

基于时间管理理念研究高校大学生校园生活中的“断舍离”

杨欣悦,石子曼,魏少玲^{指导老师}
(无锡太湖学院,江苏 无锡 214000)

摘要:基于时间管理理念做好大学生校园生活的“断舍离”对大学生来说具有重大的积极意义。本文基于对时间管理理念、“断舍离”理念的阐述,分析了时间管理理念与“断舍离”理念的关系,并基于时间管理理念从基本生活方面、学习生活方面、社交生活方面指明了大学生校园生活“断舍离”的具体内涵并给出了应用建议,对大学生做好校园生活的时管理具有积极的借鉴意义。

关键词:大学生;时间管理;“断舍离”

1 引言

随着山下英子女士“断舍离”学说的提出,国内外各界人士已将“断舍离”理念与经济学、教育学等学科相结合,“断舍离”理念对各类学科发展具有积极的推动作用。同样,“断舍离”理念对时间管理的促进作用也不言而喻,但目前,大多数人尚未对时间管理理念及“断舍离”理念具有深入的认识,尤其是大学生,普遍存在浪费时间、未对校园生活进行“断舍离”等问题。因此,促使大学生恰当的运用“断舍离”做好校园生活的时管理是当前亟需研究的课题。

2 时间管理相关概念及意义

随着科技的进步,人类可掌握的东西越来越多,但唯有时间人类看得见却摸不到。关于时间的概念,韦氏大辞典是这样定义的,即时间是由过去、现在及未来构成的连续不断的线。时间具有不可逆转性、不可停滞性、不可伸缩性、不可替代性及不可再生性,因此,时间特有的性质决定其为世界上最珍贵的资源之一^[1]。时间对于每个人来说都是公平的,能否在相同的时间里获得高于别人的成就,关键就在于能否有效的管理时间,时间管理要求我们在等量的时间条件下,以提升时间利用效率、增强时间利用效果为目的,展开对时间的管理工作。对于大学生来说,更应该有目的、有计划、科学地使用时间管理技巧,有效分配、使用时间,合理安排个人生活,进而完成人生目标,实现人生价值^[2]。

具体来说,做好时间管理对于大学生有着以下几点积极意义。

第一,有助于大学生提高学习成绩。学业成绩是评判学习能力的重要指标,大学生应将学习作为首要任务,较好的时间管理可使大学生分清主次,恰当的安排学习与社交生活,保证学习时间、学习效率 and 效果。

第二,有利于减少大学生的不健康心理的产生。科学合理的时间管理,会促使大学生将时间合理分配和使用在积极、有意义的事情上面,进而促进大学生健康人格的塑造,最终有助于减少大学生不健康心理。

第三,有助于提升大学生的主观幸福感。大学生时间管理能力的提升,有助于大学生合理安排校园生活,可以促使大学生在保证学习效果的同时,感受大学生生活带给其的无限乐趣,进而不断提升大学生的主观幸福感。

3 “断舍离”相关概念及意义

根据国家语言资源监测与研究中心发布的内容显示,“断舍离”

与“不忘初心、道路千万条,安全第一条、柠檬精、好嗨哟、是个狼人、雨女无瓜、硬核、996、14亿护旗手”共同入选2019年十大网络用语。“断舍离”一词最早来源于日本作家山下英子所著图书《断舍离》,“断舍离”理念源于家居整理,其本意是“断”即断绝实际上不需要但却想买回家的东西,“舍”即舍弃家里的那些泛滥的破烂,“离”即脱离对物品的执念,使自己处于游刃有余的自在空间^[3]。随着“断舍离”理念的不断推广,“断舍离”作为一种健康的生活方式,更作为一种独特的思考法则,现如今已渗透到人类生活的方方面面,并在日常生活中得到了广泛的体现与应用。人们已从简单的关注物品转换为更深层次的关注自我,通过整理物品来认识、发现、肯定自我,并重新认识世界,审视自己的价值观,进而做到从里到外,焕然一新。

