

# 时间管理与高复绩效的相关性调研报告

唐世明

(杭州师范大学教育科学学院, 浙江 杭州 310036)

**摘要:** 文章采用时间管理倾向量表抽样调查了浙江省民办学校的高复学生, 得有效问卷 295 份。统计结果和访谈分析表明: (1) 高复学生时间管理的特点不受男女性别以及文理分科的影响; (2) 提高时间管理效率可以明显提高学习成绩; (3) 提升时间价值感可以明显提高学习成绩; (4) 提高时间效能感可以明显提高学习成绩。由此建议: (1) 提高课堂教学效率; (2) 引导科学管理时间; (3) 打造城乡生活品质 (4) 培养时间管理效能。

**关键词:** 高考复习; 时间管理; 相关研究

**中图分类号:** G632.747      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1008-0627(2008)01-0040-04

在浙江, 高考复读是普遍现象, 学校和社会大多以平常心对待, 不少学校为此准备了优质的教育资源。而对高复学生来说, 如何管理好一年的时间去争取高考成绩进步, 显得尤为重要。

## 一、理论框架

时间是一种资源, 它具有不变性、无存贮性和无替代性。对时间管理的研究经历了四代: 第一代时间管理是备忘录型; 第二代时间管理是“规划与准备”; 第三代时间管理是“效率为主旨”; 第四代时间管理强调以人为本, 人重于事, 效果高于效率。

其实, 时间管理倾向既是个体对时间的态度、计划和利用等认知特点, 也是个体对时间的价值观和行为倾向, 是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征。心理学家黄希庭等学者在国外学者研究的基础上, 系统地提出时间价值感(时间管理效能和时间管理行为效能)、时间监控观(设置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性)和时间效能感(时间管理效能和时间管理行为效能)三个维度结构的时间管理倾向, 编制出青少年时间管理倾向量表。<sup>[1]</sup>

黄希庭等把时间管理模型划分为时间价值感、时间监控观和时间效能感的三个维度。其中时间价值感可分为社会取向和自我取向, 时间监控观分为设置目标、计划、安排、优先级、时间分配和反馈, 时间效能感可分为时间管理效能感和时间管理行为效能。

## 二、研究方法

### (一) 研究对象

对浙江省民办院校在读的高复学生进行随时抽样调查。发放问卷共 350 份, 回收问卷 318 份, 有效问卷 295 份, 有效率达 92.8%。其中男生 163 名, 女生 132 名; 文科 169 名, 理科 126 名。

### (二) 研究工具

时间管理倾向量表(Adolescence Time Management Disposition Scale, 简称 ATMD)。本研究所采用的这个时间管理倾向量表是由西南师大黄希庭、张志杰等人主持的全国教育科学“九五规划重点资助项目——青少年时间管理倾向量表的编制”的研究结果。在此基础上, 开展深度晤谈和主题采访, 作为该量表的辅助。

### (三) 研究程序

所有的量表同时发放给被试, 由主试依据统一的指导语开展测试。所有问题一次完成。学生的

收稿日期: 2007-05-03

作者简介: 唐世明(1965-), 男, 上海人, 杭州师范大学教育科学学院心理学系教授, 博士。

近期成绩以最近模拟考试成绩来统计。成绩进步以近期成绩与高考成绩的成绩进步幅度来统计。

#### (四) 统计方法

所有数据均采用 SPSS12.0 软件进行分析处理。

### 三、统计结果

表 1 不同性别及不同科目学生在时间管理倾向总分及各个维度的 T 检验

	性别	平均数	P	T	科目	平均数	P	T
时间价值感	男生	36.2699	.230	-1.202	文科	36.8166	.749	.320
	女生	37.2424			理科	36.5556		
时间监控观	男生	75.5276	.532	-.626	文科	75.9704	.978	-.027
	女生	76.5606			理科	76.0159		
时间效能感	男生	34.5092	.458	-.743	文科	34.9467	.599	.599
	女生	35.0606			理科	34.5000		
ATMD	男生	146.3067	.359	-.919	文科	147.7337	.236	.236
	女生	148.8636			理科	147.0714		

