# 大学生时间管理 大学生时间管理论文范文

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2023-12-20

*时间管理是指通过事先规划和运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标的过程。引领财经网为大家整理的相关的大学生时间管理 大学生时间管理论文范文，供大家参考选择。　　大学生时间管理 大学生时间管理论文...*

时间管理是指通过事先规划和运用一定的技巧、方法与工具实现对时间的灵活以及有效运用，从而实现个人或组织的既定目标的过程。引领财经网为大家整理的相关的大学生时间管理 大学生时间管理论文范文，供大家参考选择。[\_TAG\_h2]　　大学生时间管理 大学生时间管理论文范文

　　【摘 要】大学新生在时间管理问题上一般存在缺少思考盲目安排或者将时间管理停留在理论上缺少实际行动以及时间价值感不足等误区。这是由于大学新生渴望表现自己展示才华的愿望在刚进大学时显得异常迫切并希望借此丰富课余生活锻炼能力;大学新生对于大学的学习与生活还未适应，缺乏独立自主安排时间的意识与能力等原因造成的。

　　最后提出大学新生首先要明确大学期间的主要任务和人生发展目标;不论学习还是工作都要提前做出计划并且尽量遵循计划做事和学生的主要任务是学习，在学有余力的基础上参加其他组织和活动的建议。

　　莎士比亚曾说：“放弃时间的人，时间也会放弃他”。每个人处理时间的方式不同，个体间时间管理倾向存在明显差异，不同的时间管理倾向对人们工作和生活的影响也各不相同。大学生正处于身心发展，人格完善，道德观、人生观、价值观形成的关键时期，求知欲强、思维活跃、思想开放，善于接受新生事物，可塑性强。

　　【1】健康向上的闲暇生活可以提升其大学生活质量，促进其个性成熟、人格完善及创新能力的提高;相反，庸俗、消极的闲暇生活则可能损害其身心健康，阻碍其发展，甚至形成反社会人格，引发犯罪等严重社会问题。研究表明，良好的时问管理倾向对学生的学业压力具有较大的缓冲作用，与学业成绩也呈显著的正相关。

>　　一 大学新生在时间管理上的现状。

　　大学里可自由支配的时间有了质的飞跃，大学在学生的管理上相对宽松，对于自主学习的倡导，学分制的评价系统等举措的实施，使得大学生除了上课时间之外，几乎可以自主安排其他任何时间。面对“前所未有”的课余时间，很多大学新生感到十分困惑，一脸茫然。关于大学新生在时间管理上的不足之处主要有以下三点。一、在时间管理上缺少思考，盲目参加各种活动。二、将时间管理停留在理论上，缺少实际行动。三、时间价值感不足。即对于管理时间的重要性认识不足。

>　　二 大学生不善管理时间的原因分析。

　　一方面，大学新生渴望表现自己、展现自身能力的愿望在高三阶段被繁重的课业压抑着，到了大学，终于有机会释放了。大学新生参加学生会，社团活动的积极性远大于大学老生(大二以上学生)。希望借此能够丰富自己的课余生活，同时也锻炼自己的能力，并认识更多的同学。一部分同学已经有了自己的许多规划，比如在大一就通过英语四级考试，在大一结束时拿到奖学金等。但很快发现，自己的时间变得越来越少，课余生活丰富得出乎想象，甚至连本该学习，背单词的时间也被挤用来忙各种事务。另一方面，大学新生对于大学的.学习，生活还未适应，在上大学之前也较少有机会独立自主地安排时间。再者，许多大学生在潜意识中已经将大学假想为一个轻松自在的环境，认为大学就应该将时间大量花在娱乐方面。以上三者导致了大学生在时间管理上的不足。

　>　三 对大学新生如何管理时间的建议。

　　(1)大学新生首先要明确大学期间的主要任务和人生发展目标。毫无疑问，大学期间的主要任务是学习专业知识和专业技能;人生目标则因人而异，但不外乎是有一个好的就业并在自己选择的领域干出一番事业。所以在大学期间的时间安排上就要围绕任务和目标进行选择和分配。“选择”不仅是在大学需要学习的，更是一生需要学习的。大学生应牢记“适合自己的才是最好的”，而不要受其他外在因素的影响。

　　【2】比如一位同学十分崇尚志愿者的工作，以助人为乐为己任，就要毫不动摇的选择参加学校的青年志愿者组织。而其他组织和活动就可以少参加。建议大学生参加的组织最多不要超过两个，毕竟人的时间和精力都是有限的。此外，还有很多活动需要我们做出选择，比如：是去打篮球还是去图书馆?是去参加聚餐还是去开会?大学许多事情时间都会重叠，而选择权就交在自己手中。在做出决定之前必须思考几个问题：

　　1。这个活动是否必须要去。

　　2。这个活动是否对我的发展有帮助。

　　3。如果不去我会失去什么。想清楚这三个问题，权衡之下应该就可以决定了。当然必然会与一方失约，应事先与之沟通好。

　　(2)不论学习还是工作都要提前做出计划并且尽量遵循计划做事。很多同学说自己从来不按套路出牌，以前的计划几乎都泡汤，还抱怨计划赶不上变化。但我认为，不是每一样计划都赶不上变化，没有计划就容易会在细节上失败，没有计划就没有动力。

　　做一本属于自己的计划本，并且细化到明日要完成的事，便以此为点扩展成面，坚持十天，二十天，成为一种习惯。过不了三个月，就发现自己已经走在别人前面很远了。一旦有一日没完成，或忘记排计划，也不需要在意。

　　跳过这一天，继续计划。其次，为了克服懒惰的心理，应做到减少在寝室，特别是床上的时间。很多时候心里想去自习，却又让自己在床上躺一会儿，然后就不准备去了。要把握时间，首先不要给懒惰机会。

　　一旦有空余的时间，先将老师留下的作业做好，或者先去把某个表格打印好。很多同学有”延迟症”，总喜欢把事情留在截止日期的前一天才做，这样不仅质量不高，更使自信心受挫，形成恶性循环。

　　(3)学生的主要任务是学习，在学有余力的基础上参加其他的组织和活动。首先应明确自己未来的发展方向，无论是决定考研还是毕业工作，都应首先确立一个目标。可能最终没有达到目标，但目标起到了指南针的作用，是起到一定的积极作用的。其次，在学习上不能放松。大学生仍然是学生，而学生的首要任务仍然是学习。

　　一个优秀的学生绝不会以牺牲成绩来参与其余活动，因为这是对自己不负责的行为。虽然有各种方面可以看出一个人的综合素质，但请记住，学习本身便反应了一个人的综合素质。一个学生能够安静地自习，便是一种能力。考试时能够冷静思考，又是一种能力。对自己的成绩负责，更是一种责任感的体现。

　　学习应该重在平时，首先可以减轻心理负担，主动地把握知识。另外，平时背过的内容在期末再复习一次，就相当于过了两次，考试自然就有优势了。另外，平时自习室也比较空，容易找到位置，期末也可以花一部分时间在运动上，在同学忙着学习的时候主动打扫寝室，使人有“雪中送炭”的感觉。

>　　参考文献：

　　诸葛德力，男，温州医科大学20\_级药学专业学生

　　陈松，男，温州医科大学20\_级药学专业学生

　　任涛，男，温州医科大学20\_级药学专业学生

　　吕鹏翔，男，温州医科大学教师，系本文指导老师

　　【1】周文忠 大学新生课余时间管理研究――以浙江师范大学20\_级新生为例。20\_0801

　　【2】刘宏宇 毛晋平 陈君 大学新生时间管理倾向与闲暇活动的关系研究。20\_11

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！