

# 时间管理倾向综述

陈挺<sup>1,2</sup>, 李好永<sup>1,3</sup>

(1. 华东师范大学认知与心理科学学院, 上海 200062

2. 上海出版印刷高等专科学校, 上海, 200093; 3. 河南理工大学, 河南 焦作 454000)

**摘要:** 回顾时间管理倾向概念的提出, 并且从已有文献的研究结果中总结时间管理倾向与其它一些人格特征、学业成就以及心理健康的关系, 不同群体时间管理倾向的比较, 并归纳现有研究的不足之处。

**关键词:** 时间管理倾向; 时间管理; 相关; AIMD

中图分类号: B849

文献标识码: A

文章编号: 1008—9128(2009)05—0109—05

时间是一种有限的资源, 古来就有“一寸光阴一寸金”的说法。现在这个快节奏的社会中, 人们需要处理的事物变得越来越多, 时间管理变得更加重要。这引起了心理学家对于时间管理的关注。Britton、Macan等对时间管理和时间管理行为的探讨开创了心理学家对时间管理的研究。

## 1 时间管理的结构

在对时间管理的研究中, 国外一些学者根据自己对于时间管理模型的不同理解编制了一些时间管理方面的问卷并且提出了时间管理的不同的结构。Bond和 Feather(1988)编制了时间结构问卷(Time Structure Questionnaire, 简称 TSQ), 在这个问卷中, 时间管理由五个因素: 目的感、有结构的常规行为、当前定向、有效组织、坚持性组成。而 Macan等人(1990)认为 TSQ的问题过于概括, 而没有反应受测者具体的时间管理, 从而编制了时间管理行为量表(Time Management Behavior Scale, 简称 TMB)。TMB包含了设置目标和优先级、机制—计划和安排、时间的自觉控制以及混乱倾向四个基本维度。Britton和 Tesser(1991)编制了时间管理量表(Time Management Questionnaire, 简称 TMQ), 有三个因素即短期计划、时间态度和长期计划构成。

国外学者的研究也带动了国内对于时间管理的研究热情。并且, 国内学者的研究, 在很大程度上推

动了时间管理这一研究领域在国内的发展。特别是黄希庭等人“时间管理倾向”概念的提出, 以及在这一方面做出的卓越的贡献。

## 2 时间管理倾向概念的提出

黄希庭和张志杰(2001a)在 TSQ和 TMQ问卷的基础上, 编制了青少年时间管理倾向量表(Adolescence Time Management Disposition Scale, 简称 ATMD), 并且提出了时间管理倾向(Time Management Disposition)的概念。他们认为, 时间管理倾向是个体运用时间方式上所表现出来的心理行为和特征。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、时间监控观以及时间效能感构成。

时间管理倾向的 3个维度是从时间管理的整个过程来区分的, 是一种过程性的特征结构。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, 它通常是充满情感, 对个体运用时间的方式具有导向作用。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观念和能力, 它是通过一系列外显的活动来体现, 例如计划安排、目标设置、时间分配、结果检查等一系列监控活动。时间效能感指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。

