

# 学习时间管理研究: 进展、成果及反思

周晓燕, 聂丽霞

(浙江师范大学 教师教育学院, 浙江 金华 321004)

**摘要:** 学习时间管理是指学生运用一定策略, 对用于学习活动的有效支配, 涉及学生对学习时间的态度、计划、调控与效能等。有效的学习时间管理对学生的有效学习具有重要意义。近年来学习时间管理的研究进展主要集中于: 时间管理量表研究、学生时间管理的相关心理因素研究、影响学生学习时间管理的客观因素研究、学生时间管理与学习成绩的相关研究、提高学习时间管理的对策研究等方面。在梳理相关研究成果的基础上, 认为关于学习时间管理的进一步研究, 一方面需要拓展研究内容, 应当关注不同学生群体学习时间管理的研究、加强教师和家长在学生时间管理策略养成方面的干预研究等; 另一方面需要拓展研究视角, 比如从人性关怀的角度关注学生的学习时间与学习自由和幸福等问题。

**关键词:** 学习时间管理; 进展; 成果; 反思

**中图分类号:** G442    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1005-2232(2011)03-0075-07

对时间管理的研究和应用是多学科、多领域共同的课题, 近年来研究者在管理学、心理学等领域对时间管理进行了大量研究并取得一定进展。有研究者认为“学习时间管理策略是指学习者为了按时完成学习任务或提高学习效率, 在学习过程中对学习时间进行合理计划和监控所采取的可行而有效的措施和方法。”<sup>[1]</sup>结合学生的学习活动过程, 我们认为学习时间管理是指学生能够运用一定策略, 对课前预习、课堂学习以及自由学习等用于学习活动的有效支配, 涉及学生对学习时间的态度、计划、调控与效能。有效的学习时间管理对学生的有效学习具有重要意义, 如何科学、合理地管理学习时间, 是每个学生需要关注的问题, 也是值得教育者研究的问题。本文对学习时间管理相关研究进行梳理, 以增强对学习时间管理的认识, 为进一步研究奠定基础。

## 一、学习时间管理研究的进展及文献统计

笔者通过中国知网(CNKI), 选择“中国优秀硕士学位论文全文数据库、中国博士学位论文全文数据库、中国期刊全文数据库、中国重要会议论文全文

数据库”, 以关键词“学习时间管理”、“学生的时间管理”进行搜索, 检索出1996-2010年之间的文献共308条。通过筛选与分析, 关于学习时间管理以及涉及学生的时间管理方面的文献共144篇。有关学习时间管理的著作尚不多见, 但一些关于有效学习的著作中涉及了学习时间管理方面的内容, 如侯书森的《中学生高效率学习的必备方法》等。自2001年黄希庭等人提出时间管理倾向的概念并制定了相关量表, 研究者对学生的时间管理倾向展开了一系列研究。在文献的整理中也发现“时间管理倾向”出现频率较高, 由于对学生时间管理倾向的研究中涉及学习时间管理方面的内容, 因此对这些文献也进行了整理与分析。从图1可看出, 2001年以来, 我国研究者对学习时间管理的关注程度越来越高, 尤其是2006年以后, 学习时间管理的研究进入了一个十分活跃的时期, 涌现出比较丰富的研究成果。

从文献的研究内容来看, 主要涉及对学习时间管理的理论与实证研究两个方面。在调查实证研究中, 研究对象包括中学生、大学生、高职生、中职生以及远程学习者等, 其中相应文献分布如表1所示。在所有文献中, 对大学生学习时间管理的研究

收稿日期: 2011-04-06

作者简介: 周晓燕, 浙江师范大学教师教育学院副教授; 聂丽霞, 浙江师范大学教师教育学院2009级硕士研究生。E-mail: nielixia11@126.com

成果最为丰富, 占到 47. 2%, 对中学生学习时间管理的研究成果次之, 占 32. 6%。对小学生、中职生、研究生、远程学习者、成人学习者的学习时间管理所进行的研究较少, 关注度较低。

