

# 时间管理倾向研究综述

隗 静<sup>①</sup> 陈健芷

【摘要】 目的 探讨时间管理倾向的概况。方法 采用文献研究法。结果 探讨了时间管理倾向的定义、结构、研究现状、发展趋势。结论 对时间管理倾向的研究进行展望。

【关键词】 时间管理倾向;文献研究法;研究现状;发展趋势

**The Study on Time Management Disposition.** Wei Jing, Chen Jianzhi. Department of Education, Harbin Normal University, Harbin 150025, P. R. China

【Abstract】 **Objective** To explore the overall condition of time management disposition. **Methods** Literature study. **Results** To find out the definition, the structure, the current situation of study and the tendency of development of time management disposition. **Conclusion** To look into the future of time management disposition.

【Key words】 Time management disposition; Literature study; Current situation of study; Tendency of development

时间管理倾向 (time management disposition)是由黄希庭和张志杰 (2001)最先提出并作出界定的。它是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征。是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征,由时间价值感、时间监控观、时间效能感构成。本文从时间管理倾向的定义、结构、研究现状以及发展趋势 4个方面作一个简要的概述。

## 1 时间管理倾向的定义

时间管理倾向是个体在运用时间方式上所表现出来的心理和行为特征。是一种具有多维度多层次心理结构的人格特征,是由时间价值感、时间监控观、时间效能感构成<sup>[1]</sup>。

## 2 时间管理倾向的结构

黄希庭和张志杰等在查阅了大量的文献和开放式问卷调查的基础上提出了他们的时间管理倾向的概念和相应的三维理论模型,并编制了青少年时间管理倾向量表。(Adolescence Time Management Disposition Scale,简称 ATM D)<sup>[1]</sup>,该模型把时间管理倾向划分为时间价值感、时间监控观、时间效能感 3个维度。

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,它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,从而驱使人们朝着一定的目标而行动,对个体驾驭时间具有动力或者导向作用,时间价值感是个体时间管理的基础。它通常包括社会取向的和个人取向的时间价值感。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以及主观评估。它通常包括设置目标、计划、优先级、时间分配、反馈性等。时间效能感是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。它通常包括时间管理效能和时间管理行为效能。

因此,时间价值感、时间监控观、时间效能感分别是价值感、自我监控和自我效能,在个体运用时间上的心理和行为特征,就是时间纬度上的人格特征。

## 3 时间管理倾向的相关研究

3.1 与学业成绩密切相关 余民宁和陈景花<sup>[2]</sup>的研究指出,时间管理对学业成就具有因果关系,它透过时间压力、学习满意及学业拖延等中介变项,直接和间接地影响学生的学业成就。张志杰等<sup>[3]</sup>的研究表明,时间价值感、时间监控观和时间效能之间存在显著的正相关,时间监控观对中学生的学业成绩影响显著,时间价值感和时间效能感是通过时间监控观来影响学业成绩。邓凌<sup>[4]</sup>的研究发现,中学优生的时间管理普遍优于差生。张志杰等<sup>[5]</sup>的研究表明,时间管理倾向中的时间价值感和时间效能感对大学生的学习满意度具有显著的预测作用,并且时间管理倾向对大学生的学习满意度具有显著的递增效度。

tooth grinding Its relationship to dreaming. Science, 1964, 145: 725-726

[4] Hudzinski LG, Lawrence GS. Using a portable electromyogram integrator and biofeedback unit in the treatment of chronic nocturnal Bruxism. J. of Prosthetic Dentistry, 1987, 58(6): 698-701

[5] Goulet JP, Lund JP, Lavingue G. Jaw pain: An epidemiologic survey among French Canadians in Quebec. J Dent Res, 1992, 71: 150

[6] Gross AJ, Rivera-Morales WC, Gale EN. A prevalence study of symptoms associated with TM disorders. J Craniomandib Disord Fa-

cial Oral Pain, 1988, 2: 191-195

[7] Nissani M. A bibliographical survey of bruxism with special emphasis on non-traditional treatment modalities. J Oral Sci, 2001, 43: 73-83