收稿日期: 2009—06—15

第一作者: 陈挺(1981—), 男, 福建福鼎人, 讲师, 在读硕士。研究方向: 应用心理学。

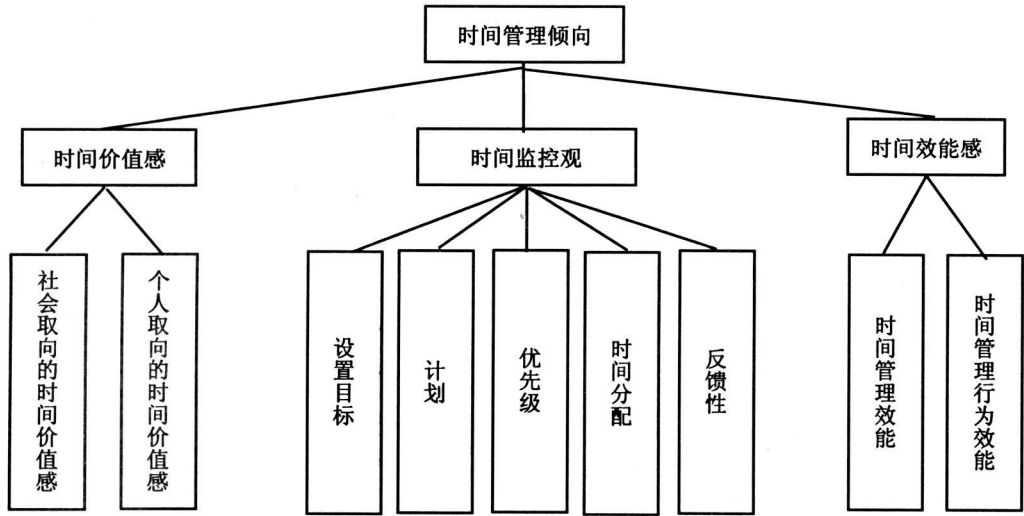


图 1 时间管理倾向结构图 (摘自黄希庭、张志杰 (2001b): 论个人的时间管理倾向)

3 时间管理倾向是一种人格特征

Wessman(1973)发现个体对时间的态度和利用反映了一种基本的人格特征。黄希庭和张志杰 (2001 a 2001 b)认为, 个人的时间管理倾向是一种人格特征。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联系。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在个体运用时间上的心理特征, 即时间维度上的人格特征。对待时间的态度和时间价值观念促使人朝着一定的目标行动。因此, 他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。

4 时间管理倾向的相关研究

在黄希庭和张志杰提出时间管理倾向这一概念之后, 许多研究者根据自己的研究兴趣, 再从各个角度对时间管理倾向做了很多相关的研究, 形成了丰富的成果。这些研究包括时间管理倾向于作为一种人格特征与其它一些人格的关系, 时间管理倾向与学业成就的关系, 时间管理倾向与心理健康的关系以及不同群体的时间管理倾向特点的比较等。

4.1 时间管理倾向与其它人格的关系

4.1.1 时间管理倾向与自我观念

Markus和 Kitayana(1991)认为自我观念是个人在成长过程中不断发展起来的对自己的认识与理解, 对自己人格特质、信仰、情绪、价值以及行为方式的认知与理解, 它对行为具有统领作用。

张志杰等人 (2001)的研究发现, 时间管理倾向各维度与总体、一般和特殊自我价值感之间存在显著的正相关, 随着自我价值感抽象程度的降低, 时间管理倾向对自我价值感的影响程度也越大。陆林和石伟 (2006)对“青少年时间管理倾向量表”和“青少年自我价值感量表”进行改编, 形成“成人时间管理倾向量表”和“成人自我价值感量表”对管理人员进行的研究也得出了相似的结论, 并且发现时间效能感是自我价值感各个层面的一个显著的预测变量。

此外, 张志杰 (2005)认为, 时间管理效能对时间监控行为和自尊、自我效能和学习满意度具有部分中介作用, 即时间监控行为既可以通过时间管理效能来影响自尊、自我效能和学习满意度, 也可以直接影响自我效能和学习满意度。

古玉和谭小宏 (2004)研究表明, 时间管理倾向三个方面均与学业自信显著相关, 但仅时间效能感对学业自信有一定的预测作用; 体育运动、爱情关系、社会交互作用、交谈方面的自信均与时间监控观与时间效能感显著相关, 仅时间效能感对各方面自信有一定的预测作用; 外表自信仅与时间监控观相关, 且时间监控观对外表自信有一定的预测作用。

自我和谐是 Rogers人格理论中最重要的概念之一。个体有着维持各种自我知觉之间一致性, 协调自我与经验之间关系的机能, 个体所采取的行为大多数都与其自我观念相一致。邓文君和傅宏 (2008)的研究发现, 时间价值感的高低与自我和谐无显著相关, 而时间监控观与时间效能感对自我和谐有显著的影响, 时间管理作为一项动力性人格特征, 是影响自我和谐的一个因素。陈和平等人 (2008)发现, 时间效能

感是自我与经验的不和谐是自我刻板性的有效预测变量; 时间效能感和时间价值感是自我灵活性的有效预测变量。

#### 4.1.2 时间管理倾向与心理控制源

张永红(2003)的研究发现, 大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效能感、时间监控观存在显著负相关, 即越内控的大学生, 时间管理得越好, 在时间效能感和时间监控观得分也越高, 越外控的大学生, 时间管理得越差, 在时间效能感和时间监控观上得分也越低。张锋等人(2005)的研究结果表明心理控制源与时间管理倾向存在显著相关, 并且心理控制源存在以自我价值感为中介变量对时间管理倾向的显著的间接效应。

