

学 期	2018/2019 学年 第二学期
-----	-------------------

《毛泽东思想和中国特色社会主义  
理论体系概论》社会实践报告

成 绩	
--------	--

# 南 京 邮 电 大 学

## 社 会 实 践 报 告

调研题目： 大学生课余生活安排的调查研究

姓名：	王松乐	姓名：	王文琦
姓名：	王家希	姓名：	于江野
姓名：	王雅	姓名：	张好
专业：	应用物理学（理学院）		

教师评语：

## 《社会实践报告》成绩评定表

题    目	大学生课余生活安排的调查研究			
学院	理学院	班级	B160806	小组分工
姓名  学号	王松乐	B16080611		分配任务/写报告
	王文琦	B16080610		数据整理/图表绘制
	于江野	B16080609		资料调查/问卷设计
	张好	B16080605		问卷设计/修改报告
	王家希	B16080601		问卷调查/问卷分析
	王雅	B16080602		问卷调查/修改报告
评分内容	评分标准			总分
平时成绩	认真对待并积极参与社会实践活动			20
报告水平	内容完整，逻辑严密，层次清楚，语言流畅			20
综合能力	理论分析准确，具有应有的基础知识和实践能力			20
资料运用	通过社会调查获得所需背景资料，报告运用资料翔实恰当			20
报告格式	报告格式完全符合要求，书写、打印清晰美观			20
总评分				100

---

# 大学生课余生活安排的调查研究

## 摘 要

在大学本科教育的普适化、互联网的时代背景下，大学生的课余生活的有效利用有助于在未来的发展。本调查研究，通过**问卷调查、文献调查**的方式，主要对南京邮电大学的不同年级大学生的课余生活的多个方面进行了研究，其中包含课余生活时间、内容、具体计划、满意度等。

在我们通过文献调研、参考网站模板的方式设计了 15 个相关的问题，对问卷得到的结果进行**宏观统计、主观统计、微观分析**三个角度进行分析。在宏观角度我们主要对课余时长、课余内容、课余管理程度三方面研究；在主观统计中，我们针对满意度的三个不同方面进行研究；在微观分析中，我们主要研究了不同年级的课余生活存在的不同点进行分析。通过分析且结合实际情况之后，我们总结得到了关于大学生课余生活中存在的**6 个方面**的问题。针对得到的问题，我们结合文献分别针对学校、学生两个方面给出了相应的策略和建议。

我们的调查研究通过理论和实际、主观和客观多方面结合地给出了大学生课余生活的现状，能够有**针对性地、系统性地**引导大学生培养课余时间利用和时间管理的能力。

关键词：大学生；课余生活；时间管理

---

## 目录

一 引言.....	5
(一) 调查起因与研究目的.....	5
(二) 研究相关理论与概念.....	5
1. 课余活动的定义与特点.....	5
2. 时间管理的理论.....	6
(三) 调查设计与安排.....	6
二 调研结果分析.....	7
(一) 调查对象特征分析.....	7
(二) 对课余生活的宏观统计及分析.....	8
(三) 对课余生活的主观态度调查.....	11
1. 理想的课余活动以及限制因素调查.....	11
2. 对课余活动安排的满意度调查.....	13
3. 课余活动的收获及改进调查.....	13
(四) 对课余生活的微观分析.....	14
三 问题及建议.....	17
(一) 问题总结.....	17
(二) 给学校的建议.....	17
(三) 给大学生的建议.....	18
四 小结.....	19
参考文献.....	21
附录 1 大学生课余生活安排的调查问卷.....	22
附录 2 问卷的宏观统计结果.....	24

---

# 一 引言

## （一）调查起因与研究目的

在过去的几十年里，受到互联网变革、大学教育的普及化的影响，大学生的课余活动发生了很大程度上的变化。早在 80、90 年代的大学中，大学生的课余时间要远多于上课时间，而现在大学的教育变得普及，从过去专业教育逐渐过渡为普适教育，而专业教育更多的转向了研究生阶段。这就意味着，我们现在的课余时间变得逐渐小于上课时间，因此，“大学生学会如何合理分配自己的课余时间、丰富自己的课余生活”这个课题变得非常具有时代意义。[1]

大学生的课余活动是一种依赖于校园的文化，作为大学生的日常生活、学习过程逐渐养成的一种文化，很大程度上决定了一个大学生的未来。正如胡适先生所说，“一个人用业余时间做点什么,就决定了他的成就”，因此，提高大学生对课余生活的认识、合理安排课余时间，对大学生的学习和发展是至关重要的。我们希望通过调查研究去找出大学生课余生活中存在的问题，并通过分析和研究找出相应的解决方案，以进一步提高大学生课余生活的质量。

## （二）研究相关理论与概念

### 1. 课余活动的定义与特点

根据《维基百科》给出的定义，课余活动又称课外活动(*extracurricular activity*)，通常是指学生在学校、学院的正常课程范围之外的活动，这一类活动通常具有自愿性、社会性、慈善性的特点，通常涉及同龄的其他人，从另一个角度可以理解外额外的学术活动(*extra academic activity*)。课外活动通常可以概括为以下的活动：体育、表演艺术、创意艺术、学术充实、测试准备、户外教育、金融教育、社区活动，通常以社团、小组、部门等形式进行。[2]

简单点来讲，大学生课余生活是指大学生在规定学习时间之外能自由支配的时间所作的安排。[3]

根据《百度百科》给出的描述，我们还可以将课余活动的领导组织的不同划分为校内活动与校外活动，并且课余活动具有自主性、灵活性、实践性等特点。[4]

---

## 2.时间管理的理论

学界通常将时间管理的研究通常归类成三个阶段：及时记录阶段（第一阶段：十九世纪末以前）、科学管理阶段（第二阶段：十九世纪末至二十世纪初），现代管理阶段（第三阶段：二十世纪初开始至今）。

我们根据整理的 10 多篇关键的硕博文献，发现针对大学生时间管理的研究主要包含以下几个方面：[5-7]

### （1）心理学

心理学领域对时间管理存在时间管理倾向、时间管理技能、时间管理行为三个观点，三个观点都对学生的时间管理研究做出了不少的贡献，例如，基于时间管理倾向黄希庭、张志杰等人编制了青少年时间管理倾向量表。

### （2）管理学

管理学从原则性和行为科学的角度出发研究了大学生时间管理现象，最终得到了大学生加强管理的几个方法和原则：例如科学合理性原则、自觉有效性原则、自主自谋性原则、多样统一性原则和严肃纪律性原则。

### （3）社会学

社会学从更加广泛的角度研究了大学生的课余时间管理，例如唐点权揭示了当代大学生的行为倾向更加多元化、向上的特点，并从不同年级、不同时间的角度对问题进行了研究。

### （4）教育学

教育学主要给出了大学生在时间管理上存在的问题并且提出了对应的策略进行改进。

我们的调查研究就是基于教育学的观点结合管理、社会学的角度进行分析研究的，希望从更多领域的结合发现更多关于大学生课余时间管理存在的问题并提出改善措施。

## （三）调查设计与安排

本问卷报告均通过在线方式进行，我们首先通过问卷星网站上有关“大学生”“课余生活”关键词进行查询，以过去的 300 多份问卷模板为基础，选择了最具代表性的 20 个问题，然后通过小组讨论的形式，最终决定了 15 个问题为我们的调查方向，并设计了问卷，然后在 4.29~5.13 大约两周时间内，一共收集了 120 多份问卷，其中有效问卷数量 120 份，问卷有效率在 90%以上。我们的问卷调查

