

浅谈在校大学生时间管理倾向与焦虑的相关研究

崔文浩

(南通大学教育科学学院, 江苏 南通 226001)

摘要:大学生是祖国的栋梁,不久将会步入社会,承担起相应的责任。然而,时间管理问题和过度焦虑是不少大学生的困扰,缺乏科学的认知和合理的训练,一定程度上阻碍在校大学生个人成长,推迟了其追寻个人幸福与实现社会价值的脚步。研究显示,时间管理倾向与焦虑水平显著负相关,即越会时间管理,越不会焦虑。大学生能认知到这一点,但仍然会感到莫名焦虑和时间管理效果差。心理学对于时间管理的细节问题已有了较深入的研究,也有了情景化的对策,但是这些细节之外,大学生却忽略了个人喜好方向和心流在时间管理中的价值。

关键词:时间管理倾向;焦虑

1 时间管理倾向

(1)本质:在黄希庭教授等人编制的《青少年时间管理倾向量表》中,时间管理倾向是一种人格特征,它由时间价值感、时间监控观和时间效能感构成。

(2)构成部分:时间价值感是人们对于时间这种看不见、摸不着却十分重要的存在的价值的认知,是个人的价值观在个人时间运用上的体现,人们通过“时间就是金钱”“时间就是效益”“时间就是个人的一切”这样的隐喻来表现时间的价值,也通过“世上最宝贵的是时间”“无论做什么事情,我首先要考虑的是时间因素”这样价值排序来强调时间的价值之重;良好时间价值感是驾驭时间的基础,而时间监控观更侧重于个人驾驭时间的能力,能力可以被细化到五个方面:设置目标、排列事件优先级、时间分配、安排计划、计划反馈性,五个方面中的任何一方面出了问题都会对时间监控观和个人的

时间管理产生消极影响;时间效能感,简单来说,是对于自己运用时间的能力的估计,与时间监控观相关。

2 焦虑

本质:焦虑是当人感到自己某种重要的价值受到威胁时,认为自己对此无能为力,产生出的扩散性的不安。

导致焦虑的因素:个人的重要价值可以是优秀人格、受人欢迎、身体健康……换言之,人格、交际、身体等的任何一项受到威胁,我们都会焦虑,现代社会的压力与不确定性下,焦虑已经是绝大多数人都得面对的情绪了。人格方面,追求自我价值的实现却得不到社会认可;交际方面,对他人的期望与人际交往现实间的落差;身体方面,身体异常引起的健康焦虑。总结来说,就是对于现实的不愿接受。进步神速的商业社会向大众灌输了太多的美好生活的画面,让人有种“生活本该如此”的错觉,广告里只说“你值得”,不问“你配

以上各类;体育竞赛,获得了骄人的成绩。据统计,高水平运动员都有在社团经历,在社团中能培养他们较高的综合素质、较强的专业技能、较好的心理素质、以及良好的社会适应能力。

(3)培养一批思想素质高、业务能力强的师资队伍。当前大部分体育社团指导教师,他们大多都是兼职,日常工作比较繁忙,社团工作直接参与指导较少,无法从根本上保证指导教师工作积极性,导致体育社团指导教师队伍综合能力降低。社团要健康发展,必须有一支思想素质高、业务能力强的指导教师做后盾。渭南高校数量较少,各体育社团之间交流也较少,指导教师之间缺乏交流沟通,很多指导教师属于非体育专业人士,缺乏相应的体育知识和体育技能,在社团中没有起到应有的指导作用。各高校必须制定有效可行的聘任制度,对于指导教师进行严格把控,严把入口关,选聘的指导教师要参加相关培训,努力提升业务能力,提高个人责任感,要切实把握社团发展与学生培养作为主要任务来抓。

(4)打造社团品牌活动,提升社团知名度。一支社团想要保持良好的生命力,其主要看社团是否有吸引力,是否有知名度和影响力,因此,各高校一定要考虑社团本身,努力打造社团品牌活动,创新开展社团活动。第一,在社团原有基础上,紧跟时代,开展活动要符合新时期学生的需求,不仅在内容上要更新,形式上更要更新。既要考虑活动的专业性,还要考虑社团活动的趣味性和娱乐性,在校园营造浓厚的文化氛围。第二,各高校之间要定期举行社团交流,通过比赛、座谈会等形式,加强学习与互动,各找差距进行提高。

