

# Study on the Influencing Factors of Time Management Disposition and Intervention Strategies among Vocational School Students

Yanshuang Xiao

Xiamen Jimei Vocational Technical School, Xiamen Fujian  
Email: xiaoyanshuang1985@163.com

Received: Feb. 28<sup>th</sup>, 2018; accepted: Mar. 14<sup>th</sup>, 2018; published: Mar. 21<sup>st</sup>, 2018

---

## Abstract

A total of 304 vocational school students were investigated with questionnaire of Adolescence Time Management Disposition (ATMD). The results showed that: 1) The total score of time management disposition among vocational school students was higher than the average level. 2) Correlation analysis showed that age and education level were significantly negatively correlated to time value, gender and learning goals were significantly positively correlated to time value. Self-reported health status was significantly negatively correlated to time control, and learning goals was significantly positively correlated to time control. Age, education level, self-reported health status were significantly negatively correlated to time efficacy, and learning goals was significantly positively correlated to time efficacy. Education level, self-reported health status were significantly negatively correlated to time management disposition, and learning goals was significantly positively correlated to time management disposition. 3) Regression analysis showed that learning goals, education level and gender had significant predictability of time value. Learning goals and self-reported health status had significant predictability of time control. Learning goals, education level and self-reported health status had significant predictability of time efficacy. Learning goals and education level had significant predictability of time management disposition. Therefore, according to the influencing factors of time management disposition of vocational school students, vocational schools should provide special time management training and group counseling training courses.

## Keywords

Time Management Disposition, Time Value, Time Control, Time Efficacy, Vocational School Students

---

# 职校生时间管理倾向的影响因素及其干预策略研究

肖艳双

厦门市集美职业技术学校, 福建 厦门  
Email: xiaoyanshuang1985@163.com

收稿日期: 2018年2月28日; 录用日期: 2018年3月14日; 发布日期: 2018年3月21日

## 摘要

采用时间管理倾向问卷对304名职业院校学生进行调查。结果发现: 1) 职校生时间管理倾向总分高于中等水平; 2) 相关分析表明: 年龄、学历与时间价值感呈显著负相关, 性别、学习目标与时间价值感呈显著正相关; 自陈健康状况与时间监控观呈显著负相关, 学习目标与时间监控观呈显著正相关; 年龄、学历、自陈健康状况与时间效能感呈显著负相关, 学习目标与时间效能感呈显著正相关; 学历、自陈健康状况与时间管理倾向呈显著负相关, 学习目标与时间管理倾向呈显著正相关。3) 回归分析表明: 学习目标、学历、性别对时间价值感具有显著的预测力; 学习目标、自陈健康状况对时间监控观具有显著的预测力; 学习目标、学历、自陈健康状况对时间效能感具有显著的预测力; 学习目标、学历对于时间管理倾向总分具有显著的预测力。因此, 职业院校要根据影响职校生时间管理倾向的因素有针对性的进行时间管理培训课程和团体辅导训练。

## 关键词

时间管理倾向, 时间价值感, 时间监控观, 时间效能感, 职业院校学生

Copyright © 2018 by author and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

## 1. 问题的提出

黄希庭等人认为时间管理倾向是一种人格特征[1], 但是从管理学角度来看, 时间管理属于管理心理学中的“自我管理”[2], 包括订立目标、妥善计划、分配时间、权衡轻重等。第三代时间管理理论规定依照轻重缓急制定短、中、长期目标, 再逐日订立实现目标的计划, 创立系统性的整体目标是时间管理的首要条件, 属于对自己的生涯进行规划[3], 但现实中很少就学生的职业生涯规划进行具体的时间管理方法的辅导和良好习惯的训练[4], 因此, 在当前日益严峻的就业压力下, 引导职业院校学生尽早进行职业生涯规划, 以时间为单位, 确定不同时期的奋斗目标, 有目的地进行时间管理, 进行目标定向、自我控制、自我规划, 一步步地按计划采取有效的行动, 从而在学业成绩上突飞猛进, 就有可能为未来的职业生涯发展打下坚实的理论基础。本研究认为时间管理倾向是一种对于目标的管理, 不同的学习目标的制定对时间管理倾向的影响也是有差异的[5]。此外, 时间管理可能是差生形成的重要因素之一, 对于学习成绩较差的职校生而言, 如何管理时间是直接影响学业成绩以及学生生活质量的重要因素。总之, 职校生不仅仅要完成课堂理论学习, 还要进行相应的职业训练, 因此, 他们必须树立合理的时间观念, 进行高效的时间管理[6]。