范围，不限性别，不限年级，随机发放，以确保问卷的准确和有效性。我们的调查问卷的主要为南京邮电大学的学生，但是由于我们的问卷在网上发放，不能确保只有南邮的学生填写了问卷。

## 二 调研结果分析

在这一部分中，我们主要从调查对象的特征、课余时间的宏观情况、大学生的主观态度、课余时间的微观分析四个方面对我们问卷得到的数据进行分析 and 总结。

### （一）调查对象特征分析

表 1 调查对象的年级分布

选项	小计	比例
大一	21	17.50%
大二	27	22.50%
大三	59	49.17%
大四	10	8.33%
研究生	3	2.50%

本题有效填写人次: 120

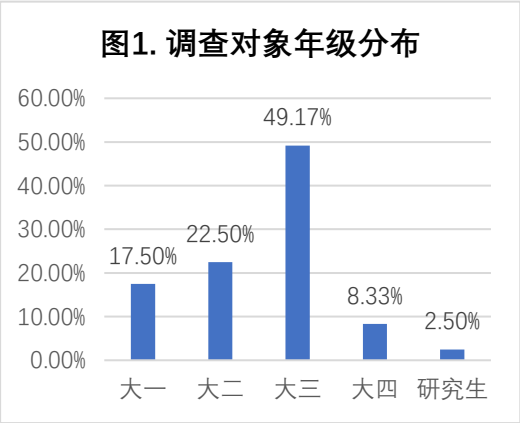
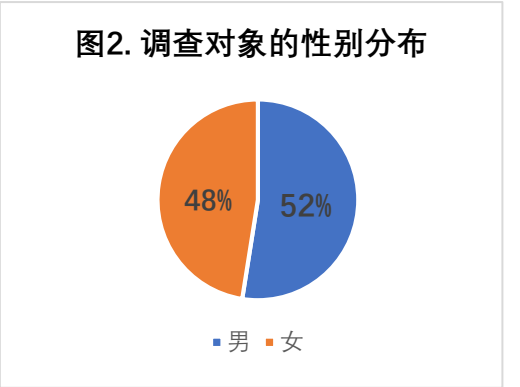


表 2 调查对象的性别分布

选项	小计	比例
男	63	0.525
女	57	0.475

本题有效填写人次: 120



如表 1、图 1 所示，我们的调查对象包括了大一到大四以及研究生在内的大学生，而我们收到的 120 份问卷中，大三的占比到达了几乎 50%，不难得知，由于小组的成员均为大三同专业的学生，所以我们在网络问卷宣传时更容易让大三的接触到问卷，这一点是不可避免的。同样我们可以看出研究生和大四的占比之

和仅达到了 10%，这将意味着我们得到相关的问题和策略将更适用于大一、大二、大三的学生身上。

如表 2、图 2 所示，我们可以不难看出，我们的调查对象的性别比是 1：1，这使得我们的调查研究对男性和女性均是适用的，当然更细微的问题和结论，我们可以通过微观分析来总结。

## （二）时间安排宏观统计及分析

为了寻找大学生的课余活动时间安排可能出现的问题，我们需要了解大学生安排课余活动的一些基本情况，主要包含以下三点：

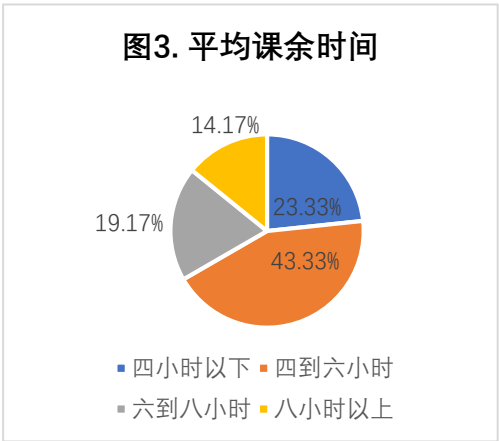
- 1. 课余生活的时长和活动内容。
- 2. 课余生活的目的。
- 3. 课余生活的计划安排。

这部分内容属于比较粗略的分析，但这一部分的调查也是具体量化的，我们可以称之为宏观统计的结果，我们的调查结果如下：

表 3 每天的课余生活时间

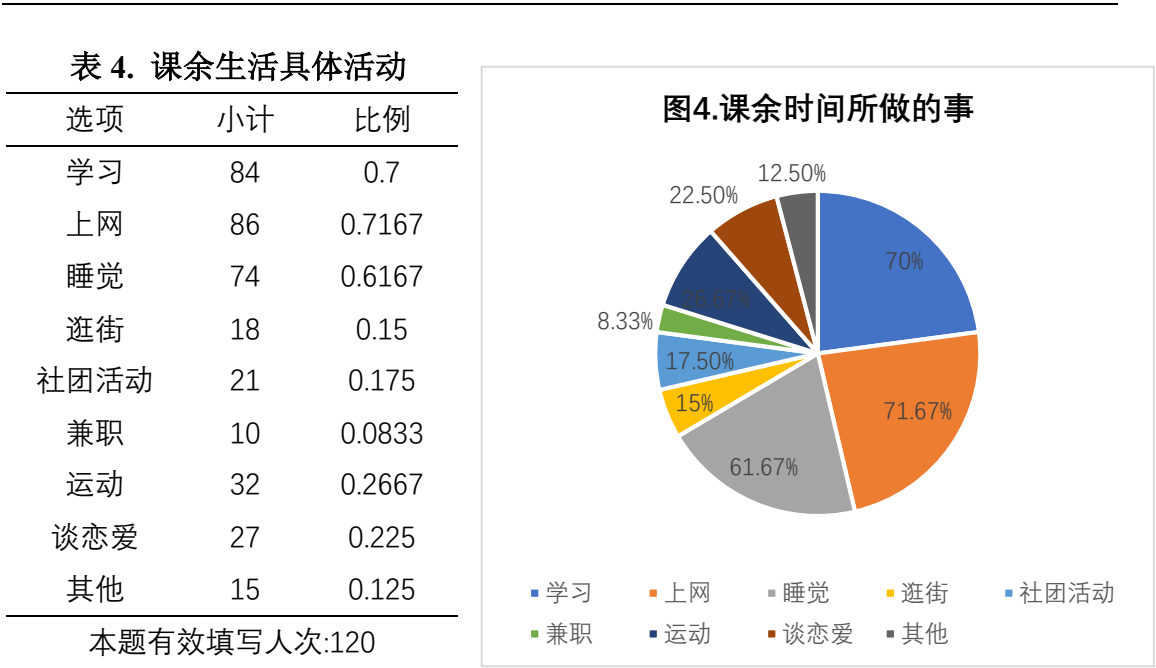
选项	小计	比例
四小时以下	28	0.2333
四到六小时	52	0.4333
六到八小时	23	0.1917
八小时以上	17	0.1417
本题有效填写人次：120		