“断舍离”作为极简主义生活态度的代表。其核心思想是倡导通过“做减法”的方式,来实现生活环境、生活状态的改变,而在习惯了采用“做加法”方式生活的中国,“做减法”的方式要求需要更多的勇气^[4]。对于大学生来说,做到大学生活的“断舍离”更需要勇气。运用“断舍离”,有助于大学生做好职业规划,明确树立人生目标,并根据设定的目标,断掉没有意义的社交和游戏,舍去对安逸、舒适生活的享受,切断对物欲的执迷,进而更加积极的面对学习生活、校园生活,最终成为人生赢家,实现人生价值。

4 时间管理理念与“断舍离”理念的联系

通过对时间管理理念及“断舍离”理念的研究,我们不难发现:一方面,时间管理理念与“断舍离”理念在内涵上具有高度的一致性。提高时间利用率和有效性,是时间管理的核心,这一核心就需要我们对事物有自己的独特看法与标准,抛弃所有可能影响时间效率和有效性的事情,充分、有效的利用时间去实现既定目标。而“断舍离”理念同样要求我们要设定目标,并为了目标的实现切断、舍去、离弃一些与实现目标无关的事项,因此,在内涵要求上时间管理理念与“断舍离”理念高度契合。另一方面,笔者认为,“断舍离”不仅作为一种理念,更作为一种方法,将时间管理的思想及内容付诸实践。综上所述,“断舍离”方法的运用有助于时间管理的高质量完成,同时时间管理理念又指导和支撑“断舍离”理念丰富和发展,二者相互融合,相互促进,共同发展。对于大学生来说,面对丰富的大学生活,更应该以时间管理理念为基础,充分运用“断舍离”方法来科学合理地计划、安排、使用时间,以提高主观幸福感,实现职业生涯规划目

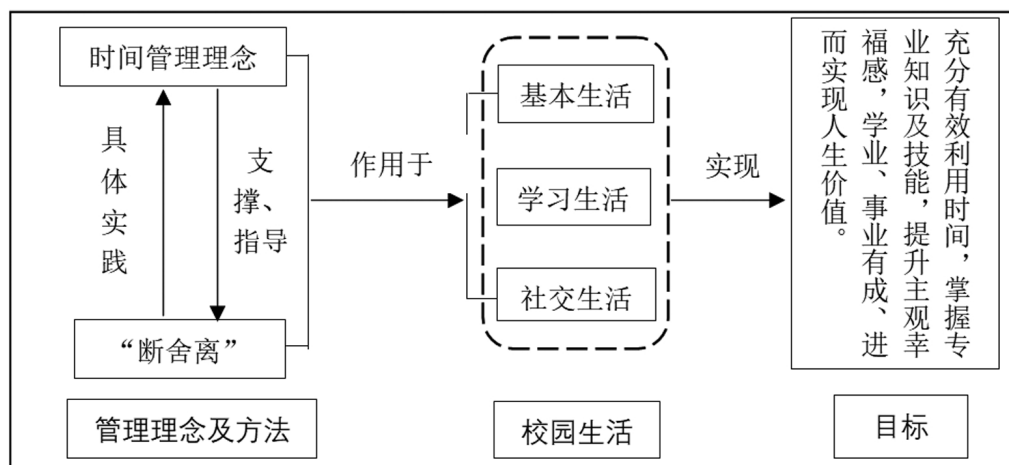


图1 时间管理及“断舍离”对校园生活的作用机理图

标和人生目标。

5 大学校园生活中“断舍离”的运用建议

大学生应树立正确的价值观、人生观，基于时间管理理念对校园生活进行有效的“断舍离”，充分利用校园时间，提高时间利用效率及效果，不荒废学业、不浪费生命，学业有成，有所作为，最终实现人生价值。时间管理及“断舍离”对校园生活的作用机理如下图1所示。

目前，大多数高校大学生对时间管理理念及“断舍离”尚未形成正确认识，更没有将二者有效结合共同作用于校园生活管理，基于此，本文将从时间管理角度出发来具体谈谈大学校园生活中“断舍离”的具体内涵及运用建议。

