

大学生创业者时间管理能力的培养研究

——以扬州大学为例

吴佳怡¹, 佟雨琪¹, 王逸飞¹, 马媛²

¹扬州大学商学院, 江苏 扬州

²扬州大学社会发展学院, 江苏 扬州

收稿日期: 2024年3月27日; 录用日期: 2024年5月21日; 发布日期: 2024年5月28日

摘要

为了深入了解当代大学生创业者时间管理的现状, 团队根据文献资料罗列出了可能影响时间管理能力的8个问题并制作成问卷, 然后实地调查了扬州大学的扬子津校区、荷花池校区、文汇路校区以及瘦西湖校区的大学生创业者, 通过抽样调查的方式成功收集了大量真实有效的样本数据。基于这些数据, 本文运用TOPSIS综合评价分析模型对问题的自我评分进行排名, 然后根据排名前五的问题得出创业者在时间管理上普遍存在的不良现象包括缺乏时间观念、管理方法不合理、任务拖延严重以及抗诱惑能力较弱等。针对这些不良现象, 本文进行了成因分析, 并提出了一系列针对性的培养策略, 旨在提高创业者的时间管理效率, 进而提升他们的创业成功率。

关键词

大学生创业者, 时间管理, 成因分析, 培养策略

Research on the Cultivation of Time Management Ability of College Student Entrepreneurs

—Taking Yangzhou University as an Example

Jiayi Wu¹, Yuqi Tong¹, Yifei Wang¹, Yuan Ma²

¹School of Business, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

²School of Social Development, Yangzhou University, Yangzhou Jiangsu

Received: Mar. 27th, 2024; accepted: May 21st, 2024; published: May 28th, 2024

Abstract

In order to understand the present situation of the contemporary college students entrepreneurs time management, team listed according to the literature may affect the time management ability of eight problems and make a questionnaire, then field the Yangzhou University Yangtze jin campus, lotus pond campus, wenhui road campus and thin west lake campus college students entrepreneurs, through the way of sampling survey successfully collected a large number of real effective sample data. Based on these data, this paper uses the TOPSIS comprehensive evaluation analysis model to rank the self-scoring of problems, and then according to the top five problems, the common bad phenomena in time management include lack of time concept, unreasonable management methods, serious task delay and weak ability to resist temptation. In view of these bad phenomena, this paper analyzes the causes, and puts forward a series of targeted training strategies, aiming to improve the efficiency of time management of entrepreneurs, and then improve their success rate of entrepreneurship.

Keywords

College Student Entrepreneur, Time Management, Cause Analysis, Training Strategy

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着国际经济形势的低迷和国内产业结构调整的加速，我国经济发展与转型面临巨大压力。在此背景下，创新创业的重要性日益凸显，特别是大学生创业，作为实施创新驱动发展战略的关键支撑，对于推动经济社会可持续发展具有重大意义。同时，由于高校扩招导致毕业生人数逐年增加，大学生面临的就业压力也日益严峻。因此，鼓励并引导大学生转变就业观念，积极投身于创业之中，不仅能够缓解就业压力，还能够进一步优化产业结构，推动产业转型升级。

本文的研究对象是大学生创业者，即那些在大学期间开始创业并取得一定成果的在校大学生和大学毕业生。然而，大学生创业仍面临诸多制约因素，阻碍了创新创业工作的推进。其中，一个关键问题是大学生在校期间的课余时间安排缺乏计划性，对时间管理能力的重视程度不足，普遍存在时间浪费现象。这导致在创业时，他们可能因定位过高但实力不足而往往以失败告终。

同时，近年来，随着“微信”“微博”“抖音”“小红书”等具有流动性、瞬时性、扁平化特点的应用 APP 的普及，大学生的时间呈现出碎片化趋势，这无疑增加了时间管理的难度，对大学生创业综合能力的培养产生了重大影响。因此，如何提高大学生的时间管理能力，已成为推动大学生创业能力提升的紧迫任务。

2. 大学生创业者时间管理能力的重要性

2.1. 提升时间效率，避免时间浪费

“众人拾柴火焰高”，大学生创业团队作为一个组织，在日常工作中对时间价值的把控至关重要。通过提升时间管理能力，团队可以更有效地利用时间，提高时间效率和价值，从而在相同时间内实现更

