

浅谈大学生时间管理中的“断舍离”

汪自瀛, 罗蔚, 张洪泽^{指导老师}
(无锡太湖学院, 江苏 无锡 214000)

摘要: 时间对大学生的重要性不言而喻,但目前,大学生普遍缺乏时间观念,不能有效管理时间。而“断舍离”作为一种新兴的生活理念,大学生们又对其知之甚少。本文分析了目前大学生时间管理及“断舍离”存在的问题及原因,并有针对性的提出了大学生运用“断舍离”方法进行时间管理的对策建议,对大学生进行有效的的时间管理,合理安排大学校园生活具有积极的借鉴意义。

关键词: 时间管理;“断舍离”;对策建议

1 引言

自人类诞生起,时间就与人类密不可分。无论是古代诗词,还是国内外外人名言,无不向我们彰显着时间的重要性。时间对于大学生的重要性更是不言而喻。但目前,大部分大学生们还没有意识到时间的重要性,普遍存在浪费时间的现象,由于缺乏对时间管理的有效管理,致使很多大学生大学期间荒废学业、沉迷游戏,最终勉强毕业,成就甚少。面对这种情况,我们此次大学生创新创业训练项目对江苏某高校大学生时间管理及“断舍离”现状进行了问卷调查,调查数据显示江苏某高校大学生普遍存在时间管理较差的问题。大学生亟需运用恰当、合适的方法对时间进行有效管理,提高时间的利用效率和效果,以实现职业目标和人生目标。“断舍离”作为一种新兴理念,为大学生做好时间管理提供了一定的思路与方向。

2 大学生时间管理存在的问题及原因分析

为了解大学生闲暇时间分配情况,笔者对江苏某高校大学生闲暇时间分配情况进行了问卷调查,调查结果如图1所示。根据图2可以看出,大学生校园生活丰富多彩、形式多样,听音乐、玩游戏、约朋友出去玩、逛街消费等占据了大学生衣食住行及正常上课外的大部分时间,这在丰富大学生校园生活的同时,也给大学生造成了时间分配及使用上的困难,这就要求大学生做好时间管理,恰当巧妙地处理好基本生活、学习生活、社交生活之间的时间分配及使用问题。

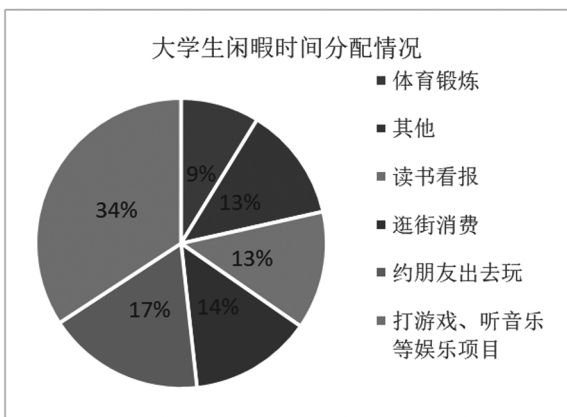


图1 大学生闲暇时间分配情况图

为了解大学生时间管理情况,笔者对江苏某高校大学生时间观念进行了问卷调查,调查结果如图2所示,调查结果显示:约17%的学生自认为具有良好的时间观念且有着较强的自控能力,可以根据自己的时间来合理安排自己的学习生活与社交生活等。约有52%的学生自认为有一定的时间观念,但自觉性不强,不能有效地分配学习生活和社交生活的时间。约有31%的学生自认为对时间完全没有一个清晰的认识,平时随意分配和使用时间。根据调查结果我们可以发现大部分大学生在时间管理方面普遍存在缺乏时间管理意识、目标意识薄弱、主动性和自觉性不强、欠缺规划能力、拖

