、兼职、娱乐、参加集体和社团活动的关系,充实度过四年大学生活。

(一) 树立目标,合理分配课余时间

走进大学校园不是人生学习发展的终点,而是一个新的起点。大学生应该根据自身兴趣爱好,深刻剖析自身的优势与不足,为大学的生活以及未来的发展树立目标,做好规划,并将大的目标分解为一个个小目标,分阶段地实现目标。比如,具有考研目标的同学,需要确定考研的学科方向,利用课余时间阅读该学科的相关书籍,从深度和广度上加强自我学习。目标确定后,就会在课余时间分配上侧重于某一方面,消除茫然、空虚、无聊、盲目状态。

(二) 制定课余时间分配计划表

大学生在安排课余时间之前,可以将所要做的事情罗列出来,根据优先程序分先后顺序,制定课余时间分配计划表。80%的事情只需要20%的努力,而20%的事情是值得做的,应当享有优先权,并且可以分配多一点时间去达到做事的质量^[4]。因此,要善于区分这20%的有价值的事情,然后根据价值大小,合理分配课余时间。

(三) 强化课余时间的自我管理

当前大学生课余时间的安排利用中存在的各

种问题跟大学生自身缺乏自控能力有着很大的关系。著名数学家华罗庚曾说:“人的一生中有三少三多,有学校和老师管理的时间少,大多数时间得靠自己掌握,人的发展好坏,主要取决于自由时间的有效运用。”^[5]因此,大学生要学会自我管理课余时间、增强自律能力,改掉拖沓、懒散、浪费时间的坏习惯,建立正确的行为时间观,“今日事,今日完”。

(四) 教师对大学生课余时间分配给予指导

大学生离开家,来到学校从年龄来讲基本上都是成年人,但由于长期在家受到父母长辈的宠爱,心理还不够成熟,这就要求高校教师特别是咱们的班主任、辅导员对学生的自我完善和提升进行引导,成为大学生自我时间管理的领路人。

(五) 加强高校校园文化建设

大学是大学生生活的主要场所,既要帮助大学生获得生存能力,又要满足大学生自我发展和自我实现的需要^[1]。因此,高校既要给大学生传授知识,又要对其进行人生意义和价值等方面的教育,这就需要学校营造良好的课余文化氛围,让大学生积极投入、参与到课余时间的自我发展和提高当中,解决大学生在学习生活中没有学习动力,课余时间倍感盲目无聊,从而浪费很多宝贵的时间状况。如2015年11月7日云南农业大学拉开了“耕耘梦想,绽放青春”的千人彩虹跑文化节序幕,让大学生以创新的姿态迎接挑战,携手同行,奋发成长,这不仅丰富了学生课余活动,还为大学生锻炼身体提供了氛围和空间。

(六) 加强高校校园学风建设

马克思说:“人创造环境,同样,环境也创造人。”“近朱者赤近墨者黑”,一个寝室一个班级,一个学校,只要有人能很好地安排课余时间,就能带动身边的一群人,共同营造更浓厚的学习氛围^[1]。因此,一所高校的学习氛围直接影响着大学生的学习热情。高校不仅是学习课本知识的地方,更是拓展学生视野,提升文化素养的地方。因此,在互联网高度发达、大学生过度依赖手机的今天,为大学生创造良好的学习氛围,让其静心坐在图书馆阅读,丰富学识,合理有效度过课余时间。

(下转第83页)

高高校教育质量和促进学风建设的重要途径。此外,时间管理教育有助于大学生人格特征的健康发展,对大学生今后顺利走入社会适应工作岗位有很大的帮助和实际意义。

[参考文献]

- [1] 蔡妩萍. 时间管理研究述评 [J]. 知识经济, 2012 (4): 11.
- [2] 张阳. 青少年时间管理倾向和意志品质关系的研究 [J]. 今日湖北 (下半月), 2011 (9): 142.
- [3] 方郑钢, 曾春燕. 大学生时间管理问题探讨及对策研究 [J]. 商情, 2010 (2): 20.
- [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, 33 (4): 338.
- [5] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向 [J]. 心理科学, 2001, 24 (5): 516.
- [6] Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change [J]. Psychological Review, 1977, 84 (2): 191.
- [7] 梁宇頌. 大学生成就目标、归因方式与学业自我效

能感的研究 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2000.

- [8] Schwarzer R, Mueller. Assessment of general perceived self-efficacy on the Internet: Data collection in cyberspace [J]. Anxiety, Stress, and Coping: an International Journal, 1999, 2 (12): 145. DOI: 10.1080/10615809908248327
- [9] Ranjita M, Michelle M. College students' academics stress and its relation on their anxiety, time management, and leisure satisfaction [J]. American Journal of Studies, 2000, 16 (1): 41.
- [10] 张亚玲, 杨善禄. 中学生的学习动机与学习策略的研究 [J]. 心理发展与教育, 1999 (4): 35.
- [11] 李小红. 大学生时间管理倾向与学业自我效能感相关研究——以广西四所大学为例 [J]. 阜阳师范学院学报 (社会科学版), 2014 (2): 118. DOI: 10.14096/j.cnki.cn34-1044/c.2014.02.032
- [12] 王耀强, 张东东, 黎家娴, 等. 大学生时间管理状况的影响因素及与个人发展状况的分析——以广西壮族自治区南宁市高校为例 [J]. 大观周刊, 2012 (18): 163.

(上接第75页)

(七) 有效控制手机的使用

互联网大范围覆盖、手机已经成为“新型鸦片”侵蚀着我们大学生群体,将课余时间用来上网、玩手机成为很多大学生的选择。因此,大学生合理分配课余时间需要学校对手机、网络加强管理,从硬件和纪律上严格控制大学生对手机的使用。比如,在特定时间关闭wifi,通过上流量使用清单,对学生每月上网流量进行严格限制。同时,大学生也要提高自制能力,对使用手机时间和频率进行控制。

[参考文献]

- [1] 张静. 当前大学生课余时间安排存在的问题及应对

策略 [J]. 湖北函授大学学报, 2014, 27 (12): 27.

- [2] 陈星宇, 张春勇. 互联网时代手机对大学生的危害调查——以云南农业大学为例 [J]. 云南农业大学学报 (社会科学), 2015, 9 (6): 96. DOI: 10.3969/j.issn.1004-390X(s).2015.06.019
- [3] 马克思主义理论研究和建设工程重点教材. 毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2009: 38.
- [4] 黄岚华. 大学生课余时间的管理与思考 [J]. 产业与科技论坛, 2014, 13 (10): 187.
- [5] 张国进. 大学生时间管理的现状与对策 [J]. 考试周刊, 2012 (78): 166.