多的产出成果。对于创业团队而言，这一点尤为关键。对于组织内的个人而言，优秀的时间管理能力能够激发他们更强的时间驾驭动力与导向作用，进而提升工作效率。这意味着每个时间段都能得到充分利用，通过有效的时间管理，个人可以更加专注地投入到单一任务中，减少不必要的中断和干扰，从而显著降低时间浪费。此外，从组织整体视角来看，良好的时间价值管理对项目效率具有显著影响。这有助于创业团队优化资源配置，实现人力、物力和财力的有效利用，对创业项目的成功与否起到至关重要的作用。

2.2. 平衡学业创业，实现有效规划

在大学生创业者的创业初期，团队常常面临多种任务和挑战，这些挑战不仅源自创业本身，还包括如何平衡学业。因此，良好的时间管理能力对于大学生创业者在学业和创业之间取得平衡至关重要。通过制定合理的时间安排，他们可以在确保学业不受影响的前提下，专注于创业项目的发展。这样的策略不仅避免了因过度投入创业而忽视学业的风险，还让创业者有机会在创业过程中积累宝贵的经验并获取专业知识，从而促进个人的全面发展。以我国著名的女子自由式滑雪运动员谷爱凌为例，她在追求运动事业的同时，也成功地平衡了学业。她通过精确的时间管理和高效的计划安排，不仅在国际赛场上取得了辉煌的成绩，还顺利完成了学业，成为了一个全面发展的杰出代表。

2.3. 优化自我效能，聚焦目标导向

大学生创业者的时间管理能力是创业者自我效能感和目标实现的关键因素。自我效能感，即个体对自己实践能力的信念和预期，对创业者的思维模式、行为表现和心理状态有着深刻影响。李凡叶等[1][2]人的研究表明，时间管理能力与自我效能感之间存在正相关关系，有效的时间管理能够提升创业者的自我效能感，进而促进其创业意愿和行为的实现。具体来说，通过合理的时间管理，大学生创业者能够更清晰地认知自身发展，建立明确的目标导向来指导创业计划的实施。这样的目标导向不仅帮助创业者保持专注，推动项目进展，还能使他们在面对多样任务和挑战时，更加有效地分配时间和资源。因此，时间管理能力在大学生创业者的创业过程中起到了关键的中介作用，它不仅是提升自我效能感的重要途径，也是实现创业目标、推动创业成功的关键因素。

3. 调查问卷结果统计与分析

通过前网上资料的查阅和整理，团队将问卷的内容设计为“是否有明确的时间管理计划”、“平时如何管理自己的课余时间”、“是否按照计划严格执行”、“任务拖延频率”等，其中问卷具体核心内容如图1所示。为了能够更加具体的了解大学生创业者在时间管理方面的问题，项目团队对扬州大学扬子津校区、荷花池校区、文汇路校区、瘦西湖校区的大学生创业者采用抽样调查的方式，按每个校区的大学生创业者总数比例5:2:2:1，来发放问卷，共发放了400份问卷，收回387份问卷(其中无效问卷为31份)，实际回收率为89%。样本数据收集情况如表1所示。

为找出影响大学生创业者时间管理能力的主要问题，本文选取了TOPSIS综合评价分析法，因为其具有不受样本数量限制和较强客观性的优势。假设时间管理能力与个人特征(如年级、专业背景)无关，只与行为习惯(如是否有明确的时间管理计划、是否按计划执行)、以及外部环境(如社交活动频率、创业项目复杂度)等问题有关。假定待评估的问题设为 $A = \{A_1, A_2, \dots, A_8\}$ ，评价指标只有问卷中的自我评分(由样本数据取平均值，精确到0.01)。具体数值如表2所示。

然后，将8个影响因素的评分进行无量纲化处理。首先，对8个影响因素分别对应的元素 x_{ij} 按从小到大的顺序排成序列 $Seq = (x_1, x_2, \dots, x_8)$ 。本文使用极值法对原始数据进行标准化处理，针对属性不同的

指标有不同的处理方法。通常“是否有明确的时间管理计划”属于正向指标；而“任务拖延评率”属于负向指标。具体按照如下公式可以计算：



Figure 1. Core content of the questionnaire
 图 1. 调查问卷核心内容

Table 1. Sample data collection
 表 1. 样本数据收集情况

校区	发放问卷数	实际收回问卷数	有效问卷数	实际回收率
扬子津校区	200	193	178	89%
荷花池校区	80	77	70	87.5%
文汇路校区	80	78	72	90%
瘦西湖校区	40	39	36	90%
合计	400	387	356	89%

