

# 论个人的时间管理倾向

黄希庭 张志杰

(西南师范大学心理学系, 重庆, 400715)

**摘 要** 时间管理倾向是一种具有动力性的人格特征, 它由时间价值感、时间监控观和时间效能感构成。善于管理时间者的生活质量是高的。时间管理技能可以通过训练得到提高。

**关键词:** 时间管理倾向 人格特征 时间价值感 时间监控观 时间效能感

## 1 何谓时间管理倾向

个人的时间管理倾向(time management disposition)是一种人格特征。虽然理论家们对人格特征的理解存在着差异, 例如人格类型论者强调个人的先天因素, 特别是那些机体的、遗传的、相当稳定的因素, 以及它们与心理特征和行为特征有关的生理学和形态学的属性。特质论者认为人格是一些特质或者是某些行为、思想、感情、动作反应等方式的集合。卡特尔(Cattell, R. B.)假定每一个人的潜源特质是相同的, 但人们所具有的程度却是不同的, 并设计出量表来进行预测。可以这样认为, 人格特征是稳定的、在各种不同情境中重复出现的个体行为特点。这些特点在不同的人身上具有不同的表现程度、跨情境性和潜在的可测度。例如外倾、内倾、外控、内控、宜人性、依赖性、焦虑性、攻击性等都属于人格特征。

时间无处不在, 处处在; 它倾向于所有的人, 给每个人以相同的机会。但人们对时间的认知、态度和行为是不同的。我们曾对 5 至 8 岁儿童时间知觉的研究<sup>[1]</sup>中发现, 有的儿童不论对哪一种时距(3 秒、5 秒、15 秒、30 秒)的再现绝大多数均作提前反应; 而另一些儿童恰好相反, 不论对哪种时距大多数均作错后反应。每个人对时间的紧迫感也不同。Friedman & Rosenman(1974)的临床观察<sup>[2]</sup>发现, 易患冠心病者的 A 型人格与 B 型人格在时间紧迫感上有很大差异。我们的一项研究<sup>[3]</sup>表明, A 型人格者对于较长目标时距(40 秒和 60 秒), 无论即时再现、剥夺使用内部时间标尺再现或口头言语估计都显著地短于 B 型人格者; 对于短时距(3 秒和 16 秒), 在剥夺使用内部时间标尺和口头言语估计的条件下, A 型人格者再现和估计均显著短于 B 型人格者。时间透视是指个人对于过去、现在和将来的时

间所持的看法、态度和观念, 以及对过去、现在和将来的相对注意。我们的研究<sup>[4, 5]</sup>发现, 不同自我同一性的被试对其过去、现在和将来的时间体验不同: 在时间透视的广度、方向及关联性等方面, 高自我认同的被试有着较大的现在广度、较积极的远景开放的未来取向及较强的时间整合; 低自我认同的被试则较注重过去, 较易发生与未来中断的倾向。这些都表明时间是一种人格维度<sup>[6]</sup>。

时间维度上的人格差异明显地表现在时间管理倾向上。时间是一种重要的资源, 一天 24 小时对每个人都是相同的。但是由于管理的不同, 时间可以使一个人在青春年华里, 成就事业, 摘取皇冠, 达到理想的彼岸; 也可以使年轻人转眼间滑向老年, 终身一无所成。时间的种种隐喻, 诸如“时间就是财富”、“时间就是力量”、“时间就是生命”、“时间就是一切”、“时间就是过客”, 都反映了人们对待时间的态度和价值观念。个人在利用和支配时间上的人格特征不仅表现在行为上, 而且与其对待时间的态度以及对时间的价值观念密切相联系。对待时间的态度和时间的价值观念促使人朝着一定的目标而行动。基于此, 我们把时间管理上的人格特征称为时间管理倾向。这种人格特征具有动力性, 在不同的人身上有不同的表现程度、跨情境性和潜在的可测度。

## 2 时间管理倾向的结构

有些研究者曾对时间管理的结构成分做过探讨。Britton 和 Glynn<sup>[7]</sup>从信息加工的角度把人的时间管理与计算机操作系统加以类比, 提出了一个时间管理的理论模型。他们把时间管理分为宏观、中间和微观三个水平的成分。宏观水平的成分包括选择目标和子目标, 排列目标的优先级; 中间水平的成分包括产生任务和子任务, 并且排列任务的优先级; 微观水平的成分包括安排和执行任务。依据此