表 1 说明, 男生、女生之间在时间管理倾向总分及各个维度的差异不显著。文理科学生在时间管理倾向总分及各个维度的差异不显著。

表 2 时间管理倾向总分及各维度与成绩的相关系数

项目		时间价值感	时间监控观	时间效能感	ATMD 总分
高考成绩	相关系数	-.098	.059	.019	.012
	P	.095	.315	.751	.844
近期成绩	相关系数	.095	.231**	.180**	.212**
	P	.109	.000	.002	.000
进步成绩	相关系数	.258**	.219**	.212**	.261**
	P	.000	.000	.000	.000

表 2 统计可得, 近期成绩与时间管理倾向总分和时间管理倾向的时间监控观和时间效能感上存在极其显著的正相关; 进步成绩在时间管理倾向总分和各维度都存在极其显著的正相关。

表 3 时间监控观各子维度与近期成绩和进步成绩的相关系数

项目		设置目标	计划性	优先级	反馈性	时间分配
近期成绩	相关系数	.179**	.196**	.217**	.197**	.138*
	P	.003	.001	.000	.001	.020
进步成绩	相关系数	.151*	.136*	.212**	.211**	.216**
	P	.011	.022	.000	.000	.000

表 3 可得, 近期成绩与时间监控观中的设置目标、计划性、优先级、反馈性存在极其显著的正相关, 与时间分配存在显著的正相关。进步成绩与设置目标、计划性存在显著的正相关, 与优先级、反馈性和时间分配存在极其显著的正相关。

表 4 时间价值感各子维度与近期成绩和进步成绩的相关系数

项目		时间个人取向	时间社会取向
近期成绩	相关系数	.116	.062
	P	.052	.298
进步成绩	相关系数	.259**	.211**
	P	.000	.000

表 4 得出, 进步成绩与时间价值感的两个维度都存在极其显著的正相关。

表 5 时间效能感各子维度与近期成绩和进步成绩的相关系数

项目		时间管理行为效能	时间管理效能
近期成绩	相关系数	.140*	.189**
	P	.019	.001
进步成绩	相关系数	.136*	.250**
	P	.022	.000

表 5 可见, 近期时间与时间管理行为效能存在显著的正相关, 与时间管理效能存在极其显著的正相关。进步成绩与时间管理行为效能存在显著的正相关, 与时间管理效能存在极其显著的正相关。

#### 四、讨论分析

##### (一) 高复学生时间管理的特点不受男女性别以及文理分科的影响

高复生作为一个整体, 在时间管理上大体相似。表 1 得出, 男女生时间管理的总体倾向及各个维度上并没有显著的差异。而从平均水平上看, 男生得分略低于女生。得出两个归因: 一是女生的时间规划更加周详严密, 二是部分男生用于上网聊天, 打游戏时间较多。

文理科学生在时间管理的总体倾向及各个维度上没有差异的显著, 平均水平也相当接近。这证明文科的学生和理科的学生的时间管理没有受到分科的影响。综合上述结果, 证实全省民办院校在读的高复学生整体缺乏时间管理的指导和训练。

##### (二) 提高时间管理效率可以明显提高学习成绩

综合表 2 和 3 的结果, 高复学生的近期成绩与时间管理倾向总分及时间监控观和时间效能感两个维度都存在极其显著的正相关, 进步成绩与时间管理倾向总分及各维度都存在极其显著的正相关。考虑到时间管理的维度是贯穿整个过程性的特征结构, 时间价值感、时间监控观和时间效能感实际上就是高复学生价值观、自我监控和自我效能等在管理时间上具体表现。由此可得。时间管理作为学生自我调节的重要学习策略, 直接影响学业的总体进展, 具有较高时间管理效率的学生, 在高复期间内成绩提高相对较快。

整合表 3 和相关数据可见, 高考成绩与时间监控观关系不大, 而近期成绩和进步成绩与时间监控观的各子维度相关性达到了显著性水平。时间监控观反映了个体利用和运筹时间的理念和能力, 它直接决定计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等系列活动。上述结果可解释为: 大部分高复生在高中阶段还没有养成时间监控的能力, 需要补课。调查证明, 高复班相对课余时间较多, 提高时间管理效率, 提高时间监控能力, 学会合理安排时间, 能显著提高对学习成绩。