近年来研究证明时间管理倾向的影响因素众多但结论不一, 其中以答会明等对大学生时间管理倾向的影响因素归纳较全面[7], 但多数研究是以本科生为研究对象, 职业教育作为普通教育的重要补充, 为社会培养了越来越多的高技能人才, 故本研究拟以职业院校学生为研究对象, 从性别、年龄、年级、学

历、专业、独生子女与否、生源地、自陈健康、学习目标 9 个变量上来探讨职校生时间管理倾向的相关特点,以便在中国职业教育改革和发展的浪潮中,教会他们如何进行时间管理、规划好自己的学习、生活的时间,为培养优秀的现代职业人才提供理论依据。

## 2. 研究对象与方法

### 2.1. 研究对象

选取厦门市职业院校学生 315 名进行问卷调查,全部回收,有效问卷 304 份,有效率 96.5%。其中,中职三年制 163 人,高职三年制 141 人,男生 181 人,女生 121 人。

### 2.2. 研究工具

1) 青少年时间管理倾向量表(ATMD) [8]: 由黄希庭、张志杰编制,包括时间价值感、时间监控观和时间效能感三个分量表。44 个题项,5 级计分,信效度较好。

2) 学习目标量表: 采用直接测量方法: 5 级计分。“是否具有明确的学习目标: ( ) ① 无 ② 非常短的目标(1~7 天) ③ 比较短的目标(7 天~1 个月) ④ 中期目标(1 个月~3 个月) ⑤ 长期目标(3 个月以上)”。

3) 自陈健康量表: 采用直接测量方法: 5 级计分。您目前的身体健康状况如何? ( ) ① 非常好 ② 比较好 ③ 一般 ④ 比较差 ⑤ 非常差。

### 2.3. 数据处理

采用 SPSS11.5 统计软件包对数据进行统计处理和分析。

## 3. 研究结果

### 3.1. 职校生时间管理倾向总体状况

由表 1 可知,职校生的时间管理倾向总均分为 3.68,高于平均水平 2~3。其中时间价值感得分最高,为 3.92,其次为时间效能感,为 3.69,而时间监控观得分较低,为 3.43。

### 3.2. 各变量之间的相关分析结果

联系表 2,由相关分析表明,年龄、学历与时间价值感呈显著负相关,性别、学习目标与时间价值感呈显著正相关;自陈健康状况与时间监控观呈显著负相关,学习目标与时间监控观呈显著正相关;年龄、学历、自陈健康状况与时间效能感呈显著负相关,学习目标与时间效能感呈显著正相关;学历、自陈健康状况与时间管理倾向呈显著负相关,学习目标与时间管理倾向呈显著正相关。

### 3.3. 各变量的回归分析结果

由表 3 可知:对时间价值感贡献率最大的是学习目标,个体的学习目标越长远,时间价值感越强;其次为学历,中职生比高职生的时间价值感强;最后为性别,女生的时间价值感强于男生。

由表 3 可知:对时间监控观贡献率最大的是学习目标,个体的学习目标越长远,时间监控观越强;其次为自陈健康状况,自陈健康状况越弱,时间监控观越强。

由表 3 可知:对时间效能感贡献率最大的是学习目标,个体的学习目标越长远,时间效能感越强;其次为学历,高职生的时间效能感低于中职生;最后为自陈健康状况,自陈健康状况越弱,时间效能感越强。

**Table 1.** Description of time management disposition among vocational school students (M ± SD)  
**表 1.** 职校生时间管理倾向总体状况(M ± SD)

