

# 中职生自主学习时间管理存在的问题与对策研究

刘 珍

曲阜师范大学, 山东 曲阜

收稿日期: 2021年12月6日; 录用日期: 2022年1月5日; 发布日期: 2022年1月12日

---

## 摘 要

随着社会节奏的急速推进, 时间管理的重要性日益凸显出来, 科学合理的使用时间已成为现代社会的一个重要标志。处于青春后期和青年早期的中职生已在时间观念上具有主观意识, 认识到了时间的重要性。但中职生也存在自主学习时间管理意识淡薄、时间隐性浪费现象严重以及统筹安排自主学习时间能力匮乏等问题。为提升中职生自主学习时间管理能力, 本研究通过深究影响中职生自主学习时间的内部和外部两大因素, 提出了相应的优化建议。多管齐下, 以达到培养和提高中职生自主学习能力和自主时间管理能力的目的。

## 关键词

中职生, 自主学习时间, 时间管理, 自主能力

---

# Study on the Problems and Countermeasures of Time Management in Secondary Vocational Students' Independent Learning

Zhen Liu

Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: Dec. 6<sup>th</sup>, 2021; accepted: Jan. 5<sup>th</sup>, 2022; published: Jan. 12<sup>th</sup>, 2022

---

## Abstract

With the rapid development of social rhythm, the importance of time management has become

increasingly prominent, scientific and reasonable use of time has become an important symbol of modern society. The secondary vocational students in the late and early youth have subjective consciousness of time concept and realize the importance of time. However, secondary vocational students also have some problems, such as weak awareness of time management, serious hidden waste of time and lack of ability to arrange time for independent learning. In order to improve the independent time management ability of secondary vocational students, this study studied the internal and external factors affecting the independent learning time of secondary vocational students, and put forward corresponding optimization suggestions, in order to cultivate and improve secondary vocational students' independent learning ability and independent time management ability.

## Keywords

Secondary Vocational School Students, Autonomous Learning Time, Time Management, Capacity of Will

Copyright © 2022 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

近年来,随着全球教育改革的兴起和终身教育思想的传播,世界各国掀起了倡导“终身学习”[1]的热潮。而要构建终身教育思想,冲破传统教育理论的桎梏,自主学习便是不得不关注的焦点问题。学习动机、学习策略等的确是影响自主学习的重要因子,而自主学习时间的管理、分配和利用却是经常被忽视的盲区,但其确然又是培养学生自主学习能力的不可或缺的部分。

哲学家亚瑟·叔本华曾言:普通人只想如何度过时间,有才华的人设法利用时间[2]。中职生学习课程多、任务繁,同时又面临强大的就业压力和对未知社会的挑战,生理和心理的双重压力常常使他们感叹时间不够用,倘若仅凭盲目努力,最后只会身心疲惫,效果可能也不尽如人意。另外,中等职业学校又过于注重“考试导向”,教学方式上的一刀切,教师过度教授的盛行,最终,导致中职生学习自主性发挥的空间不足[3]。

## 2. 中职生自主学习时间现状及存在的问题

### 2.1. 自主学习时间管理意识淡薄

时间管理归根到底就是自我管理,真正的时间管理并非简单地罗列时间,而在于科学有效地学习任务管理和自我时间管理。在自主时间管理上,大部分中职生存在时间管理意识淡薄、缺乏时间观念、认识不到时间管理的重要性等问题;即使有部分中职生具有自主珍惜和管理时间的意识,但在如何合理地规划和利用时间上的能力尚显不足。从目前来看,中职校中开展的活动大多在于突显教育教学的目的,而往往容易忽视对学生自主时间管理意识和能力的培养与提高。同时,教师向中职生传递的大多是时间价值观念和笼统的时间管理,而根据中职生的实际情况和现实需要以作出针对性指导的教育寥寥无几,因而,导致中职生缺乏主动管理时间的机会和自觉管理时间的意识。那么,中职生长期处于学校的监管和安排之下,很容易丧失独立安排自主学习时间的观念和能力的,他们逐渐养成了依赖他人的习惯而处于对任何事情都没有规划性的随意状态,更勿论对自主学习时间的合理安排和利用了。