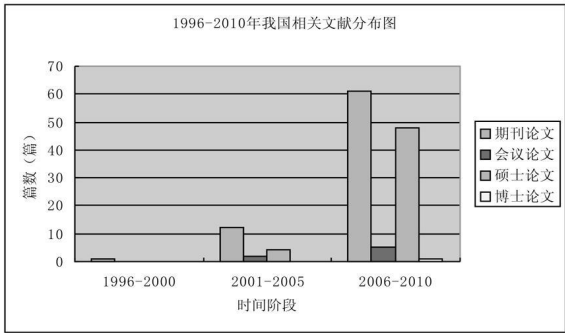


图 1 1996- 2010 年我国相关文献分布图

表 1 1996- 2010 年我国相关文献研究内容分布表

研究内容		篇数	百分比(%)
理论研究		12	8. 3
实证研究 (按研究对象划分)	研究生	2	1. 4
	大学生	68	47. 2
	中学生	47	32. 6
	高职生	8	5. 6
	中职生	2	1. 4
	小学生	1	0. 7
	成人学习者	1	0. 7
	远程学习者	3	2. 1
总计		144	100

表 2 时间管理量表

量表名称	量表开发者	开发时间	维度
时间结构量表 (Time Structure Questionnaire, 简称 TSQ)	Bond & Feather	1988	目的感, 有结构的常规行为, 当前定向, 有效组织及坚持性
时间管理行为量表 (The Time Management Behavior Scale, 简称 TMBS)	Macan 等	1990	设置目标和优先级, 计划- 机制、安排, 时间的自觉控制以及混乱倾向
时间管理量表 (Time Management Questionnaire, 简称 TMQ)	Britton & Tesser	1991	短期计划, 时间态度和长期计划
澳大利亚时间组织和管理量表 (Australian Time Organization and Management Scales, 简称 ATOMS)	Roberts, Krause 等人	2001	目的感、按时完成、时间管理机制、处理时间流量、计划和组织
青少年时间管理倾向量表 (Adolescence Time Management Disposition Scale, 简称 ATMD)	黄希庭等人	2001	此量表由三个分量表构成, 包括时间价值感量表, 时间监控观量表和时间效能感量表

优先级, 计划- 机制、安排, 时间的自觉控制以及混乱倾向<sup>[3] 761</sup>。布里顿和格林 (Britton BK & Glynn SM) 从信息加工的角度把时间管理看作是心理管理的一个方面, 把人的时间管理与计算机操作系统进行类比, 并在此基础上提出了时间管理的理论模型。

二、学习时间管理研究的成果

通过对相关文献进行整理与分析, 有关学生时间管理的研究主要集中在以下五个方面: 时间管理量表的研究; 时间管理与心理因素的关系研究(人格特征、心理健康、心理控制源); 学生时间管理与客观因素之间的关系研究(学生性别、不同年级、家庭来源); 学生时间管理与学习成绩的相关研究; 关于提高学习时间管理对策的研究。

(一) 时间管理量表的研究

时间管理对人的生活、学习都很重要, 然而时间又是个极为抽象的概念, 因此研究者尝试从心理学、管理学角度来架构可以测量时间管理方式的量表。以下是收集到的具有影响力的时间管理量表, 各个量表的开发者及维度, 如表 2 所示。

邦德等人 (Bond JM & Feather NT) 提出了时间结构量表 (Time Structure Questionnaire, 简称 TSQ), 包括五个因素: 目的感、有结构的常规行为、当前定向、有效组织及坚持性<sup>[2]</sup>。麦坎等人 (Macan TH, Shahani C, etc.) 在对大学生时间管理与学业成就、压力之间关系的研究中编制了时间管理行为量表 (The Time Management Behavior Scale, 简称 TMBS)。该量表包含四个基本维度, 即设置目标和