时间价值感	时间监控观	时间效能感	时间管理倾向总分
3.92 ± 0.63	3.43 ± 0.56	3.69 ± 0.56	3.68 ± 0.51

**Table 2.** Correlation analysis between variables  
**表 2.** 各变量之间的相关分析

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	—											
2	-0.136*	—										
3	0.179**	-0.271**	—									
4	-0.202**	0.862**	-0.021	—								
5	0.145*	-0.255**	0.093	-0.329**	—							
6	0.029	0.450**	-0.086	0.398**	-0.083	—						
7	0.021	-0.343**	-0.069	-0.363**	0.014	-0.352**	—					
8	-0.063	0.130*	-0.085	0.117*	0.018	-0.014	-0.008	—				
9	-0.139*	0.095	-0.030	0.136*	-0.083	-0.011	0.006	-0.140*	—			
10	0.117*	-0.132*	0.052	-0.142*	0.018	-0.096	-0.016	-0.076	0.217**	—		
11	0.003	-0.097	-0.008	-0.090	-0.021	-0.035	0.010	-0.201**	0.397**	0.558**	—	
12	0.073	-0.124*	-0.010	-0.124*	-0.004	-0.039	-0.014	-0.173**	0.294**	0.618**	0.794**	—
13	0.076	-0.135	0.015	-0.136*	-0.002	-0.066	-0.008	-0.168**	0.342**	0.840**	0.884**	0.909**

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。1 代表性别; 2 代表年龄; 3 代表年级; 4 代表学历; 5 代表专业; 6 代表独生子女与否; 7 代表生源地; 8 代表自陈健康; 9 代表学习目标; 10 代表时间价值感; 11 代表时间监控观; 12 代表时间效能感; 13 代表时间管理倾向总分。

**Table 3.** Regression analysis between variables  
**表 3.** 各变量的回归分析

		$R^2$	Adjusted $R^2$	$B$	Std.Error	Beta	$t$	$P$
时间价值感(m1)	学习目标(x1)	0.047	0.044	0.114	0.025	0.255	4.560	0.000
	学历(y1)	0.030	0.027	-0.192	0.071	-0.152	-2.695	0.007
	性别(z1)	0.026	0.011	0.156	0.072	0.122	2.155	0.032
时间监控观(m2)	学习目标(x2)	0.158	0.155	0.150	0.021	0.376	7.130	0.000
	自陈健康(y2)	0.021	0.019	-0.098	0.035	-0.149	-2.820	0.005
时间效能感(m3)	学习目标(x3)	0.087	0.084	0.120	0.022	0.299	5.417	0.000
	学历(y3)	0.024	0.124	-0.170	0.062	-0.151	-2.746	0.006
	自陈健康(z3)	0.012	0.009	-0.075	0.036	-0.113	-2.060	0.040
时间管理倾向(m4)	学习目标(x4)	0.117	0.114	0.134	0.020	0.367	6.846	0.000
	学历(y4)	0.034	0.031	-0.191	0.055	-0.186	-0.186	0.001

注: \* $P < 0.05$ , \*\* $P < 0.01$ 。

由表 3 可知: 对时间管理倾向贡献率最大的是学习目标, 个体的学习目标越长远, 时间管理倾向越强; 其次为学历, 高职生的时间管理倾向低于中职生。

### 3.4. 不同等级学习目标下的时间管理倾向比较

由上可知：学习目标属于职业生涯的一部分，影响时间管理倾向总分及三个维度，为进一步确认学习目标对于时间管理倾向的影响，将学习目标分为高中低三组，其中学习目标的分值介于 2~3 为中分组，低于 2 分为低分组，高于 3 分为高分组，以学习目标的不同等级为自变量，探讨时间管理倾向的变化趋势。

由表 4 可知：不同等级的学习目标，时间管理倾向差异具有显著统计学意义，进一步多重比较可知：时间管理倾向状况由高到低的排列顺序为：高学习目标人群组 > 中等程度学习目标人群组 > 低学习目标人群组。