模型, Brittion 和 Tesser<sup>[8]</sup> 编制了时间管理问卷 (Time Management Questionnaire, 简称 TMQ), 由三个因素即短期计划、时间态度和长期计划构成。Macan<sup>[9]</sup> 认为时间管理的特征性行为应包括以下几个成分: 分辨需求, 根据其重要性来排序以及据此分配相应的时间和资源。在此基础上, Macan 等编制了时间管理行为量表 (Time Management Behavior Scale, 简称 TMB)。该量表包含四个基本维度, 即设

置目标和优先级、计划—机制和安排、时间的自觉控制以及混乱倾向。

我们在查阅文献和开放式问卷调查的基础上, 提出了一个时间管理倾向的三维理论模型并编制了青少年时间管理倾向量表 (Adolescence Time Management Dispostion Scale, 简称 ATMD)<sup>[10]</sup>。该模型把时间管理倾向划分为时间价值感、时间监控观和时间效能感的三个维度。其详细结构如图 1 所示。

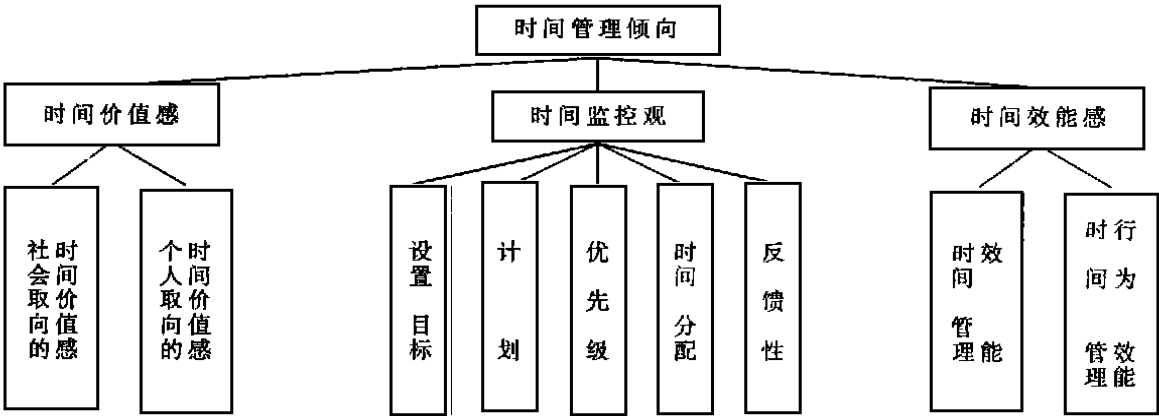


图 1 时间管理倾向结构图

时间管理倾向中的时间价值感是指个体对时间的功能和价值的稳定的态度和观念, 包括时间对个人的生存与发展以及对社会的存在与发展的意义的稳定态度和观念, 它通常是充满情感, 从而驱使人朝着一定的目标而行动, 对个体驾驭时间具有动力或导向作用。时间价值感是个体时间管理的基础。时间监控观是个体利用和运筹时间的能力和观念, 它体现在一系列外显的活动中, 例如在计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动中所表现出的能力及主观评估。时间效能感指个体对自己驾驭时间的信念和预期, 反映了个体对时间管理的信心以及对时间管理行为能力的估计, 它是制约时间监控的一个重要的因素。因此, 时间价值感、时间监控观和时间效能感分别是价值观、自我监控和自我效能个体运用时间上的心理和行为特征, 即时间维度上的人格特征。

3 与时间管理倾向相关的因素

能否有效地实现对时间的管理与个人的生活质量密切相关。只要分析一下古今中外的成功人士, 就可以发现他们原来都是管理时间的高手。可以推测, 善于管理时间者, 其生活质量是高的, 即事业有成, 能力强, 有正面的自我观念和幸福生活。

绩显著, 成就动机高, 薪水高, 出人头地的时间也早; 不驾驭时间的人, 尽管他拼命地干, 工作仍停滞不前, 成绩平平或很差, 出人头地的时间晚甚至不可能。有些人曾研究过学生的时间管理行为与学业成绩的关系。例如 Weinstein, Stone 和 Hanson 的研究<sup>[11]</sup> 表明大学生在时间管理是表上的得分高低与其学业成绩呈显著的正相关。

时间管理倾向与个人的能力有关。善于驾驭时间的人, 具有强的统筹时间的能力、捕捉时机作出决策的能力; 相反不会驾驭时间的人, 这些能力相应地要差得多。

善于驾驭时间的人有正面的自我观念。他们成才早, 出人头地早, 地位高, 收入高, 其自立意识必然发展得早, 自信心和自尊心强, 有强烈的自我实现动机和行为; 相反不会驾驭时间的人, 在自立、自信、自尊、自强等方面相应地要差得多。