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, 并排列任务的优先级; 微观水平的成分包括安排和执行任务。<sup>[4]</sup> 依据此模型, 布里顿和特塞尔

(Britton BK& Tesser A) 编制了时间管理量表( Time Management Questionnaire, 简称 TMQ), 由短期计划、时间态度和长期计划三个因素构成。<sup>[5]</sup> 罗伯茨等人( Roberts, R. D., Krause, H., & Suk - Lee, L) 开发了澳大利亚时间组织和管理量表( Australian Time Organization and Management Scales, 简称 ATOMS), 包括六个因素: 目的感、按时完成、时间管理机制、处理时间流量、计划和组织<sup>[6]</sup><sup>[75]</sup>。我国黄希庭等人参照国外文献并结合我国社会背景编制出一份具有高信度和效度的青少年时间管理倾向量表( Adolescence Time Management Disposition Scale, 简称 ATMD), 为评鉴我国青少年支配时间的人格特征提供有效的工具。此量表由三个分量表构成, 包括时间价值感量表、时间监控观量表和时间效能感量表。其中时间价值感由社会取向和个人取向两个维度构成; 时间监控观由设置目标、计划、优先级、时间分配和反馈性五个维度构成; 时间效能感由时间管理效能和时间管理行为效能两个维度构成。<sup>[7]</sup>

## (二) 学生时间管理的相关心理因素研究

布里顿、麦坎等对时间管理行为的探讨开创了心理学家对时间管理的研究。研究者从学生的时间管理与人格特征、心理健康、心理控制源等因素的关系进行了探究, 取得相应研究成果。

### 1. 时间管理与人格特征的关系研究

A 型人格个体具有急躁、争强好胜、做事效率较高、常有时间紧迫感等特征, 如果个体不具备这些特征则被称为 B 型人格。由于 A 型性格的行为所表现出来的许多倾向都与时间有关, 研究者对二者关系进行探究并发现 A 型人格的学生在时间管理倾向总分和时间价值感、时间监控观、时间效能感之间均存在着正相关。如狄敏等人在《大学生时间管理倾向和 A 型人格的关系研究》中发现, A 型人格的大学生在时间管理倾向总分和各个分量表上的得分均显著高于 B 型人格的大学生<sup>[8]</sup>; 张峰等人在《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》中发现: 中学生 A 型人格与时间管理倾向存在正相关; 中学生的 A 型人格对时间管理倾向构成显著或极显著的回归效应, 因而是时间管理倾向的良好预测指标; A 型人格以心理控制源和自我价值感为中介变量对时间管理倾向产生显著的间接影响<sup>[9]</sup><sup>[9]</sup>。姚国靖等人对高中 A 型人格与时间管理倾向的关系的研究同样表明, 高中生 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, 而且高中生 A 型人格

中的争强好胜和敌意与时间管理倾向正相关<sup>[10]</sup>。

### 2. 时间管理与心理健康诸因素之间关系的研究

(1) 关于时间管理倾向与心理压力之间的关系在国内外相关研究中都有所涉及。总体来说, 个体的时间管理能力越强, 就更加自信, 能够拥有健康积极的生活态度。何伟强等人研究发现大学生时间管理倾向与心理压力之间不存在显著相关, 但是大学生时间管理的效能感对其心理压力具有显著的预测作用<sup>[11]</sup><sup>[107]</sup>。谢一雪对大学生时间管理倾向、自信心与自我和谐的相关研究表明, 大学生的时间管理倾向与自信心以及自我和谐间均显著相关<sup>[12]</sup><sup>[57]</sup>。国外关于时间管理研究中侧重于通过实验来得出结论。卖坎等人的研究证实了大学生通过时间管理形成的时间控制感, 可以降低压力、提高满意度<sup>[3]</sup><sup>[760]</sup>。凯利( William E. Kelly) 对大学生的研究也发现增强时间观念可以降低学生的压力, 但是一些具体的时间管理行为( 如制作时间表、安排事情的优先级程度等) 却对减轻压力没有显著效果<sup>[13]</sup>。

