

基于滴答清单软件的大学生时间管理能力培养与提升研究

杜冰

重庆科技学院冶金与材料工程学院, 重庆

收稿日期: 2022年12月28日; 录用日期: 2023年1月24日; 发布日期: 2023年1月31日

摘要

时间管理能力是当代大学生求学、工作中的必备能力之一, 如何更好地培养和提升大学生的时间管理能力是长期以来教育工作者思考和研究的重要课题。本文立足所就职应用型高校的明确定位, 总结近年来指导本科生的相关经验, 介绍基于滴答清单软件的实践流程和典型案例分析, 有效培养和提升了学生的时间管理能力, 帮助学生收获成长、实现自我。

关键词

时间管理, 能力培养, 应用型本科高校, 软件

Research on the Cultivation and Improvement of the Time Management Ability of College Students Based on TickTick Software

Bing Du

School of Metallurgy and Materials Engineering, Chongqing University of Science and Technology, Chongqing

Received: Dec. 28th, 2022; accepted: Jan. 24th, 2023; published: Jan. 31st, 2023

Abstract

Time management ability is one of the necessary abilities of contemporary college students in their study and work. How to better cultivate and improve the time management ability of college

students is an important topic for educators to think and research for a long time. Based on the clear positioning of the applied university I work in, this paper summarizes the relevant experience of guiding undergraduates in recent years, introduces the practical process and typical case analysis based on the TickTick software, and the author effectively cultivates and improves the students' time management ability and help them gain growth and realize themselves.

Keywords

Time Management, Ability Training, Applied Undergraduate University, Software

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

本科阶段是学生世界观、人生观、价值观形成的关键阶段，本科教育是提高高等教育质量的最重要基础[1]。然而大学生常常面临着时间管理困境，瞎忙活的感觉和拖延现象层出不穷。研究表明，大学生的时间管理倾向与学习成绩、学习投入、主观幸福感等变量呈正相关，与学习拖延等问题呈负相关。近年来，我国大学生时间管理倾向水平呈总体缓慢下降趋势[2]。因此，关注大学生群体时间管理能力的培养和提升具有一定的现实意义。

史蒂芬·柯维在《高效能人士的七个习惯》中总结了四代时间管理理论[3]：第一代以便签和备忘录为代表，单纯记录待办事项并逐件完成；第二代以运用日程表为特点，将待开展事项列入日程表，作为行动指引；第三代强调事务的轻重缓急，注重工作的优先顺序，争取效率的最大化；第四代强调实现价值，围绕个体价值观和长期目标安排时间，兼顾效率与个体长远发展。对于个体来说，工作和生活中往往在一种或多种理论的指导下进行时间管理，作者在教学和科研工作中通常采用时间管理软件与可粘贴便签相结合的方式。

2019年起就职于重庆科技学院复合材料与工程专业，作者在开展日常教学和科研工作的同时逐步担任了部分学生的学业导师，引导帮助学生制定更具个性化的培养方案和生涯规划。从三年多的实践体会来看，对于处在本科阶段的学生来说，形成使命感和塑造价值观是一个动态发展的过程，存在曲折性和反复性。“想起来全是问题，做起来才有答案”，学生何尝不知这个道理，可在学习中往往“不得其法”，不能将模糊的想法转换为确定的目标，不能将复杂任务拆分成具体的可执行事项，长此以往便因缺乏成就感而逐渐失去动力，发展成所谓的“习得性无助”。如何更好发挥学业导师的引导作用是作者长期思考的问题，其难点在于让学生动起来，并在不断的实践中收获信心，强化动机。

作者在实践中逐步确定了“从工具运用入手，注重能力培养，使学生在潜移默化中逐步提升时间管理能力”的培养思路，并取得了一定的成效。本文便是作者担任学业导师三年来，在学生时间管理能力培养和提升方面的总结，一方面介绍了所用工具和实践流程，另一方面分享了几个典型成长案例。

2. 时间管理软件

目前市面上时间管理软件众多，在电脑端和移动端均能轻松获取与个人需求相匹配的软件。常见时间管理软件可以分为日程管理型和习惯养成型[4]，前者包括滴答清单、Any.do、微软 ToDo 等，后者包括 Forest 专注森林、番茄 Todo、iBetter 等。针对不同目标群体需求，现有软件各具特色，也无法定义孰

优孰劣。近年来作者也使用过几款代表性的时间管理软件，结合个人实际使用需求，逐渐以滴答清单作为个人时间管理的主要工具，并推荐身边学生使用。下面以滴答清单为对象，介绍软件基本功能和实践流程。