善于驾驭时间的人, 出色快捷地完成了工作任务, 能做到按时回家与家人团聚, 有时间关爱家庭成员, 在业余时间能进行自我提高, 生活方式丰富多彩, 家庭圆满幸福。相反不会驾驭时间的人, 工作拖拖拉拉, 牺牲自己的业余时间去干工作, 生活方式单调乏味, 无暇关心家庭成员, 很可能导致夫妻间、亲子间的感情产生裂隙, 甚至导致家庭破裂。

虽然上述是依据日常观察和传记文献资料所作

善于驾驭时间的人, 出色快捷地完成了任务, 成

出的推测,但要验证这些推测是否正确则需要做大量的研究。不过,我们最近的两项研究<sup>[12]</sup>表明,时间管理倾向与自我价值感、与主观幸福感都有显著的正相关,从而增强了我们对上述推测正确性的预期。

#### 4 时间管理技能的训练

对时间管理倾向的结构及与时间管理倾向的相关因素的探讨,目的是试图采取措施以提高人们的时间管理技能。时间管理技能是可以通过训练得到提高的。Weinstein等<sup>[11]</sup>在美国得克萨斯大学建立起一套训练课程,目的是帮助学生成功地驾驭时间,成为一个有效的学习者。这套训练课的开初,时间管理以一个独立的专题进行讲授,讲授的主要内容是时间管理的理论和实践应用等;接着是把时间管理与其他的学习内容结合起来讲授,使学生有更多的机会来对他们的时间管理策略的使用效果进行检验,同时也接受教师给予的反馈。学生在学习时间管理策略时教师的主要任务是:(1)如何使学生对他们时间使用状况有一个明确的认识。如一天或一周的时间里个人时间的浪费情况,以及如何减少或消除对时间的浪费,要求学生进行监控,并对成功或失败的结果进行自我分析。(2)估计出完成学业任务所需要的时间。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。

中岛孝志<sup>[13]</sup>在总结自己的经验时提出对工作人员时间管理技能训练的策略,例如怎样利用早晨的时间,怎样利用星期一的时间,怎样摆脱不会管理时间的“蜗牛”状态,短时间内完成工作的方法以及如使时间增值的方法等,认为对于时间管理,只掌握理论是不够的,还应有实践精神。一个人通过实践能够形成时间管理技能,摆脱磨蹭恶习,从而可以改变命运。

其实,时间管理技能的训练是可以从小开始抓起的。虽然幼小儿童并不懂得什么是时间及其含义,但时间管理技能完全可以与培养良好的学习、生活习惯结合起来进行训练。从少年期起,时间管理技能则完全可以与理论讲解时间的意义和价值结合起来进行系统的训练。善于驾驭时间就从根本上提高人的素质,提高了人的生活质量。

假定一个人的生命为80年,约合70万小时,其

中去掉孩童时期的10年(8.7万小时)和退休后的17.5万小时,以及睡眠时间(13万小时),剩下的仅为30余万小时,而逝去的时光已不再来,再减去10岁至22岁的10万小时,最后所剩者仅为20万小时。“人生天地之间,若白驹之过隙,忽然而已。”(庄周·知北游)有效地管理好时间,也就是使个人的有限生命,更加有成效。也便是延长了自己的生命。

时间管理技能的训练是一项造福子孙、提升民族素质的工作,让我们一起来研究时间心理学问题,重视青少年时间管理技能的训练工作,把这项工作开展起来。

#### 5 参考文献

- 1 黄希庭,张增杰. 5至8岁儿童时间知觉的实验研究. 心理学报, 1979, 22(2): 166—174
- 2 Friedman M, Rosenman R H. (1974). Type A behavior and your heart. New York: Knopf.
- 3 梅传强. A型和B型行为类型大学生的时间认知特点的实验研究. 心理科学, 1991, 13(4): 52—53
- 4 黄希庭,郑涌. 时间透视的自我整合: I. 心理结构方式的投射测验. 心理学报, 2000, 33(1): 30—35
- 5 郑涌,黄希庭. 时间透视的自我整合: II. 心理功能的实验研究. 心理学报, 2000, 33(1): 36—39
- 6 黄希庭. 人格心理学. 台北: 华东书局, 1998, 52
- 7 Britton B K, Glynn S M. Mental management and creativity: A cognitive model of time management for intellectual productivity. In J. A. Glover, R. R. Ronning & C. R. Reynolds (Eds.), Handbook of Creativity. New York: Plenum Press, 1989: 429—440
- 8 Britton B K, Tesser A. Effects of time—management practices on college grades. Journal of Educational Psychology, 1991, 83(3): 405—410
- 9 Macan T H, Shahani C, Dpoye R L, et al. College students' s time management: correlation with academic performance and stress. Journal of Educational Psychology, 1990, 182 (4): 760—768
- 10 黄希庭,张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制. 心理学报, 待发
- 11 Zimmer BJ, Weinstein CE. Self—regulating academic study time: A strategy approach. In Schunk, DH Zimmer BJ(Eds), Self—regulation of learning and performance: Issues and educational applications. New Jersey: Lawrence Erlaum, 1994: 181—199
- 12 张志杰,黄希庭,凤四海等. 青少年时间管理倾向相关因素的研究. 待发
- 13 中岛孝志. 活用时间的33条规则. 北京: 知识出版社, 1999