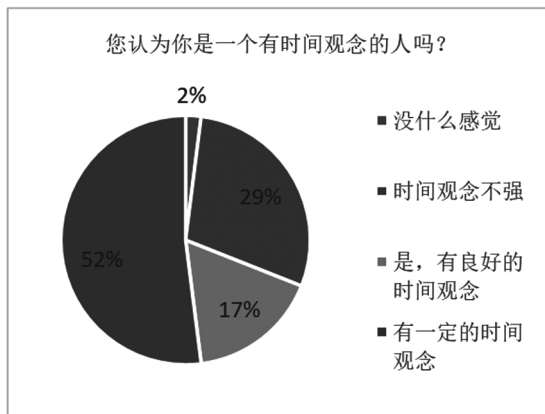


图2 江苏某高校大学生时间观念调查图

延现象严重、方法意识欠缺等问题,还有少部分同学虽然具备时间管理意识,也拥有一定的时间管理能力,但易受外界影响,甚至有时时间并不能完全由自己进行支配,最终也导致时间管理不佳,时间利用效率不高、效果不好。

造成大学生时间管理较差的原因是多方面的,首先,对于大学生来说,步入大学校门,意味着父母、老师对学生的管控力下降,学习模式也从以被动学习为主变为以主动学习为主,相对宽松的的生活和学习氛围使学生一度陷入迷茫和不安,这种迷茫和不安导致大多数学生对自己时间的分配极不合理,未做到有效的时间管理^[1]。其次,尽管所有的父母都在竭尽全力,做到最好,但并不是所有父母都具有较好的时间管理观念及能力,父母在时间管理观念及能力方面的缺失在一定程度上影响学生的时间管理效果^[2]。再次,同辈及社会群体对学生时间管理行为影响严重,正所谓“近朱者赤、近墨者黑”,现在的大学生多数处在未具备时间管理意识和技巧的群体中,其影响结果可想而知。即使有的大学生具备一定的时间管理意识和能力,但处在这样的群体环境中也难以长期保持对时间的有效管理。最后,大学生个人时间观念的弱化、时间管理主动性的缺失是造成大学生时间管理较差的最重要原因,步入大学后,多数大学生未明确职业发展目标及人生目标,选择把时间分配在游戏、上网、娱乐上,在意义不大的事情上虚度光阴,失去了对时间的有效管理。

3 大学生校园生活“断舍离”现状分析

为了解大学生校园生活“断舍离”现状,笔者对江苏某高校大学生“断舍离”理念的认识情况进行了问卷调查,调查结果如图3所示。

调查结果显示:约有50%学生对“断舍离”理念缺乏认识,根本不了解“断舍离”内涵,甚至对“断舍离”闻所未闻。约有15%的学生对于“断舍离”的理念认识清晰,他们认为:“断”即要有果敢的决心,坚决断绝一切不必要的来往,“舍”即是舍弃所有自己舍不得但是为了变得更好必须放弃的东西,“离”即要完全离弃对某些事物及事情

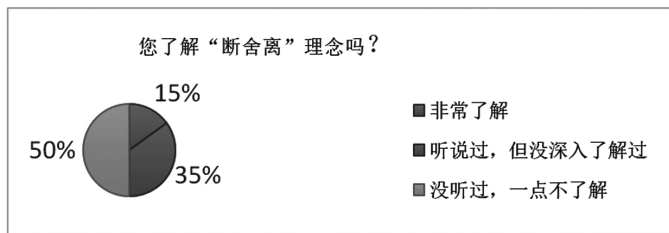


图3 江苏某高校大学生对“断舍离”理念认识的调查图

的执迷,只有做到“断舍离”才能有利于提高时间利用率,提升学习效果。由此可见,学生们对于“断舍离”理念的理解处于两个极端,即一种是对“断舍离”理念知之甚少。另一种是容易将“断舍离”理念极端表达。

