

硕士研究生学业时间管理存在的问题及纾解

张意忠¹, 陈梦琪²

(1 江西师范大学 江西 南昌 330022; 2 吉安职业技术学院 江西 吉安 343000)

[摘要] 硕士研究生的学业时间管理对其学业发展具有重要作用。调查研究表明, 尽管他们能够积极主动地利用时间, 提高时间的使用效率, 但也存在以下问题: 时间分配不够合理, 课程学习时间过长、自由支配时间不足、学术交流时间太少; 时间使用异化, 时间深度不够、边界模糊、节奏太快; 时间使用效率不高, 监控不力、拖延现象普遍、抗干扰能力弱。其原因在于研究生时间价值认识偏颇, 功利化明显; 导师指导不力, 引导不够; 信息化带来的不利影响, 难以调控。对此, 需要研究生树立科学的时间观, 提高时间使用效率; 导师合理安排研究生的学业任务, 加强时间管理的指导; 高校优化时间观, 减轻研究生的时间压力。

[关键词] 硕士研究生; 学业时间管理; 时间困境; 时间边界

[中图分类号] G643

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6493 (2023) 03-0023-10

与农业时代的日出而作、日入而息的时间节律不同, 随着工业时代钟表时间出现, 速度就是效率, 时间就是金钱, 人受时间控制和绑架, 时间为效率服务。“整个社会就好像一台庞大的机器, 它在时间的指挥下有条不紊地运转。如果有哪一个部件, 哪一个环节不听指挥, 机器就不能正常运转。”^[1]随着科学技术的进步及社会的不断发展, “经济秩序所主导的节奏, 被制约去满足速度最大化要求。”^[2]“速度崇拜”成为主流意识, “效率主义”走上神坛, 这种“竞速”文化渗透到社会各个领域, 加速了人们的速度偏好, 不断加快生活的节奏, 时间的稀缺性问题日益凸显。时间是衡量世间万物进程的尺度, 也是我们学习、工作及生活得以展开的基础。世界上一切事物的发展, 无不在时间之中进行, 各个领域都不可避免地存在时间管理问题。“时间作为承载人们社会实践的无声载体, 一面默默无闻, 似乎令人意识不到它的存在; 一面又咄咄逼人, 以钟表的刻度催促着人们的脚步。”^[3]“快时代”的社会使人们置身于一个浮躁和喧嚣的氛围中, 时不我待之感如影随形。在社会大背景下, 研究生同样行驶在时间的“快车道”上, 处于“竞速漩涡”之中, 接受时间的考验, 与时间竞跑, 其如何使用与管理时间, 影响着他们

的学业发展水平。

硕士研究生学业时间是指其在学制规定的年限内, 完成培养方案的学习及科研活动, 包括学习专业与非专业知识及完成各项科研任务所需要的时间。学业时间管理是对学业时间进行规划、分配、使用与监控, 以提高时间的使用效率, 实现预定目标。他们能否合理有效地管理好时间将直接影响其学业进程。管理学大师彼得·德鲁克认为, “不能管理时间的人, 便什么也不能管理”^[4]。良好的时间管理有利于帮助他们在学业上明确目标, 合理分配与使用时间, 分清事情的轻重缓急, 养成良好的用时习惯, 提升其学业时间利用效率, 促进学业发展。因此, 通过调查硕士研究生学业时间管理, 归纳存在的问题, 分析原因, 提出纾解策略, 具有重要的现实意义。

一、文献综述与问题提出

通过整理相关文献, 发现研究生学业时间管理的相关研究, 主要集中在以下几个方面。

(一) 研究生学业时间的研究

1. “学业时间”的界定。目前, 国内有关研究生学业时间的研究较少, 周胜兰将学术时间分为教学、科研时间, 主要包括上课、做实验、参与导

[收稿日期] 2023-02-08

[基金项目] 江西省社科规划项目“让时间回归教学: 纾解中小学教师工作时间的困境研究”(22JY02)

[作者简介] 张意忠(1968—), 男, 江西新余人, 江西师范大学教育研究院教授, 博士生导师, 主要研究方向为教师教育研究与高教管理。

师调研、组会以及独立完成论文等在内的所有学习时间^[5]。范皓皓等则分为课程学习、科研活动和自主学习三方面,课程学习时间投入指参加教学培养计划规定的所有课程,还包括实验课程所投入的时间量;科研活动时间投入指发表论文、申请专利和开发技术产品等在科研产出上所投入的时间量;自主学习时间投入是指除了课程学习、科研活动之外的自主进行的与学习相关活动的投入量,包括学生为求职或升学等所投入的备考时间^[6]。