图3. 平均课余时间



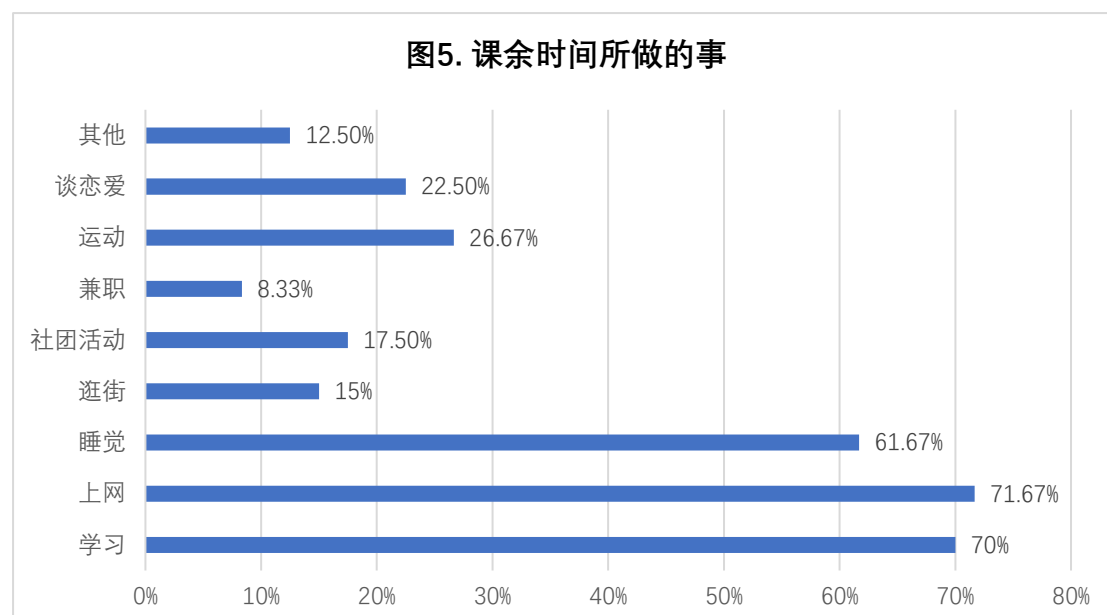
如表 3 所示，我们可以看出大部分人的课余生活时间在六小时以下，只有少部分人一天有超过 8 小时的课余生活时间。我们不妨粗略估计一下，一天 24 小时，假设每个人每天所吃饭、洗漱、睡眠等生活必需时间在 11~12 小时，那么这意味着，我们大部分人在上课、学习等必要事务的处理上将花费至少 6 小时。按照一节课一个半小时来算，我们每天至少有 3~4 节课，这一点与我们大三的现状比较符合，说明我们的调查结果是有可信度的。从图 3 可以看出，现在大学生的平均课余时间偏少的人群确实很多，只有少部分人具有充沛的课余时间，这同时意味我们的研究方式是有实际意义的。



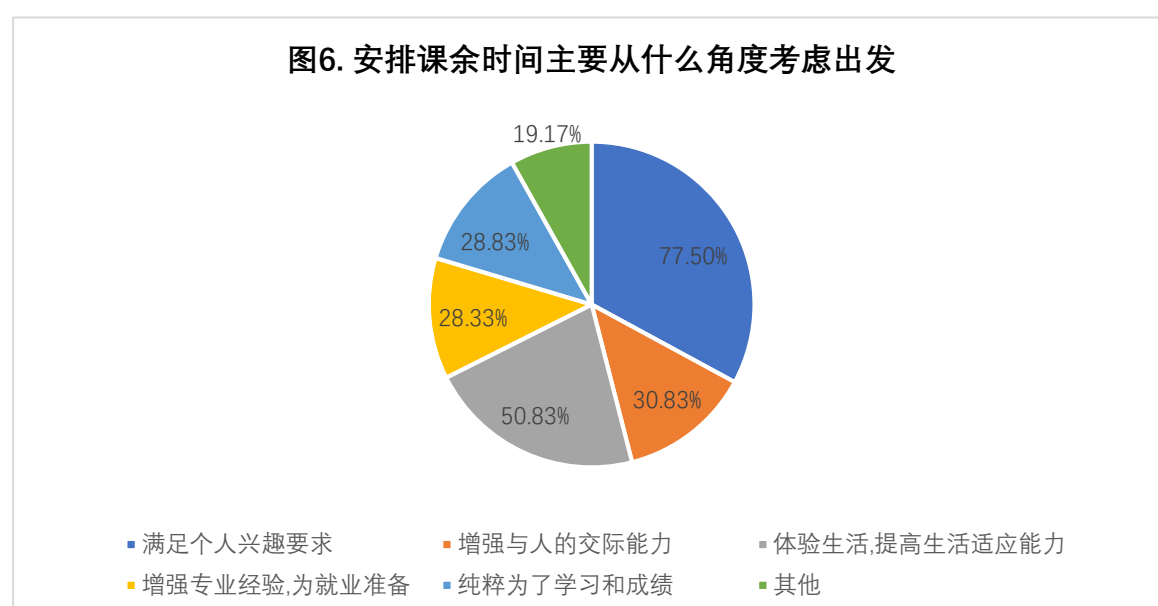


通过表 4, 我们可以根据不同课余生活的人数数量对其进行排序, 从大到小依次为: 上网、学习、睡觉、运动、谈恋爱、社团活动、逛街、其他、兼职。我们可以看出, 除了学习之外, 课余时间大家主要选择的是上网和睡觉。通过图 5, 我们可以看出**睡觉、上网、学习**在现代的大学生生活中占据了主要地位, 而这一趋势与我们一开始提出的大背景有关, 当代大学生在大学教育普适化和互联网发展的时代背景下, 耗费在电子产品和课程任务上的时间大大增加, 从而大致了上网、学习的占比大幅提高, 而睡觉时间的占比上升是由以上两点产生的连锁效益。

互联网发展导致了手机、电脑的大量普及, 夜猫子、翘课、去网吧等大学生案例比比皆是。这从而导致了我们的入睡的时间大大延迟, 但是为了应付白天的课程仍然需要早起, 以至于我们的睡眠时间严重缺失, 白天补觉、上课睡觉的现象也自然相伴而生。所以我们认为这三个课余活动的占比, 将是我们需要研究的重点内容。除了以上三点以外, 我们发现运动、谈恋爱、社团活动是大学生们的比较偏爱的课余活动, 而运动、社团活动对学生的兴趣培养和未来发展有极大好处的, 谈恋爱也同样是一门人生的必修课, 我们认为这三种类型的活动比例应该需要进一步地提高。



由图 6 的调查显示，我们发现学生们选择课余生活的出发点主要是个人兴趣、体验生活、提高交际能力，前两项都占比超过 50%，但是结合上面的课余生活的具体内容来看，我们发现这与睡觉、上网、学习三项格格不入，这暗示着现代大学生的课余生活确实存在着一些问题，他们无法通过安排合理的大学时间来提高他们的生活能力、交际能力和培养他们的个人兴趣，而花费了大量的时间在网上、睡觉、学习上，而实际上只有 28%左右的大学生是希望投入大量的时间在学习上的，具体原因我们在微观分析中会具体描述。



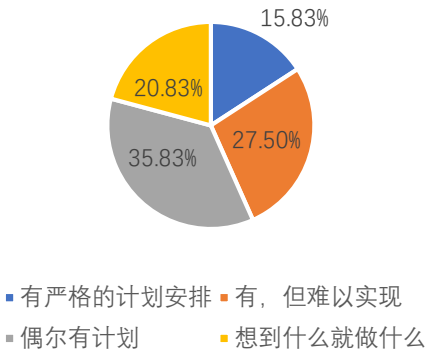
从表 5 和图 7 来看能够严格按照计划安排执行的大学生只有 20%，有计划但是实现程度低的占比超过 60%，还有 25%的学生是无计划安排课余时间的，由此

我们看出，大部分学生还是希望有严格的计划执行的并且希望自己的课余生活能够丰富起来。为此，我们认为时间管理这一个课题的学习对大学生的帮助是极为重要的，这不仅会影响大学生活，甚至对大学生未来的职业生涯也会有很大的影响。

