### ****访谈记录一：小A****

​**​第一部分：现状感知与挑战识别​**​

* ​**​1.1. 你能简单描述一下你“典型”的一天的生活是怎样的吗？从起床到睡觉，主要的时间都花在了哪些事情上？​**​
  + “我的一天规划性比较强。早上7点起床，用日历App看当天日程。上午没课就去图书馆，按番茄钟学习。下午上课，晚上会处理社团任务和做作业。睡前会花半小时复盘和规划第二天。”
* ​**​1.2. 总体而言，你对自己目前的时间管理状况满意吗？如果满分10分，你会打几分？为什么？​**​
  + “我打7分吧。基本能完成任务，但有时计划太满，会感到疲惫，容错率低，所以扣3分。”
* ​**​1.3. 在管理时间时，你遇到的最大挑战是什么？（例如：总是拖延、计划总被意外打乱、事情太多忙不过来、无法长时间专注）可以举一个最近发生的例子吗？​**​
  + “最大挑战是‘计划总被意外打乱’。比如上周三，我计划晚上写高数作业，但社团突然要开紧急会议，打乱了我整个晚上的安排，导致我不得不熬夜。”
* ​**​1.4. （可选，追问）从外部因素来看，你觉得哪些事情最容易“偷走”你的时间，或者让你分心？​**​
  + （主动提及）“手机！特别是微信群消息和短视频App。即使开了勿扰，休息时一刷就停不下来，很容易超时。”
* ​**​1.5. 当时间管理失控时（比如任务没完成），你通常会有什么感觉？这对你的学习压力或生活状态产生了什么具体影响？​**​
  + “会很焦虑、有负罪感。如果DDL近了还没完成，压力会很大，影响睡眠，然后形成恶性循环，第二天效率更低。”

​**​第二部分：规划方法与工具实践​**​

* ​**​2.1. 你会为你的学习任务（如作业、复习）或一周的生活做提前规划吗？如果会，通常是怎样规划的？​**​
  + “会。我用数字日历做周计划，把上课、会议等固定事项填进去。然后用待办清单App（如Todoist）管理每天的学习任务。”
* ​**​2.2. 你尝试过使用哪些工具或方法来帮助管理时间？你目前在使用哪一种？​**​
  + “尝试过很多。目前主力是Google Calendar规划时间，Todoist列任务清单，Forest App辅助专注。”
* ​**​2.3.1. 对象回答正在使用：你对你正在使用的这个工具（或方法）最满意的地方是什么？觉得它最大的不足又是什么？​**​
  + “最满意的是多平台同步，随时随地能查看和更新。最大不足是工具间是割裂的，我需要手动把Todoist里的任务拖到Calendar的时间块里，很麻烦。而且有时规划本身成了‘拖延的借口’。”
* ​**​2.4. 当多项任务（比如几个科目的作业和社团活动）撞在一起时，哪些因素影响你对这些任务的规划？​**​
  + “主要是任务的​**​截止日期​**​和​**​重要紧急程度​**​。我会用四象限法则来粗略判断先做哪个。”
* ​**​2.5. 你的计划是否经常被临时事件打乱？你是如何应对这些变化的？是放弃计划，还是重新调整？​**​
  + “经常被打乱。我通常会快速评估临时事件的重要性和耗时，然后​**​重新调整​**​当天或第二天的计划，很少完全放弃。”