Table 2. Impact score of the time management ability of college student entrepreneurs
 表 2. 大学生创业者时间管理能力的影响问题评分

序号	问题	自我评分
1	“是否有明确的时间管理计划”	0.21
2	“平时管理课余时间能力”	1.34
3	“是否按照计划严格执行”	1.15
4	“任务拖延频率”	4.60
5	“抵制短视频诱惑能力”	1.91
6	“社交活动频率”	2.43
7	“创业项目复杂度”	3.56
8	“家庭经济支持程度”	4.19

1) 正向指标无量纲化处理公式为:

$$x_{ij}^{(k)} = \frac{x_{ij}^{(k)} - x_{ij}^{(1)}}{x_{ij}^{(s)} - x_{ij}^{(1)}} \quad (1)$$

2) 负向指标无量纲化处理公式为:

$$x_{ij}^{(k)} = \frac{x_{ij}^{(s)} - x_{ij}^{(k)}}{x_{ij}^{(s)} - x_{ij}^{(1)}} \quad (2)$$

经过无量纲化处理过后, 8 个影响问题的评分及排名如表 3 所示。评分越高代表大学生创业者该方面情况较好; 评分越低说明大学生创业者在该方面问题较为严重。因此, 本文根据评分从小到大进行排序, 得出主要影响大学生时间管理能力的问题有: “是否有明确的时间管理计划”、“平时管理课余时间能力”、“是否按照计划严格执行”、“任务拖延频率”、“抵制短视频诱惑能力”。

Table 3. Problem scoring and ranking of the time management ability of college student entrepreneurs after undimensionalized treatment

表 3. 无量纲化处理后的的大学生创业者时间管理能力影响问题评分及排名

序号	问题	自我评分	无量纲化后评分	排名
1	“是否有明确的时间管理计划”	0.21	0.00	1
2	“平时管理课余时间能力”	1.34	0.25	3
3	“是否按照计划严格执行”	1.15	0.20	2
4	“任务拖延频率”	4.60	0.33	4
5	“抵制短视频诱惑能力”	1.91	0.40	5
6	“社交活动频率”	2.43	0.50	6
7	“创业项目复杂度”	3.56	0.75	7
8	“家庭经济支持程度”	4.19	0.89	8

最后, 根据上述五个问题, 归纳总结出以下四个不良现象, 如表 4 所示, 并对现象产生的原因进行统计和讨论分析。

Table 4. The Bad phenomena of time management of college student entrepreneurs

表 4. 大学生创业者时间管理的不良现象

序号	不良现象
1	缺乏时间观念, 轻视时间价值
2	管理方法不合理, 自我调节能力弱
3	任务拖延严重, 忽视时间节点
4	抗诱惑能力较弱, 易受短视频影响

3.1. 缺乏时间观念, 轻视时间价值

“时间观念”指的是我们对自然时间或物理时间的观察感知。这种观念体现了人们对时间的态度。不过, 许多大学生创业者未能有效地安排课余生活, 进行高效学习和积累专业知识与技能[3], 这显示出

他们缺乏时间观念，从而失去了对时间的尊重和管理。由图 2 可知，样本中有 59% 的大学生创业者沉迷于游戏、韩剧和购物等娱乐活动，导致他们不珍惜每一刻的时间，长此以往，他们的时间意识就变得愈发淡薄。还有 23% 的大学生创业者表示缺乏自主时间管理的经验，因为在大学之前的学习阶段，他们的时间管理往往是被动的，这使得他们在大学中面对自主时间管理时时常感到迷茫[4]。对于大学生创业者而言，他们需要同时兼顾学业和创业，这需要更高的时间管理能力和更强的时间观念。轻视时间价值会导致他们无法合理安排时间，行动力不足，对他们的学业、创业和生活将产生严重影响。