表 5. 对课余时间的计划程度

选项	小计	比例
有严格的计划安排	19	0.1583
有，但难以实现	33	0.275
偶尔有计划	43	0.3583
想到什么就做什么	25	0.2083
本题有效填写人次	120	

图7. 对课余时间的计划程度



总的来说，通过初步研究，我们从调查发现了如下问题：

1. 大学生的课余目的与课余生活安排发生很大冲突，学生希望在人际交往、生活能力、个人兴趣方面有所提高，但是实际投入的时间却恰恰相反。
2. 大学生的课余安排受时代背景影响较大，主要体现在互联网发展和大学教育普适化两个方面
3. 大学生的课余时间的计划观念薄弱，缺乏时间管理的意识。

上面的问题，我们只是宏观、粗略地进行了分析，我们还需要结合实际的情况进行探讨。

### （三）对课余生活的主观态度调查

#### 1.理想的课余活动以及限制因素调查

为了明确大学生理想课余生活与实际生活产生的原因，我们设计了如下两个问题：

1. 你理想中的大学闲暇生活应该是怎样的？
2. 你认为那些原因限制了你的课余时间丰富度？

通过这两个问题，我们可以与我们之前宏观分析得到的结果进行对比，进行进一步地分析和讨论：

图8. 理想中的大学课余生活应该是怎样的

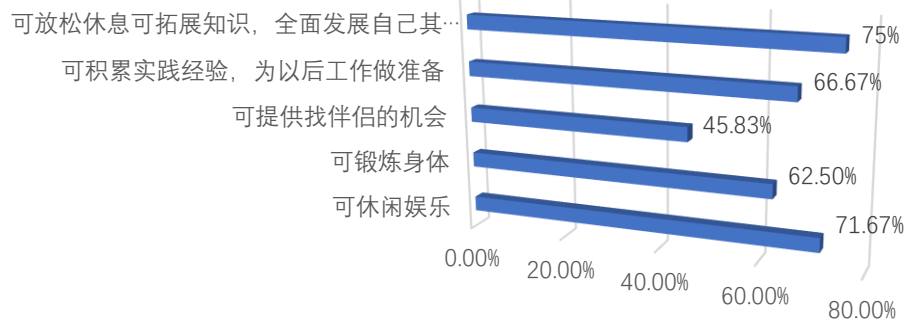
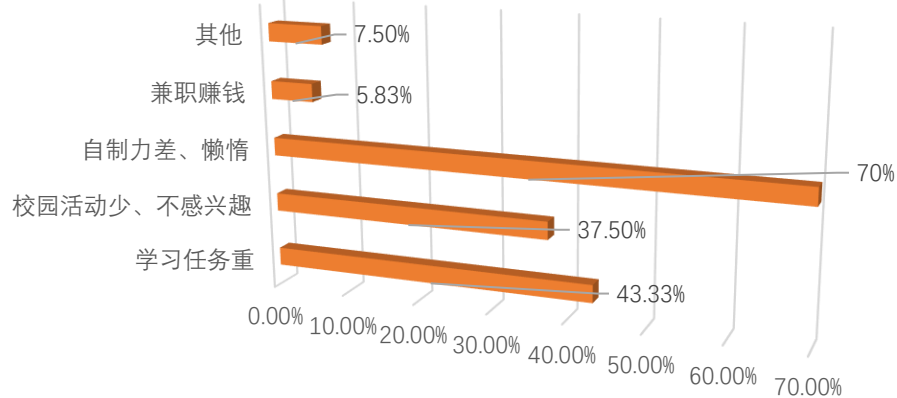


图9. 限制课余时间丰富度的原因



从上面的调查来看，大学生的理想的大学课余生活是多元化的，其中更多的是为了适当的休息、锻炼以及进一步地提高和发展自己，但这些理想的行为却受到了自制力、学习任务等主要因素的影响。

如图 8 所示，超过半数的大学生希望自己能够在休闲娱乐的同时全面提升自我，包括体育的锻炼、工作经验的积累、知识的学习等等，还有少部分人希望在大学生活中能够寻找伴侣。如图 9 所示，70%学生认为自己无法实现理想的课余生活的的原因是自制力差、懒惰,还有接近 40%的学生认为学习任务重、校园活动不足等原因限制了课余活动的选择。

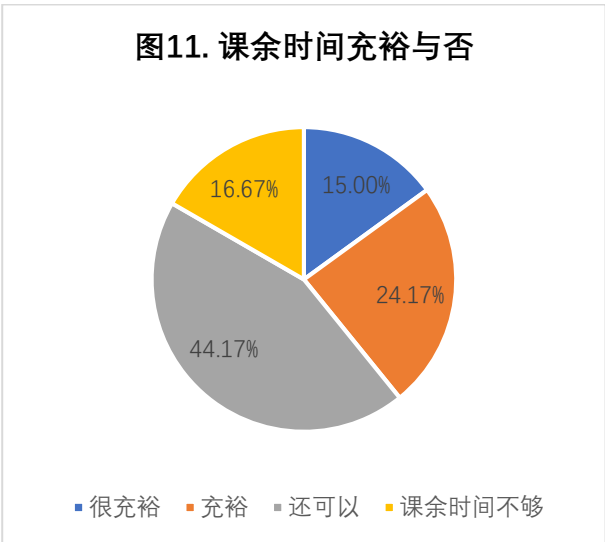
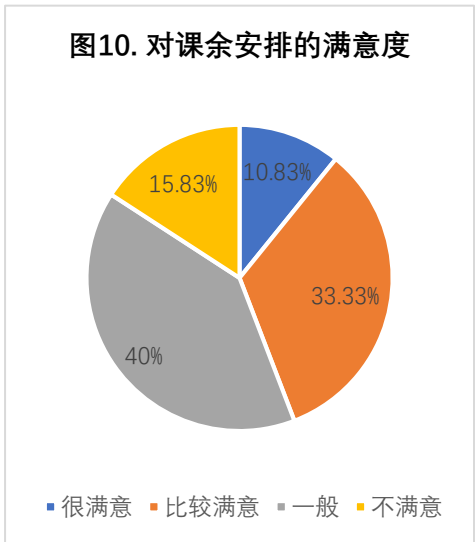
由此，我们可以看出，这与我们之前的预设是一致的，互联网的普及导致学生的自制力开始下降,大学的普适教育导致学习任务变重,这两点是极其明显的。而且通过调查我们不难发现，学生自制力差一方面是由互联网的诱惑导致的，另一方面也是学生缺乏时间管理能力的表现。

## 2.对课余活动安排的满意度调查

为了佐证我们之前的结论，我们还设计如下两个问题来与我们的结论互相验证：

1. 你觉得您的课余时间充裕吗？
2. 你对于自己的课余时间的安排满意程度？

根据我们之前的调查情况来看，大部分学生对自己的课余安排程度是存在较大的不满意态度的，而且从繁重的学习压力的结论来看，课余时间应该也是不够充裕的。



如图 10 所示，我们可以看到对自己的课余生活相对满意的人数不足 25%，超过 70%的学生对自己课余生活安排持一般或不满意态度，这与我们之前得到的结论应该是一致的。