## 4. 讨论

从时间管理倾向总体状况来看，说明职校生时间管理倾向总体状况良好，尤其对于时间的功能和价值具备较稳定的态度和信念，但可能由于其自我控制能力还有待发展，故监控时间、制定计划的能力有待提高。时间监控观是个体运用时间和统筹时间的能力，是通过一系列外显的活动来体现的。面对当今社会的激烈竞争，尤其是与学历较高的群体相比，职校生面临的压力更大，很多学生希望自己能够抓紧时间学好专业，学习知识与发展能力并进，以更好地适应社会，毕业后能够找到适合自己的工作，这些导致了职校生学习安排较多，但是由于其自我控制能力还有待发展，故监控时间、制定计划的能力有待提高，加之缺乏科学的时间安排，往往顾此失彼[9]。

在学习目标上，个体的学习目标越长远，其时间管理倾向总分及各维度得分越高。时间管理倾向主要是对目标的自我管理，故学习目标越高，其时间管理越好，对不同等级的学习目标进行管理表明学习目标越长远，其时间管理倾向越好，这与吴强的研究结论一致[10]，杜刚等人的研究表明：未来积极、未来坚持、未来清晰和未来计划与时间管理倾向呈显著正相关[11]。从某种意义上来说，时间管理就是对目标进行管理，目标管理在很大程度上影响着时间管理的效率，本文的研究结论也印证了这一观点。个体的学习目标越长远，时间价值感越强，学习目标的制定属于生涯规划中的一部分，说明高学习目标的学生对于生涯规划得非常明确，能够更加深刻体味时间的价值，并且明确的学习目标可以引导其积极的、充满情感的去采取行动，生涯定向明确，故时间的价值感较强。时间监控观是个体运用和统筹时间的观念和能力的，包括计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动，其中学习目标的制定是其重要一部分，学习目标越明确，其对于时间的监控和把握能力越强。时间效能感是个体对时间利用和运筹时间的信心和预期，同样，个体的学习目标越高，其对于学习任务的分配的越精细、明确，越相信自己很好的利用与把握时间。

在学历上，在时间管理倾向总分及时间价值感、时间效能感维度上，中职生高于高职生，这与以往研究一致[12]。高职生的知识层次高于中职生，对职业定位比较明确，相对于中职生就业前景较好，有一定的满足感[13]，因此他们在校期间对自身的要求有一定的松懈，消极等待的情绪较为突出，时间管理呈较低水平。从教育模式来看，中职生较严格的教育模式，促使中职生有步骤的进行作业任务的完成，

**Table 4.** Comparison of time management disposition under different levels of learning goals

**表 4.** 不同等级学习目标下的时间管理倾向比较

	时间管理倾向	F 值	LSD
1.低学习目标组(<2.0 分) (n = 73)	3.36 ± 0.42		
2.中等学习目标组(2.0~3.0) (n = 133)	3.72 ± 0.49	23.315**	3 > 2 > 1
3.高学习目标组(>3.0 分) (n = 98)	3.88 ± 0.50		

注：\*\* $P < 0.01$ 。

从而有效的规划自己的时间，此外，还可能是因为本研究中职教师擅长于运用时间管理技能训练学生管理时间的能力。中职生比高职生的时间价值感强，可能是因为中职教育起点较低，教育模式类似于高中那种严格的管理模式，每天定时上自习，完成作业，有步骤的完成预定的任务，为了赶时间做作业，深感时间一分一秒的价值，而高职生的课程比较宽松，管理模式类似于大学，作业量没有中职生多，也没有被管束很严格，课余时间较多，故对于分秒必争这类话没有那么深刻的体味，时间价值感较弱。同样因为中职教育教育模式类似于高中那种严格的管理模式，为了赶时间做作业，必须迫使自己具备高效率的利用时间的能力，故时间效能感相对于高职生较强。