(2) 时间管理倾向与主观幸福感的关系研究。一般认为主观幸福感由积极情感、消极情感和生活满意度三个维度构成。研究结果表明, 从中学生到大学生, 其时间管理倾向与主观幸福感之间都表现出密切的联系, 即善于管理时间的学生其主观幸福感也较高; 而且时间管理倾向对主观幸福感有很强的预测和解释作用, 时间效能感的预测作用尤其明显。如黄希庭<sup>[14]</sup><sup>[652]</sup>和吴多育<sup>[15]</sup>等人对中学生时间管理倾向与主观幸福感之间关系的研究都得出了一致的结论。范翠英对大学生的研究结果也基本一致: 大学生时间管理倾向的各个维度得分与主观幸福感和情感各变量两两之间都显著相关; 而且时间监控观和时间效能感能显著地正向预测大学生的主观幸福感, 时间效能感还能显著地正向预测大学生的积极情感和情感平衡得分, 同时负向预测消极情感得分<sup>[16]</sup>。任何阶段的学习都是为了能够更好地生活, 对学生进行学习时间管理能力的教育, 最终是为了提高其生活质量, 使其健康成长。

### 3. 时间管理与心理控制源的关系研究

心理控制源是指人们对行为或事件结果的一般性看法, 这一连续谱的一极是内控性, 另一极则是外控性。外控的人认为自己的行为结果受外部力量控制, 大多缺乏自我信念。内控的人有强烈的自我信念, 并认为自己所从事活动的结果是由自身的内部因素决定。研究者发现学生时间管理倾向与心理控制源存在密切的关系, 主要表现为心理控制源与时

间管理倾向总分及时间价值感、时间监控观、时间效能感三个维度存在显著负相关,即越内控的学生,时间管理得越好,在时间效能感和时间监控观上得分也越高。张永红对大学生的时间管理和心理控制源的关系研究<sup>[17]</sup>、阮昆良<sup>[18]</sup>以及张峰<sup>[9]8</sup>对中学生的研究都得出了一致的结论。此外,阮昆良对中学生的研究结果还发现初中学生比高中学生更倾向于内控,更善于时间管理。总之,心理控制源对学生的时间管理能力养成的间接作用是不容忽视的。在教学过程中应逐步培养学生对学习的内控能力,激发学生的学习兴趣,使其能够自发安排好学习时间,增强学习自主性。

### (三) 影响学生学习时间管理的客观因素研究

学生时间管理倾向表现出的差异不仅与心理因素有关,而且与性别、年级、家庭来源等客观因素都存在一定的联系。

#### 1. 性别维度

由于研究对象的不同,研究者得出的结论有所差异。

(1) 研究者认为大学生时间管理倾向在性别维度上无明显差异。何伟强等人在《大学生时间管理倾向与心理压力关系的研究》<sup>[11]107</sup>、范翠英在《大学生时间管理倾向与压力和主观幸福感的系的研究》<sup>[6]</sup>、谢一雪在《大学生时间管理倾向、自信心与自我和谐的相关研究》中都得出这样的结论<sup>[12]23</sup>。

(2) 部分研究者认为中学生时间管理倾向在性别维度上有显著差异。如杨志红在《中学生时间管理倾向的因素探析及其与学习成绩的相关研究》中指出现代中学生的时间管理倾向主要包含四个因素,分别为计划性、有效性、活动评估和时间价值观。中学生在计划性因素上倾向于自我否定态度,反映了现代中学生个人计划性的相对薄弱;在其他三个因素上的趋势较好。其中,男生在计划性、活动评估和时间价值观三个因素上的得分均低于女生,且都达到了极显著的水平。另外,女生的学习成绩主要与有效性因素存在相关,而男生不仅仅与有效性因素存在相关,还与计划性、活动评估都存在显著的正相关<sup>[19]</sup>。薛绍文在《高中生时间管理现状及分析》中指出女同学在时间的计划性、节约意识以及时间管理的效用性方面都比男同学要好<sup>[20]36</sup>。而另外一些研究者认为中学生时间管理倾向在性别维度上无显著差异。如阮昆良等人在对学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究中发现中学生时间管理倾向不存在性别差异<sup>[21]38</sup>;邓凌在对中学优生