​**​第三部分：内在动机与理想解决方案​**​

* ​**​3.1. 回忆一下，有没有哪一次你觉得自己时间管理得特别好，效率很高？当时你做了什么特别的事情？​**​
  + “有。期末复习周的时候，我提前做了详细的复习计划表，精确到每小时，并且严格执行了。那周效率奇高，而且心态很稳。”
* ​**​3.2. 在你心目中，完美的时间管理状态是什么样的？它会给你的生活带来哪些具体的改变？​**​
  + “就是‘一切尽在掌握’的感觉。既能高效完成学习任务，又能有充足的时间放松、发展爱好，不会因为玩耍而有负罪感。”
* ​**​3.3. 你觉得哪些因素（外部的或自身的）能帮助你更好地管理时间？哪些因素是目前最大的阻碍？​**​
  + “帮助：清晰的目标感和deadline。阻碍：不可预测的临时任务和自身的完美主义，有时会为了一个小细节耗费太多时间。”
* ​**​3.4. 如果有一个“完美”的工具或方法来帮助你，你最希望它帮你解决哪三个问题？​**​
  + “第一，​**​智能时间块规划​**​：能根据我的任务清单和日历上的固定事项，自动生成一个合理的时间表。第二，​**​防拖延机制​**​：在我刷手机超时时，能有力但不令人反感的提醒。第三，​**​计划弹性调整​**​：当临时事件插入时，能一键重新优化剩余任务的安排。”
* ​****​3.5**你提到“规划本身成了拖延的借口”，能具体说说吗？这对你意味着什么？**​**​**​
  + “这意味着我有时会陷入‘过度规划’。比如有一个大项目，我会花很多时间去做一个极其详细、颜色编码完美的甘特图，把任务分解到最小单元，感觉很有成就感，仿佛已经完成了工作。但实际上，这占用了本该用于​​执行​​的时间。这是一种更隐蔽的拖延，用战术上的勤奋掩盖战略上的懒惰（即真正开始动手的困难）。” ​​
* ​**​3.6. 关于学生和时间管理，还有什么你觉得非常重要，但我没有问到的吗？​**​
  + “我觉得‘情绪’对时间管理影响很大。心情低落时，什么计划都不想执行。理想工具如果能兼顾一点情绪追踪或激励就好了。”

​**​结束语：​**​ “你的分享非常宝贵，提供了很多我们之前没有想到的视角。这对我们理解学生的时间管理需求非常有帮助！再次衷心感谢你的时间和真诚分享！”

### ​****​访谈记录二：小B（随性而为者，意识觉醒型）​****​

​**​第一部分：现状感知与挑战识别​**​

* ​**​1.1. 你能简单描述一下你“典型”的一天的生活是怎样的吗？从起床到睡觉，主要的时间都花在了哪些事情上？​**​
  + “（笑）挺混乱的。没课的话可能睡到中午，下午一边玩手机一边想着作业，拖到晚上才开始写，经常熬夜。时间主要花在……刷手机、跟朋友聊天、追剧上。”
* ​**​1.2. 总体而言，你对自己目前的时间管理状况满意吗？如果满分10分，你会打几分？为什么？​**​
  + “3分吧。知道自己管理得很差，经常后悔，但就是改不了。给3分是因为好歹任务最后都勉强完成了。”
* ​**​1.3. 在管理时间时，你遇到的最大挑战是什么？（例如：总是拖延、计划总被意外打乱、事情太多忙不过来、无法长时间专注）可以举一个最近发生的例子吗？​**​
  + “​**​总是拖延​**​。比如一份一周后交的报告，我前六天几乎不会动，直到交前一晚才通宵赶工。例子？太多了，每次都是这样。”
* ​**​1.4. （可选，追问）从外部因素来看，你觉得哪些事情最容易“偷走”你的时间，或者让你分心？​**​
  + “手机绝对是罪魁祸首！短视频和游戏，一打开就‘与世隔绝’了。还有就是宿舍环境，看到室友在玩，我也就不想学了。”
* ​**​1.5. 当时间管理失控时（比如任务没完成），你通常会有什么感觉？这对你的学习压力或生活状态产生了什么具体影响？​**​
  + “先是破罐子破摔的放纵感，‘反正来不及了，再玩会’。等到最后关头就是极度焦虑和自责。影响就是学习质量不高，生活也不健康，形成了一种‘摆烂循环’。”