2. 研究生时间的分配。胡杰容调查了某高校法学专业研究生的时间分配情况,包括个人生活必需时间、学习时间和闲暇时间,发现与北京市 25~29 岁普通居民相比,法学研究生的学习与闲暇时间较多,生活必需时间(用餐时间与睡眠时间)较少,而个人卫生时间大体相当^[7]。陈恩茹通过调查浙江大学硕士生课余时间分配情况,发现时间分配占前三位的是课程准备时间、放松社交时间、自主学习时间,表明硕士生的学习任务较为繁重,需要花费一定的课余时间来完成。此外,硕士生课余时间分配存在时间结构差异化显著、缺少适应性、缺乏主动性以及缺乏规划性等问题^[8]。

3. 研究生时间分配对学习、科研等方面的影响。范皓皓等对 34 所北京高校的学术型硕士研究生进行了问卷调查,结果显示,他们平均每周投入科研活动的时间最多,而课程学习时间最少,自主学习时间介于二者之间,并发现科研时间投入与产出呈倒 U、形关系。查奇芬等基于 J 大学的学情调查数据,运用层次回归分析,得出研究生的课外学习时间以及兼职打工时间分别对其知识收获、能力收获和自我收获的影响^[9]。

(二) 研究生课余时间管理研究

1. 问题归纳。一是课余时间管理缺乏计划性。王瑾瑾指出研究生忽视计划的重要性,处于一种忙乱的状态^{[10]25}。二是课余时间分配不合理。李红等指出研究生没有科学的时间观念,把大量的闲暇时间用于休闲娱乐方面^[11]。三是课余时间有效利用率低。李智通过调查发现研究生缺少对课余时间有效性的认识,课余时间有效利用率一般或较低的学生容易受到手机的影响^[12]。

2. 原因探究。一是研究生自身的原因。李杰认为研究生对于课余时间管理的态度不够积极、缺乏长期目标且自控力较差^{[13]32}。周静提出研究生的

时间监控观不强、时间价值感不高导致研究生学业拖延^[14]。二是同伴方面的原因。王瑾瑾认为研究生闲暇时间管理受群体的影响,从众现象突出,容易养成浪费时间的习惯^{[10]36}。三是导师方面的原因。刘赞通过调查分析认为,导师缺乏对研究生时间安排进行针对性指导以及很少有学校为学生开设时间管理课程^[15]。

3. 解决策略。一是研究生自身要提高对课余时间管理重要性的认识。李杰指出研究生要树立长期目标,形成良好的用时习惯,提升自我控制能力、排除干扰、掌握适当的时间管理方法^{[13]33}。二是学校及导师要加强研究生课余时间管理的指导。杨于岑提出通过培养研究生的时间监控技能从而提高他们的时间管理能力,学校可以开设相关课程,进行有针对性的训练^[16]。吴宇等人也指出,学校应开设有关时间管理的课程,做好研究生时间管理的督促工作,为其丰富课余生活提供条件^[17]。

通过对文献的梳理可以看出,高校研究生的时间问题日益受到重视,并不断成为学者们研究的重点领域。已有研究从不同角度进行探究,所采用的方法与提出的许多观点为本文提供了启示和思考。当然,目前的研究以下 2 个方面还有待深化。一是研究生学业时间的研究较为欠缺;二是研究生时间管理的研究不够深入,大多聚焦于研究生的时间分配及其比例等,停留在表层,缺乏深层次的分析。因此,本文拟通过实证研究,归纳硕士研究生学业时间管理存在的问题,分析其生成逻辑,提出纾解之道。

二、问卷设计与实施

(一) 问卷编制及预调查

为调查硕士研究生学业时间管理现状,笔者通过梳理文献发现,现有的时间管理研究主要从时间管理意识、时间管理监控和时间管理效能三个维度展开。本研究在借鉴前人研究的基础上,用自编的访谈提纲对 10 位受访者进行半结构式访谈,与受访者进行充分、深入的交流,以了解硕士研究生的学业时间管理情况及存在的问题,从而为问卷设计提供依据,在此基础上形成了预测问卷。然后,随机选取 N 大学的学术型硕士研究生进行预调查,发放 140 份问卷,剔除一些不合理的问卷,得到有效问卷 120 份,有效率为 85.71%。