2.1. 滴答清单软件

滴答清单是一款适用于各类平台(Windows/Mac/Linux/Android/iOS/网页端)的时间管理工具，包括任务、日历、四象限、番茄专注、习惯打卡等模块，可以方便使用者用更少的时间达成目标，从冗杂的待办事项中解脱出来[5]。使用者可以随时随地快速记录，并能够通过多种方式快速添加任务，为任务添加时间和提醒，在日历页面中能够直观地查看日程，清楚知道自己当前或者接下来一段时间需要完成的任务。借助四象限管理工具，也可将任务按照重要和紧急程度划分，帮助使用者更关注重要的而非眼前的事情。软件还提供了番茄计时专注帮助使用者集中精力完成事情，以及习惯打卡帮助培养习惯。

作为学业导师，作者日常工作中除个人事项外，还存在着大量涉及单个或多个学生的协作性事项。协作性事项可基于共享清单完成，创建清单后进入共享协作界面，添加学生并设置权限。作者采用的方法是添加所有学生且赋予最高权限，如此以来所有学生查看该清单内所有事项并发表评论，可起到朋辈学习的促进作用。目前来说，协作事项暂时未涉及多个学生完成同一任务，仅借助共享清单的功能方便学业导师跟进学生任务。

2.2. 实践流程

不少学生学期初定下目标“这学期我要好好学习”，没坚持一段时间就一切照旧，结果一学期后“波澜不惊”、“一切随缘”。众所周知，注意力和自控力属于稀缺资源，犹豫、干扰、挫败等因素均会一定程度耗散个体有限的精力，从而阻碍个体完成事项。本文暂不过多关注“不能实现既定目标”现象背后的个体原因，将以作者所指导的复合材料与工程专业本科生为对象，以一般性的非协作性事项为参照，介绍如何基于滴答清单软件进行时间管理的实践流程。

本文所介绍的时间管理具体是发挥学业导师的经验优势，与学生讨论后达成共识，帮助学生将复杂任务拆分成具体的可执行事项，并指导完成。主要涉及两种方法，分别是 SMART [6]和 PDCA [7]。SMART 是 Specific、Measurable、Assignable、Realistic 和 Time-related 首字母的组合，可以有效帮助使用者准确描述目标。下面针对“这学期我要好好学习”这一目标，谈一谈如何运用 SMART 原则设定目标。Specific 意为具体的，以上目标只说要“学习”，并未具体说明包括哪些内容，到底是课程内容，还是学科竞赛，还是科学研究？Measurable 意为可衡量的，学到何种程度才能称之为“好好学习”，并没有量化指标。Assignable 意为可指派的，要明确谁来做，当然本目标的执行者为学生自己。Realistic 意为现实的，即在当前情况下能够实现，比如对于四级备考多次、每次远低于分数线学生，目标定为本学期四级考 650 分就是不现实的，更为现实的目标应该为通过四级考试。Time-related 意为时间相关的，应明确具体内容要在何时完成，很明显“这学期”的表述是不完全准确的。

运用 SMART 原则后，学期目标可具化为“这学期我要好好学习！所有课程平均分 85 分以上，通过 6 月份的四级考试，参加 SAMPE 学科竞赛，多跟学业导师沟通，争取在考试周前完成综述初稿”。当然以上只是初步优化，目标中的每项内容还可进一步细化，直到成为可执行事项为止。PDCA 是 Plan (计划)、Do (执行)、Check (检查)和 Action (处理)首字母的组合，在事项执行过程中，使用者可借助 PDCA 方法朝着最终目标，多次循环迭代，不断改进，直到解决该事项。下面以“列出课程结课论文的图文逻辑框架”这一具体事项为例，介绍 PDCA 方法的应用过程。首先基于 SMART 原则，引导学生将该事项具化为“在一周内阅读至少 XX 篇 XX 领域相关论文，梳理总结，在幕布软件中列出逻辑框架，并配上合适的图片”。

- 事实上,目标具化后基本已经完成第一次循环迭代的计划(Plan)部分。在具体执行(Do)部分,学生按照课程所学的文献检索方法和少数文献线索,找到数篇相关论文,经过消化总结后形成了初步的图文版论文框架。当前阶段需要学业导师在检查(Check)部分占据主导,作者发现学生查找的论文不够“优质”,具体包括:相对陈旧、不具代表性、没有中英文结合等,导致了最终产出不够理想。给出处理(Action)指导,即接下来改进论文查找方法、扩大筛选范围、优化筛选标准,确定值得参考的论文,其他按原计划进行。
- 在第二次循环迭代中,随着方向的明确,计划(Plan)自然完成,学生执行(Do)完毕,共同检查(Check)中发现:第二版逻辑框架存在不合理之处,具体包括:绪论中未交代清楚背景和意义,正文章节分类存在交叉、遗漏等。讨论确定处理(Action)意见,逻辑框架中各小节应围绕主题展开,需包含设计、制备、测试、有限元等方面,每小节下也应按循序渐进的原则,展示具体内容。
- 带着优化后的计划(Plan)开始第三次循环迭代,执行(Do)完毕,共同检查(Check)中发现该版本图片选择不恰当,在相关性、展示度等方面考虑不足,后续处理(Action)是保证图文相关度和支撑度、丰富图片种类(示意图、结果图、表征图)、尽可能清晰多彩等。
- 如此以往,不断循环迭代,直到拿出一份接近要求水平、具有指导意义的图文版逻辑框架。