## 2.2. 时间隐性浪费现象严重

当前,有很多中职生反映每天时间不够用,感觉好像还没做什么,一天就已经在不觉间过去了。还有部分中职生表示每天都很努力,不浪费任何时间,但效果差强人意。最重要的因素之一在于时间的隐性浪费——包括时间的无效消耗和时间的利用率低。时间的无效消耗主要体现在学生将大量时间消耗在手机、电脑、闲聊等无关紧要的事情上,没有发挥其应有的价值,造成时间的浪费;此外——尤其是手机和网络游戏的普及,部分中职生会沉溺其中,将自己陷入虚拟世界企图逃避现实的压力,因而浪费了大量的自主学习时间。时间利用率低大多表现在上课注意力不集中、盲目听课而不抓重点、爱做小动作、与同学交头接耳甚至发呆等行为以及课后学习时精力不集中、抗干扰与抗诱惑能力差、零碎时间管理欠佳等行为。笔者在实际调研中观察到 50% 以上的中职生在自习课时注意力不集中,经常出现左顾右盼、转笔等行为。时间是宝贵的物质资源,这些隐性时间的浪费无疑加剧了中职生自主学习时间的紧迫性。

## 2.3. 统筹安排自主学习时间能力匮乏

时间管理理论强调个体能够在较短时间内根据事情重要程度将其优先安排好。中职生若想按时完成学习目标,就必须在时间上具备有条理的安排和规划各种学习任务意识和能力。笔者在调查中发现大多数中职生不会自主安排学习内容,他们大多依赖于教师或家长的安排和规划甚至是督促,这就意味着中职生大量的自主学习时间因盲目而被浪费了。此外,也有很多中职生表示自己的自主时间被安排的很满,已经把该用的时间全都用在了学习上,但还是完不成学习任务或学习目标,殊不知,没有“把好刀用在刀刃上”,即没有把事情按照重要性及紧急性来排序。而且中职生每天要面临至少 5 门课程的学习,倘若不能合理安排自主学习时间,长此以往极易导致偏科、瘸腿等现象的发生,最终影响学习成绩。

## 3. 中职生自主学习时间存在问题的成因分析

“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”当前,大多数中职生都能意识到自主学习时间的重要性和珍贵性,但在自主学习时间的管理上仍存在一定缺陷。影响中职生自主学习时间管理的因素是多方面的,包括内部和外部两大方面。

### 3.1. 内部原因

#### 3.1.1. 中职生自主学习时间匮乏

充裕的自主学习时间是培养和提高中职生自主学习能力和自主时间管理能力的重要因素。然而由于强大的学习任务,很多中职生表示缺乏充足的自主学习时间。从目前来看,中等职业学校现行课堂教学中,教师滔滔不绝的讲授、机械重复的训练充斥课堂,教师只赶“进度”,留给学生独立思考的时间太少,同时,对学生的关注也相对较少;实践活动中,学生参与实践活动的时间被强制占有或压缩,自主时间很少,甚至没有。虽然很多中职生都明白充足的自主学习时间有利于培养其自主学习能力,较高的自主学习能力又有助于提到其学习效率,但由于学业紧张、学习节奏较快等,完成教师规定的学习任务就已经非常吃力了,更何谈自主学习时间。

#### 3.1.2. 中职生自主学习意识淡薄

自主学习意识是学习者的一种心理倾向,是学习者主动了解自己的学习状况和提高自主学习能力的途径,主要体现在学习者的目标意识、归因意识、主体意识及自我效能感等方面。而调查得知大多数中职生缺乏安排自主学习时间的自主性和主动性,甚至还有部分中职生不会自主安排学习内容——如果本节课教师没有布置作业,即表明该课程没有学习任务;再加上,中职生本身的学习积极性不强、学习动机不足、学习兴趣不浓、学习低效能感和学习倦怠心理较强等[4],使得相当数量的中职生认为

教师不布置作业就是没有作业即意味着课余时间就是用来玩的。显而易见，中职生缺乏自主学习意识，过度依赖于教师的安排，需要他们的督促甚至鞭策。另外，还有不少中职生把教师引导的自主学习当成任务完成，只是为了应付教师检查，而不是真正的自主学习，不仅不能发挥自主学习的优势，反而徒增了学习的负担。