经分析,造成以上两种现象的原因主要是随着生活水平的提高,汽车、房产这些在以前是富贵人家才可以拥有的标配,现如今已变得稀松平常。生活条件的改善,促进了人类物欲的膨胀。购物时,人们更多秉持着“买多不买少”的理念,物品的丰足满足了人们的虚荣心,给了人们更多的安全感。而“断舍离”理念强调从需求方出发对生活中的诸多事情“做减法”^[1],这在已经习惯用“做加法”方式进行生活的我国显得格格不入,“做减法”需要更多的勇气,尤其是对于大学生来说,父母无微不至的关爱已经为其安排好了几乎全部的生活,很少需要其自行做出取舍,由于大学生生活中几乎不需要自主进行“断舍离”,长此以往,自然未形成对“断舍离”理念的正确认识,至于将其巧妙地运用于时间管理中更是难上加难。

基于以上分析,由于大学生对“断舍离”理念认识与运用的缺失,笔者认为将该理念正确引入到学生们的校园生活中,让“断舍离”理念帮助学生进行有效的自我管理很有必要。

4 大学生有效运用“断舍离”方法进行时间管理的对策建议

4.1 学校方面

4.1.1 加强校园文化建设

社会环境对人的发展是及其重要的。而校园环境作为社会环境中的一种,它的积极与否,直接影响学生能否将“断舍离”理念及时间管理有效结合。因此,学校应为学生创造积极、安静、舒适的学习环境,并采取开讲座、贴海报、团建活动等方式多对“断舍离”及时间管理进行宣传,从而促进学生进行“断舍离”化的时间管理,营造一个积极、自律的氛围,从而促进学生学习、生活的有序进行。

4.1.2 开设时间管理及“断舍离”相关课程

学校不仅仅传授道德、伦理、哲学等抽象内容及数学、科学、医学等实用内容,还包括教育方式、思想方式等介于抽象与实用之间

的生活技能内容。在时间管理中运用“断舍离”正是属于最末一种内容,将其内容编入教学课程,有利于这一领域的文化丰富,也有利于学生拥有更好的时间管理观念和时间管理方法。

4.2 社会方面

善于利用社会群体的积极影响,加大宣传力度。除传统的宣传活动外,还可以利用“明星效应”或“网红效应”,对追星或关注网红的大学生施加影响,利用偶像的力量促使大学生将“断舍离”方法巧妙的运用到时间管理当中。

4.3 学生个人方面

首先,断绝无意义的事情。每个人都拥有自己的时间安排,而一个人对于时间的安排取决于要做的事情是否有意义。当代大学生应该树立正确的时间价值观,不浪费时间浪费在无意义的事情上,断绝与无意义事情的联系,科学的做好时间管理。

其次,舍弃占用时间较多的杂事。大学生要树立正确的目标,并合理安排时间以实现目标,对于占用时间较多但对实现目标作用不大的杂事,大学生应适当舍弃,让时间得到充分、有效的利用。

再次,脱离物欲的诱惑。面对来自校园和社会的各种各样物欲诱惑,大学生应树立科学的价值观,尽量避免在物欲上浪费时间,将时间充分投入到积极、有意义的事情中去。

此外,大学生在运用“断舍离”的方法对时间进行管理后还应重新审视自己的所作所为,对于不当之处,反思自己的不足,并及时进行整改。懂得反思的人,往往能更好的对时间进行管理,进而提升做事效率。

5 结束语

科学有效的自我管理,能使大学生更好的享受大学生活,身为大学生应树立正确的价值观、人生观,巧妙地将“断舍离”方法运用于大学生时间管理中,以便充分利用在校时间学习好专业知识,培养技术能力,为将来走上职场奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]贾慢慢.大学生时间管理现状调查研究——以河南大学为例[D].开封:河南大学,2016.
- [2]周闻.解决大学生时间管理方面问题的意义与价值[J].纳税,2018(16):150.
- [3]何珂.勇于“断舍离”人生更轻盈[N].安徽日报,2019-12-17(010).

作者简介:汪自瀛(1998,04-),女,浙江湖州人,本科在读,研究方向:财务管理;罗蔚(1998,09-),女,浙江台州人,本科在读,研究方向:财务管理。

指导老师:张洪泽(1990,11-),女,黑龙江嫩江人,硕士,研究方向:审计理论与实务。