3 结束语

综上所述,渭南市普通高校体育社团要长期稳定发展,必须加强高校体育社团组织和管理,明确当前高校社团开展中存在的问

题,要重视学生体育社团的作用和功能,加强对学生体育社团的支持、管理和指导,将学校体育社团的活动作为学校整体工作的一部分,并加强对体育社团活动效果的评定;要加大学生体育社团建设的支持力度,为社团活动开展提供有力的物质保障;加大社团活动的宣传力度,拓宽宣传途径,社团要建立自己的网站,广泛运用现代宣传媒体,扩大宣传的广度与深度,最大限度的提高知名度,扩大影响力。从根本上增强大学生的体育参与意识,使得大学生养成良好的体育锻炼习惯和终身体育锻炼意识。

参考文献

- [1]卢元镇.中国体育社会学[M].北京:北京体育大学出版社,2001:88-89.
- [2]孙威.工科高校体育教学培养实践型工程人才素质的研究[J].吉林化工学院学报,2015(9):37-39.
- [3]崔丽丽.中国体育社团研究(综述)[J].山东体育学院学报,2002,(1):33-36.
- [4]梁俊雄.体育社团实体化发展新探[J].体育科学,2001,(1):26-28.
- [5]宛丽.体育社团的合法性分类及发展对策[J].北京体育大学学报,2001,(2):155-157.
- [6]李亮.对吉林省高校体育社团的调查与分析[J].佳木斯教育学院学报,2012(11):398.
- [7]李晴慧,等.体育社团与体育体制改革[J].体育学刊,2002,(3):138-14.

作者简介:毛俊杰(1985-),男,陕西商洛人,研究生,讲师,研究方向为大学生思想政治教育。

吗”。焦虑的问题不出在对于未来抱有美好期望,而在于对于现在的错误态度,未来都是与现在相通的。

焦虑的意义:焦虑并不是抑郁那样的纯粹负面情绪,正常的焦虑能够帮助人们更加高效地生活,有助于提高我们解决问题的能力。对死亡的正常焦虑有助人们增强自我保护意识,珍惜时间。而且焦虑往往与我们的内心渴望相连,焦虑反应了我们对于想要解决人格、人际、身体上的某些问题的内在渴求,仔细分析,有助于我们理解自己的内心需求。更重要的一点是,虽然焦虑的出现往往是与认知程度成正比的,人越老越焦虑,但是,那些管理焦虑甚至消除特定焦虑的方法也在知识里,适度焦虑有助于我们学习能够解决问题的知识。

为焦虑而焦虑的应对措施:大学生有时会感到莫名焦虑,为了“我们处在焦虑中”而焦虑。焦虑发生时,大学生有时会把焦虑问题模糊了、放大了,不知道如何解决。解决焦虑的第一步总是认清焦虑,而自问应该是认清焦虑最合适的方法之一。大学生可以通过自问“我的哪部分价值受威胁了?”“是哪件具体的事情让我焦虑?”“这件让我焦虑的事情,他到底是不是真的已经对我构成了威胁?”“面对这个威胁,我掌握了什么资源(信念、技能、人际关系、钱)来解决这个问题?”来弄清楚自己焦虑的具体问题,并进一步想办法解决问题。认真对待每一次焦虑,处理好这些焦虑,处理这些焦虑总能够带给大学生成长。

3 时间管理与焦虑的联系及焦虑的解决方法

焦虑的常见三种情况:装作焦虑不存在,避免让人焦虑场景,认为过度焦虑是合理的。大学生群体中可以看到这三种情况:装作考试焦虑、就业焦虑不存在,躲在宿舍打游戏,避免去图书馆这种容易让人有考试焦虑但是有良好学习氛围的场所,明明对于未来去向非常焦虑,却安慰自己“大家都这样”。