### 3.1.3. 中职生自身自制力不足

自制力是影响中职生高效利用自主学习时间的重要因素之一。中职生身心发展正处于成人化、社会化的过渡时期即逐渐走向成熟而并未成熟的关键阶段，其自身自制力不足和自律性不强本是正常现象。当外界有任何“风吹草动”时，中职生总会不由自主地被吸引而导致学习的注意力被转移。有研究将普通高中生的课堂听讲注意力集中时间与中职生进行比较分析发现，绝大多数普通高中生一节课的大多数时间都在全神贯注的听课，而中职生群体中能长时间集中注意力听老师讲课的学生仅有 60%；而且相较于普通高中生听课时意识到自己跑神后能够及时回神并迅速将注意力集中于听课上，而相当数量的中职生很难做到这一点[5]。除此之外，也有部分中职生表示尽管懂得“光阴似箭，日月如梭”的道理，也为自己制定了具体的自主学习时间计划表，然而却总是事与愿违，总想着先玩一会，再玩一会，明知不能再拖延却难以克制。以上种种现象的发生归根到底在于中职生自身自制力不足，易受外界环境和周围人的影响，难以抵抗外界的干扰和诱惑，自然不能高效、合理的利用自主学习时间。自制力不强，再完美的时间计划无异于空谈。

## 3.2. 外部原因

### 3.2.1. 学校教育缺乏对学生时间管理的指导

基本自主学习时间管理技能的掌握对科学高效的分配和利用时间以提高学习效率无疑是大有裨益的。正确的时间管理方法可以通过学习获得，而学校正是学生学习的主要场所。但就目前来看，中等职业学校的工作重心主要集中于科学文化知识传授和专业技能培养以及中等职业学校就业率提高上[6]，而忽视了时间管理的重要性，最终导致把提高中职生自主时间管理意识和能力这项工作在学校教育教学中凸显出来。同时，受传统教育思想的长期影响，教师形成了以灌输和说教为主的教育教学模式，多分注重课堂教学任务、过多关注学习成绩，因而，在向中职生传授知识的过程中忽视了自主时间管理及其相关理论的指导。久而久之，使得学校教育中中职生获得时间管理相关知识与技能的途径缺失，导致中职生自主时间管理意识和能力的不足。

### 3.2.2. 家庭对时间管理意识的教育缺失与导向偏差

家庭是学生活动的最主要的场所，它对学生的影响是潜移默化和润物无声的，中职生自主时间管理上存在的问题也折射出家庭教育在这方面的不足。一方面，家长自身在时间管理上的不足，如：家长时间观念薄弱、不守时等情况会在无形中影响到孩子的行为；此外，部分家长缺乏教育意识和相关知识，会使家长在家庭教育中并不涉及时间管理的相关知识技能；另一方面，家庭教养方式和家庭氛围也会对孩子产生一定影响。民主性的家庭氛围会给孩子更多自主选择 and 规划自主时间的机会，而专制性的家庭氛围则自作主张的帮孩子做出满满的规划，使孩子被动接受。此外，家庭对时间的价值观念和管理时间的行为也会在不知不觉间影响到孩子。因此，家庭对时间管理意识的教育缺失与导向偏差也是中职生自主时间管理欠佳的原因之一。

### 3.2.3. 学生同辈群体的消极影响

所谓“近朱者赤，近墨者黑”。同伴群体作为一种潜在社会力量，对中职生的身心发展发挥着很大的影响。中职生正处于青春期后期，自我概念和独立意识逐渐加强，他们渴望脱离家长和师长的束缚，

希望得到同伴的接纳和认可，因此将同伴关系看的格外重要。而共同的目标和兴趣使得同伴群体趋同，在其影响下也会导致个体从众现象的发生[7]。好的从众现象有助于中职生树立正确的世界观、人生观和价值观，有助于个体社会化的发展。而中职生心智思维还不够成熟，有些事情缺乏正确的判断，这就容易使他们在同伴影响下偏离正确的方向，如果受周围同伴影响，沉溺于网络游戏、吃喝享乐等世界中，势必会忽视对时间的管理和利用，导致大量自主学习时间的浪费。因此，同伴影响是中职生身心发展不可忽视的一个重要部分。

#### 3.2.4. 手机、网络等社会现象的影响

随着智能手机和网络游戏的发展，手机或电脑等网络工具已成为学生最主要的活动。再加上“互联网+教育”的兴起，大量的网上学习资源和方法供学生选择，也使得学生有更多接触网络的机会。手机和网络已愈发成为人们学习和生活的“精神支柱”，而其“双刃剑”的特征也愈发凸显。随着网络功能的丰富化，极易使得身心压力较大的中职生沉浸于网络虚拟世界以寻找心灵寄托来暂时逃避现实生活中的学习重担和就业压力，导致“手机不离手”、熬夜玩游戏等现象频繁发生。而且在查找学习资源时，有些中职生也会被其他网络信息吸引，不自觉将注意力转移到其他娱乐功能上，浪费了宝贵的学习时间，影响了学习效率。此外，当学生过多依赖手机、电脑等媒介时，容易丧失独立思考和自主时间管理的能力。因此，当中职生将过多的精力与时间放在手机、电脑等娱乐消遣上，极易阻碍他们时间观念和自我管理能力的发展，进而也不能更好发展自主学习的能力。