(二) 预调查问卷的信效度分析

一是信度分析。通过对预调查问卷进行可靠性

分析,克隆巴赫 Alpha 系数为 0.917,其中 44 题修正后的项与总计相关性为 0.231,根据实际情况考虑将其删除,删除后的克隆巴赫 Alpha 系数为 0.918,系数大于 0.9,说明量表的信度比较理想。预调查问卷信度分析(见表 1)。

表 1 预调查问卷信度分析表

可靠性统计	
克隆巴赫 Alpha 系数	项数
0.918	38

二是效度分析。本问卷使用 SPSS 26.0 统计软件中的主成分法进行探索性因素分析,通过 KMO 和 Bartlett 的检验结果显示,KMO 值为 0.849,大于 0.8,且 Bartlett 球形度检验的 Sig 值为 0.000,小于 0.05,说明该量表适合因子分析。KMO 值和 Bartlett 球形检验结果(见表 2)。通过方差最大化正交旋转得到探索性因子负荷矩阵,当每一个测量题项的因子载荷系数大于 0.5 时表明收敛效度可以接受,大于 0.7 时代表收敛效度非常好。旋转因子负荷矩阵结果,各自变量上的因子载荷均超过 0.5。因此,所有题项不仅能有效聚敛于各自的共同因子,而且还能够有效区别于其他共同因子,说明本研究的量表具有很好的效度。

表 2 KMO 值和 Bartlett 球形检验结果表

KMO 和 Bartlett 检验		
KMO 取样适切性量数		0.849
	近似卡方	1773.366
球形检验	自由度	378
	显著性	0.000

(三) 问卷修订

根据预调查的信效度分析结果,剔除了个别不符合要求的题目,得到最终问卷。其内容包括:一是基本信息,硕士研究生的性别、年级、专业、担任班干部情况、毕业后的打算;二是时间分配,课程学习时间、自主学习时间和科研时间,其中课程学习时间包括课前预习时间、上课时间、完成课后作业(包括准备专题报告、做课程有关的实验等)时间;科研时间包括撰写论文(包括阅读文献、查找资料等)的时间、参与课题的时间、参加学术会

议、学术沙龙、学术研讨等活动的时间;三是学业时间观念、学业时间使用与学业时间效率情况。问卷采用五点量表的形式,由 1 到 5 代表其符合程度。

(四) 问卷调查

鉴于研三学生课程学习已经结束,为了具有可比性,故选择研一、研二学生(学术型)为调研对象。通过线上问卷和线下纸质问卷相结合的方式共发放问卷 500 份,回收问卷 472 份,剔除 29 份无效问卷,有效问卷 443 份,其中男生 95 人,占 21.4%,女生 348 人,占 78.6%;研一占比 54.9%,研二占 45.1%;人文社科类专业占 56.2%,理工农医类专业占 34.3%,体育、艺术类占 5.2%,其他专业占 4.3%;担任学生干部的占 21.9%,非学生干部的占 78.1%;毕业后打算继续深造读博的占 11.5%,打算工作的占 64.3%,尚未确定的占 22.8%,其他占 1.4%。

三、硕士研究生时间管理的问题表征

调查研究表明,尽管研究生的学业时间观念较强,能够积极主动地利用时间,提高时间的使用效率,但在学业时间管理上还存在以下问题。

(一) 时间分配不够合理

一是课程学习时间过长。硕士研究生学业时间分配中(见表 3),课程学习时间占比 45.23%;其次为科研时间,占比 39.76%;自主学习时间最少,为 15.01%,他们在课程学习上的时间过多。访谈时也有研究生反映学习压力大、课后任务多,在学业上大部分时间用于上课及完成课后作业。

表 3 不同时间分配情表

	N	均值(小时/周)	百分比/%
课程学习时间	443	24.11	45.23
自主学习时间	443	8.00	15.01
科研时间	443	21.19	39.76
合计	443	53.30	

二是自由支配时间不足。表 3 显示,硕士研究生在学业时间的分配上,与课程学习时间和科研时间相比,自主支配时间占比最低,主要时间用于大量的课程学习,不利于学业兴趣的培养和自主性的发挥。通过访谈也有许多硕士研究生反映可供自己自由支配的时间较少,存在缺乏自由支配时间的问题。

三是学术交流时间太少。在硕士研究生的科研时间中，参加学术会议、研讨等学术交流的时间最少，平均每周为 2.57 小时（见表 4）。访谈调查结果表明，部分硕士研究生也表示希望多增加一些学术交流的时间。