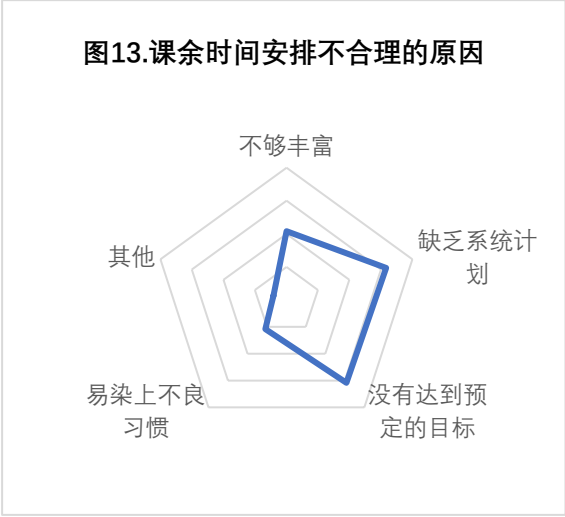
如图 11 所示，我们可以看到认为自己课余时间相对充足的人数接近 25%，将近 75%的学生认为自己的课余时间是不充裕的。结合上面两个问题来看，我们可以发现课余时间的满意度往往和课余时间充裕与否是成正比的，或者说两者成相近比例的，相应的我们可以看出学校的课余活动是否丰富对学生自身的影响并不大，关键在于学生是否有充足的课余时间来安排。从客观上来讲，这取决于学业压力；从主观上来讲，这取决于学生自身的时间管理能力。

## 3.课余活动的收获及改进调查

在发现问题的过程中，我们发现的问题主要还是从没有很好安排课余生活的同学的调查结果得出的，为了学习有比较好的课余生活规划的同学的行为，我们

设计了如下问题：

1. 你认为大学课余时间对你最大的感受是
2. 你认为你现在的课余安排不合理的地方是



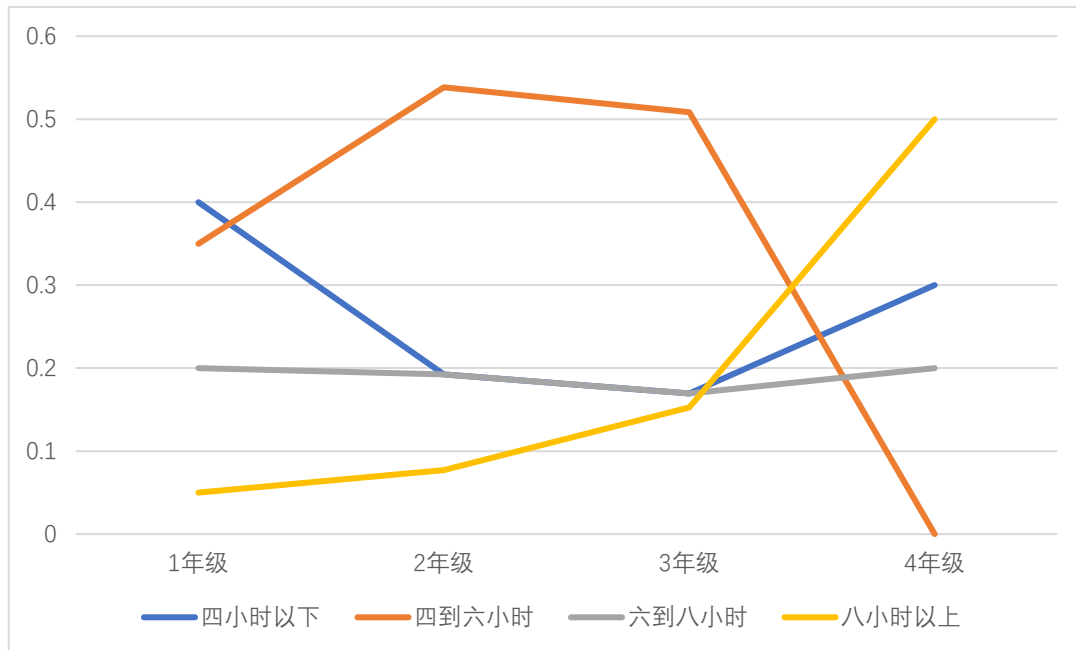
如图 12 所示，大部分同学认为自己在课余生活中收获了很多的知识也学习了自己感兴趣的东西，但是也有不少同学感到迷茫、无所事事，这与我们在社团中观察到的现象是一致的，在类似科协的技术类社团中，积极学习的同学往往会感觉自己的课余生活十分充实，而消极的同学往往会感觉自己在浪费时间，每天奔波在各种社团之间却没有很大的收获。如图 13 所示，绝大数的同学认为自己缺乏系统的计划，而且有计划也很难达到自己的预期目标，相对应的就是时间管理中关键的计划设计和计划执行两个方面。我们需要通过相应的理论去提出一些策略解决这两方面的问题。

#### （四）调查结果的微观分析

为了进一步了解更加具体的调查结果，我们对不同年级的课余时间和满意度进行了细致地分析，希望能够通过调查的数据更加具体地分析出不同的情况。

除此之外，我们还通过 SPSS 统计软件对相关度进行分析，但是我们发现我们的数据之间并没有显著的关联性，这可能是我们的样本数据量过小，导致变量的关系不太明确，但是我们通过不同年级的分类，确实可以发现一些规律，但是中间存在一些其他因素的干扰。

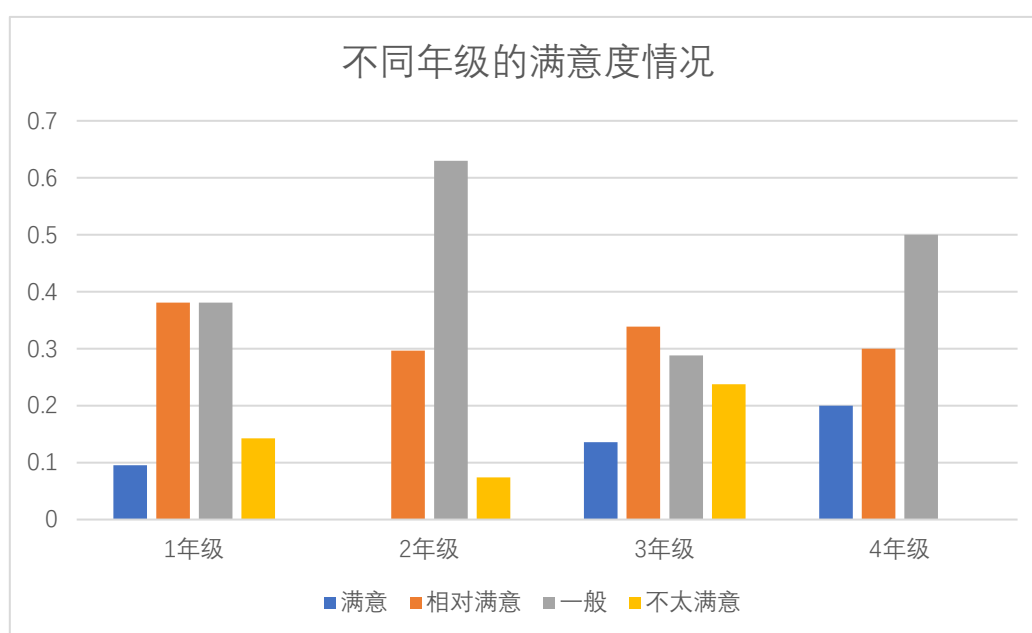
图 14. 不同年级的课余时间统计图



如图 14 所示，我们可以发现从大一到大四的过程中，课余时间超过八小时的人逐渐增加，从原来的大约 5%增早到后来的 50%，由此我们可以得知，当代大学生的课余时间在大一、大二期间是不充裕的，只有到大三、大四的时候才有足够的课余时间。此外，我们可以看出四到六小时的课余时间的人数变化是不大的，虽然大四的时候分布为 0%，但是通过前面的数据我们可以看出，这里应该是大四样本过少导致的结果。我们发现四到八小时的课余时间人数在四年的时间里变化是不大的，导致八小时以上的人数增加的主要原因是，四小时以下的人数的减少。当然从现实的情况考虑，肯定不是以前拥有四小时以下课余时间的人后来拥有八小时以上的课余时间，比较合理的情况是，所有人的课余时间随着年级的上升呈现出一个递增的趋势，整体的课余时间上升导致课余时间的年级分布整体向时间较多的分布移动，从而有了现在的调查结果。