在性别上，女生的时间价值感强于男生，以往唐名淑认为[14]：男生表现出比女生更强的时间紧迫感，本研究与以往研究有偏差，可能是因为男生与女生在认知风格上存在差异，女生在感情和直觉维度上占优势[15]，女生情感比较细腻，对于时间的功能和价值的态度和信念有更深刻的体味，还因为其上课时注意力较集中，笔记记录较好，对学习内容的把握也比好，引导其更好的运用时间进行课后复习，其它活动的安排相对合理。张永红认为大学生在时间管理倾向及其各因子水平上不存在男女差异[16]，这也表明职校生群体的特殊性，他们与普通高校的大学生在时间管理倾向上有着不同的表现。

在自陈健康状况上，自陈健康状况越弱，时间监控观、时间效能感越强，这与以往研究不一致[17]。现代生活的快节奏和激烈竞争，使学生承受着巨大“学业”压力，使得其健康状况较弱，时间管理对压力具有较大的缓冲作用，为找到适合自己的工作，在主观上十分重视时间，希望自己能够抓紧时间，“学好专业，争取优秀”，导致了职校生学习时间长，学习头绪多，从而督促自己进行多重计划的安排与监控，增强了对于时间的利用程度。此外，自陈健康状况越弱，时间监控观越强，可能是因为个体意识到自己的健康状况较差，深感生命的意义与价值，其完成任务的自主性与主动意识增强，自我控制能力增强，为了完成任务，可能会迫使自己安排计划、设定目标。同样，由于自己认为健康状况不佳，根据阿德勒的超越自卑原理[18]，每个人都有不同程度的自卑感，它会推动个体去追求补偿，改善处境，这就可能促使自己充分利用时间，做出更大的成就，从而具备高效率的利用与运筹时间的能力。

## 5. 对策和建议

根据以上研究表明：学习目标会影响时间管理倾向总分及各维度，学历会影响时间价值感、时间效能感和时间管理倾向总分，性别会影响时间价值感，自陈健康状况会影响时间监控观、时间效能感。基于此对低学习目标、高职生、男生、自陈健康较高的群体进行时间管理训练。具体来说：对于低学习目标的学生可以进行增进时间价值感、时间监控观、时间效能感的团体训练或是三者结合的训练方法；对于高职生应多进行增进时间价值感、时间效能感的训练或者是三者结合的训练；对于职校男生应进行增进其时间价值感的训练；对于自陈健康较好的学生可以进行增进时间监控观和时间效能感的训练。其中时间管理训练包括时间管理培训课程和团体辅导训练，在干预和训练的实践中，证明二者对学生的时间管理有一定的积极影响[19]。

时间管理培训课程，主要是针对学生学习生活的实际，传授一系列的时间管理的基本方法，如设定目标、制定计划、安排任务的优先级、按照生理节律行事等，帮助学生成功驾驭时间，成为一个有效的学习者。在国外，Weinstein等在美国得克萨斯大学建立起一套时间管理的训练课程，课程把时间管理和其他的学习内容结合起来讲授，使学生有更多的机会对时间管理策略进行使用。结果表明，通过训练不少学生养成了良好的时间管理的行为习惯，学业成绩也提高了[20]。

丁红艳认为时间管理系统包含五个步骤：明确价值观、确定目标、对目标按优先级排序、明确任务、对任务按优先级排序，所以可以据此进行较完善的时间管理的团体辅导训练[21]，团体辅导的实施方法如下。

### 5.1. 了解时间管理问题

通过“撕纸条”游戏让学生直观地了解平时的时间管理状况；通过“我的大石块”引导学生思考时间管理问题。

### 5.2. 提高时间价值感的方法

“扮时钟游戏”、“生命中的五样”让学生懂得时间的重要性，有珍惜时间的意识，真正开始珍惜时间；通过“价值观大拍卖”了解自己的价值观。

### 5.3. 提高时间监控观的方法

通过“生命线”、“目标设定的 SMART 原则”等活动，引导团体成员认识制定计划的重要性、探讨如何制定科学的学习计划。

### 5.4. 提高时间效能感的方法

通过学习“第二象限原则”，引导学生反思自己的时间管理习惯，学会对学习任务根据轻重缓急合理分配时间；通过“你说我画”等活动，引导学生正视干扰对时间管理的影响，讨论如何与他人保持协调；通过“角色扮演”、“换位思考”向学生提供技巧以学会适时地拒绝，接到别人的委托，不要急于说“是”，而是分析一下自己能不能如期按质地完成学习任务，如果不能，那要具体与朋友协调，在必要的时刻，要敢于说“不” [22] [23]。