表 4 科研时间分配情况统计

	N	均值 (小时/周)	标准偏差	方差
撰写论文时间	443	12.85	13.12	172.13
参与课题时间	443	5.77	10.90	118.86
参加学术交流时间	443	2.57	2.91	8.47
科研时间	443	21.19	19.40	376.54

（二）时间使用异化

在学业时间使用维度中，得分最高的是“学业时间节奏”，3.457 分，表明硕士研究生在时间使用的过程中感到时间节奏快；“学业时间深度”及“学业时间边界”得分分别为 2.965 分和 2.937

分，表明其时间深度及学业时间边界处于中等偏下水平（见表 5）。

表 5 硕士生学业时间使用维度得分情况

	项目数	均值	标准差
学业时间使用	9	3.120	0.395
学业时间深度	3	2.965	0.596
学业时间边界	3	2.937	0.809
学业时间节奏	3	3.457	0.766

一是时间深度不够。调查显示，硕士研究生的学业时间深度得分 2.965 分。在“我经常对学业问题进行深入探究”“我经常在短时间内要完成多项学业任务”“我没有充足的时间对学业问题进行深入思考”等题项中的分值表明（见表 6），他们不能经常对学业问题进行深入探究，杂事多、任务重，在短时间内需要完成多项学业任务，达不到深入思考的状态。

表 6 学业时间深度描述性统计

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间深度	我经常对学业问题进行深入探究	非常不符合	14	3.2
		比较不符合	55	12.4
		一般符合	221	49.9
		比较符合	126	28.4
		非常符合	27	6.1
	我经常在短时间内要完成多项学业任务	非常不符合	15	3.4
		比较不符合	80	18.1
		一般符合	168	37.9
		比较符合	136	30.7
		非常符合	44	9.9
	我没有充足的时间对学业问题进行深入思考	非常不符合	23	5.2
		比较不符合	114	25.7
		一般符合	152	34.3
		比较符合	119	26.9
		非常符合	35	7.9

二是时间边界模糊。硕士研究生的学业时间边界得分 2.937 分,他们在“我的学业时间与休息时间没有明显界限”“在学业上我经常受到其他事务随意打扰”“我经常需要完成一些与学业无关的任务”等题项的分值显示,他们感到学业时间与休息时间没有明显界限,经常将休息时间用于学业,延长了“影子工作时间”(Hidden work time)^[18]。此外,在学业中会受到其他事务的打扰,要完成一些

与学业无关的任务,兼顾多项工作,导致学业时间边界较为模糊。具体数据见表 7。

三是时间节奏太快。硕士研究生学业活动中的快节奏比较明显(见表 8),在“我的各项学习和科研活动都有它的时间节点”“我的各项学习和科研任务的时间节点促使我加快节奏”“我在学业过程中常感觉到倒计时的压力”等题项的调查表明,他们的学业时间节奏偏快,倍感压力与焦虑。

表 7 学业时间边界描述性统计

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间边界	我的学业时间与休息时间没有明显界限	非常不符合	37	8.4
		比较不符合	97	21.9
		一般符合	129	29.1
		比较符合	128	28.9
		非常符合	52	11.7
	在学业上我经常受到其他事务随意打扰	非常不符合	27	6.1
		比较不符合	106	23.9
		一般符合	168	37.9
		比较符合	115	26.0
		非常符合	27	6.1
	我经常需要完成一些与学业无关的任务	非常不符合	25	5.6
		比较不符合	112	25.3
		一般符合	168	37.9
		比较符合	100	22.6
		非常符合	38	8.6

表 8 学业时间节奏描述性统计表

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间节奏	我的各项学习和科研活动都有它的时间节点	非常不符合	18	4.1
		比较不符合	50	11.3
		一般符合	180	40.6
		比较符合	162	36.6
		非常符合	33	7.4
	我的各项学习和科研任务的时间节点促使我加快节奏	非常不符合	13	2.9
		比较不符合	37	8.4
		一般符合	144	32.5
		比较符合	187	42.2
		非常符合	62	14.0
	我在学业过程中常感觉到倒计时的压力	非常不符合	17	3.8
		比较不符合	51	11.5
		一般符合	141	31.8
		非常符合	121	28.36