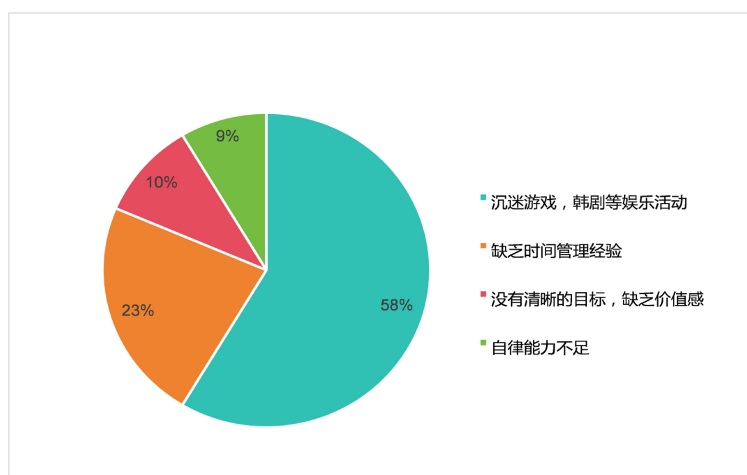


Figure 2. Reasons for the lack of time concept

图 2. 缺乏时间观念的原因

3.2. 管理方法不合理，自我调节能力弱

通过表 2 数据可知，扬州大学的大学生创业者们对自己平时管理课余时间的能力评分平均只有 1.34，由此可见，他们大多不知道如何制定计划，以及如何进行有效的管理实践。根据图 3 数据显示，样本中 38% 的大学生创业者习惯于将每天的时间安排得满满当当，不留一点机动时间。当面临不可抗拒的临时任务时，他们的时间表就会被打乱，但是这时他们往往不愿意继续执行剩下的任务。在多次无法完成计划后，他们也不再愿意制定新的计划[4]。另外，还有部分大学生创业者时间管理理念僵化，不会使用优先级法即先完成最紧急、最重要的任务，最终导致任务完成质量很差。由于不合理的时间管理方法以及较弱的自我调节能力，这些大学生创业者反而被时间所控制，而不是成为时间的主人。

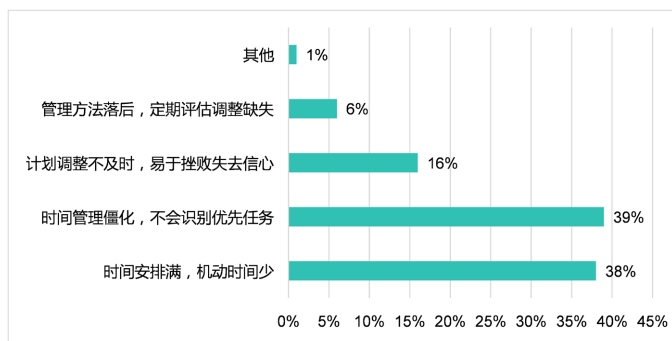


Figure 3. The embodiment of the unreasonable time management method

图 3. 时间管理方法不合理的体现

3.3. 任务拖延严重，忽视时间节点

众所周知，拖延症既是一种消极的心理倾向，也是一种有害的行为习惯。由图4可知，样本中有78%的大学生创业者表示自己患有不同程度的拖延症，这不仅会影响他们的工作学习，还会对他们的精神面貌产生负面影响。他们可能会忽视重要的时间节点，如将本应在今天完成的作业拖延到明天甚至更久，或是将本应平时复习背诵的知识点推迟到考试前才匆忙准备。此外，有些大学生创业者表示因懒癌发作而表现出拖延行为，但懒只是拖延症的一种表面现象。实际上，拖延背后隐藏着更深层次的情感，如恐惧和焦虑[5]。他们可能会通过拖延来缓解内心的紧张感，或是因为过分自信而故意拖延。对于大学生创业者而言，拖延行为不仅会对他们的学习和生活造成不良影响，还会对他们的生理和心理健康成长产生负面效果[6]。如果这种情况得不到专业人员的有效指导和合理解决，长此以往，可能会导致心理障碍，对创业发展产生消极影响。