#### 4.1.3 时间管理倾向与 A型人格

Macan等人(1990)指出, 在 TMB上得分高的个体在 A型人格上的得分也高。狄敏等人(2004)研究发现, 除时间监控观和 TH因子之间相关不显著外, 大学生的时间管理倾向总分、各分量表得分与 A型人格量表的总分、各因子得分之间均存在显著的正相关; A型人格者和 B型人格者在时间管理倾向总分和各个分量表得分上差异显著。张锋等人(2005)认为 A型人格与时间管理倾向存在显著的相关, 并且 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。后来尧国靖等人(2006)在对高中生的研究中发现, 高中生 A型人格者在时间管理倾向总分和时间价值感、时间监控观量表上高于 B型人格。

#### 4.1.4 时间管理倾向与成就动机

钟慧(2003)指出, 大学生时间管理倾向对其成就动机具有预测作用, 时间价值感可能是通过时间监控观和时间效能感来影响成就动机; 大学生时间管理倾向各维度与其追求成功动机存在显著正相关, 与避免失败动机存在显著负相关; 大学生高时间管理倾向者成就动机水平明显高于低时间管理倾向者。因此, 大学生时间管理倾向可能是影响其成就动机的一个重要因素。任泽港等人(2008)研究发现, 大学生时间管理倾向与成就动机成显著正相关, 且对成就动机有显著的预测作用; 其中时间效能感对成就动机有直接效应, 时间价值感和时间监控观对成就动机有间接效应。聂玉玲等人(2008)的研究表明, 高三学生在时间管理倾向和成就动机上没有显著的性别差异。在研究中得到了与钟慧研究基本一致的结果, 并且进一步发现, 时间管理各因子与追求成功动机和自尊可显著

的预测成就动机。

#### 4.2 时间管理倾向与学业成就

张志杰等人(2001)的研究表明, 时间监控观对学业成绩具有一定的预测作用, 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。黎兵和杨嘉乐(2004)对初中生的研究中发现, 时间管理倾向的三个维度都与初中生的学业成绩呈正相关。自我效能感、能力归因和时间监控观直接影响学业成绩, 而时间价值感和时间效能感分别通过自我效能和能力归因的作用间接影响学业成绩。邓凌(2005)对中学优生与差生的时间管理倾向特点研究中发现, 优生与差生在时间管理倾向上有显著差异, 在时间管理倾向量表总分、时间价值感、时间监控观和时间效能感及其部分子维度上的差异显著, 优生平均得分显著高于差生。

#### 4.3 时间管理倾向与心理健康

秦启文和张志杰(2002)的研究结果表明时间管理倾向和心理健康之间存在一定程度的相关, 主要表现为时间管理倾向及其各维度与心理健康各因子的相关集中体现在躯体化、抑郁和焦虑等维度即总症状指数上。时间管理倾向高分者和低分者在躯体化、焦虑和抑郁因子也表现出显著差异。牟丽霞和王丽(2005)的研究发现时间管理倾向高低分者在心理健康的躯体化、忧郁这两个因子上存在显著差异性上存在显著差异性, 在敌对这个因子上存在及其显著差异性; 时间管理倾向总分与人际关系敏感、敌对、偏执、精神病性这些因子有显著负相关, 时间监控与心理健康 9个因子存在显著负相关; 心理健康的总症状指数分别与时间管理倾向总得分、时间监控观存在显著性负相关; 时间管理倾向中的时间监控观对心理健康总体水平具有一定的预测功能。

邓凌和陈本友(2005)研究表明, 大学生时间管理倾向与抑郁存在显著的负相关, 与主观时间压力呈显著负相关, 主观时间压力与抑郁呈显著正相关。时间管理倾向作为一种人格特征, 在大学生主观时间压力与抑郁关系中发挥着重要的调节作用。

陈本友等人(2005)对大学生时间管理倾向与焦虑关系的研究发现, 时间管理倾向各维度与焦虑存在显著负相关(时间价值感除外); 时间管理倾向高的大学生其焦虑水平显著低于时间管理倾向低的大学生。因此认为时间管理倾向是影响大学生焦虑的一个重要因素。兰玉娟和雷泉(2006)研究了大学生时间管理倾向与考试焦虑的关系, 结果表明时间管理倾向总分、时间效能感和时间监控观与考试焦虑及其两