与后进生时间管理倾向的比较研究中也发现,除“时间分配”外,时间管理倾向在其他维度上不存在性别差异<sup>[22]191</sup>,这与上述学者所得出的结论不一致,有待进一步研究。

(3) 邓凌对中学后进生时间管理的研究结果表明:男、女差生在时间管理倾向总分及其子维度时间价值感的差异明显,女生得分显著高于男生;女生时间管理倾向的发展呈起伏状态:初一到高一呈下降趋势,高二略有上升到高三呈下降趋势。男生时间管理倾向的发展也呈起伏状态,但与女生的情况不同:初一到初三呈下降趋势,高一到高二略有上升,到高三呈下降趋势;男女差生同样在高三时的时间管理倾向得分最低,原因有待进一步探究。<sup>[23]</sup>

#### 2. 年级维度

(1) 部分研究表明大学生时间管理倾向在年级上无显著差异,如何伟强等人《大学生时间管理倾向与心理压力关系的研究》<sup>[11]107</sup>、范翠英《大学生时间管理倾向与压力和主观幸福感的系的研究》都得出了一致结论<sup>[16]</sup>。而一些研究得出相反的结论,如谢一雪在《大学生时间管理倾向、自信心与自我和谐的相关研究》中发现,在时间效能感和时间管理策略两个维度,不同年级大学生得分具有显著性差异。在时间效能感维度上,大三、大四学生得分均显著高于大一学生;在时间管理策略维度上,大一、大二学生得分均显著高于大三、大四学生;在时间价值观维度上,大一学生得分显著高于大三学生;时间管理倾向总分,大二学生得分明显高于大三学生<sup>[12]24</sup>。

(2) 从对中学生的研究结果看,其时间管理倾向在年级维度上都存在一定的差异,但得出的规律有所不同。如杨志红的研究表明,中学各年级之间在时间管理四个因素(计划性、有效性、活动评估和时间价值观)上均有着非常显著的差异,并且在计划性、有效性及时间价值观三个因素上均表现出初一、初二学生的得分明显高于高年级学生的趋势,活动评估因素上有初一、高一学生的得分低于其他年级学生的迹象<sup>[19]</sup>。薛绍文通过对高中时间管理现状调查结果表明,不同年级的高中生在时间管理的计划性项目、时间节约意识上存在显著差异,而在时间管理的效用性项目、被动学习项目上并不存在显著差异<sup>[20]36</sup>。邓凌对中学后进生时间管理的研究结果表明,中学差生时间管理倾向总体水平不高,其年级趋势表现为:时间管理倾向总体上呈下降趋势。具体来看,时间价值感、时间监控观、时间效能感分量表得分的最高点均在初一年级,而初三年级表现

为时间价值感最差,高三年级在时间监控观和时间效能感上最差<sup>[23]</sup>。王勍等人对辅导机构中学生时间管理倾向的调查结果发现年级与时间管理倾向、学习满意度呈负相关,由于被试比较特殊(成绩较为不好),因此该研究结果有所不同<sup>[24][1047]</sup>。