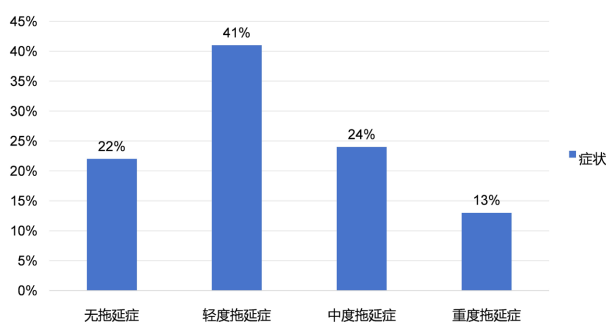


Figure 4. Procrastination among college student entrepreneurs

图4. 大学生创业者拖延症情况

3.4. 抗诱惑能力较弱，易受短视频影响

由图5可知，样本中有87%的大学生创业者主要利用课后时间来刷短视频，但也有13%的会在课堂上刷短视频，甚至有18%的挤占休息时间。特别是那些自律性较差的大学生，他们每天会花费大量的时间和精力沉迷于刷短视频，这种行为带来的快感和满足感就像吸食“精神鸦片”一样，严重影响了他们的学习和身心健康。长时间沉浸在短视频的世界中，使得部分大学生创业者无法自拔。受到整个社会“娱乐至上”氛围的影响，这些在校大学生创业者将个人的学习和课余时间都投入到玩乐中，追求享乐主义[7]。对于正处于创业奋斗阶段的大学生来说，这种过度沉迷于短视频的行为无疑具有相当大的危害。它可能会导致他们与现实人际关系的疏远，降低参与社会实践的热情，甚至引发社交焦虑障碍，甚至会逐渐消磨他们的学习意志。

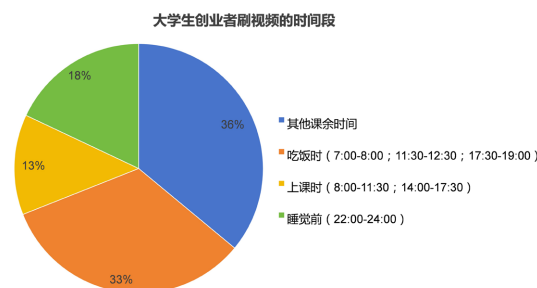


Figure 5. Time period when college student entrepreneurs brush the video

图5. 大学生创业者刷视频的时间段

4. 大学生创业者时间管理能力培养策略

4.1. 分享时间管理案例，提升时间管理意识

彼得德鲁克有言：“有效的管理者并不是一开始就着手工作，他们往往会从时间安排上着手。他们并不以计划为起点，认识清楚自己的时间用在什么地方才是起点。”在当今世界，许多成功的CEO都严格遵循日程安排，这有助于他们集中精力，优先完成最重要的任务并且明确哪些任务应列入日程，有助于避免时间的浪费。譬如，作为世界著名投资者和亿万富翁的巴菲特，是个非常高效的时间管理者。他强调坚持自己的时间范围，将精力和时间聚焦在自己擅长的领域，并集中力量作出更好的决策。此外，他还利用碎片化的时间去读书学习和思考或者回复邮件、整理杂物。通过专门宣扬创新创业成功人士的点滴成长和励志故事，激发大学生向榜样学习的意识，增强大学生创业信心[8]。

4.2. 增设创业通识课程，健全考核评价体系

“无规矩不成方圆”[9]，这一古老的智慧同样适用于现代学校环境。当前，许多高校的课程设置仍仅聚焦于专业知识，对通识教育的重视度不高，尤其是对学生职业规划素养能力的培养力度不足，对大学生创业者时间管理能力的培养更成为许多高校的盲区。因此，高校应完善课程体系，加强时间规划课程设置，提升大学生创业者的综合能力，帮助其制定适合自身的时间管理方案，做好创业准备。例如，可增设“大学生创业者的时间管理学”等通识课程，积极组建各专业的创新创业课程指导教师队伍，并为教师定期安排创新创业指导技能业务培训，使其能够切实帮助学生提高创新创业能力，增强时间管理能力等关键素养。同时，各高校应围绕大学生创新创业培养工作健全考核评价体系，例如，针对毕业班班主任开展定期培训与相关考核，检验其对毕业生创业者开展时间管理能力指导工作的成果。对于中低年级班主任，也应督促其对有创业目标的大学生展开时间管理方面的指导与帮助，保障学校相关政策在各学院、各班级真正落地生根，有效促进大学生创业者提高创业成功率。

4.3. 参与创新创业比赛，培养自律自控能力

影响大学生时间管理能力的重要因素之一是大学生的自控能力水平。自控能力较高的大学生创业者可以随着外界因素的变化积极地调整自身的心态与行为，以顺利完成预期目标。反之，自控能力较低的大学生创业者容易被外界多种因素扰乱自身计划，失去行动节奏，从而产生强烈的消极情绪，对任务的按时完成造成严重阻碍。因此，提升自控能力对大学生创业者而言格外重要，直接影响其创业能力层级与个人综合素质。对于旨在提高时间管理能力的大学生创业者，利用课外创新创业大赛锻炼自控能力是一种科学、高效的途径。以国省级大学生创新创业训练项目为例，一旦项目立项，申报该项目的大学生需要在两年时间内完成实践调研并提交结题报告。这一过程要求大学生合理规划实践时间与预期目标，在指导老师和团队成员的协助与督促下，能够有效锻炼大学生创业者的自控能力，从而不断提升时间管理能力。