大学生校园生活主要由基本生活、学习生活及社交生活构成，这就要求大学生要合理分配这三种生活所占用的时间。大学生当前第一要务仍是学习，只有通过学习，获取相关专业知识和技能，才有可能事业有成。因此，大学生应当果断运用“断舍离”方法，将基本生活、学习生活、社交生活方面所用的时间做出恰当的取舍，以学业有成为目标导向，分清主次，在保证基本需求的基础上，及时舍弃一些物质享受，断绝、远离不必要的社交活动，节省时间并提高时间利用效率，为获取丰富知识拼尽全力。

从基本生活、学习生活、社交生活的具体内容来看，要做到有效的的时间管理仍缺少不了“断舍离”方法的运用。

第一，基本生活方面。从基本生活的具体内容来看，基本生活的“断舍离”，可以归纳为：“断”即告别不健康的生活方式，“舍”即舍弃不良爱好，“离”即脱离对骄奢生活的痴迷，具体要求大学生应杜绝熬夜打游戏，拒绝沉迷于网络购物，避免将珍贵的时间运用于爱慕虚荣、互相攀比上面，要充分利用闲暇时间，锻炼身体，陶冶情操，争取德、智、体、美、劳全面发展。

第二，学习生活方面。对于学习，大学生更需要运用“断舍离”方法有效的对各知识内容所需的学习时间进行科学分配，以有助于获取充分必要的专业技能，具备专业胜任能力。从大学课程内容上看，大学课程主要由通识课程、学科基础课程、专业课程、实践课程等构成，这就要求大学生明确学习目标，分清主次，对于对提升自己专业能力更有用的课程应倾注更多时间和精力，而对于一些相对来说不占主要地位的课少分配一些时间，以充分提高时间利用效果。从课程类别来看，大学课程可以分为理论课和实践课，这就要求大学

生在不忽略理论课与实践课内在联系的基础上，在两种课程花费的时间上适当做出取舍，若大学生日后想在实际技术应用领域有所作为，那可以在保证基础理论知识储备的基础上给实践课程分配更多的时间，以保证自己有充足的时间进行实践操作，进而提高实际应用技能。但如果大学生以后更想从事理论研究，则可在理论课程上花费相对更多的时间和精力。

第三，社交生活方面。大学生步入大学校园后，随着学校及学院活动越来越多，大学生的社交生活也越来越丰富，面对丰富的社交活动及相对复杂的人际关系，很多大学生会感觉时间、精力极不够用，这就要求大学生做好社交生活的“断舍离”。大学生应仔细思考各种社交活动的意义，权衡社交活动是否过分挤占自己的时间，是否影响了正常的学习、生活。如果时间安排合理，可适当参加社交活动，开阔视野，提高人际交往能力，但如果社交活动严重挤占学习、生活时间，应该对社交活动做出适当的取舍，毕竟作为学生，应以学习为第一任务，而且宽松的时间安排也有助于缓解精神压力，进而促进学习效果提高。

6 结束语

基于时间管理理念做好“断舍离”，对充实大学生校园生活具有积极的促进作用，大学生应主动学习时间管理理念的内涵，运用恰当的方法做好基本生活、学习生活、社交生活的“断舍离”，进而提升主观幸福感，完成自己的人生目标，实现人生价值。

参考文献

- [1]王一清.大学生时间管理问题及对策研究[D].太原:山西财经大学,2017.
- [2]杨春梅.大学生时间管理调查和实践探索[J].经济师,2019(11):236-237+240.
- [3]山下英子.断舍离[J].知识经济(中国直销),2014(04):108.
- [4]韩继勇.简约生活要学会“断舍离”[N].中国环境报,2017-11-10(003).

作者简介:杨欣悦(1999,01-),女,吉林辽源人,本科在读,研究方向:财务管理;石子曼(1999,02-),女,河北石家庄人,本科在读,研究方向:财务管理。

指导教师:魏少玲(1987,01-),女,河南濮阳市人,硕士,研究方向:企业财务管理与公司治理。