个因子存在显著负相关;时间效能感对考试焦虑有直接预测性,时间价值感和时间监控观通过时间效能感影响考试焦虑。

李儒林等人(2006)研究认为,时间管理倾向与总体主观幸福感、生活满意度和积极情感存在显著的正相关,与消极情感存在显著负相关。而且在时间价值观、时间监控观和时间效能感上也存在着同样的趋势。他们的研究结果表明时间效能感与积极情感和消极情感都具有较好的回归效应,因此认为时间效能感是衡量主观幸福感的最好的预测指标。魏俊彪等人(2008)的研究结果也支持李儒林等人的研究,时间价值感、时间监控感、时间效能感对主观幸福构成显著的回归效应,说明时间管理倾向对主观幸福感有很强的预测和解释作用,其中时间效能感的解释量是最高的。

#### 4.4 不同群体时间管理倾向的比较

吕庆燕(2007)对回族、汉族和藏族大学生的时间管理倾向与成就动机的相关研究结果表明,汉族、藏族大学生,回族、藏族大学生在时间价值感、时间监控观上存在着显著的差异,在时间效能感上无差异。陈煦海和李怀虎(2007)对苗族、土家族高三学生的自我价值感与时间管理倾向的调查发现,苗族、土家族高三学生时间管理倾向同常模有显著差异,但与学业成绩关系不大。赖建权和杜高明(2008)对学习障碍儿童与普通儿童的时间管理倾向进行比较,发现,学习障碍儿童和普通儿童在时间管理倾向量表总分及其子维度上有显著差异,即学习障碍儿童的时间管理能力显著落后于普通儿童。

#### 5 现有时间管理倾向研究的不足

对现有研究的总结中,我们发现了以下几点对时间管理倾向研究的不足之处。

(1)自黄希庭和张志杰提出时间管理倾向这一概念之后,国内涌现出了非常多的对于时间管理倾向的研究。但是,绝大部分的研究是时间管理倾向与其它因素的相关研究,缺乏实验性的研究。

(2)对于时间管理倾向的结构,对于时间管理的模型,几乎没有人提出挑战或者提出新的结构模型,这使得时间管理这一领域的发展受到了局限。应该有更多的关于时间管理模型的探讨,以推进时间管理的完善。