4.4. 丰富第二课堂活动，提升创业综合素质

团的十九大报告中明确指出：“‘第二课堂成绩单[10]’是借鉴第一课堂教学育人机理和工作体系的基础上，全面规划高校共青团的工作内容、项目供给、评价机制和运行模式。这一制度旨在实现共青团在思想政治引领、素质拓展提升、社会实践锻炼、公益志愿服务等方面的系统化、制度化、规范化，确保学生参与的各项活动都能被记录、评价、测量和展示。”

第二课堂作为大学生开展实践活动、实现个性发展的重要场所，与创新创业教育紧密相连，为培养学生的创新精神和创业能力提供了动态、多元的环境。高校应当深刻认识到第二课堂在激发大学生自主

创业和实践活动中的重要作用，将创新创业教育转化为形式多样、内容丰富的活动。例如，提供高质量的时间规划学习网络资源，邀请时间管理专家为大学生创业者举办讲座等。这不仅能营造“大众创业、万众创新”的文化氛围，还能鼓励学生主动探索、积极参与，并在活动中提升创业所需的综合素质，如诚信品格[11]、创新意识、冒险精神、坚毅性格、决断能力、务实态度等。

5. 结语

在当今快速变化的社会环境中，大学生创业者面临着诸多挑战和机遇。为了在激烈的竞争中崭露头角，他们不仅需要坚实的专业知识和卓越的创新能力，更需要掌握一套科学而高效的时间管理理念和技巧[12]。这些理念和技巧不仅能帮助他们有效地规划和管理时间，提高工作效率，还能培养他们的自律性和决策能力，为他们的创业之路打下坚实的基础。通过践行这些科学的时间管理方法，大学生创业者能更加妥善地平衡学业、生活和创业之间的关系，减少不必要的时间损耗，充分利用有限资源，从而增加创业成功的几率，为他们的个人成长和事业发展注入持续的动力。

基金项目

2023年扬州大学大学生科创基金项目(XCX20230953)。

参考文献

- [1] 李凡叶. 大学生时间管理倾向、一般自我效能感与就业竞争力的相关性研究[J]. 商洛学院学报, 2023, 37(4): 89-96.
- [2] 张叶, 王丞也, 何运杰, 等. 大学生创造力与创业意愿: 自我效能感和创业教育的调节效应[J]. 科教文汇, 2023(16): 1-6.
- [3] Wu, Y.H. and You, S.P. (2019) Research on College Students' Spare Time Management Based on Employability and Entrepreneurial Ability: A Case Study of a University in Fujian Province. *Journal of Huainan Vocational and Technical College*, **21**, 110-112.
- [4] Yang, Q., Cao, S. and Zhang, Y.F. (2015) A Survey on the Current Situation and Countermeasures of College Students' Time Management. *Intelligence*, No. 6, 91-92.
- [5] 石银凤. 大学生拖延行为与焦虑情绪: 关系探索与干预研究[D]: [硕士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2022.
- [6] 胡永萍, 马俊. 大学生时间管理有效性的影响因素分析——基于伊犁师范大学的质性研究[J]. 西部素质教育, 2024, 10(2): 27-31.
- [7] Ling, J.Y. (2023) Research on the Negative Impact of Short Video Pan-Entertainment on College Students' Values and Countermeasures. Master's Thesis, Southwest University, Chongqing.
- [8] Jia, H.R., Li, Y.W. and Meng, F.X. (2024) Research on Ways to Improve College Students' Innovation and Entrepreneurship Ability. *Industrial Innovation Research*, No. 2, 187-189.
- [9] Zhang, S. (2019) Research on the Cultivation of College Students' Time Management Ability—A Case Study of Flight Technology Students. *Industry and Technology Forum*, **22**, 240-242.
- [10] 赵曦. 高职院校“第二课堂成绩单”制度与创新创业竞赛工作耦合协同育人机制[J]. 济南职业学院学报, 2023(5): 19-23.
- [11] 田晨, 王玖仟, 鲁悦. 基于诚信教育的大学生创业教育研究[J]. 教育教学论坛, 2021(39): 168-171.
- [12] (2022) 100 Ways to Manage Time. *National New Bibliography*, No. 9, 124-125.