## 基金项目

厦门市教育科学“十二五”规划 2012 年度课题“中等职业学校问题学生的现状及干预策略研究”（课题编号：1222）。课题主持人：杜志忠，肖艳双。

## 参考文献

- [1] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学, 2001, 24(5): 516-518, 636.
- [2] (美)阿兰·拉金. 如何掌控自己的时间和生活[M]. 刘祥亚, 译. 北京: 金城出版社, 2005.
- [3] 黄中天. 生涯规划 - 体验式学习[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009.
- [4] 陈钰, 孙可. 基于职业生涯规划的大学生时间管理对策[J]. 现代企业教育, 2009(10): 53-54.
- [5] 李茹绵, 司继伟. 不同成就目标定向大学生的时间管理倾向及其与学业成绩的关系[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2008.
- [6] 袁新苗, 施放, 林良华. 中职生时间管理倾向、心理健康状况及其关系研究[D]: [硕士学位论文]. 杭州: 浙江工业大学, 2008.
- [7] 答会明, 樊史红. 大学生时间管理研究综述[J]. 陇东学院学报, 2017(2): 113-118.
- [8] 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.
- [9] 涂涛, 王道阳, 方双虎. 大学生时间管理倾向、焦虑及其相关性分析[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(4): 356-358.
- [10] 吴强. 高职高专大学生时间管理倾向的相关研究[J]. 职业教育研究, 2009(2): 41-42.
- [11] 杜刚, 吕厚超. 青少年未来时间洞察力和学业成绩的关系: 时间管理倾向的中介作用[J]. 心理科学, 2017(1): 96-102.
- [12] 臧爽, 李红丽, 刘琳琳. 不同学历护生时间管理倾向的调查分析[J]. 护理学杂志, 2008, 23(4): 18-19.
- [13] 姬栋岩, 文雅, 靳晶. 不同学历护理专业学生特质应对调查分析[J]. 护理学杂志, 2007, 22(7): 23-24.
- [14] 唐名淑. A 型行为模式大学生时间管理倾向特征研究[J]. 中国学校卫生, 2009, 30(5): 431-432.
- [15] 钱铭怡, 苏彦捷, 李宏. 女性心理与性别差异[M]. 北京: 北京大学出版社, 1995.

- [16] 张永红. 大学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究[J]. 心理科学, 2003, 6(3): 568, 567.
- [17] 邓凌, 陈本友. 大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系[J]. 中国心理卫生杂志, 2005, 19(10): 659-661, 684.
- [18] 左小妮. 挑战自卑——由阿德勒的个体心理学谈自卑感[J]. 桂林师范高等专科学校学报, 2009, 23(2): 134-136.
- [19] 宋丽娟, 黄梅. 我国大学生时间管理倾向的影响因素与干预措施研究[J]. 求知导刊, 2016(32): 64-66.
- [20] 袁湄. 中学生时间管理行为训练的可能性与可为性[J]. 太原师范学院学报, 2006, 5(2): 156-158.
- [21] 丁红艳, 周宗奎. 大学生时间管理倾向的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2007.
- [22] 石国兴, 郭世魁, 魏瑞丽. 团体心理辅导改善教师时间管理倾向的实验研究[J]. 心理科学, 2010, 33(3): 747-749.
- [23] 马丽芳. 高职学生时间管理倾向的调查研究[J]. 科协论坛, 2010(4): 180-181.

#### 知网检索的两种方式:

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>  
下拉列表框选择: [ISSN], 输入期刊 ISSN: 2169-2556, 即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>  
左侧“国际文献总库”进入, 输入文章标题, 即可查询

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: [ass@hanspub.org](mailto:ass@hanspub.org)