

# 硕士研究生学业时间管理的 差异性分析及其对策建议

——以J大学为例

陈梦琪<sup>1</sup>, 张意忠<sup>2</sup>

(1. 吉安职业技术学院 木林森学院, 江西 吉安 343000; 2. 江西师范大学 教育研究院, 江西 南昌 330022)

**摘要:** 硕士研究生的学业时间具有自身的特点, 对其管理遵循时间要求, 有利于提升学业效率。通过对443位硕士研究生的调查发现, 他们的学业时间观念较强, 其中主动利用时间观念表现最好, 但时间感知相对最弱。在学业时间分配上, 总体来看相对合理, 课程学习时间多, 但科研时间分配不均, 自主学习时间少。此外, 学业时间管理在性别、年级、专业及职务上存在差异。学业时间使用方面存在时间深度不够、边界模糊、节奏较快的问题。对此进行了原因分析, 提出了相应的对策。

**关键词:** 硕士研究生; 学业时间; 时间管理; 深度时间

中图分类号: G640

文献标志码: A

文章编号: 1674-5884(2024)02-0141-07

## 1 问题提出与核心概念界定

### 1.1 问题提出

时间是一切事物存在和发展的基本形式, 是人们学习、工作及生活的重要资源。“过去是已经消逝的‘现在’, 将来是未到来的‘现在’”, 时间是现在的匀质展开和“现在之流”<sup>[1]</sup>。随着社会节奏的加快, 时间效率的重要性日益凸显, 时间的稀缺性与珍贵性愈加突出, 时不我待之感如影随形, 各个领域都不可避免地存在时间管理的问题。对高校硕士研究生而言, 学业时间管理意味着对学业时间进行合理的分配与使用, 有效的时间管理是学业发展的重要保障。本文通过调查硕士研究生学业时间管理的现状及其差异, 探究原因, 提出对策, 为硕士研究生提高学业时间的使用效率提供借鉴。

### 1.2 核心概念界定

#### 1.2.1 硕士研究生学业时间

当前学界对学业时间的概念还未形成统一的

界定。范皓皓等人将硕士研究生的时间投入分为课程学习时间、科研活动时间和自主学习时间。周胜兰认为研究生的学术时间包括上课、做实验、参与导师调研、组会以及独立完成论文等在内的所有学习时间<sup>[2]</sup>。基于上述观点, 本文认为学业时间是指按照培养方案完成课程学习、科研任务、论文撰写等与学业有关工作所需要的时间。学业时间主要包括课程学习时间、科研时间和自主学习时间。课程学习时间包括上课时间、课前预习时间、完成课后作业时间; 科研时间主要包括撰写论文、阅读文献、查找资料、做实验、参与课题、参加学术会议、开展学术研讨等的时间; 自主学习时间是除课程学习、科研活动之外自主进行的与学习相关活动的时间投入, 包括为求职或升学等所投入的备考时间<sup>[3]</sup>。

硕士研究生学业时间具有自身的特点。一是需要深度学习的时间。钻研高深学问的硕士研究生的学业性质决定了其需要有深度学习与思考的

收稿日期: 2023-04-14

基金项目: 江西省社会科学规划项目(22JY02)

作者简介: 陈梦琪(1998—), 女, 江西吉安人, 教师, 硕士, 主要从事高教管理研究。

时间,有充足的时间阅读大量的文献,掌握系统的专业知识,为深入研究打好坚实基础,以便专注于某个科学问题进行深入研究,提出具有创新性的观点。因此,充足的深度学习时间是前提。二是需要寂寞的时间。随着社会节奏的加快,大学校园里充斥着喧嚣与浮躁。在这种环境下,硕士研究生要深入学习,进行科学探究,需要寂寞的学术品质,远离功利。硕士研究生学业的专深性要求其有一定的时间边界,与外界保持适当距离,维持相对自由的状态及寂寞的心境。陈洪捷教授概括了德国古典大学观的四个核心概念,即修养、科学、自由和寂寞<sup>[4]</sup>。保持寂寞的心境是硕士研究生从事科学研究的基本条件,寂寞意味着保持宁静和豁达的心态,不被外界环境或现实社会的各种利益所牵制和打扰,潜心于知识追求,遵从科学研究的内在要求,自由自在地进行学术探究。三是需要慢节奏的时间。硕士研究生阶段需要培养批判性思维,能辩证地分析问题,并能针对问题提出一些创新性的观点。学业的创新性表明硕士研究生不能急于求成,因为知识的创新具有偶然性与不确定性。硕士研究生在科研过程中要保持好奇心,耐心探索未知领域,需要较长时间的准备与思考,不能加速前行,要放慢时间节奏。