（三）时间效率不高

一是学业时间监控不力。表 9、表 10 显示，在学业时间效率维度中，得分较低的是“学业时间监控”，为 2.922 分。一些硕士研究生延续了本

科的学习方式，在学校及导师等外界监控不力的情况下，自律性较弱，学习缺乏足够的动力，即使制订了计划，也难以执行，自我约束力不强。

表 9 硕士生学业时间效率维度得分情况表

	项目数	均值	标准差
学业时间效率	9	3.211	0.535
学业时间规划	5	3.442	0.679
学业时间监控	4	2.922	0.624

表 10 学业时间执行描述性统计表

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间执行	一旦制订了计划，我一定会坚持执行	非常不符合	18	4.1
		比较不符合	75	16.9
		一般符合	194	43.8
		比较符合	122	27.5
		非常符合	34	7.7

二是拖延现象普遍。主要体现为难以按时完成撰写学期课程作业、阅读学术文献资料、完成导师布置任务、参与小组学术活动、学术论文开题、撰写毕业论文等。调查显示（见表 11），在“如果任

务不紧急，我就习惯暂时搁置”“我时常把任务拖到时间节点完成”等题项中，拖延现象比较普遍，当任务不紧急时，学生习惯暂时搁置，且时常将任务拖到时间节点才匆忙完成。

表 11 学业时间拖延描述性统计

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间拖延	如果任务不紧急，我就习惯暂时搁置	非常不符合	19	4.3
		比较不符合	84	19.0
		一般符合	154	34.8
		比较符合	145	32.7
		非常符合	41	9.3
	我时常把任务拖到时间节点完成	非常不符合	37	8.4
		比较不符合	93	21.0
		一般符合	149	33.6
		比较符合	126	28.4
		非常符合	38	8.6

三是抗干扰能力弱。硕士研究生是一个较容易受到干扰的群体，受到打扰后难以专心投入学业

（见表 12），也有许多硕士生通过访谈表示容易受到外界干扰。一是来自他人的干扰，他人的请求或

突发事件,有时会打乱自己的计划也会去完成;二是来自周围环境的干扰,消息通知、电子游戏、互联网信息等,容易占据学生注意力对当前的工作产

生干扰;三是自身的影响,一些研究生在学业上存在走神的情况,无法集中注意力,影响学业。

表 12 学业时间执行描述性统计

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
学业时间执行	无论外界如何打扰, 我在学业上总能够专心投入	非常不符合	31	7.0
		比较不符合	120	27.1
		一般符合	204	46.0
		比较符合	72	16.3
		非常符合	16	3.6

四、硕士研究生时间管理问题的生成逻辑

(一) 研究生时间价值认识偏颇,功利化明显

对时间价值的认识直接影响硕士研究生能否珍惜自己的学业时间,以及在学业上的投入程度。调

查发现,他们对于时间价值认识的得分 3.369 分,在“我感觉自己时常存在浪费时间的现象”一题中,选择“比较符合”“非常符合”分别占比 29.3%、16.0% (见表 13),说明大多数硕士研究生存在浪费时间的现象,对时间价值认识不足。访谈所得结果也论证了这个观点。

表 13 时间价值认识描述性统计

变量	题项	符合程度	频率	百分比/%
时间价值认识	我感觉自己时常存在浪费时间的现象	非常不符合	22	5.0
		比较不符合	51	11.5
		一般符合	169	38.1
		比较符合	130	29.3
		非常符合	71	16.1

当前许多硕士研究生存在学习目的功利性,读研不是追求学问,而是为了提升学历,拓宽就业渠道,增加就业机会,以便能够在就业上有更强的竞争力。因此,有“用”的就学,对报考就业需要的各类证书参与积极性高,将主要精力放在各种兼职上,至于学业则是应付了事,缺乏激情与动力,难以沉浸于学业。过去那种热爱学习、主动学习、长时间专注学习的研究生似乎越来越少,形成了学习浮躁,急于求成学习氛围。

(二) 导师对研究生的时间管理指导不力,引导不够

除了学业指导,硕士研究生的时间管理同样离不开导师的指导与帮助。但是,在培养过程中,导

师关注的是研究生在学业过程中碰到的问题,而非指导他们如何科学有效地利用时间。对于如何提升研究生的时间管理能力,导师缺乏技能与方法的传授。还有一些研究生导师平时工作较忙或者指导的研究生人数较多,对学生关注较少,缺乏有效的监督,这在一定程度上影响了他们的学业时间管理。当然,还有个别导师安排研究生承担学业之外的各种杂事,甚至导师的家事、私事,如缴电话费、邮寄和领取快递等,让学生处于“召之即来”的工作状态^[19],打乱了研究生正常的时间安排,导致时间碎片化。

