

《大学生生活导航》

单元 5 自我管理、日常起居、时间管理、金钱管理

-----自我管理、时间管理、金钱管理

陈予 相羽



学习任务：通过自我管理实现健康、积极的生活

学习目标：1 了解自我管理的相关理论与技巧

2 了解时间管理的合理观念

3 了解金钱管理的合理观念

课程时间&班级：11月1日（3645）&11月3日（3646）&11月5日（3648）

● 知识点一 自我管理的含义和要素

★什么是自我管理？

自我管理是利用个人的内在力量改变行为的策略。从心理健康的视角而言，自我管理是在充分了解自己的基础上，用适合自己的方式来影响自己的行为，从而积极、健康、乐观地生活。

★自我管理的核心要素

*关于目标的三个小建议

目标的具体化：现有人生目标再逐渐具体化为长期目标、中期目标、近期目标等。目标的具体化使我们的人生目标不再是空中楼阁，每一天的努力都是在向我们的人生目标靠近。长期目标可以是四年后大学毕业之时想要达到的目标；中期目标可以是未来一两年想要达到的目标；近期目标可以是本学期或者最近一个月乃至最近一周的目标。

目标的一致性：长期目标、中期目标、近期目标等各阶段的目标方向应保持一致。如果南辕北辙则会损失时间和精力，甚至令自己深陷迷茫和痛苦。

目标的适当取舍：围绕主要目标，我们可能会设置若干个子目标，例如，我们可以可能同时面临保研、考研、转专业考研、出国读研等选择，这些目标有可能会发生冲突。如果同时选择两者或两者以上，令我们感到压力过大的时候，要果断做出取舍，否则不仅无法成功，还会鸡飞蛋打，两手空空。

小练习：每个人在纸上写下自己希望在大学期间实现的 5 个目标，尝试逐一舍去，最终只留下一个目标。

*** 关于动力：**

思考：目标越难越能带来动力，还是越简单越能带来动力？

二 动力源

期望理论

激励力量 = 效价 * 期望值

激励力量：调动个人积极性，激发人内部潜力的强度

效价：所能达到的目标对满足个人需要的价值

期望值：根据个人的经验判断达到目标的把握程度

激活 Windows
转到“设置”以激活 Windows。

11:48 周二
2021/11/14

期望理论：激励力量=效价*期望值

期望理论是管理心理学的一种理论。在这个公式中，激励力量指调动个人积极性，激发人内部潜力的强度；期望值是根据个人的经验判断达到目标的把握程度；效价则是所能达到的目标对满足个人需要的价值。这个理论的公式说明，人的积极性被调动的大小取决于期望值与效价的乘积。也就是说，一个人对目标的把握越大，估计达到目标的概率越高，激发起的动力越强烈，积极性也就越大，

启示：自我管理中目标的设定要符合自身实际情况，既是自己渴望的，又是能够通过努力达到的。对于一个具体的目标来说，如果目标太高，潜意识里知道自己是无法实现的，就会出现一些自我妨碍的举动。

如果说激励力量是表层动力，那么深层动力该如何寻找？

我们可以从内在价值取向中寻找答案。价值条件化是求助者中心疗法中的一个概念。每一个人都存在两种价值评价过程。一种是人先天具有的有机体的评价过程，另一种是价值的条件化过程。价值条件化建立在他人评价的基础上，而非建立在个体自身的有机体的评价基础之上。个体在生命早期就存在着对于来自他人的积极评价的需要，即关怀和尊重的需要。

启示：目标来自于满足我们内在价值需求的时候最能激发自身动力。很多时候，我们无法做到无视人人羡慕的那种符合外在价值需求的目标，这时尽量将二者进行融合，保持大致平衡，避免内心的冲突。

思考：生活中有哪些事情你一直很想去做的？-----哪些事情是你一直很想去做的但是需要费很大力气才能做到的？哪些是你很想做又需要费很大力气但做的过程不仅不觉得痛苦，反而很开心的？

总结：那些你很想做又需要你花费很多力气，但是过程很开心的事情很可能就是能够满足你内在需求的事情。

★关于过程监控：

*** 克服干扰**

史蒂芬·科维的四象限时间管理理论：先做重要且紧急的事情、再做重要但不紧急的事情、接下来做不重要但紧急的事情，最后做不重要也不紧急的事情。



* 正强化

行为主义理论：操作性条件作用 所谓操作性条件作用是指生物体为了影响环境而做出的行为。比如，你为了获得好成绩而读书，那么阅读就是一个操作性行为。在操作性条件作用中，行为的后果（如奖励或惩罚）会影响行为再次发生的可能性。通常的奖励性后果包括金钱、赞扬、食物或高分，所有这些都能鼓励引起奖励的行为再次发生。相对而言，像疼痛、失去特权或低分这样的惩罚能够削弱与其相关联的行为。著名的行为主义心理学家斯金纳把食物等这些奖励称作“强化物”。对大多数人来说，食物、金钱等都能发挥强化物的作用，关心、赞扬和微笑也能起到类似作用。这就是正强化，即在反应之后出现某种能够让相关行为再次发生可能性增加的刺激。