### 1.2.2 硕士研究生学业时间管理

尽管学界不乏学者对时间管理进行研究,但是有关时间管理的概念还未形成共识。潘劲松指出,时间管理是应用现代科学的管理方法对时间的耗费进行预测、预控、计划、检查、总结、评价及反馈等过程控制,以克服时间浪费<sup>[5]</sup>。黄希庭、张志杰提出了时间管理倾向的概念,认为时间管理是在运用时间上所表现出来的心理和行为特征,主要包括时间价值感、时间监控观和时间效能感三个方面:时间价值感指的是个体对时间的主观价值感受,时间监控观包括设置目标、计划与时间分配等,时间效能感表现为自身对时间进行利用及分配的自我预期<sup>[6]</sup>。袁湄认为,时间管理是对个人的时间主动地进行计划和控制等一系列管理活动,最终达到最有效地利用时间来发展自我的效果<sup>[7]</sup>。对此,本文认为硕士研究生学业时间管理是为提高学业时间利用效率,对学业时间进行合理分配、使用、规划及监控的过程,具体分为学业时间观念、学业时间分配、学业时间使用、学业时间效率四个方面。学业时间观念包括时间感知意识、时间价值认识、主动利用时间观念及学业所需时间认知,是管好时间的前提和基础,时间观

念淡薄、时间意识不强等影响时间效率。因此,要强化时间观念,树立珍惜时间的意识。学业时间分配包括课程学习时间、自主学习时间及科研时间。硕士研究生以学为主,要协调好这三者之间的时间分配,防止出现课堂时间过多、自主学习与研究时间不足。学业时间使用情况包括学业时间深度(学业时间深度指个体在进行一项事件时感受到的过去和未来的跨度,连续的时间被分割的时间更能使个体感受到时间的深度<sup>[8]</sup>)、学业时间边界及学业时间节奏,学业是一个创新的学习过程,需要静下心来深入思考,避免外界干扰,因而需要有深度、有边界、慢节奏的时间,以便专心学业。学业时间效率包括学业时间规划及学业时间监控的情况,时间效率如何取决于时间规划是否合理、时间监控是否到位,两者有机结合,才能提高学业时间效率。

## 2 调查问卷设计

为掌握硕士研究生学业时间管理现状,根据其内涵,结合文献资料,编制调查问卷并进行信效度分析。

### 2.1 调查问卷设计

(1)调查问卷编制。为保证问卷的科学合理性,收集能够反映硕士研究生学业时间管理现状的数据,阅读文献及访谈资料,结合研究目的初步编制了《硕士研究生学业时间管理现状调查问卷》。在问卷初步形成后经过多次讨论与修改,最终形成预测问卷。

(2)问卷预调查。本研究选取J大学硕士研究生为预调查对象,由于在问卷的收集过程中,存在少部分问卷填写不全及不真实的情况,为保证问卷的真实、有效,在收集完问卷后,对问卷进行筛选,剔除漏填问卷、重复答卷以及选择同一个答案或答案呈现规律性的问卷。预调查共发放问卷140份,回收问卷132份,问卷回收率为94.29%,剔除无效问卷12份,最终获得的有效问卷120份,问卷有效率为90.91%。

(3)调查问卷修订。在对预调查问卷进行信度及效度分析时,根据分析结果与实际情况,删除了信度及效度较低的题目,最终形成正式问卷,包括调查对象的基本信息、时间分配情况、学业时间观念、学业时间使用与学业时间效率。采用五点量表的形式,选项分为非常不符合、比较不符合、一般符合、比较符合、非常符合,由1到5代表其符合程度。

## 2.2 调查问卷实施

(1)调查对象基本情况。本研究以J大学学术型硕士研究生为调查对象,为保证调查结果的可靠性,随机对J大学研一与研二不同专业的学术型硕士研究生进行问卷调查(由于研三学生已经结束课程学习,时间主要用于撰写论文及准备就业,时间分配较为单一,所以本研究未对研三学生进行问卷调查)。本研究共发放问卷500份,回收问卷472份,问卷回收率为94.4%,删除无效问卷29份,最终得到有效问卷443份,问卷有效率为93.9%。本次调查对象具体情况见表1。