##### (三) 提升时间价值感可以明显提高学习成绩

时间价值感是个体对时间功能和时间的稳定态度, 也是个体对自身和社会的生存与发展的意义认知, 它还是生活品质的重要部分。生活品质的传统要素是升学率、人均寿命、GDP 等社会经济指标, 现代要素是对自身和社会的生存与发展的意义的幸福感受等生活理想指标。表 3 实证时间价值感与进步成绩的显著相关, 表明提升生活理想可以显著改善学业成就。

由表 4 还可推论, 应试教育片面强调应试的知识和技能, 既不利学生身心健康, 也不利学生能力发展。只有提升生活品质, 让学生充分感受生活幸福和意义, 帮助学生养成正确管理时间的社会良知和价值理念, 学生才能学会做人, 学会做事, 学会相处, 才能真正取得学业成就。

##### (四) 提高时间效能感可以明显提高学习成绩

由表 5 和调查可得, 时间效能感作为个体的时间管理信心以及行为能力估计, 是决定成绩变化的重要因素。高复学生的近期成绩和进步成绩与时间管理行为效能存在显著的正相关, 与时间管理效能存在极其显著的正相关。成绩进步快的同学普遍拥有“我能够有效地利用自己的时间”和“我的时间大部分都掌握在自己手中”等效能感。当学生个体对自己利用和运筹时间有充分把握时, 他

们就能一步一个脚印地实现学习的目标,也更经常体验到成功的喜悦。时间效能感可以激发时间管理的信心和价值,事半功倍取得学习成就。

### 五、建议

依据上述讨论分析,结合在读高复生时间管理倾向与以往高考成绩关系不大,而与近期成绩和进步成绩存在显著性相关的调研结果,本文实证:高复生无论男女性别和文理分科都需要改进时间管理的效率、理念和信心。针对本次研究提出以下几点建议:

#### (一) 提高课堂教学效率

课堂是学生主要学习场所,提高课堂教学效率是提高时间利用率以及保证学生有足够时间全面、健康、幸福成长的根本所在。要做到这一点,教育理念必须从“应试”转向“素质”,必须根除“抢占课余时间,忽视身心健康”的“恶补”现象。

#### (二) 引导科学管理时间

科学管理时间需要学生付出努力,而学校教育则在其中起着主导作用。学校是有目的、有计划地传授时间管理方面知识技能最好的场所。通过健全作息制度、普及心理学和教育学有关原理、示范优秀榜样等等的引导,学生可以提高时间利用效率,根据身心发展规律实现学习进步。

#### (三) 打造城乡生活品质

打造城乡生活品质既能推进人均国民经济收入增长率、人均寿命和教育等等社会发展,更将拓展人群和社会生存幸福与发展意义。提升人群和社会生存与发展意义的现代幸福感受,可以帮助学生更好地前瞻生活理想,明确完善自我与服务社会的发展目标。由此,社会、学校、家庭的时间资源得到整合,有利于激励学生本人养成诸如目标设置、计划、安排等时间管理行为,形成重要学习策略,迅速提高学习效率。

#### (四) 提高时间管理效能

体会到管理时间的信心是学会科学利用和分配时间的前提。现代学校要深化教学改革和管理创新,就是要赋予学生更多的自由发展时空。提高学生时间管理效能感,既是现代教育的改革导向和人才培养的基本要求,更是提高学习成绩的重要路径,值得努力。

### 参考文献

- [1] 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): 338~343.

## A Study of Time Management and Revision Performance for College Entrance Examination

TANG Shi-ming

(School of Education Science, Hangzhou Normal University, Hangzhou 310036, China)

**Abstract:** This paper surveys students to review high school courses for College Entrance Examination in non-governmental schools by means of quantitative questionnaire. The results of statistical study of 295 valid questionnaires and interviews concerned displays: 1. no significant difference in time management in the sense of variables of gender and disciplines; 2. improvement of time management closely-related to better academic performance; 3. awareness promotion of values of time resulting in desirable academic performance; 4. high correlation between time efficiency and improvement of academic achievement. The writer, therefore, advocates scientific time management and enhancement of time management efficiency.

**Key Words:** revision for College Entrance Examination; time management; correlation

(责任编辑 裴云)