​**​第二部分：规划方法与工具实践​**​

* ​**​2.1. 你会为你的学习任务（如作业、复习）或一周的生活做提前规划吗？如果会，通常是怎样规划的？​**​
  + “几乎不会。顶多在脑子里想一下‘今天要做什么’，但很少落实。”
* ​**​2.2. 你尝试过使用哪些工具或方法来帮助管理时间？你目前在使用哪一种？​**​
  + “尝试过手机自带的日历和待办事项，但用了几天就忘了。也试过番茄钟，但觉得25分钟太煎熬，坚持不下来。”
* ​**​2.3.2. 对象回答没有使用：不使用此类工具辅助管理时间的原因是什么？​**​
  + “原因嘛……一是懒，觉得打开App记录本身就很麻烦；二是就算记下来，我也不会去看，没有约束力。”
* ​**​2.4. 当多项任务（比如几个科目的作业和社团活动）撞在一起时，哪些因素影响你对这些任务的规划？​**​
  + “看心情，以及哪个任务的DDL最逼近。通常是做那个最急的，但可能做着A想着B，效率很低。”
* ​**​2.5. 你的计划是否经常被临时事件打乱？你是如何应对这些变化的？是放弃计划，还是重新调整？​**​
  + “（笑）我的计划本来就很模糊，所以谈不上被打乱。一般都是临时事件直接覆盖掉原本的‘想法’。”

​**​第三部分：内在动机与理想解决方案​**​

* ​**​3.1. 回忆一下，有没有哪一次你觉得自己时间管理得特别好，效率很高？当时你做了什么特别的事情？​**​
  + “嗯……有一次第二天要考试，我提前两天开始复习，那两天效率特别高，心很静，考得也不错。当时就是把手机关机了，逼自己在图书馆坐了一天。”
* ​**​3.2. 在你心目中，完美的时间管理状态是什么样的？它会给你的生活带来哪些具体的改变？​**​
  + “就是能‘主动’掌控时间，而不是被时间追着跑。能做到今日事今日毕，有规律地作息，有余力去运动。”
* ​**​3.3. 你觉得哪些因素（外部的或自身的）能帮助你更好地管理时间？哪些因素是目前最大的阻碍？​**​
  + “帮助：一个能监督我的伙伴或环境，比如去图书馆。阻碍：最大的阻碍就是我自己，自制力太差，容易寻求即时快乐。”
* ​**​3.4. 如果有一个“完美”的工具或方法来帮助你，你最希望它帮你解决哪三个问题？​**​
  + “第一，​**​强效的干扰阻断​**​：能在我学习时直接帮我把手机锁起来，或者屏蔽所有娱乐App。第二，​**​把大任务拆小​**​：能自动把‘写一篇论文’这种大任务，拆分成‘找资料-写大纲-写引言’等具体小步骤，让我更容易开始。第三，​**​游戏化激励​**​：完成任务能有点小奖励，比如积分什么的，让我有动力。”
* ​**​3.5. 你提到“负罪感”也是一种动力。那么，你希望工具是温和鼓励型的，还是需要带一点“严厉提醒”来激发这种负罪感​**​
  + ““嗯……这是个好问题。可能需要​​分阶段​​的。在我刚开始拖延时，希望是温和的提醒，比如‘休息时间快到了哦，我们准备开始吧？’。但如果我拖延得很严重，离DDL很近了，我希望它能​​严厉一点​​，比如屏幕变灰并显示‘你今晚还想熬夜吗？’或者‘这笔学费真的值得吗？’——虽然听起来有点可怕，但有时候就需要这种当头一棒把我敲醒。””
* ​**​3.6. 关于学生和时间管理，还有什么你觉得非常重要，但我没有问到的吗？​**​
  + “或许可以问问‘为什么想改变’？对我来说，其实是内心有愧疚感，觉得对不起父母和学费。这种负罪感有时也是动力。”
* ​**​3.5. 关于学生和时间管理，还有什么你觉得非常重要，但我没有问到的吗？​**​
  + “或许可以问问‘为什么想改变’？对我来说，其实是内心有愧疚感，觉得对不起父母和学费。这种负罪感有时也是动力。”

​**​结束语：​**​ “你的分享非常宝贵，提供了很多我们之前没有想到的视角。这对我们理解学生的时间管理需求非常有帮助！再次衷心感谢你的时间和真诚分享！”