表1 调查对象基本情况

变量	类别	频率/人次	百分比/%
性别	男	95	21.4
	女	348	78.6
年级	研一	243	54.9
	研二	200	45.1
专业类别	人文社科类	249	56.2
	理工农医类	152	34.3
	体育、艺术类	23	5.2
	其他	19	4.3
是否为学生干部	是	97	21.9
	否	346	78.1
毕业后的打算	读博	51	11.5
	工作	285	64.3
	尚未确定	101	22.8
	其他	6	1.4

(2)信度分析。运用SPSS 26.0对样本数据进行可靠性检验。以克隆巴赫系数来判断各变量的内部一致性程度。正式问卷的克隆巴赫系数为0.868。从信度分析的结果来看,学业时间观念、学业时间使用、学业时间效率三个维度的克隆巴赫系数均在0.7以上(见表2),说明正式量表信度较好。

表2 正式问卷各维度的信度分析

项目	可靠性统计	
	克隆巴赫系数	项数
学业时间观念	0.857	10
学业时间使用	0.773	9
学业时间效率	0.717	9

(3)效度分析。笔者阅读了大量相关文献,参考借鉴现有研究成果,并结合访谈内容,根据硕士研究生学业时间管理的具体情况编制调查问卷

并进行反复修改与完善,在初步编制问卷后实施了预调查,对预调查的数据进行了探索性因素分析,最终修改形成正式问卷,故调查问卷具有良好的效度。

## 3 研究结果

### 3.1 硕士研究生学业时间管理现状

#### 3.1.1 学业时间观念较强

如表3所示,硕士研究生学业时间观念各项得分均在3分以上,表明他们的学业时间观念较强,其中得分最高的是“主动利用时间观念”,获得3.831分,说明他们经过多年的学习,心智较为成熟,有主动利用时间的意识,认识到时间对个人学业发展具有积极影响。得分最低的是“时间感知意识”,只获得3.143分,表明他们的时间感知意识相对不足,有时会感到自己没做什么事,时间就过去了。

表3 硕士研究生学业时间观念维度得分情况

	项目数	均值	标准差
学业时间观念	10	3.526	0.510
时间感知意识	2	3.143	0.468
时间价值认识	2	3.369	0.683
主动利用时间观念	2	3.831	0.907
学业所需时间认知	4	3.642	0.728

#### 3.1.2 学业时间分配相对合理

硕士研究生学业时间分配情况包括对学业时间总体利用情况的统计和对课程学习时间、自主学习时间、科研时间的描述性分析,目的是充分了解学业时间的具体分配情况。调查内容包括每周课前预习时间、上课时间、完成课后作业时间、自主学习时间、撰写论文时间、参与课题时间及参加学术交流时间。以周为单位调查分配到各个活动上的小时数,在时间段统计上包含小数的时间采用四舍五入的方式取整进行统计。

一是学业时间长。通过对J大学硕士研究生时间分配的调查发现,他们总体分配在学业上的时间为平均每周53.3小时,其中:用于撰写论文的时间最多,平均每周12.85小时;其次是上课时间,每周10.87小时;完成课后作业时间与上课时间相当,平均每周10.78小时;相对较少的是课前预习时间和参加学术交流的时间,平均每周分别为2.46小时和2.57小时。具体时间分配情况见图1。

