

中央大學 2013 大一導師座談<中大學生時間管理>討論

壹、請老師分享目前大一學生或大學生時間管理的現況

貳、報告 2013 系聯代同學時間管理問卷調查及座談記錄(2013/9/4)

一、大學生時間管理問卷結果(樣本數：43 人)

1.起床習慣

根據調查結果可以推論不習慣自行起床者或嚴重拖延起床者，都較習慣將事情拖到最後一刻才完成。兩者在時間管理行為分數上也較低，表示可能較少使用行事曆、便利貼提醒自己待辦事項，較遲準備重要考試，較遲上課及較遲赴約。

2.待辦事項提醒行為

根據調查結果可以推論習慣使用行事曆、便利貼提醒自己待辦事項者，其時間管理良好程度較高，尤其是在目標完成度(能順利完成重要的事情)及不拖延程度(不常將事情拖到最後一刻才完成)這兩項指標上。

3.赴約守時行為

根據調查結果可以推論赴約守時行為較佳者，其時間管理良好程度較高，尤其是在目標清晰度(清楚自己想要完成的事情)及目標完成度(能順利完成重要的事情)這兩項指標上。

二、大學生時間管理座談記錄分享：

(一) 時間管理樣態

- ⌚ 學生時常容易犧牲課業來完成社團、學會、人際關係的事務。
- ⌚ 在時間管理規劃上，許多學生過於樂觀、理想化，造成在實際執行上會有措手不及的急迫感。
- ⌚ 多數學生習慣用序列式的方法規畫時間，也就是一次全心全力完成一件事情，再接著做另一件。這樣的規劃方式容易導致序位較後面的事情容易被犧牲品質。
- ⌚ 愈瞭解自己的學生，時間規畫愈貼近現實狀況，並且愈容易找到適合自己、有效率的執行方法。反之，有學生表示透過時間管理的討論，有助於他對自我更加瞭解。
- ⌚ 每個學生規劃時間的單位不盡相同，有的較為寬鬆，有的較為精細。寬鬆的情況，有的是以天為單位規畫(哪幾天要做哪些事情)，有的是以 1/3 天為單位(早中晚)，有的是以 1/2 天為單位(上午、下午)。精細的情況則大都以小時或 2-3 小時為單位。

不過規畫精細的學生也表示精細的規劃是理想的情況，實際執行大概可以符合 75%，還是會給自己預留彈性的空間。另外也有學生表示會先用寬鬆的方式規劃近期事項，到了前一天才會精細規劃時間。

- ⌚ 有些學生沒有使用行事曆的習慣，或是將行事曆做為參考用，通常視當下的心情來決定做甚麼事情。
- ⌚ 同學們也提到對於不同的事務性質，會採用不同的方式規劃，有些事情需要靠累積的方式進行，有些則在短時間內密集進行才有效率。
- ⌚ 有學生熱衷於合併事務，找到可以同時進行且有加乘效果的事務。
- ⌚ 有學生表示應該將玩樂與工作、課業的時間完全切割開，才能達到放鬆的效果。但也有學生表示會利用玩樂時的零碎時間做一些工作或課業的事情，這樣比較心安。
- ⌚ 在課業時間規劃上，學生之間有較大的差異。有些學生認為讀書需要靠累積的方式進行，所以每日讀一些進度是較有效率的方式；有些學生則傾向於考試前密集準備（通常都會熬夜）；有的學生會在上完課後立即整理筆記或閱讀教科書；有的學生則認為只要認真上課，準備考試的時間就可以減少很多。
- ⌚ 有些學生對於他認為重要的事，卻花很少時間，甚至沒有去做，這個現象值得探討。例如認為與家人相處是重要的，但是花較少時間在上面。可能的解釋是：學生習慣做有立即回饋感的事務，對於需要長時間逐漸累積成效的事情，雖然認知為重要，卻不易採取行動。

（二）人際、團體壓力在時間管理上的影響

- ⌚ 學生普遍都感受到人際、團體壓力在個人時間規畫上的重大影響。
- ⌚ 重視團體規制力的學生常用「一輩子就只有這一次」來說服或要求團體成員盡力參與、配合團體事務。
- ⌚ 學生普遍認為課業是個人的事情，團體（社團、學生會）是大家的事情，所以應該以大家的事情為優先。感到對團體事務負有較大的責任。
- ⌚ 大多數學生在談論社團或學會事務時較強調責任的層面，反而較少看到熱情的流露。
- ⌚ 學生團體的規制力高，幹部普遍有較強的控制表達，會要求成員盡力遵守團體規範，

配合團體的安排。不過也有部分團體幹部表示會試圖進一步瞭解成員無法配合的原因，再做適當、彈性的調整。

- ⌚ 少部分同學表示能夠堅定的表達自己的想法，婉拒不想參與的事務，但同時會向對方說明理由。大部分同學都會順從人際間的壓力，但是會想一些方法來平衡，例如：事先預告自己的需求、妥協一部份、用其他方式補償。也有同學表示當自己必須順從人際壓力做一些自己原本認為不重要的事的時候，他會反過來自我說服，找到那件事情對自己的意義。

三、諮商中心建議：

1. 導聚時導師可以和學生討論時間管理的議題。
2. 導師可申請諮商中心班級座談，讓專業心理師帶領導生討論時間管理的議題，幫助學生反思及選擇自己合適的時間安排方式。

中大學務處諮商中心 學習心理挫折工作團隊敬上 102.9