## English Abstract

### EFFECTS OF DIFFERENT POSITIONS AND ORDER OF CHINESE CHARACTERS ON READING SPEED AND ACCURACY

*Lin Zhongxian, Ding Jinhong, Li Juan, Han Buxin*

(Institute of Psychology, Chinese Academy of Science)

This study investigated how the difference of positions and order of Chinese characters affected reading speed and accuracy. The results indicated that when backward-ordered Chinese characters were in different positions (vertical position, left or right tilt 90 position, upside-down position), positions had great influence on the reading speed. Normally positioned (0) Chinese characters brought about the best reading speed, followed by the left or right tilt 90 positions. The worst speed and accuracy in reading Chinese characters were found in the upside-down position. No matter whether the Chinese characters were in a normal forward order or in an adverse backward order, the reading speed and accuracy in the vertical position (0) was better than in the upside-down-position (180). The reading speed and accuracy in reading upside-down-position (180) Chinese characters on the normal forward-ordered condition were better than in reading vertical (0) Chinese characters on an adverse backward-ordered condition. It suggested that the meaning connection of Chinese characters was a more important factor in reading than the position of Chinese characters.

Key words: Chinese character, position, order, reading.

### ON INDIVIDUAL TIME MANAGEMENT DISPOSITION

*Huang Xiting, Zhang Zhijie*

(Department of Psychology, Southwest Normal University)

Time management disposition is a dynamic trait of personality, including time value, time control and time efficacy. Time management disposition is related to some personality character, such as achievement, self-esteem, subjective well-being. A person who is good at time management has a high living quality. The skill of time management can be improved by training.

Key words: time management disposition, personality trait, time value, time control, time efficacy.

### ON TEN COUPLE PROPOSITIONS IN THE THEORY OF IN INCORPORATION

*Yan Guocai*

(Shanghai Normal University)

The thesis firstly summarizes the main connotation and abbreviation of the theory of IN incorporation; then ten couple propositions in the theory of IN incorporation are reviewed from 3 aspects: 1) The aspect of distinction. There are three couple propositions viewed from the distinction of intelligence and non-intelligence factors; 2) The aspect of influence learning. There are four couple propositions viewed from their influence on learning; 3) The aspect of connection. There are three couple propositions viewed from their connection.

Key words: the theory of IN incorporation, intelligence, nonintellectual factors, ten couple propositions.

### COGNITIVE PROCESSES OF BILINGUAL ACQUISITION AND THE THEORETICAL BASIS OF IMMERSION TEACHING

*Fang Junming*

(Institute of Special Education, East China Normal University)

From the view of linguistic psychology and cognitive psychology, the paper explores the cognitive accounts and general theoretic foundation of bilingual learning. The author points out that different ways of bilingual acquisition may have different modes of information operation and results. The author lays special emphasis on the relationship between language and cognitive development, as well as strategies in bilingual learning. Additionally, the author explores the neurological mechanism of bilingual acquisition.

Key words: bilingual acquisition, cognitive processes, immersion teaching.

### A RESEARCH ON TEACHERS' PSYCHOLOGICAL QUALITIES BY MEANS OF IMPLICIT METHODS

*Zhang Chengfen*

(Jinan University)

*Zhang Jinghuan*

(Shandong Teachers' University)

This research aimed at probing psychological qualities required of teachers by means of implicit methods. In order to fulfill the task sequentially, a pretest and 3 formal tests were conducted. The result showed that: 1) For a teacher, creativity, sense of responsibility, sense of educational efficacy and some other 19 psychological qualities were needed. 2) Among the 21 psychological qualities, sense of responsibility, perpetuity, role