

时间管理训练述评

刘 永¹ 钟建军²

(1内蒙古高等学校人文社科重点研究基地心理教育研究中心; 2内蒙古自治区心理学重点实验室)

摘 要: 本文通过对近年来国外关于时间管理训练实证性研究的回顾,发现用时间管理训练来提高时间管理技能、改善时间管理行为是可行的;而且将时间控制感、时间管理倾向做为时间管理训练的操作行变量是可行的;此外,本文还指出了过往研究存在的问题与局限,并给出时间管理训练的研究前景。

关键词: 时间管理训练; 时间控制感; 时间管理倾向

中图分类号: TP391 **文献标识码:** A **文章编号:** 2095-9052 (2015) 004-000149-01

引言

由于全球竞争的加剧、及时通讯技术的发展以及人们对及时服务和商品的渴求,企业员工“时间荒”问题已经越来越严重(Orlikowsky, 2002; Perlow, 1999)如何有效的管理时间已成为时代性问题。从上个世纪90年代至今,针对这一问题的研究逐渐形成了两条路径:时间控制感训练与时间管理倾向训练。

一、时间控制感为中介变量的时间管理训练

时间控制感是由Macan在1994年提出的时间管理过程模型中的核心概念,它是指个体在进行时间管理行为及对时间的评价时产生的一种对时间的整体控制感。Macan指出雇员们通过时间管理训练习得的时间管理行为产生了时间控制感,从而改变了雇员们的工作表现。(Claessens et al, 2004)Macan根据相关理论,自编了一套时间管理训练方案对被试进行训练。训练一开始他们让被试学习时间管理的相关技巧,之后组织他们观看时间管理主题的电影讨论并交流心得。最后辅导他们结合自己的工作内容进行训练。结果表明接受训练的被试虽然在工作表现上变化不大,但被试报告的职业压力、职业满意度都发生了预期的变化。

二、时间管理倾向为操纵变量的时间管理训练

时间管理倾向则是从个体对时间的认知、情绪体验、态度与行为在人格维度上的不同来对进行研究而得出的一个人格倾向特质。这种人格特质可以驱动个体有目的、有喜好、有习惯的进行时间管理行为。(黄希庭、张志杰, 2001)。此理论问世以来,国内的学者就开始进行时间管理倾向训练的干预性研究:丁红燕利用团体心理辅导的形式对大学生群体进行了干预,结果表明实验组的时间管理倾向、学习满意度、学业自我效能感都有显著提升(丁红燕, 2007)。杨丽敏则通过自编的时间管理方案来训练专科生研究结果表明团体心理辅导可以使专科生的时间管理倾向发生显著变化,并能改善专科生的学业表现等(杨丽敏, 2011)。李丹也根据时间管理倾向相关理论与研究成果编制了训练方案,通过团体辅导的形式对高校学生干部进行训练,结果发现实验组的时间管理倾向和行为频率有明显变化(李丹, 2013)赵婉莹通过编制的四阶段时间管理倾向团体辅导方案对中职生进行训练,结果表明,实验组同过干预,其时间管理

行为发生频率与时间管理倾向均较以前发生了明显的变化(赵婉莹, 2013)。总的来看,时间管理倾向模式下的时间管理训练,是通过让个体明确自身时间价值观来获得行为动力,从自身对时间管理行为过程与结果的监控中不断修正自身行为。最终改变个体时间管理倾向,并以此来达到预期结果。

三、评价与展望

首先,多数的研究都采用问卷测量作为研究手段。先抛开测量工具本身的信效度不谈,这些测量工具在编制时所依据的心理学理论并不尽相同,而且测量目的也大相径庭。所以测量手段多样化、测量工具准确化仍然是该领域需要解决的重要问题之一。其次,过往的多数研究中,被试群体多是学生群体,从学生群体得出的结论是否可以推广到其他群体(比如企业员工)自然会受到研究者的质疑,因为学生群体每天从事的事情和其他群体无论从内容上、强度上、性质上都不尽相同。二者之间的可比性是令人质疑的。如此看来,在时间管理训练这个领域中还有很多工作尚未完成。过去的研究还大多停留在相关研究或者理论研究的层次,而且最为关键的机制性问题,到现在也还停留在几年前的状态。笔者认为,首先要重新给时间管理行为下一个定义,这个定义要整合行为与时间管理相关理论,更重要的是,在将这个定义进行验证与使用时,要同时考虑诸如人格因素和其他先验因素,这样一来无论说进行时间管理训练也好,评价时间管理的效果也好,才会更具准确性。

参考文献:

- [1]Hartmann, S. Perceived control of time as an important factor concerning well-being but not performance.[C].Poster session presented at the 14th European Congress Of Work and Organizational Psychology, 2009(21).
- [2]丁红燕.大学生时间管理倾向的干预研究[D].硕士学位论文论,2007.
- [3]李丹.高校学生干部时间管理倾向干预研究[J].江苏师范大学学报:教育科学版,2013(2),27-29.
- [4]范翠英.大学生的时间管理倾向与主观幸福感[J].心理发展与教育,2012 (1),99-104.

Time management training

Liu Yong, Zhong¹ Jian-jun²

(Key Research Institute of Humanities and Social Sciences at Universities of Inner Mongolia Autonomous Region, China; Inner Mongolia Autonomous Region Key Laboratory of Psychology, China)

Abstract: This paper analyzes the empirical research about the time management training abroad in recent years, found with time management training to improve time management skills, improve the time management behavior is feasible; And take time control, time management tendency as the line operating variables of time management training is feasible; In addition, this article also points out the problems existing in the past research and limitations, and time management training research prospect is given.

Key words: the time management training; time control; time management disposition

[责任编辑: 周 天]

作者简介: 刘 永(1987-), 内蒙古通辽人, 内蒙古师范大学应用心理学专业研究生, 研究方向: 咨询心理学。

钟建军(1974-) 内蒙古赤峰人, 内蒙古师范大学心理学副教授、博士, 研究方向: 心理健康机制与干预研究、工作记忆机制与智力开发研究。

通讯作者: 钟建军。

基金项目: 本文是内蒙古高校人文社科重点研究基地心理教育中心(YJS008、NMGJDXLZD008)、内蒙古教育厅人文社科重点课题的(NJSZ1203)成果之一。