### 4. 中职生自主学习时间的优化建议

针对中职生以上存在的问题以及形成的原因，提出相应的优化建议如下：

#### 4.1. 提高中职生自主时间管理能力

鲁迅先生曾言：“浪费自己的时间等于慢性自杀。”这句话深刻揭示了时间的宝贵性。若要提高中职生自主时间管理能力，首先要帮助学生学会自我管理。

##### 4.1.1. 强化时间观念及时间管理意识

强化时间观念和时间管理意识是进行自主时间管理的有效前提。中等职业教育的时间年限限定了时间长度，部分中职生总觉得时间很长导致时间在夹缝中溜走。因此，中职生应树立时间资源意识，将时间视为宝贵的资源，赋予时间以生命意义，管理时间就是管理生命，更易使人产生节约时间和珍惜时间的认同感。鲁迅先生曾说：“时间就像海绵里的水，挤一挤总会有的”，这个“挤”的过程就是时间管理的过程，在有限的时间内，通过确立目标、制定计划、提高效率、避免时间浪费等手段对时间进行管理，合理安排和规划时间，使单位时间内效率最大化，以此更加有效的利用时间。

##### 4.1.2. 改进时间管理方法

为了更好的分配和利用自主学习时间，中职生必须学习时间管理的知识和方法，增强日常学习的自觉性和规律性，形成良好的学习习惯。首先，要根据自己的实际情况，明确学习目标，增强学习动机。目标的设定既要有短期目标又要有长期目标，为实现长期目标，需先制定具体的、可操作的短期目标并一步步去完成，同时，学会在对既定目标的不断反思和改进中发展和完善。其次，根据实际情况制定合理的计划，目标可以是抽象的，但计划必须是具体和可操作的，只有将良好的计划付诸于实践，才能将美好的理想变为现实。此外，还要按照任务紧急程度分配自主学习时间以增加时间的灵活性，同时加强零碎时间的有效利用，避免时间浪费，形成自主、高效、合理的分配和利用时间的良好习惯。

## 4.2. 转变家长的时间管理观念

前苏联教育家苏霍姆林斯基曾说：“如果没有整个社会，首先是家庭的高度的教育学素养，那么不管教师付出多大的努力，都收不到完美的效果”。由此可见，家庭教育在学生成长中发挥的巨大作用。因此，作为家长，对学生的时间管理可做出以下改进：

### 4.2.1. 给予中职生更多自主学习时间的支配机会

处于青春后期和青年早期的中职生已经具备独立思考和判断的能力，家长需要转变传统的时间管理模式，不能以爱之名，自以为是的强制安排和占有孩子的自主学习时间，应当给予他们更多可自由支配的自主时间和时间管理的机会。中职生每天面临偌大的学业重担和就业压力，难免会产生疲倦和厌烦心理，而根据兴趣和实际需要自由支配自主学习时间将有助于放松心情和缓解压力以提高学习效率。所以，家长应当给予孩子更多可自由支配的自主学习时间的机会，善于帮助孩子科学分配和高效利用自主学习时间，在适当的时候引导和传递科学的时间管理的具体操作方式。学生只有亲身感受到自主管理时间的益处，他们才能找到更适合自己的时间管理模式，从而了解如何高效、合理的分配和利用自主学习时间。

### 4.2.2. 树立家长榜样示范作用

教育是具有示范性的，无论是家庭教育还是学校教育。常言道：“言传不如身教”，家长在与孩子的日常生活中，其言行举止对孩子的影响是潜移默化的。孩子其实是家长的缩影，家长在说的同时要做，给孩子做出怎样将语言变成行为的榜样。通过榜样作用，将时间价值的态度、时间管理的方式传递给孩子。因此，家长在时间管理上，积极主动的钻研时间管理的知识和技能，把所学的方法、策略运用到自己的工作和学习中，改变拖沓、懒散的恶习，只有这样，学生才能在家长潜移默化的影响下提高自主时间管理能力。