由此，我们不难得到结论：年级越大，学生的课余时间通常来讲会越多。缺乏课余时间的人群通常是处于大一、大二的大学生。

图 15. 不同年级的课余时间统计图



另外，我们还需要关注不同年级的学生对自己课余生活的满意度的变化。首先，我们注意到了在大一到大四的过程中，对自己的课余生活满意的人数从原来的 10%增长到了 20%，其次，相对满意、一般的人数较为稳定，最后，我们发现不太满意的人数的数据有些不太可靠，没有呈现出一个固定的趋势，而且大四部分的数据也存在一定的问题，所以，虽然我们初步猜测，随着课余时间的增多，学生对课余时间的满意度是有所上升的，整体来看是这样的，但是整体的趋势和局部的趋势可能是不一样的。后来我们通过进一步分析了不同课余时长的学生满意度之后，我们发现课余时间长的大学生，不满意度还略有上升，满意度高的往往课余时间不会很长。

因此，我们提出了观点：“质量”和“数量”是课余时间的点金石。

真正令人感觉到满意而且充实的课余生活，除了足够的时间保证以外，还应该保证质量；比如大多数大三大四的学生没有较大的课业压力，但是往往也处于迷茫期，没有了大一大二的尝试心，也不知道接下来是升学还是找工作，所以大三大四这段时间的大学生，往往对自己的课余生活满意度有所下降。



---

## 三 问题及建议

### （一）问题总结

总的来说，我们可以将第二、三、四节的分析结果归纳为如下几点：

1. 大学生平均课余时间偏少，而且缺乏课余时间的人群通常是处于大一、大二的大学生。
2. 大学生的主要课余生活是睡觉、学习、上网，受时代背景影响较大，主要体现在互联网发展和大学教育普适化两个方面，课余活动较为单一。
3. 大学生无法安排合理的大学时间来提高他们的生活能力、交际能力和培养他们的个人兴趣
4. 大学生的课余时间的计划观念薄弱，缺乏时间管理的意识，绝大数的同学认为自己缺乏系统的计划，而且有计划也很难达到自己的预期目标
5. 大学生的理想的大学课余生活是多元化的，其中更多的是为了适当的休息、锻炼以及进一步地提高和发展自己，但这些理想的行为却受到了自制力、学习任务等主要因素的影响。
6. “质量”和“数量”是课余时间的点金石，在有足够的课余生活的时间保证下，能否有效地利用课余生活提升自己才是满意度的决定性因素。

为了应对上面发现的问题，我们给出了两方面的建议，一方面给学校，一方面给大学生团体：

### （二）给学校的建议

#### （一）合理设立课程，鼓励学生自主选课

面对大一、大四的课余时间不均衡，大一的时候整天为了公共基础课忙的发慌，大四不知道未来的计划而闲的发慌，我们可以通过让学生自主调整学期课程来平衡这点，适当增加大四的不同方向的选修课给学生以一定的指导作用，考虑到可能部分学生不愿承担过重的学业压力，可以通过小班制、小组形式的讨论会形式等等来替代课程。

#### （二）教师给予系统指导

从高中走到了大学，相当于一个走进了一个社会，来到学校之后大家基本上都是成年人，长期在高中封闭式教育和家长的陪同下，心理还不够成熟，需要辅导员、老师对学生进行一定的指导和帮助，让学生学会自我管理。[8]

但是学校往往不将大学生时间管理能力的培养纳入培养计划，而且没有进行系统

的规划，表现出来一定的放纵，而且组织专门的科研团队结合自己学校的特色来对大学生时间管理能力培养的内容进行系统的研究，也缺乏对大学生时间管理技能的训练方法和途径的系统研究。[9]

### **（三） 提供充分的环境**

学校要为社团工作提供充分的硬件条件。“制约参加课余体育活动的主要因素是：缺乏场地设施、没时间、无人组织指导、没合适项目”。学生要丰富自己就需要广阔的舞台，就要为学生提供一些必备器材、服装、查询手段、必要场地等等。[10]

除了学生自身需要制定合理的计划、运用合理的方式和硬件条件之外，学校采取的措施也是极为重要的一部分。学校应开展相关的活动，可以提高学生的专业素养，也可为学生安排一些关于学生未来就业的专业讲座，为学生的就业指明方向。还可以定期邀请社会企业来校做宣讲并进行招聘，为学生提供部分兼职机会等等。

## **（三）给大学生的建议**

### **（一）制定课余时间计划表**

大学生在安排一天的课余生活之前，可以将要做的事情罗列出来，根据优先级进行排序，制定课余时间的时间每日分配计划表。从大范围时间来看，学生需要注意自己近期需要实现哪些目标，长远目标是什么，自己最迫切需要的是什么，在执行过程中不断修正和发展。另外还可以指定一份休闲计划，对一些较重大的节假日和休闲项目做出妥当的安排，这样可使自己的休闲和学习有条不紊的交叉进行，使身心得到有效地放松和调适。最后，要留出足够的时间来进行体育锻炼，最好能根据自己的身体状况和客观条件制定出一个体育锻炼计划。这样的分配，可使大学生劳逸结合、全面发展。[11]

### **（二）丰富课余活动方式，选择合适的宣泄及休闲方式。**

平时大学生在睡觉和玩游戏花费时间过多，对大学生自身发展不利，应该出去走走，学习累了，可以选择打球、爬山等有利于身体健康的课余生活方式。“30分钟的跑步使紧张、困惑、疲劳、焦虑、抑郁和愤怒等不良情绪状态显著改善，同时使精力感保持在高水平。除了学习以外，还可以积极参加兴趣类社团、运动类、技术类社团等等。积极参与由学校、社会或者其他团体组织的活动，还可以参与一下与自己未来专业相关的科研任务、夏令营等等。不要整天窝在宿舍里学习或者玩手机，积极地去尝试一些其他的事物，并且养成良好的作息习惯。

大一将是大学生自己养成学习习惯、未来的生活习惯的关键时期，除学校提供必要的支持以外，大学生自己的每天的努力和坚持才是决定大学生四年课余生

活是否满意的关键。

## 四 小结

在调查报告的最后，我们总结了我组所有人在这次调查研究活动中的所感所悟：

### 王松乐

这次调查研究活动，我通过调动组员分配任务，依次通过讨论选题、申报课题、设计问卷、问卷宣传、数据整理、数据分析、撰写报告的过程，通过得到的120份有效问卷共15个问题的数据，分析得到了重要的6个的问题、结论，然后通过结合文献最终给出了相应的策略，总调查任务从报题开始历经了将近一个月的时间，在这次调查研究中，我们采用了文献调查、问卷调查、数据关联性分析等等方法，对“大学生的课余生活”课题有了一定的认识和总结。

### 于江野

这次对大学生业余时间的问卷调查，我通过最初在网上查阅相关资料，根据我对大学生的简单了解，挑选出最后的15个问题，这些问题主要是从了解大学生的课余时间如何度过以及怎样做出改变的方向出发，最后的问卷调查结果基本贴近大学生的真实写照，大家的业余生活一半以上都是在宿舍打游戏中度过的，而且自制力差，这些状况如何做出改变是值得让人反思的。通过对结果的分析以及自身的反思，我们会更好地规划我们的课余生活，让我们的大学生活更加充实。