对自己符合计划的行为给予强化物，施以正强化，不断巩固正向行为，并逐渐形成习惯。强化物会由实体的强化物逐渐转化为内在的奖赏，并形成较高的自我效能感。较高的自我效能感能让你更自信，较低自我效能感则容易使人陷入抑郁的漩涡。

★自我管理的几个误区：

以他人的标准衡量自己-----适合自己的才是真的好

自控力取之不尽用之不竭-----把自控力用在关键处，劳逸结合，张弛有度

美国佛罗里达州立大学的心理学家 Roy Baumeister 在过去的 15 年里通过大量的实验发现，无论他给被试者布置怎样的任务，人们的自控力都会随着时间的推移而消失殆尽。这不仅会导致注意力分散，还会耗尽身体能力，甚至导致情绪失控。

启示：给自己喘息的时间，时间表不要排得过于紧凑，留出必要的休息和放松时间

僵硬地执行，不做调整-----善于观察、及时调整

每个人的生物钟、个性特点、生活节奏各不相同，要注意观察自己的特点，并根据自己的特点及时调整自己的计划。



●知识点二 自我管理实践之时间管理

★制定合理的时间管理目标

长期目标-----中期目标-----近期目标

例如，长期目标是四年之后跨专业考研-----中期目标是在学习好本专业的同时学习跨专业的相关知识-----本学期要在完成本专业学习任务的同时旁听跨专业的课程，自学完一本跨专业学科的教科书-----本周计划-----本日计划。。

★动力的来源

找到满足你内在需求，实现内在价值的目标

思考：以下情况你会做何选择

为自己的兴趣而选择某个专业 VS 为被别人羡慕而选择某个专业

为从事自己喜爱的领域而考研或读博 VS 为证明自己优秀而考研或读博

为更高的工作平台而去某个城市工作 VS 为证明自己优秀而去某个城市工作

为自己适合的专业领域而选择某种工作 VS 为家人期待而选择某种工作

★自我监控

讨论：你知道哪些时间管理的技巧？

如何抵抗干扰？

如何控制刷手机的时间？

如何控制玩手游的时间？

如何利用碎片化的时间？

时间管理的误区

- 一分钟都不能浪费！
- 绝不能比别人慢，否则就会落后！
- 一旦落后了很多，再抓紧也没用了
- 拖延说明自己很差劲



激活 Windows
转到“设置”以激活 Windows。

11:44 周二
2021/11/14

★时间管理的误区

一分钟都不能浪费-----应该过张弛有度的生活，时间表应该有一定的弹性；

绝不能比别人慢-----跟着自己的节奏走，不必盲目比较

一旦落后了很多，再抓紧也没用了-----过程远比结果重要，永远不要放弃

拖延说明自己很差劲-----对策？不必追求完美，勇敢面对现实，利用拖延的积极作用



为什么拖延？完美主义，逃避现实，争夺控制权，与时间竞赛的冒险感受。。。。

对策：首先接纳自己拖延的事实，然后搞清楚拖延的真正原因，在此基础上，一方面从根本上改变，另一方面尝试利用这种拖延完成其他事情。



●知识点三 自我管理实践之金钱管理

★制定合理的目标

管理金钱的目的是什么？是为了无休止的追求财富？为了追求自己喜欢的事物？为了获得别人的羡慕和崇拜？为了过上自己喜欢的生活？-----终极目标：获得幸福(自我实现----马斯洛的需要层次说)

★动力源

满足内在需求-----例如追求丰富自己的人生体验，增长见识

满足外在需求-----追求物质享受，希望赢得他人的羡慕

★过程管理

正强化巩固积极行为

* 金钱态度的误区

越有钱越幸福

钱越多不一定越幸福。这主要取决于两点：一是你如何得到的这些钱，二是你如何花这些钱。只有当你是通过自己的努力得到的这些钱，你才会在赚钱的过程中体验到幸福，而这种幸福并非基于金钱本身，而主要来源于你全身心投入你所经

思考：回忆最愉快的一次花钱经历

思考：如果现场给每个同学 200 元钱，你会用它来做什么？

启示：有时候把钱花在别人身上比花在自己身上更快乐

书籍推荐:

《行为上瘾》：何圣君著，中国华侨出版社，2019。

《番茄工作法》：[意] 弗朗西斯科·西里洛 著，廖梦韩 译，北京联合出版公司，2019

《高效能人士的七个习惯》：史蒂芬·科维 著，高新勇 等 译 中国青年出版社，2020

《花钱带来的幸福感》:【美】伊丽莎白·邓恩 等著,向芬 译,机械工业出版社,2000

●作业

* 作业内容:

填写表格，完成“一周小确幸”。填写完成后拍照提交至指定邮箱

[illegible]

*作业提交格式: 课号+老师名+学号+姓名+M/F+学院+单元 (自我管理)

* 作业提交邮箱: nk2021daohang@126.com