## 4.3. 学校开展改进时间管理的教育

学校在学生身心发展中发挥着主导作用，基于此，学校需作出以下改进：

### 4.3.1. 将时间管理相关课程纳入课程体系

目前来看，中等职业学校将精力主要集中在中职生的教育教学活动中，忽视了对中职生时间管理能力的培养。学校可将时间管理方面的培训作为一门系统的课程融入日常课程中。优化课程结构，利用地方课程和校本课程，加强时间管理教学；同时，定期邀请专家、学者等开展讲座和惜时教育，讲授时间管理方法，引导中职生科学高效的分配和利用自主学习时间。此外，教师可以利用班会或其他社会时间组织趣味活动、话剧表演、辩论赛等与自主时间管理相关的活动，寓教于乐，使中职生意识到时间管理的重要性。从而加强对中职生自主时间管理能力的培养。

### 4.3.2. 加强时间管理知识和技能指导

所谓“学高为师，身正为范”，学生在学校接触最多的就是教师，教师对学生的影响也是潜移默化的，因此教师也需要承担教授时间管理培训的任务。首先，教师自身要具备良好的时间观念和 time 管理意识，要注重加强个人修养，在日常教学和班级管理中，注重言传身教，有意识地教育和引导学生守时、惜时的观念，并养成良好的管理时间和制定规划的习惯；其次，中职生之间是存在个体差异的，因而对每个中职生的指导尽量有所侧重，力争因材施教。因而，教师要根据中职生的特点和优缺点，可以利用聊天或讨论等方式帮助中职生指明方向，使每个中职生都能充分发掘各自的潜能。

## 4.4. 营造积极向上的社会环境

社会各方要营造积极向上的社会环境，与家庭、学校形成教育合力，向学生、家长和教师传达正确的时间管理方法和技巧。

#### 4.4.1. 发挥同伴群体的作用

“昔孟母，择邻处”，亚圣孟子尚且需要好的环境自我修行，何况身为常人的中职生。中职生不仅生活在班集体中，也生活在大环境中，若使改变中职生不良行为的措施行之有效，就不要忽略同伴群体之间得相互影响。充分发挥同伴效应，培养中职生群体良好的时间管理意识，邀请时间管理表现良好的同伴讲述经验，为同伴树立榜样作用，借助同伴群体的积极作用，帮助中职生养成合理利用自主学习时间的习惯和培养自主管理时间的能力。

#### 4.4.2. 发挥网络的积极作用

当今社会已进入信息化时代，无论是课上教学还是课下学习，学生都会或多或少利用到以网络为载体的信息化资源。中职生的信息素养相对较高，那么就更需要发挥网络资源的积极作用，使中直射光获得更多有利的学习资源。同时，也要避免网络虚拟世界带来的消极影响。在网络课程中，通过其提供的学习时长和学习行为记录与监控系统了解中职生学习时间长短、学习行为的有效性，包括完成作业的时间和准确率及参与课堂的积极性等，以此来检测中职生自主学习时间是否得到有效利用。因此，社会要积极营造良好的网络环境，帮助学生合理利用网络资源，形成良好的上网习惯，合理、有效的分配、利用和管理自主学习时间。

### 5. 结论

综上所述，科学合理地分配与利用自主学习时间不仅能培养中职生自主学习能力和激发学习兴趣，提高独立性和创造性，而且对提高学习成绩也会起到事半功倍的效果。

### 参考文献

- [1] 联合国教科文组织国际教育发展委员会, 编著. 学会生存——教育世界的今天与明天[M]. 华东师范大学比较教育研究所, 译. 北京: 教育科学出版社, 1996: 12.
- [2] 杨玉茗. 小学生有效时间管理策略研究[D]: [硕士学位论文]. 天津: 天津师范大学, 2017.
- [3] 柴军应. 学生学习自主性发展研究[D]: [博士学位论文]. 上海: 华东师范大学, 2016.
- [4] 王秀珍. 高中生与中职生学习倦怠与自控能力比较研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2012: 10.
- [5] 李云. 中职生和高中生数学课堂学习策略比较研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2018: 27.
- [6] 戴喜岚. 中职生职业道德教育现状调查与策略研究[D]: [硕士学位论文]. 苏州: 苏州大学, 2018: 25.
- [7] 陈正良. 同辈群体环境对青少年发展的影响[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2004(5): 61-64.