(三) 信息化带来的不利影响,难以调控

“现代化最重要的体现就是‘加速度’,”^[20]竞

速逻辑导致研究生的工作节奏加快,这与学业需要的深度时间、慢时间相背离。随着信息技术的快速发展,新的沟通媒介不断涌现,引发了时空的延伸,个人时间不再受时空、环境的限制,成为随时可连接、时时可打扰的状态。在信息化时代,人们普遍使用各种通信工具交流和传递信息,但信息技术的发展具有两面性,在给人们带来快捷、便利的同时,也使有限的时间进一步碎片化。对于硕士研究生来说,信息化时代使用手机等通讯设备导致的时间碎片、边界模糊与学业所需要的专注、专心,沉浸式的深度思考时间形成矛盾。一方面,手机的使用容易让人陷入多任务的处理状态,犹如托马斯·H·埃里克森所称的“堆垛现象”^[21],增加了他们在短时间内处理任务的数量,他们表示经常会收到各种消息、通知,例如要求参与答题活动、上传截图,还时常需要填写一些表格材料等等,随时处于待命状态,增加了负担;另一方面,手机的使用也容易使他们受到外界的干扰,对于自控能力不强的研究生而言,电子游戏、网上纷繁芜杂的信息容易吸引其注意力,从而对当前所做的事情产生干扰,使其在学业上无法集中精力,影响时间投入。因此,研究生的学习始终处于一种“充满中断”的状态^[22]。

五、纾解硕士研究生时间管理问题的策略

(一) 研究生树立合理的时间观,提高时间使用效率

一是提高学业时间的价值认识。德鲁克认为,认识你的时间,只要你肯,就是一条卓有成效之路。这说明如果想获得成功,需要认识时间,重视时间的价值。古书《淮南子》有云:“圣人不贵尺之璧而重寸之阴。”古今中外凡是有大建树者,无一不惜时如金。时间是个体所拥有的重要资源,具有无存贮性和无替代性的特点^[23]。时间一去不复返,是一种不可再生资源。研究生阶段几年的学习时间转瞬即逝,若不珍惜时间,虚度年华,碌碌无为,就失去了价值。因此,研究生需要在思想上认识学业的重要性,端正态度,激发兴趣,提升学业的时间价值,去除功利之心,真正认识到珍惜时间的重要性。

二是树立科学的学业时间观念。形成正确的学业时间观念在于正确认识学业所需时间。硕士研究

生教育定位于培养具有独立从事科学研究或教学工作的教学科研人才,其学业知识具有广博性、专深性、创新性等特征,注重对各种学业问题的探索与研究。首先,研究生学业知识的广博性、专深性,决定了在学业上需要有连续的、有深度思考的时间。其次,由于研究具有探究性,这意味着具有不确定性和随机性,完成科学研究往往需要投入大量的时间,不能急于求成,需要充足的慢时间,犹如《从前慢》所描写的“从前的日色变得慢、车马邮件都慢。一生只够爱一个人”,享受慢节奏。最后,还应长时间专注并沉浸于学术探究,提供不受外界打扰的、寂寞的时间,减少时间的碎片化。“寂寞与闲暇相联系,较少受到外在的时间限制,能够相对自由地掌握自己的时间,表现出一种自由自在的状态。”^[24]

三是提升时间的使用效率。首先,硕士研究生在学业上要制订好计划,确立目标。完成各项学业任务之前都应做出明确的计划,使事情井然有序,提升时间利用效率。否则,漫无目的地学习,虽然每天感觉都很忙,但却不知道做了什么,也没有效果。因此,要树立明确的发展目标,把握学业方向,做好短期及长期规划。其次,提升时间自控力,减少外界干扰。合理控制通信设备的使用时间,尽量避免外界环境对学业活动产生干扰,将制定的计划落实到位。时间总是有限的,要学会适当放弃不重要的工作,将时间分配在必须完成的重要事情上。在面对外界干扰或同时需要处理多项任务时,要学会调节,以积极乐观的心态,按照事情的重要性及紧急性程度进行优先排序,有条不紊地完成每一项任务。最后是改变拖延行为,要意识到拖延的危害,改变拖延的习惯。只有给每项学业任务留有充足的时间,做好充分的准备,才能出色地完成任务。要擅于从学业中寻找乐趣,让完成学业任务成为自发行为,通过学习及科研活动不断增强自我效能感,从而逐步改变拖延现象。