### 3. 家庭来源

研究者对学生的时间管理能力与其家庭来源之间的关系从不同角度进行探究,所得结论不尽相同。如谢一雪在《学生时间管理倾向、自信心与自我和谐的相关研究》中发现,时间效能感、时间管理策略及时间管理倾向总分在不同经济状况家庭的大学生之间,均存在显著差异<sup>[12][28]</sup>。而范翠英在《大学生时间管理倾向与压力和主观幸福感的系数的研究》中发现大学生的时间管理倾向各分量表上的得分在在城乡来源、是否独生子女维度上没有显著差异<sup>[16]</sup>。薛绍文在《高中生时间管理现状及分析》的研究结果显示不同家庭来源(农村、乡镇、城市)的学生在时间管理的计划性项目上,时间节约意识项目上,时间管理的效用性项目及时间管理的被动学习项目上均不存在显著差异。这个结果可能是由于中学生活动空间大部分局限在校园内,在被测的几个维度上受家庭影响不大。而父母的教育方式会对学生的时间管理能力产生影响<sup>[20][37-38]</sup>。

### (四) 学生时间管理与学习成绩的相关研究

部分研究者从学优生与学困生学习时间管理能力对比的角度进行探究,结果表明二者在时间管理倾向各维度都存在着显著差异,成绩优秀的学生时间管理水平总体高于成绩不好的学生。如房安荣等在《学困生与学优生学习时间管理能力的对比研究》中发现,学困生时间管理能力总体上比学优生差,他们在时间管理观念性、计划性、策略性、统筹性、时间投资和即时性6个维度上,都存在显著或极显著的差异;但他们在自律性、节律性、抗干扰性、抗疲劳性4个方面没有显著差异<sup>[25][45]</sup>。阮昆良等人在《学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究》中指出,学业成绩低的中学生在时间价值感、时间监控观、时间效能感及时间管理倾向总分上都显著低于学业成绩优秀的学生<sup>[21][35]</sup>。邓凌在《中学优生与后进生时间管理倾向的比较研究》中发现,中学优生的时间管理水平高于后进生,前者是呈起伏发展,而后者的发展呈逐渐下降趋势<sup>[22][190]</sup>。比利和伊雷特(Billie Eilam& Irit Aharon)把时间管理看做是学生自我学习行为(Self-regulated learning Behaviors)的一个重要组成部分,其研究证实了成绩优秀

的学生比中等水平学生在学习中能运用更多的自我管理技巧,他们是更好的时间规划者和管理者<sup>[26]</sup>。杨志红对中学生的时间管理倾向与学习成绩的相关分析显示,有效性是影响学习成绩的最关键因素<sup>[19]</sup>。

### (五) 关于提高学习时间管理对策的研究

关于提高学生的学习时间管理策略的研究,多数仅停留在理论指导层面上。研究者提出了一系列关于提高学生时间管理能力的策略,如学会制定时间计划、安排各项学习任务的优先次序、改变拖沓行为等,使学生在如何管理学习时间方面得到一些方法性指导,从而有助于学习者提高时间管理能力,能够在有效学习的同时充分享受生活。实践证明,学习者可以通过时间管理培训来提高时间管理能力,以取得学业成绩的提高。如齐默尔和温斯坦(Zimmer BJ& Weinstein CE)在美国得克萨斯大学建立起一套课程,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,把时间管理作为一个独立的专题进行讲授,主要涉及时间管理的理论和实践应用方面;之后,将时间管理与其它学习内容相结合进行讲授,使学生有更多机会对相应策略的使用效果进行检验,同时也接受教师给予的反馈。结果表明,不少学生通过训练养成了良好的时间管理习惯,学业成绩也得到了提高<sup>[27]</sup>。

## 三、学习时间管理研究的反思

第一,从文献分析结果来看,针对大学生、中学生时间管理方面的研究较多,而专门针对小学生、中职生、研究生等学生群体进行的研究较少。由于不同阶段的学生表现出各自特有的规律,需要采取相应策略提高学生的学习时间管理能力。因此,对大学生和中学生之外的学生群体学习时间管理的研究应引起广泛关注,尤其是生理和心理尚未成熟的小学生,通过对其学习时间管理进行针对性地研究,注重培养小学生的时间管理意识,使其逐步学会科学管理时间的方法,养成良好的学习习惯,为今后的学业和事业打下良好根基。加强对不同阶段学生的学习时间管理的研究,充分提高学生的学习效率,使学生在有效学习的同时,保持积极乐观的生活态度。