好的，这是剩余两份附带完整问题的模拟访谈记录。

### ​****​访谈记录三：小C（压力驱动者，被动应对型）​****​

​**​第一部分：现状感知与挑战识别​**​

* ​**​1.1. 你能简单描述一下你“典型”的一天的生活是怎样的吗？从起床到睡觉，主要的时间都花在了哪些事情上？​**​
  + “很忙，但感觉忙忙碌碌不知道在忙什么。课很多，社团活动也多，作业都是挤时间做。感觉时间被各种事情填满，很少有自己的时间。”
* ​**​1.2. 总体而言，你对自己目前的时间管理状况满意吗？如果满分10分，你会打几分？为什么？​**​
  + “5分。说不上满意，但好像也只能这样。能完成大部分必须做的事，但很被动，很累。”
* ​**​1.3. 在管理时间时，你遇到的最大挑战是什么？（例如：总是拖延、计划总被意外打乱、事情太多忙不过来、无法长时间专注）可以举一个最近发生的例子吗？​**​
  + “​**​事情太多忙不过来​**​。感觉所有事情都有相同的优先级，都在向我索取时间。比如上周，三个科目的作业、一个社团排练和一个学生工作会议挤在一起，我完全不知道先做哪个，最后草草了事。”
* ​**​1.4. （可选，追问）从外部因素来看，你觉得哪些事情最容易“偷走”你的时间，或者让你分心？​**​
  + “不必要的会议和突然的群通知很容易打乱我的节奏。内心的话，可能是‘害怕错过’（FOMO）的心态，让我会不停查看消息，无法专注。”
* ​**​1.5. 当时间管理失控时（比如任务没完成），你通常会有什么感觉？这对你的学习压力或生活状态产生了什么具体影响？​**​
  + “感觉很无力、很疲惫。会觉得自己的努力没有价值，只是被动地完成任务。学习压力很大，生活状态就是‘生存以上，生活以下’。”

​**​第二部分：规划方法与工具实践​**​

* ​**​2.1. 你会为你的学习任务（如作业、复习）或一周的生活做提前规划吗？如果会，通常是怎样规划的？​**​
  + “会简单规划。主要是用手机备忘录列一个to-do list，但很少安排具体时间，只是提醒自己有哪些事要做。”
* ​**​2.2. 你尝试过使用哪些工具或方法来帮助管理时间？你目前在使用哪一种？​**​
  + “用过备忘录和手机日历，主要用来记deadline和会议时间。”
* ​**​2.3.1. 对象回答正在使用：你对你正在使用的这个工具（或方法）最满意的地方是什么？觉得它最大的不足又是什么？​**​
  + “最满意的是简单、直接，记下就行。最大不足是它很被动，只是一个记录工具，不会帮我规划，当任务一多，列表很长，我看着就焦虑，反而想逃避。”
* ​**​2.4. 当多项任务（比如几个科目的作业和社团活动）撞在一起时，哪些因素影响你对这些任务的规划？​**​
  + “​**​截止日期​**​是唯一因素。还有就是哪个老师或部长催得更急，我就先做哪个。”
* ​**​2.5. 你的计划是否经常被临时事件打乱？你是如何应对这些变化的？是放弃计划，还是重新调整？​**​
  + “经常被打乱。应对方式就是硬扛，哪个更急就做哪个，剩下的能拖就拖，或者降低质量完成。基本是放弃原计划，疲于应付。”