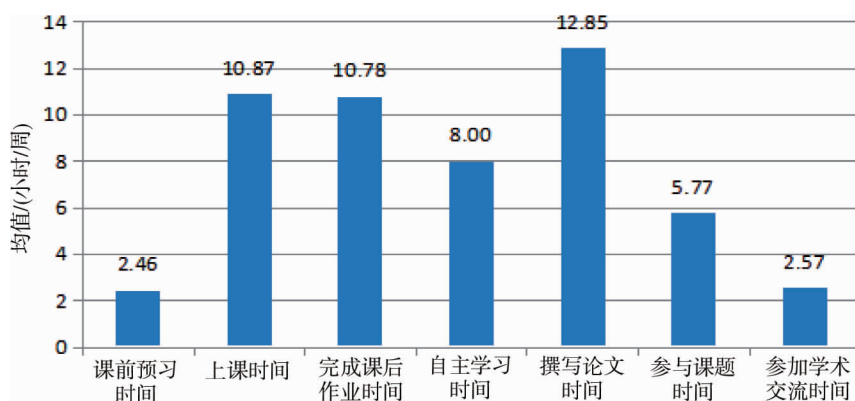


图1 硕士研究生学业时间分配

二是课程学习时间相对较多。硕士研究生的课程学习时间包括课前预习时间、上课时间和完成课后作业时间。从表4可知,硕士研究生平均每周用于课程学习的时间为24.11小时,其中上课时间最多,课前预习时间最少。有学者指出,中国大学的现实是,上课和大学的层次地位是相反的。大学层次越低,上课越多;大学层次越低,学生读书越少<sup>[9]</sup>。

表4 硕士研究生课程学习时间分配

	样本量	均值/(小时/周)	标准偏差	方差
课前预习时间	443	2.46	3.72	13.86
上课时间	443	10.87	7.12	50.76
完成课后作业时间	443	10.78	11.78	138.88
合计	1329	24.11	16.30	265.53

三是科研时间分配不均。硕士研究生的科研时间包括撰写论文时间、参与课题时间及参加学术会议和学术研讨等的学术交流时间。从表5可知,硕士研究生平均每周用于科研的时间为21.19小时,其中用于论文撰写的时间最多,学术交流时间最少。

表5 硕士研究生科研时间分配

	样本量	均值/(小时/周)	标准偏差	方差
撰写论文时间	443	12.85	13.12	172.13
参与课题时间	443	5.77	10.90	118.86
参加学术交流时间	443	2.57	2.91	8.47
合计	1329	21.19	19.40	376.54

四是自主学习时间较少。硕士研究生平均每周分配在自主学习专业及非专业知识的时间是8小时。在自主学习时间段上:平均每周所用时间为1—5小时的有204人,占比46.0%;6—10小时的109人,占比24.6%;30小时以上的9人,占比2.0%,比例最低。这说明大部分硕士研究生平均每周用在自主学习上的时间很少,与他们在课

程学习的时间分配上存在一定的差异。

### 3.2 硕士研究生学业时间管理存在的差异

#### 3.2.1 硕士研究生学业时间管理的性别差异

男女生在课程学习总体上以及自主学习时间方面不存在显著差异。用 $T$ 表示对回归参数的显著性检验值, $P$ 表示显著性值, $F$ 表示方差检验量(下同)。不同性别的硕士研究生在学业时间观念( $T=-1.391, P=0.165>0.05$ )、学业时间使用( $T=0.544, P=0.587>0.05$ )、学业时间效率( $T=-0.531, P=0.595>0.05$ )三个方面均不存在显著差异。从10个分项目上看, $P$ 值均大于0.05,即不存在显著性差异。

男生在学业分配上的时间大多高于女生。男女生在课前预习时间( $T=2.001, P=0.048<0.05$ )和上课时间( $T=3.783, P=0.000<0.05$ )上存在显著差异:男生平均每周用于课前预习的时间有3.410小时,女生为2.200小时;男生平均每周用于上课的时间有13.289小时,女生为10.215小时。男生的课前预习时间和上课时间均多于女生。

在科研时间方面,男女生存在显著差异( $T=2.462, P=0.015<0.05$ ),其中男生参与课题( $T=2.019, P=0.045<0.05$ )的时间上显著多于女生,男生平均每周参与课题的时间是7.947小时,女生为5.172小时。

#### 3.2.2 硕士研究生学业时间管理的年级差异

不同年级的硕士研究生在课程学习时间上存在显著差异( $T=6.333, P=0.000<0.05$ ),研一学生平均每周分配在课程学习上的时间为28.286小时,研二学生为19.040小时,研一学生在课程学习上分配的时间明显多于研二学生。其中,课前预习时间和完成课后作业时间不存在显著差异,但不同年级的硕士研究生上课时间存在显著差异( $T=13.130, P=0.000<0.05$ ),研一学生平均每周上课

时间为 14.249 小时,研二学生是 6.775 小时。

不同年级硕士研究生在科研时间上不存在显著差异,但撰写论文时间存在显著差异( $T = -2.621, P = 0.009 < 0.05$ ),研一学生平均每周分配在撰写论文上的时间是 11.377 小时,研二学生为 14.638 小时,研二学生在撰写论文上分配的时间多于研一学生。调查结果表明,研一学生将更多时间用于课程学习,研二学生则在科研上分配的时间更多。