(二) 导师合理安排研究生的学业任务,加强时间管理的指导

一是合理安排研究生的时间。硕士研究生除去上课时间,大部分时间用于准备专题汇报及完成课后作业,这导致其缺乏充足的时间进行自主学习,尤其是临近期末考试,很多课程作业都是在这个时间段提交课程论文,而论文的撰写并不是在短时间内就能完成,需要有充足的时间准备。因此,导师

平时要加强与学生的沟通,充分了解学生的时间状况,在其学业任务繁重时适当减轻负担,考虑在时间允许的范围内适当延长提交作业时间,这样既可以缓解他们的学业压力,还能提高完成的质量。给大学生安排事务时,应考虑他们的时间分配,采取预约机制,减少时间冲突,避免产生时间上的困扰。

二是加强研究生时间管理的指导。导师作为研究生学业的指导者,还应加强研究生对学业时间的利用。定期召开小组讨论会,以充分了解他们的学业及生活状况,解答问题,掌握思想动态,把握其学业时间的分配状况,传授利用时间的有效方法。指导研究生制订短期及长期的学业计划,对于那些时间利用不充分、规划不明确的研究生给予针对性指导,帮助他们提高时间管理效率。

(三)高校要优化时间观,减轻研究生时间压力

一是优化管理人员时间观。研究生学业活动需要有深度、少打扰、慢节奏的时间,而高校管理人员体现的是碎片化、有冲突、快节奏的时间,两种时间存在一定的矛盾与冲突,这导致硕士研究生的学业时间利用与分配存在问题。许多与学业无关的活动及任务要求会随意侵占他们的时间,导致时间碎片化,影响时间的利用效率。灵感只有在它自己愿意来的时候才来,而不是我们想叫它什么时候来,它就能来^[25]。因此,管理人员应充分认识到学业所需的时间特点,优化时间观,对于与学业关联不大、非必要参与的活动,应充分遵从研究生的参与意愿,尽量避免强制性参加,让他们在学业上自由安排,享受有连续的、有深度的时间,潜心于学习及科研探究活动。

二是优化硕士研究生课程设置,赋予其更多的自主学习时间。目前硕士研究生的课程较多,主要时间都用于课程学习及其作业任务,很少有时间去阅读喜欢的书籍、培养兴趣爱好或专业特长。因此,需要优化课程设置,精简或整合对学生帮助不大且存在重复的课程,把时间安排的主动权交给研究生,让他们从繁重的课业学习中解脱出来,有更多的时间自主安排。

三是培养研究生的时间管理能力。管理学大师彼得·德鲁克有句名言:时间是最稀缺的资源,若不能有效地进行时间管理,那就别指望管理其他了^[26]。时间管理已经逐渐成为现代高校组织的深

层制度基础,科学合理地管理时间是现代高校制度管理的一个重要标志^[27]。高校不仅要完善时间管理制度,还要帮助研究生提升时间管理的能力,通过举办时间管理的专题讲座,让研究生掌握科学的时间管理方法,使他们更好地了解 and 掌握有关时间管理的基本知识和技能,提升他们对时间重要性的认识,以便能够运用正确的理论对自己的时间做出有效安排,如设置合理的目标、制订明确的计划、控制外界干扰、处理拖延问题等,将主要精力放在学业上,减少时间浪费,做时间的主人。

[参考文献]