​**​第三部分：内在动机与理想解决方案​**​

* ​**​3.1. 回忆一下，有没有哪一次你觉得自己时间管理得特别好，效率很高？当时你做了什么特别的事情？​**​
  + “好像没有特别好的时候。硬要说的话，是假期里没有那么多杂事，只需要专注一两件事时，效率会高一些。”
* ​**​3.2. 在你心目中，完美的时间管理状态是什么样的？它会给你的生活带来哪些具体的改变？​**​
  + “不是把所有时间塞满，而是能​**​主动选择​**​做什么，并有足够的时间休息和思考。工作和生活能有清晰的界限。”
* ​**​3.3. 你觉得哪些因素（外部的或自身的）能帮助你更好地管理时间？哪些因素是目前最大的阻碍？​**​
  + “帮助：更少的任务和更清晰的指令。阻碍：目前最大的阻碍就是任务量过大且界限模糊，以及我自己不善于说‘不’，承揽了太多事。”
* ​**​3.4. 如果有一个“完美”的工具或方法来帮助你，你最希望它帮你解决哪三个问题？​**​
  + “第一，​**​优先级智能排序​**​：能帮我自动判断任务的轻重缓急，告诉我真正应该先做什么。第二，​**​时间花费分析​**​：能告诉我我的时间都花在哪了，让我看清哪些是无效忙碌。第三，​**​委托或拒绝建议​**​：对于一些任务，能提示我‘这个是否可以请教别人’或‘这个是否可以协商延期’。”
* ​**​3.5. “时间花费分析”功能，你希望它以什么样的形式呈现，才能让你一眼看清“无效忙碌”并做出改变？是饼图、时间线，还是别的形式？​​**​
  + “不要给我一堆复杂的数据。最好是​​非常直观的可视化​​。比如，用一个​​每日时间线图谱​​，不同任务用不同颜色块表示，一眼就能看出我花在‘会议’、‘学习’、‘回消息’上的时间各占多少。如果‘回消息’的零碎色块远多于‘深度学习’的整块色块，那就很明显是问题所在了。工具最好还能在旁边给出一句总结，比如‘您今天有40%的时间用于处理沟通类碎片任务’”
* ​**​3.6. 关于学生和时间管理，还有什么你觉得非常重要，但我没有问到的吗？​**​
  + “可能和性格有关？像我这种不太会拒绝别人、容易妥协的人，时间管理会更难。工具可能还需要教我们一些‘软技能’。”

​**​结束语：​**​ “你的分享非常宝贵，提供了很多我们之前没有想到的视角。这对我们理解学生的时间管理需求非常有帮助！再次衷心感谢你的时间和真诚分享！”

### ​****​访谈记录四：小D（反思探索者，方法寻求型）​****​

​**​第一部分：现状感知与挑战识别​**​

* ​**​1.1. 你能简单描述一下你“典型”的一天的生活是怎样的吗？从起床到睡觉，主要的时间都花在了哪些事情上？​**​
  + “我在尝试让生活更规律。现在尽量12点前睡，7点起。上午效率高，会处理困难任务。下午上课或阅读。晚上相对灵活，但会避免熬夜。”
* ​**​1.2. 总体而言，你对自己目前的时间管理状况满意吗？如果满分10分，你会打几分？为什么？​**​
  + “6分。正在从不及格往及格线上努力。有进步，但还不稳定，有时还是会陷入旧习惯。”
* ​**​1.3. 在管理时间时，你遇到的最大挑战是什么？（例如：总是拖延、计划总被意外打乱、事情太多忙不过来、无法长时间专注）可以举一个最近发生的例子吗？​**​
  + “​**​无法长时间专注​**​。即使没有手机干扰，学习一小时后思想就容易开小差，需要很大意志力才能拉回来。比如看书，看一会儿就想去倒水或者整理书桌。”
* ​**​1.4. （可选，追问）从外部因素来看，你觉得哪些事情最容易“偷走”你的时间，或者让你分心？​**​
  + “除了手机，​**​内心的杂念​**​也很偷时间。经常学着学着就开始想一些生活琐事或者未来的事，精神内耗很严重。”
* ​**​1.5. 当时间管理失控时（比如任务没完成），你通常会有什么感觉？这对你的学习压力或生活状态产生了什么具体影响？​**​
  + “会有挫败感，但比以前更能接纳了。会告诉自己‘没关系，下次改进’，然后分析一下失控的原因。影响就是学习进度会慢一点，但心态上更平和了。”