大学生的时间管理倾向是解决大学生的焦虑问题的重要手段,但不是唯一手段,而且焦虑问题应当被分类。

第一类是对于身体异常的焦虑,焦虑有时不是空穴来风,正常情况下,大脑看到了威胁信号,发送焦虑情绪,提醒个人消除隐患。对于心悸等身体异常,一定要找合格的医生问诊,向专业人士咨询专业解决方案比个人在宿舍空焦虑有效得多。有大学生有一定程度的驼背,严重影响着该学生的自信水平和人际交往,老师和家长也一再提醒,仍然未能改正,然而,该学生驼背是因为小时候发育不良,胸骨不齐,右侧胸骨前凸,一旦挺胸,有胸骨前凸的情况就会变得比较明显,该学生通过含胸驼背的方式来掩饰自己的身体问题,忍受着身体方面胸骨不齐给他带来的焦虑。学生本人改正胸骨的意愿很强烈,曾去医院咨询过西医骨科,但西医说没有很好解决方法,最终在正骨师傅的帮助下,基本恢复了正常体态,身体方面的焦虑水平明显下降,人也自信了很多。这类身体异常应当去努力寻找方法在根源上解决问题,在难以找到合适方法的情况下才进行心理上的焦虑管理。

第二类的学业焦虑和就业焦虑是大学生经常碰到的焦虑,也是运用时间管理来解决焦虑问题的主战场。学业焦虑和就业焦虑都是对于自身解决问题的能力不自信,而培养解决专业问题的能力归结到底都是时间问题。有研究表明,“大学生时间管理倾向与其焦虑存在显著的负相关,即越善于管理时间的大学生,其焦虑程度就越低;且高时间管理倾向者的焦虑得分显著低于低时间管理倾向

者。”以下是利用合适的时间管理倾向来解决此类问题的具体步骤:

(1)理解时间透视关系,客观地认识过去、现在、将来之间重叠不重合的关系,把握现在,对未来抱有美好期待,不沉溺于过去。“我现在努力,将来就会收获美好的生活”这句话不一定符合事实,这句话更像是一种信仰。“不知道明天和意外哪一个先来。”这句话更贴近于事实,但是我们如果只有短时间的观念的话,就很难为了长远而宏大的目标坚持努力。“相信美好未来的人才会有美好未来。”相信未来的人才有可能厚积薄发。在“我们不知道明天和意外哪个先来”的前提下,我们要增强自我保护,减少“意外”,拒绝沉溺于过去,对当下的生活认真,相信美好未来。

(2)先确定大方向,再打磨细节。相较于我们的学业、事业大方向,我们强调了太多关于“目标、计划、优先级、反馈、时间分配”的细节处理,但是,我们没有考虑到我们真的要做这件事情吗,一个大学生在深入了解后,发现即使在认真学习的情况下,自己还是不喜欢自己的专业,那么无论他的时间管理的细节做得多么完美,都是对于他时间的浪费。《博恩·崔西的时间管理课》中提到,如果你在成为超级富豪后,不会去以你现在的工作为工作,那么你就是不喜欢你目前的工作。在正确的路上去时间管理叫节约时间,在错误的路上无论怎么时间管理都是浪费时间。你的生活,你的时间,都要最先尊重你自己的意愿,无论你的家长、伴侣、同事、领导提出何种建议,你都是以自我的独立思考为中心。

(3)学会拆解目标和制定计划。我们追求的目标往往是巨大的,这代表我们志存高远,但是,我们很难根据巨大的目标制定出切实可行的计划。大学生要学会将长期目标拆解成短期目标,一年的目标拆解到每月、每周、每天的目标,然后制定相应的计划。制定目标时一定要注意,每日目标和每周目标一定要有一点挑战性又能够被达成,这样有助于大学生在实施计划时达到“心流”的专注状态。

参考文献

- [1]黄希庭.论个人的时间管理倾向.心理科学,2001,24(5):516-519.
- [2]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.
- [3]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.
- [4]罗洛·梅.焦虑的意义.
- [5]博恩·崔西.博恩·崔西的时间管理课.