(3)时间管理的研究是为了对人们日常的时间管理提出建议,改善人们的生活。在国外,有很多研究关注时间管理的训练(如 P. Green & Skinner

2005, van Erde 2003),但是在国内的研究中较少有这些方面的研究。

(4)现有大部分对于时间管理倾向的研究都是青少年的,显得有些局限,应该扩展研究的群体范围。

#### 参考文献:

- [1] 黄希庭. 时间与人格心理学探索[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2007.
- [2] Bond M. J., & Feather N. T. Some correlates and purpose in the use of time[J]. *Journal of Personality and Social Psychology* 1988, 55: 321—329.
- [3] Macan T. H., Shahaji C., D'Phoye R. L., & Phillips A. P. College students' time management: Correlations with academic performance and stress[J]. *Journal of Educational Psychology* 1990, 82: 760—768.
- [4] Britton B. K., & Tesser A. Effects of time—management practices on college grades[J]. *Journal of Educational Psychology* 1991, 83: 405—410.
- [5] 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(a), 33(4): 338—343.
- [6] 黄希庭, 张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. *心理科学*, 2001(b), 24(5): 516—518.
- [7] Wessman A. E. Personality and subjective experience of time[J]. *Journal of Personality Assessment* 1973, 37: 103—114.
- [8] Markus H. R., & Kitayama S. Culture and the self implications for cognition, emotion, and motivation[J]. *Psychological Review* 1991, 98: 224—253.
- [9] 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.
- [10] 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[J]. *心理科学*, 2006, 29(1): 61—63.
- [11] 张志杰. 时间管理倾向与自尊、自我效能、学习满意度: 中介作用分析[J]. *心理科学*, 2005, 28(3): 566—568.
- [12] 古玉, 谭小宏. 大学生时间管理倾向与自信的相关研究[J]. *西南师范大学学报(人文社会科学版)*, 2004, 30(4): 51—53.
- [13] 邓文君, 傅宏. 青少年时间管理倾向与自我和谐发展及相关研究[J]. *中国健康心理学杂志*, 2008, 16(5): 531—534.
- [14] 陈和平, 陈永进, 魏昌武. 大学生时间管理与自我和谐的关系[J]. *中国心理卫生杂志*, 2008, 22(9): 666—668.
- [15] 张永红. 大学生心理控制源和时间管理倾向的研究[J]. *心理科学*, 2003, 26(3): 567—568.
- [16] 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[J]. *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[ J]. 中国临床心理学杂志, 2004 12(2): 154—155.
- [18] 尧国靖, 黄希庭, 罗春明, 龚艺华. 高中生 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.
- [19] 钟慧. 大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究[ J]. 心理科学, 2003 26(4): 747—749.
- [20] 任泽港, 柳春香, 李怀虎. 大学生时间管理倾向与成就动机的关系研究[ J]. 保健医学研究与实践, 2008 5(3): 26—31.
- [21] 聂玉玲, 郭金花, 李建伟. 高三学生时间管理倾向、自尊与成就动机的关系研究[ J]. 中国健康心理学杂志, 2008 16(2): 195—196.
- [22] 黎兵, 杨嘉乐. 初中生时间管理倾向、自我效能感、学习归因与学业成绩关系的研究[ J]. 心理学探索, 2004 24(4): 67—71.
- [23] 邓凌. 中学优生与差生时间管理倾向特点研究[ J]. 教育探索, 2005 (3): 58—60.
- [24] 李儒林, 胡春梅, 田川, 代成书. 大学生时间管理倾向与主观幸福感的相关性[ J]. 中国临床康复, 2006 10(46): 67—69.
- [25] 魏俊彪, 王体明, 胡春博. 大学生时间管理倾向与主观幸福感的关系研究[ J]. 河南职业技术学院学报(职业教育版), 2008 (3): 99—101.
- [26] 陈本友, 张锋, 邹玲枝, 杨勋, 黄希庭. 大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究[ J]. 中国临床心理杂志, 2005 13(3): 307—308.
- [27] 兰玉娟, 雷泉. 大学生时间管理倾向与考试焦虑的关系[ J]. 社会心理学, 2006 21(3): 85—89.
- [28] 秦启文, 张志杰. 时间管理倾向与心理健康关系的相关研究[ J]. 心理科学, 2002 25(3): 360—349.
- [29] 牟丽霞, 王丽. 浙江省高师学生时间管理倾向与心理健康水平的相关研究[ J]. 中国健康心理学杂志, 2005 13(1): 61—63.
- [30] 邓凌, 陈本友. 大学生时间管理倾向、主观时间压力与抑郁的关系[ J]. 中国心理卫生杂志, 2005 19(10): 659—661.
- [31] 吕庆燕. 回族、汉族、藏族大学生时间管理倾向与成就动机的相关研究[ J]. 民族教育研究, 2007 18(6): 29—33.
- [32] 陈煦海, 李怀虎. 苗族、土家族高三学生自我价值感与时间管理倾向的调查研究[ J]. 心理健康, 2007 4(2): 23—26.
- [33] 赖建权, 杜高明. 学习障碍儿童与普通儿童时间管理倾向的比较研究[ J]. 中国健康心理学杂志, 2008 16(3): 340—341.
- [34] Green P., & Skinner D. Does time management training work? An evaluation[ J]. International Journal of Training and Development, 2005 (9): 124—139.
- [35] van Eerde W. Procrastination at work and time management training[ J]. The Journal of Psychology, 2003 137: 421—434.

[ 责任编辑 自正发 ]

## Review of Time Management Disposition

CHEN Ting<sup>2</sup>, LI Hao-yong<sup>3</sup>

(1. College of Psychology and Cognition Science, East China Normal University, Shanghai 200062, China;

2. Shanghai Publishing and Printing College, Shanghai 200093, China;

3. Henan Polytechnic University, Jiaozuo 454000, China)

**Abstract:** This article reviews the conception of Time Management Disposition (TMD). And then talks about the relationship between TMD and some other personalities, study achievements and mental health. Also we describes the features of different groups of people's TMD. At last, some deficiencies of the existing researches are figured out.

**Key words:** Time Management Disposition; Time Management; Correlation; ATMD