- [1] 吴国盛. 时间的暴政 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2006: 17.
- [2] 理查德·惠普. 建构时间: 现代组织中的时间与管理 [M]. 冯周卓, 译. 北京: 北京师范大学出版社, 2009: 206.
- [3] 刘谦. 教育的社会文化土壤: 基于美国费城安卓学校的教育人类学观察 [M]. 北京: 光明日报出版社, 2016: 162.
- [4] 隆高. 德鲁克的管理思想 [J]. 南开管理评论, 1999 (3): 74-80.
- [5] SHENGLAN ZHOU. The Relationship Between Academic Time and Academic Pressure of Postgraduates [M]. Proceedings of 2018 8th ESE International Conference on Sports and Social Sciences (ESE - SSS 2018) [C]. 2018: 445-451.
- [6] 范皑皑, 季楚煊, 柴亦林. 时间累积与时间分配: 学术型硕士的时间投入对科研产出的影响研究 [J]. 江苏高教, 2020 (7): 39-48.
- [7] 胡杰容. 法学研究生的时间分配——对中国政法大学研究生的问卷调查 [J]. 青年探索, 2003 (4): 15-19.
- [8] 陈恩茹. 研究型大学在校硕士生课余时间分配问题研究 [D]. 杭州: 浙江大学, 2019: 15-16.
- [9] 查奇芬, 胡蕾, 汪云香. 大学生课外时间分配特征及对学习收获的影响——基于2016年J大学学情数据的调查分析 [J]. 高教探索, 2017 (7): 44-49.
- [10] 王瑾瑾. 硕士研究生闲暇时间管理现状调查研究 [D]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2012: 25.
- [11] 李红, 张湛, 耿富云. 硕士研究生课外生活的调查及对策分析——以浙江师范大学为例 [J]. 中国校外教育, 2011 (16): 7-8.
- [12] 李智. X大学学术型研究生课余时间管理研究 [D]. 锦州: 渤海大学, 2019: 32-33.
- [13] 李杰. 研究生课余时间管理研究 [D]. 长沙: 湖南大学, 2013: 31-34.

- [14] 周静. 硕士研究生时间管理倾向、成就动机与学业拖延的相关研究 [D]. 扬州: 扬州大学, 2016: 35.
- [15] 刘赞. 研究生课余时间的利用和管理的调查分析 [D]. 大连: 大连理工大学, 2013: 45-46.
- [16] 杨于岑. 研究生学习拖延、时间管理倾向与自我效能感的关系研究 [D]. 南宁: 广西大学, 2012: 35-36.
- [17] 吴宇, 石倩, 邓岳, 杜鸥. 研究生课余时间利用情况调研报告——以四川大学研究生为例 [J]. 中国研究生, 2011 (6): 57-61.
- [18] BLUEDORN, A. C. JAUSSE, K. S. Organizationally relevant dimensions of time across levels of analysis [J]. Research in Multi-Level Issues, 2007 (6): 187-223.
- [19] 理查德·惠普, 芭芭拉·亚当, 艾达·萨伯里斯. 建构时间: 现代组织中的时间与管理 [M]. 冯周卓, 译. 北京: 北京师范大学出版社, 2009: 155.
- [20] 哈尔特穆特·罗萨. 加速——现代社会中时间结构的改变 [M]. 董璐, 译, 北京: 北京大学出版社, 2015: 20.
- [21] 托马斯·H·埃里克森. 时间, 快与慢 [M]. 周云水, 何小荣, 译. 北京: 北京联合出版社, 2013: 7.
- [22] 桑志坚. 现代学校教育时间的异化与治理 [J]. 现代教育管理, 2016 (10): 40-43.
- [23] 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 (4): 338-343.
- [24] 陈洪捷. 论寂寞与学术工作 [J]. 北京大学学报 (哲学社会科学版), 2002 (6): 137-142.
- [25] 马克斯·韦伯. 学术生涯与政治生涯 [M]. 王容芬, 译. 北京: 国际文化出版公司, 1988: 23.
- [26] 彼得·德鲁克. 有效的管理者 [M]. 吴军, 译. 北京: 求实出版社, 1985: 61.
- [27] 程晋宽. 学校时间管理的逻辑 [J]. 江苏教育, 2018 (66): 20-22.

(责任编辑: 孙永泰)

Graduate Academic Time Management: Problems, Logics and Relieving Strategies

ZHANG Yi-zhong¹, CHEN Meng-qi²

(1. Jiangxi Normal University, Nanchang 330022, China;

2. Ji'an Vocational and Technical College, Ji'an 343000 China)

Abstract: The academic time management of master's students has an important impact on their academic development. Investigation and research show that their time allocation is not reasonable enough, with long course learning time, insufficient free time, and limited academic exchange time; Alienation of time use, insufficient depth of time, blurred boundaries, and too fast pace; Low time efficiency, weak monitoring, common procrastination, and weak anti-interference ability. The reason is that graduate students have a biased understanding of the value of time and are utilitarian; Insufficient guidance from mentors; The adverse effects brought by informatization are difficult to regulate. In this regard, it is necessary for graduate students to establish a scientific view of time and improve the efficiency of time use; The supervisor reasonably arranges the academic tasks of graduate students and strengthens the guidance of time management; Optimizing Time View in Universities to Reduce Time Pressure for Graduate Students.

Key words: Master's degree candidate; Academic time management; Time dilemma; Time Boundary