第二,相关研究表明,家长不同的教育方式对学生学习时间管理能力的形成能够产生不同的影响。一般而言,父母教育方式民主,学生能够更好地规划学习时间。因此,父母应该为孩子营造民主自由的

氛围,有意识地培养孩子自主学习意识和良好的学习习惯。教师在学生的有效学习中也发挥着重要作用,需要在日常教学中对学生加以指导,使其掌握科学管理时间的方法,养成自我管理的良好习惯,有助于帮助学生从根本上提高学习效率,提升学习质量。因此,对教师和家长在学生时间管理策略的养成方面进行干预研究,具有重要的现实意义和实践价值。

第三,从已有研究看,研究者大多是从管理学和心理学角度对时间管理进行研究,极少从教育学角度进行探究。然而,已有研究表明,有效的时间管理对学生的自我价值感、学习成绩等会起到积极的作用。因此,从教育学的视角切入,从研究学生的有效学习并且快乐生活这个意图出发,分析学生的学习时间管理现状及成因,并探索出有效的学习时间管理策略,使学生成为良好的时间管理者以最大程度地实现自身价值,从而自由地享受生活,增强学生的主观幸福感。

#### 参考文献:

- [1] 崔冠宇. 大学生学习时间管理策略的应用特点及其影响因素 [D]. 开封: 河南大学, 2007: 4.
- [2] Bond JM, Feather NT. Some correlates of structure and purpose in the use of time [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1998, 55: 321– 329.
- [3] Macan TH, Shahani C, Dipoye RL, Amanda PP. College students' time management: correlations with academic performance and stress [J]. *Journal of Educational Psychology*, 1990, 82(4): 760– 768.
- [4] Britton BK, Glynn SM. Mental management and creativity: A cognitive model of time management for intellectual productivity [M]. // JA Glover, RR Ronning, CR, Reynolds. *Handbook of Creativity*. New York: Plenum Press, 1989, 429– 440.
- [5] Britton B K, Tesser A. Effects of time-management practices on college grades [J]. *Journal of Educational Psychology*, 1991, 83(3): 405– 410.
- [6] Ou Lydia Liu, Frank Rijmen, Carolyn MacCann, Richard Roberts. The assessment of time management in middle-school students [J]. *Personality and Individual Differences*, 2009, 47: 174– 179.
- [7] 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.
- [8] 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 [J]. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 154– 155.
- [9] 张峰, 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 [J]. 西南师范大学学报, 2005, 31(6): 6– 9.
- [10] 姚国靖, 黄希庭, 罗春明, 龚艺华. 高中 A 型人格与时间管理倾向的关系 [J]. 中国心理卫生杂志, 2006, 20(5): 337.
- [11] 何伟强, 胡建梅, 徐剑华等. 大学生时间管理倾向与心理压力的关系研究 [J]. 调查报告, 2004, 7(8): 105– 108.
- [12] 谢一雪. 大学生时间管理倾向、自信心与自我和谐的相关研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2007.
- [13] William E. Kelly. No time to worry: the relationship between worry, time structure, and time management [J]. *Personality and Individual Differences*, 2003, 35: 1119– 1126.
- [14] 张志杰, 黄希庭, 凤四海, 邓麟. 青少年时间管理倾向相关因素的研究 [J]. 心理科学, 2001, 24(6): 649– 653.
- [15] 吴多育, 高允柔, 郭敏, 蒋湘玲. 海南中学生时间管理倾向的调查 [J]. 中国误诊学杂志, 2009, 9(3): 749– 750.
- [16] 范翠英. 大学生时间管理倾向与压力和主观幸福感的关系 [D]. 武汉: 华中师范大学, 2006: 27.
- [17] 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, 26(3): 568– 567.
- [18] 阮昆良. 中学生心理控制源和时间管理倾向的相关研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2004, 12(2): 147– 150.
- [19] 杨志红. 中学生时间管理倾向的因素探析及其与学习成绩的相关研究 [D]. 苏州: 苏州大学, 2001: 1.
- [20] 薛绍文. 高中生时间管理现状及分析 [D]. 苏州: 苏州大学, 2007.
- [21] 阮昆良, 邓凌. 学业成绩高、低分中学生时间管理倾向特点的研究 [J]. 西南师范大学学报, 2004, 30(1): 35– 38.
- [22] 邓凌. 中学优生与后进生时间管理倾向的比较研究 [J]. 中国临床心理学杂志, 2005, 13(2): 190– 202.
- [23] 邓凌. 中学差生时间管理倾向特点及培训对策研究 [D]. 重庆: 西南大学, 2006: 1.
- [24] 王勃, 程利国. 辅导机构中学生时间管理倾向与自尊、学习满意度分析 [J]. 中国健康心理学杂志, 2007, 15(11): 1046– 1047.
- [25] 房安荣, 王和平等. 学优生与学困生学习时间的对比研究 [J]. 外国中小学教育, 2003, (4): 45– 49.
- [26] Billie E ilam, Irit Aharon. Students planning in the process of self-regulated learning [J]. *Contemporary Educational Psychology*, 2003, 28(3): 304– 334.
- [27] Zimmer BJ, Weinstein CE. Self-regulating academic study time: A strategy approach Self-regulation of learning and performance (Issues and educational applications) [M]. New Jersey: Lawrence Erlbaum, 1994: 181– 199.