​**​第二部分：规划方法与工具实践​**​

* ​**​2.1. 你会为你的学习任务（如作业、复习）或一周的生活做提前规划吗？如果会，通常是怎样规划的？​**​
  + “会。我用的是实体手账本。每周日晚会做周计划，写下主要任务。每天早晨会花10分钟规划当天，写在便利贴上贴在桌面。”
* ​**​2.2. 你尝试过使用哪些工具或方法来帮助管理时间？你目前在使用哪一种？​**​
  + “尝试过很多App，但最后回归了纸笔。目前方法就是手账+番茄工作法（用实体计时器）。”
* ​**​2.3.1. 对象回答正在使用：你对你正在使用的这个工具（或方法）最满意的地方是什么？觉得它最大的不足又是什么？​**​
  + “最满意的是​**​书写的过程本身能帮助思考​**​，而且没有电子干扰。最大不足是不便携带，不能同步，修改起来麻烦。”
* ​**​2.4. 当多项任务（比如几个科目的作业和社团活动）撞在一起时，哪些因素影响你对这些任务的规划？​**​
  + “除了截止日期，我更关注任务的​**​能量需求​**​。比如早上头脑清醒做创造性工作，下午做机械性工作。也会考虑任务之间的关联性，批量处理。”
* ​**​2.5. 你的计划是否经常被临时事件打乱？你是如何应对这些变化的？是放弃计划，还是重新调整？​**​
  + “会被打乱。我的应对是，如果偏离不大，就继续；如果偏离很大，会停下来花5分钟重新评估和调整计划，而不是硬着头皮走下去。”

​**​第三部分：内在动机与理想解决方案​**​

* ​**​3.1. 回忆一下，有没有哪一次你觉得自己时间管理得特别好，效率很高？当时你做了什么特别的事情？​**​
  + “有。当我头天晚上规划好第二天，并且睡眠充足时，第二天执行起来就特别顺畅，这种‘心流’体验很棒。”
* ​**​3.2. 在你心目中，完美的时间管理状态是什么样的？它会给你的生活带来哪些具体的改变？​**​
  + “是一种‘自律即自由’的状态。时间管理不是为了做更多事，而是为了有更多时间去做真正让自己感到充实和快乐的事。”
* ​**​3.3. 你觉得哪些因素（外部的或自身的）能帮助你更好地管理时间？哪些因素是目前最大的阻碍？​**​
  + “帮助：良好的睡眠、清晰的个人目标、简约的物理环境。阻碍：过度追求‘最优解’的完美主义，有时会花太多时间在‘如何规划’上而不是‘执行’。”
* ​**​3.4. 如果有一个“完美”的工具或方法来帮助你，你最希望它帮你解决哪三个问题？​**​
  + “第一，​**​专注力追踪与建议​**​：能基于我的行为数据，告诉我一天中哪些时段我效率最高，并建议如何分配任务。第二，​**​目标与任务对齐​**​：能帮我确认每天的小任务是否真的指向我的长期目标，避免盲目忙碌。第三，​**​身心状态结合​**​：能结合我的睡眠、运动数据，给出个性化的时间管理建议，而不仅仅是冷冰冰的任务列表。”
* ​**​3.5. 你认为时间管理是“能量和注意力管理”。那么，一个理想的时间管理工具，是否也应该包含“正念呼吸”、“短暂休息引导”这类功能？​**​****

“完全正确！​​ 我非常看重这一点。理想工具不应该只是催我‘更快、更多’，更应该帮我‘更好、更可持续’。比如，在专注周期结束时，不是简单地倒计时休息，而是能引导我做1分钟的深呼吸或眼部放松。或者，当我状态数据显示焦虑水平升高时，能主动建议我进行一个5分钟的正念练习。它将不再是一个单纯的效率工具，而是一个​​个人可持续发展系统​​，帮助我管理精力而不仅仅是时间。”

* ​**​3.5. 关于学生和时间管理，还有什么你觉得非常重要，但我没有问到的吗？​**​
  + “时间管理的本质可能是​**​能量管理​**​和​**​注意力管理​**​。我觉得工具如果能超越‘任务+时间’的二维思维，结合人的生理和心理节律，会更有帮助。”

​**​结束语：​**​ “你的分享非常宝贵，提供了很多我们之前没有想到的视角。这对我们理解学生的时间管理需求非常有帮助！再次衷心感谢你的时间和真诚分享！”