### 王家希

这次调查活动，我在组内负责问卷调查的编撰和问卷结果的统计工作。通过这些工作，我从课余安排的时间、目的、计划等方面了解到大学生课余生活的一些基本情况。根据这些情况本文总结出了大学生课余生活安排所存在的一些现实问题，并在学校和学生两方面提出了一些改进措施。在这次调查活动中，不仅我们对于大学生课余生活安排有了系统的了解和认真，而且也提出了问题和改进措施，有一定的现实意义。

### 王文琦

对于大学生的课余时间安排我有很多的感想。在周末，有60%的人都选择了写作业，这反映出我们学校的特色，就是作业多。对于大一、大二的学生，周末往往是休息、娱乐的时间，而同学们把时间都花在了写作业上，说明大部分同学没有及时在课后复习功课，写作业最好的时间应该在课后，最晚要在当天。老师讲完课之后，同学们应该尽快利用自己的闲暇时间去复习功课，把作业写完。假如没有及时完成作业，同学们就会渐渐养成拖延症这种坏习惯，其结果就是抄作业、抄答案，囫囵吞枣，根本不是细嚼慢咽，这就导致了上课听课不认真，听不

懂，跟不上，最终有挂科的危险。同学们应该合理安排的课余时间，晚上不要光想着玩，而是应该复习当天的功课，写完作业，有能力的同学可以预习之后的功课。拖延症是很不好的习惯，导致拖延症的原因之一就是时间安排不合理。同学们大多数贪玩，而忽略了功课的重要性。所以说同学们应该合理安排闲暇时间，尤其是周末，周末有大把的时间，周六可以在图书馆泡一天，周日大部分可以在图书馆学习，晚上可以去教室继续学习或者运动，适当娱乐也是可以的，但是绝对不可以一玩就是整个周末，这样很不好，本来大学生人数众多，学校老师不可能顾及到每位同学，大学生活更应该靠的是自制力，自制力的最好体现就是闲暇时间的安排。学习好的同学，考研成功的同学，自制能力都很强，即使是大一、大二的同学，也应该向学长学姐们学习如何合理地安排课余时间，利用这珍贵的大学时间创造更多的可能，更多的奇迹。

### 张好

大学生可以利用课余时间提升知识储备，丰富兴趣爱好，利用社团等有效平台找到志同道合的朋友等。但就问卷反应结果来看，大部分同学对于自己的课余生活满意度都有待提高，独处时间多于参加集体活动，学习、上网和睡觉是主要消遣方式。同时面对较为丰富的课余时间也因不能合理安排而感到有些沮丧。我认为这在一定程度上是应试教育所带来的负面影响，也是学生脱离父母家庭后面临的考验。曾经只需每天在父母的监督下埋头完成老师布置的大量作业，而现在却要由自己“自由”支配大量空余时间，那么自制力和自我规划能力就有待提高了。可以说，大学生活就是学生脱离家庭独立成人的一个必经过程，也是进入社会的缓冲期，在此期间更多要学会的是自我管理能力、人际交往能力、独立生活能力和压力调节能力等，但我相信，大部分同学都能利用好这个过程来调节自己以适应多变的环境。在此次实践活动中，我对自己的课余安排也有了更好地规划，对自己想要在大学得到什么也有了重新的认识，很感谢毛概课程提供的这次机会，让我和小组成员们能够彼此熟悉，相互配合，共同完成这件事情！

### 王雅

通过本次调查实践活动，了解到大学生课余生活状态，课余时间仅是大学生生活中的一部小插曲，但却充分体现了当代大学生的生活观念。他们以什么样的生活方式来填充和丰富他们的课余时间，展示了他们以怎么样的态度对待生活。身为 21 世纪的当代大学生，应该通过积极参与大学的课余活动，获得知识的同时，增强自主创新意识，提高社会应变能力以及心理承受能力，培养健康的审美情趣，陶冶情操，完善素质，掌握一定的劳动技能，增强实际动手能力。

---

## 参考文献

- 1.张秋实.大学生如何利用充沛的课余时间[J].黑龙江科学,2014,5(08):85-86.
- 2.[https://en.wikipedia.org/wiki/Extracurricular\\_activity](https://en.wikipedia.org/wiki/Extracurricular_activity)
- 3.肖锦兰,肖燕君.韩师大学生课余生活调查与分析[J].韩山师范学院学报,2007(01):102-105.
- 4.<https://baike.baidu.com/item/%E8%AF%BE%E5%A4%96%E6%B4%BB%E5%8A%A8/5368827?fr=aladdin>
- 5.周文忠. 大学新生课余时间管理研究[D].华东师范大学,2007.
- 6.毕奎奎.大学生时间管理能力培养研究[J].文化创新比较研究,2018,2(29):22-23.
- 7.陈晓芬. 大学生课余时间管理能力调查分析[D].江西财经大学,2017.
- 8.陈星宇,张春勇.关于高校大学生课余时间管理的调查与思考——以云南农业大学为例[J].云南农业大学学报(社会科学),2016,10(03):72-75+83.
- 9.毕瑞.大学生课余时间管理能力培养现状及对策研究[J].高教研究与实践,2013,32(01):69-72.
- 10.刘志筠.大学生课余时间安排的调查与分析——以商丘师范学院为例[J].安阳师范学院学报,2015(06):148-151.
- 11.王娟,任小芳,安秋云,苏宇擎,冯丽.大学生课余时间利用情况调查与思考——以河北经贸大学为例[J].亚太教育,2016(10):234+232.

## 附录 1 大学生课余生活安排的调查问卷

亲爱的同学们：

你们好！大学的课余生活充满无数种可能，您一定对自己的课余生活有所感悟，以下是一份关于大学生课余生活安排的调查问卷，主要调查大学生课余生活的安排和感受、对课余生活的需求以及想要课余生活想要学到什么。请您根据真实情况认真填写，占用您宝贵时间，向您致以深切的谢意。

1. 您的年级（     ）  
A. 大一   B. 大二   C. 大三   D. 大四   E. 研究生
2. 您的性别（     ）  
A. 男     B. 女
3. 您每天平均有多少课余时间（     ）  
A. 四小时以下  
B. 四到六小时  
C. 六到八小时  
D. 八小时以上
4. 课余时间您通常在做：（     ）[至少选一项]  
A. 学习   B. 上网   C. 睡觉   D. 逛街   E. 社团活动   F. 兼职  
G. 运动   H. 谈恋爱   I. 其他\_\_\_\_\_
5. 您安排课余时间主要从（     ）角度考虑出发[至少选一项]  
A. 满足个人兴趣   B. 增强与人的交际能力   C. 提高生活适应能力  
D. 增强专业经验，为就业做准备   E. 纯粹为了学习和成绩   F. 其他\_\_\_\_\_
6. 除去上课，每天会花费多少时间学习（     ）  
A. 不学习   B. 1 小时以内   C. 1-2 小时   D. 2-3 小时   E. 3-4 小时  
F. 四小时以上
7. 您的周末通常是怎样度过的（     ）[至少选一项]  
A. 写作业   B. 玩手机   C. 睡觉睡到自然醒   D. 预习和复习  
E. 看小说、追剧   F. 做兼职   G. 体育运动   H. 其他\_\_\_\_\_
8. 您对您的课余时间有做计划吗（     ）  
A. 有严格的计划安排  
B. 有，但难以实现  
C. 偶尔有计划  
D. 想到什么就做什么
9. 您理想中的大学闲暇生活应该是怎样的（     ）[至少选一项]