## The Study of Learning Time Management: Development, Achievements and Reflections

ZHOU Xiaoyan, NIE Lixia

(College of Education, Zhejiang Normal University, Jinhua, Zhejiang, 321004)

**Abstract:** Learning time management refers that students can use certain strategy to dominate the time for learning activities effectively, involving students' attitude, plan, regulation and efficiency for study time. Effective learning time management is important for students to learn effectively. In recent years, the research of study time management mainly focused on: time management scale research, the psychological factors research related to students' time management, the objective factors research influencing students' learning time management, the correlational research between students' time management and school performance, the countermeasures research of improving learning time management, etc. Based on the relevant research achievements, on the one hand, it's needed to broaden the research content for the further study of learning time management, to pay attention to different groups of students' study time management research, to strengthen the intervention study of teachers and parents in the aspect of forming students' time management strategies, etc; On the other hand, it's needed to expand research angle of view, for instance, to pay close attention to the problems about students' learning time and learning freedom and happiness from the angle of the humanity.

**Keywords:** learning time management; developments; achievements; reflection

(责任编辑:鞠玉翠)

(上接第 67 页)

## O Strategies f Enhance Identification f Teachers i Enactment Orientation Curriculum Implementation

WEI Dong-yu<sup>1</sup>, ZHAO Xuan<sup>2</sup>

(1. the Institute of Curriculum and Instruction, East China Normal University, Shanghai, 200062;

2. School of Literature, Xuzhou Normal University, Xuzhou, Jiangsu, 221116)

**Abstract:** Enactment orientation curriculum implementation is the ideal future and last end- result of the curriculum implementation, but it have impedance in the present practice. Identify impediment of teachers in enactment orientation curriculum implementation is one of those very important reasons. Enhance identification of teachers in enactment orientation curriculum implementation should do well following works: firstly, Researchers and teachers and instigators advance their honesties through change role, change communicative manners, enhance their qualities; secondly, researchers advance the quality of the theories of the enactment orientation curriculum implementation through enhance the values, enhance feasibility, enhance operational; thirdly, teachers advance the cognition of the values of the enactment orientation curriculum implementation through clear and definite the profound and lasting and pluralism; fourthly, teachers and instigators create the evaluation systems of the enactment orientation curriculum implementation.

**Keywords:** enhance identification; teachers; enactment orientation curriculum implementation; strategies

(责任编辑:李家成,张佳)