[8] 张静露. 磨牙症研究进展. 国外医学(口腔分册), 2003, 30(1): 49-52

[9] Thaller JL, Rosen G, Saltzman S. Study of the relationship of Frustration and anxiety to Bruxism. J. Periodontol, 1967, 38: 193

(收稿时间: 2007-12-02)

3.2 与个体健康密切相关 张志杰和黄希庭等<sup>[1]</sup>研究表明,时间管理倾向各维度与主观幸福感中的积极情绪之间存在显著正相关,与消极情绪之间存在显著负相关。秦启文和张志杰<sup>[6]</sup>对重庆某社区不同职业者(包括公务员、公司职员、教师、学生、无职业、医生、工人和自由职业者)的研究表明,时间管理倾向与人们的心理健康和生活质量密切相关。陈本友等<sup>[10]</sup>的研究表明,大学生时间管理倾向与焦虑存在显著的负相关。廖婷婷等<sup>[8]</sup>的研究表明,大一新生的时间管理倾向与自我焦虑呈显著的负相关。

3.3 与自我价值感密切相关 陆林等<sup>[9]</sup>的研究表明,管理人员时间管理倾向各维度与总体、一般、特殊自我价值感之间存在显著的正相关。特别是时间效能感是自我价值感各层面的一个显著的预测变量。黄希庭等<sup>[10]</sup>的研究表明,国家青年排球队运动员的时间管理倾向与大学生群体没有显著的差别,自我价值感水平显著高于普通人群,时间管理倾向以监控观为核心对一般自我价值感和自我价值感有预测作用。程科等<sup>[11]</sup>以及张峰等<sup>[12]</sup>和陈本友等<sup>[13]</sup>的研究表明,青少年学生的时间管理倾向与自我价值感均呈显著正相关。

3.4 与其他人格特征密切相关 ①与心理控制源密切相关:张永红<sup>[14]</sup>和阮昆良<sup>[15]</sup>以及张锋等<sup>[16]</sup>的研究结果表明,青少年的时间管理倾向与心理控制源水平存在显著负相关,而且时间管理倾向高分者和低分者在控制源水平上的得分存在显著差异,前者更倾向于内控;②与A型人格关系密切:狄敏<sup>[17]</sup>和尧国靖<sup>[18]</sup>以及张峰<sup>[12]</sup>的研究证明,青少年学生的当中大学生A型人格与时间管理倾向存在显著的正相关。A型人格者在时间管理倾向总分和时间价值感、时间监控观分量表得分上高于B型人格者。他们常常更加善于利用时间,珍惜时间,有良好的时间管理倾向;③与自信心关系密切:张甜等<sup>[19]</sup>的研究表明,高自信水平大学生的时间管理倾向水平高于低自信水平大学生。古玉等<sup>[20]</sup>的研究表明,时间管理倾向3个方面均与学业自信呈显著相关,但是时间效能感对学业自信有一定的预测作用;④与成就动机关系密切:钟慧<sup>[21]</sup>的研究表明,大学生高时间管理倾向者其成就动机水平明显高于低时间管理倾向者。陈本友等<sup>[13]</sup>的研究表明,高中生的时间管理倾向水平与成就动机呈显著的正相关。陈本友等<sup>[12]</sup>的研究表明,中学优生的时间管理倾向各个维度对追求成功动机存在着显著的正相关,与避免失败动机存在着显著的负相关(时间监控观除外);⑤与网络成瘾关系密切:汪文庆等<sup>[23]</sup>以及曹枫林等<sup>[24]</sup>研究表明,时间管理倾向各层面与网络成瘾呈显著的负相关,这说明,个体对时间的重要性的重视程度越高,对时间管理行为能力的信心越强,一系列的时间监控活动做得越好就越不容易沉溺于网络。