3. 能力培养与提升典型案例

在以上理念和方法的指引下,所指导学生在学业方面取得了不同程度的提高,有些课程成绩并不很高的同学也可以在毕业论文阶段完成较高质量的研究工作;有些原本并没有系统科研训练的同学也可以较好完成文献调研、对比分析和论文撰写等工作;有些自制力不强、对事情顺其自然的同学也可以进行有计划的准备工作,提升自我效能感。下面列举几个有代表性的时间管理能力培养与提升案例:

2022届B同学,成绩处于班级中上,毕业论文内容是设计并搭建一台低速冲击试验机,开展电阻焊接头的低速冲击实验和有限元分析。该同学接手初期不敢相信可以自己顺利完成,在相关方法的指导下,一步一个脚印,克服了疫情影响,尽最大可能实现了预期目标。其毕业论文被评为校级优秀毕业论文,并被推荐参评市级优秀毕业论文。

2023届Z同学,成绩处于班级中等,暂时未通过大学生英语四级考试,结合其毕业论文题目,确定了文献调研和综述撰写的任务。起初学生最终目标是撰写中文综述论文,发表在一般中文期刊即可。接手后,在文献检索、框架确定、素材选择、文字撰写,甚至包括图片处理、文章排版等基本操作方面,均遇到了前所未有的挑战。经过不断的化整为零和优化迭代,前后历时近7个月,在作者的指导和修改下完成了英文综述初稿撰写的工作,后续作者修改后拟投稿到复合材料领域某Top期刊。

2023届R同学,成绩属于班级中下,多次参加大学生英语四级考试,但成绩均在二三百分,毕业前希望通过四级,给本科画上一个相对圆满的句号。而从高中起英语就是短板,所剩时间又不多,一直没有信心通过。在本文方法的指导下,作者引导学生分析历年四级考试题型,搜集总结四级经验,结合以往各部分得分,制定了针对性备考计划,在完成日常学习任务的同时严格执行计划。经过不到两个月备考,在2022年6月份的四级考试中取得了419分的成绩,尽管以几分之差没过线,但相比之前已经是很大的突破。后续将持续改进,再接再厉,争取在毕业前通过大学生英语四级考试。

4. 结束语

学业导师在学业经历、人生经验等方面具有优势,除在立德树人、以身作则等方面发挥作用外,另一重要作用便是帮助学生将复杂任务拆分成具体的可执行事项,实现抽象到具体、从模糊到明确,并鼓励支持学生完成任务,帮助学生在正向反馈中不断强化提升信息搜集、方案设计、对比分析、时间管理

等具体能力。本文立足所就职应用型高校的明确定位,总结近年来指导本科生的相关经验,所介绍的基于滴答清单软件的时间管理方法,有效培养和提升了学生的时间管理能力,帮助学生收获成长、实现自我。

参考文献

- [1] 教育部关于加快建设高水平本科教育全面提高人才培养能力的意见[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A08/s7056/201810/t20181017_351887.html, 2022-12-26.
- [2] 陈必忠, 孙晓军. 中国内地大学生时间管理倾向的时代变迁: 1999~2020 [J]. 心理科学进展, 2022, 30(9): 1968-1988.
- [3] 史蒂芬·柯维. 高效能人士的七个习惯[M]. 高新勇, 王亦兵, 葛雪蕾, 译. 北京: 中国青年出版社, 2020.
- [4] 周梓旭. 示能性理论下的大学生时间管理移动应用体验设计研究[D]: [硕士学位论文]. 无锡: 江南大学, 2022.
- [5] 滴答清单帮助中心-新手指南[EB/OL]. <https://help.dida365.com/articles/6950689598586486784>, 2022-12-26.
- [6] Doran, G.T. (1981) There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*, **70**, 35-36.
- [7] What Is the Plan-Do-Check-Act (Pdca) Cycle? <https://asq.org/quality-resources/pdca-cycle>