- 
- A. 可以休闲娱乐    B. 可以锻炼身体    C. 可以提供找伴侣的机会  
D. 可以积累实践经验，为以后工作做准备  
E. 可以放松休息拓展知识，全面发展自己    F. 其他\_\_\_\_\_
10. 您对自己的课余时间的安排感到（    ）  
A. 很满意    B. 比较满意    C. 一般    D. 不满意
11. 您认为哪些原因限制了您的课余生活丰富度（    ）[至少选一项]  
A. 学习任务重    B. 校园活动少，不感兴趣    C. 自制力差，懒惰  
D. 兼职赚钱    E. 其他\_\_\_\_\_
12. 您觉得您的课余时间充裕吗（    ）  
A. 很充裕    B. 充裕    C. 还可以    D. 课余时间不够
13. 大学的课余生活给您最大的感受是（    ）[至少选一项]  
A. 学到很多知识    B. 结交了很多朋友    C. 赚了很多钱  
D. 浪费时间和金钱    E. 能学习自己感兴趣的事    F. 感到迷茫，无所事事
14. 您认为您现在课余安排不合理的地方是（    ）  
A. 不够丰富    B. 缺乏系统的计划    C. 没有达到预定的目标  
D. 染上不良习惯    E. 其他\_\_\_\_\_
15. 您认为大学生应该怎样安排自己的课余时间才算合理？简要谈谈您的看法。

---

---

---

---

## 附录 2 问卷的宏观统计结果

第 1 题 你的年级: [单选题]

选项	小计	比例
大一	21	<div><div></div></div> 17.5%
大二	27	<div><div></div></div> 22.5%
大三	59	<div><div></div></div> 49.17%
大四	10	<div><div></div></div> 8.33%
研究生	3	<div><div></div></div> 2.5%
本题有效填写人次	120	

第 2 题 你的性别: [单选题]

选项	小计	比例
男	63	<div><div></div></div> 52.5%
女	57	<div><div></div></div> 47.5%
本题有效填写人次	120	

第 3 题 你每天平均有多少课余时间: [单选题]

选项	小计	比例
四小时以下	28	<div><div></div></div> 23.33%
四到六小时	52	<div><div></div></div> 43.33%
六到八小时	23	<div><div></div></div> 19.17%
八小时以上	17	<div><div></div></div> 14.17%
本题有效填写人次	120	



第 4 题 课余时间你通常在做: [多选题]

选项	小计	比例
学习	84	<div><div></div></div> 70%
上网	86	<div><div></div></div> 71.67%
睡觉	74	<div><div></div></div> 61.67%
逛街	18	<div><div></div></div> 15%
社团活动	21	<div><div></div></div> 17.5%
兼职	10	<div><div></div></div> 8.33%
运动	32	<div><div></div></div> 26.67%
谈恋爱	27	<div><div></div></div> 22.5%
其他	15	<div><div></div></div> 12.5%
本题有效填写人次	120	

第 5 题 你安排课余时间主要从()角度考虑出发 [多选题]

选项	小计	比例
满足个人兴趣要求	93	<div><div></div></div> 77.5%
增强与人的交际能力	37	<div><div></div></div> 30.83%
体验生活,提高生活适应能力	61	<div><div></div></div> 50.83%
增强专业经验,为就业准备	34	<div><div></div></div> 28.33%
纯粹为了学习和成绩	34	<div><div></div></div> 28.33%
其他	23	<div><div></div></div> 19.17%
本题有效填写人次	120	

第 6 题 除去上课时间，每天花费多少时间学习： [单选题]

选项	小计	比例
不学习	8	<div><div></div></div> 6.67%
1 小时以内	19	<div><div></div></div> 15.83%
1~2 小时	31	<div><div></div></div> 25.83%
2~3 小时	27	<div><div></div></div> 22.5%
3~4 小时	17	<div><div></div></div> 14.17%
4 小时以上	18	<div><div></div></div> 15%
本题有效填写人次	120	

第 7 题 你周末通常是怎样度过的： [多选题]

选项	小计	比例
写作业	72	<div><div></div></div> 60%
玩一天的游戏	31	<div><div></div></div> 25.83%
睡觉睡到自然醒	64	<div><div></div></div> 53.33%
预习和复习	37	<div><div></div></div> 30.83%
看小说追剧	52	<div><div></div></div> 43.33%
做兼职	12	<div><div></div></div> 10%
体育运动	30	<div><div></div></div> 25%
其他	25	<div><div></div></div> 20.83%
本题有效填写人次	120	

第 8 题 你对你的课余时间有做计划吗： [单选题]

选项	小计	比例
----	----	----

有严格的计划安排	19	<div><div></div></div> 15.83%
有，但难以实现	33	<div><div></div></div> 27.5%
偶尔有计划	43	<div><div></div></div> 35.83%
想到什么就做什么	25	<div><div></div></div> 20.83%
本题有效填写人次	120	

第 9 题 你理想中的大学闲暇生活应该是怎样的： [多选题]

选项	小计	比例
可休闲娱乐	86	<div><div></div></div> 71.67%
可锻炼身体	75	<div><div></div></div> 62.5%
可提供找伴侣的机会	55	<div><div></div></div> 45.83%
可积累实践经验，为以后工作做准备	80	<div><div></div></div> 66.67%
可放松休息可拓展知识，全面发展自己其他	90	<div><div></div></div> 75%
本题有效填写人次	120	

第 10 题 你对于自己的课余时间的安排感到： [单选题]

选项	小计	比例
很满意	13	<div><div></div></div> 10.83%
比较满意	40	<div><div></div></div> 33.33%
一般	48	<div><div></div></div> 40%
不满意	19	<div><div></div></div> 15.83%
本题有效填写人次	120	

第 11 题 你认为那些原因限制了你的课余时间丰富度： [多选题]

选项	小计	比例
学习任务重	52	<div><div></div></div> 43.33%
校园活动少、不感兴趣	45	<div><div></div></div> 37.5%
自制力差、懒惰	84	<div><div></div></div> 70%
兼职赚钱	7	<div><div></div></div> 5.83%
其他	9	<div><div></div></div> 7.5%
本题有效填写人次	120	

第 12 题 你觉得您的课余时间充裕吗： [单选题]

选项	小计	比例
很充裕	18	<div><div></div></div> 15%
充裕	29	<div><div></div></div> 24.17%
还可以	53	<div><div></div></div> 44.17%
课余时间不够	20	<div><div></div></div> 16.67%
本题有效填写人次	120	

第 13 题 你认为大学课余时间对你最大的感受是： [多选题]

选项	小计	比例
学到很多知识	44	<div><div></div></div> 36.67%
结交了很多朋友	40	<div><div></div></div> 33.33%
赚了很多钱	11	<div><div></div></div> 9.17%

浪费金钱和时间	25	<div><div></div></div> 20.83%
能学习自己感兴趣的事	53	<div><div></div></div> 44.17%
感到迷茫，无所事事	49	<div><div></div></div> 40.83%
本题有效填写人次	120	

第 14 题 你认为你现在的课余安排不合理的地方是： [\[多选题\]](#)

选项	小计	比例
不够丰富	50	<div><div></div></div> 41.67%
缺乏系统计划	76	<div><div></div></div> 63.33%
没有达到预定的目标	74	<div><div></div></div> 61.67%
易染上不良习惯	26	<div><div></div></div> 21.67%
其他	10	<div><div></div></div> 8.33%
本题有效填写人次	120	

第 15 题 你认为大学生应该怎样安排自己的课余时间才算合理？简要谈谈您的看法。 [\[填空题\]](#)

填空题数据请通过[下载详细数据](#)获取