#### 4 时间管理倾向的发展趋势

研究设计上,现在大部分的研究还是相关研究,以后的研究应该更加注重实验法。研究对象上,现在研究大部分都集中在大学生,以后应该将重点转移到中学生。并且现在只是学生,我们以后应该将重点更多地放在除了学生以外的其他人群。研究方法上,大多采用的是问卷法,以后应将问卷法、访谈法、实验法相结合使用。研究意义上,国外通过时间管理来训练同学的时间概念,但是我们国内开设这种时间管理训练的课程很少,以后应在这个方面有所改进。

#### 5 参考文献

- [1] 黄希庭,张志杰.青少年时间管理倾向量表的编制.心理学报, 2001, 33(4): 338-343
- [2] 余民宁,陈景花.时间管理对学业成就的影响.深圳大学学报(人文社科版), 1996, 13: 34
- [3] 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.心理科学, 2001, 24(6): 649-653
- [4] 邓凌.中学优生时间管理倾向特点的研究.教育探索, 2005, 3: 58-61
- [5] 张志杰,黄希庭,崔丽弦.大学生时间管理倾向与学习满意度:递增效度的分析.西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(4): 42-42
- [6] 秦启文,张志杰.时间管理倾向与心理健康关系的相关研究.心理科学, 2002, 25(3): 360
- [7] 陈本友,张锋,邹枝玲,等.大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究.中国临床心理学杂志, 2005, 13(3): 307-308
- [8] 廖婷婷,董薇,唐利平,等.大一新生的时间管理倾向与自我焦虑的相关研究.高校保健医学研究与实践, 2005, 2(1): 30-33
- [9] 陆林,石伟.管理人员时间管理倾向与自我价值感关系的调查研究.心理科学, 2006, 29(1): 61-63
- [10] 黄希庭,毕重增,夏崇德.国家青年排球队员时间管理倾向与自我价值感的相关研究.心理科学, 2004, 27(6): 1296-1299
- [11] 程科,王蕾.青少年时间管理倾向与自我价值感的相关研究.高校保健医学研究与实践, 2005, 2(4): 16-19
- [12] 张锋,毕重增,陈本友.自我价值感、心理控制源和A型人格对时间管理倾向的影响研究.西南师范大学学报(人文社会科学版), 2005, 31(6): 6-9
- [13] 陈本友,张锋,邓凌,等.老边穷地区高中生时间管理倾向特点及相关因素研究.西南大学学报(人文社会科学版), 2007, 33(2): 9-13
- [14] 张永红.大学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究.心理科学, 2003, 26(3): 567-568
- [15] 阮昆良.中学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究.中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 147-150
- [16] 张峰,毕重增,陈本友.自我价值感、心理控制源与A型人格对时间管理倾向的影响研究.西南师范大学学报(人文社会科学版), 2005, 31(6): 6-9
- [17] 狄敏,黄希庭,张永红.大学生时间管理倾向和A型人格的关系研究.中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 154-155
- [18] 尧国靖,黄希庭,罗春明,等.高中生A型人格与时间管理倾向的关系.中国心理卫生杂志, 2006, 20(5): 337
- [19] 张甜,谢钰涵.不同自信水平大学生时间管理倾向的比较.中国健康心理学杂志, 2006, 14(6): 615-618
- [20] 古玉,谭小宏.大学生时间管理倾向与自信的相关研究.西南师范大学学报(人文社会科学版), 2004, 30(4): 51-53
- [21] 钟慧.大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究.心理科学, 2003, 26(4): 747-749
- [22] 陈本友,邓凌,黄希庭,等.中学优生的时间管理倾向与成就动机的相关研究.西南师范大学学报(人文社会科学版), 2006, 32(4): 5-8
- [23] 汪文庆,杜亚松.上海中学生网络过度使用与时间管理倾向的相关研究.上海精神医学, 2006, 18(3): 129-133
- [24] 曹枫林,苏林雁,高雪屏,等.中学生互联网过度使用与时间管理倾向的关系.中国心理卫生杂志, 2006, 20(7): 441-443

(收稿时间: 2007-11-20)