不同年级硕士研究生在自主学习时间上不存在显著差异。

不同年级的硕士研究生在学业时间观念( $T = -1.016, P = 0.310 > 0.05$ )、学业时间使用( $T = 1.247, P = 0.213 > 0.05$ )和学业时间效率( $T = 0.817, P = 0.414 > 0.05$ )维度均不存在显著性差异。在学业时间观念维度中,不同年级硕士研究生对学业所需时间认知程度存在显著差异( $T = -2.196, P = 0.029 < 0.05$ ),研二学生得分高于研一学生。在学业时间使用维度中,不同年级硕士研究生学业时间边界( $T = -3.140, P = 0.002 < 0.05$ )和学业时间节奏( $T = -2.590, P = 0.010 < 0.05$ )均存在显著差异,研二学生得分均高于研一学生。在学业时间效率维度中,不同硕士研究生的学业时间效率存在显著差异( $T = 2.822, P = 0.005 < 0.05$ ),研一学生得分高于研二学生。

### 3.2.3 硕士研究生学业时间管理的专业差异

不同专业硕士研究生在课程学习时间上不存在显著差异,理工农医类硕士研究生的课程学习时间最多,平均每周 26.615 小时。课程学习时间中的上课时间存在显著差异( $F = 7.474, P = 0.000 < 0.05$ ),进一步事后检验发现,理工农医类硕士研究生上课时间显著多于人文社科类的硕士研究生,分别是 13.217 小时和 9.403 小时。

不同专业硕士研究生在科研时间上存在显著差异( $F = 7.474, P = 0.000 < 0.05$ ),进一步事后检验发现,理工农医类硕士研究生所用科研时间显著高于人文社科类硕士研究生,分别为 27.043 小时和 17.833 小时,其中,不同专业硕士研究生参与课题时间存在显著差异( $F = 21.587, P = 0.000 < 0.05$ ),理工农医类学生参与课题时间显著多于其他专业的硕士研究生。

不同专业硕士研究生在自主学习时间上不存在显著差异( $F = 0.138, P = 0.937 > 0.05$ )。

不同专业硕士研究生的学业时间观念( $F = 2.515, P = 0.058 > 0.05$ )、学业时间使用( $F = 0.102,$

$P = 0.959 > 0.05$ )及学业时间管理( $F = 0.090, P = 0.966 > 0.05$ )均不存在显著差异。而在学业时间使用维度中,不同专业硕士研究生学业时间节奏存在显著差异( $F = 3.044, P = 0.029 < 0.05$ ),事后检验发现,体育、艺术类硕士研究生得分显著高于人文社科类和理工农医类硕士研究生。

### 3.2.4 硕士研究生学业时间管理的职务差异

这里的职务主要是指硕士研究生是否担任学生干部,他们在课程学习时间( $T = -0.098, P = 0.922 > 0.05$ )和自主学习时间( $T = 0.860, P = 0.421 > 0.05$ )上不存在显著差异,在科研时间上存在显著差异( $T = 1.972, P = 0.049 < 0.05$ ),担任学生干部的硕士研究生平均每周在科研上分配的时间为 24.608 小时,多于没担任学生干部的 20.225 小时。在科研时间中撰写论文时间存在显著差异,担任学生干部的硕士研究生平均每周用于撰写论文的时间为 15.907 小时,多于没担任学生干部的 11.991 小时。

总体上看,不论担任学生干部与否,学业时间观念( $T = 0.681, P = 0.496 > 0.05$ )、学业时间使用( $T = 0.018, P = 0.986 > 0.05$ )及学业时间效率( $T = 1.458, P = 0.145 > 0.05$ )上均不存在显著差异。但在学业时间使用维度上,担任学生干部的硕士研究生与其他学生的学业时间边界( $T = 2.456, P = 0.014 < 0.05$ )及学业时间节奏( $T = 3.289, P = 0.001 < 0.05$ )均存在显著差异,担任学生干部的硕士研究生得分更高,因为他们承担的事务多,边界模糊,节奏快。

## 3.3 硕士研究生学业时间管理存在问题

### 3.3.1 学业时间使用存在困境

学业时间使用情况如表 6 所示,得分最高的是“学业时间节奏”,得分 3.457 分,表明硕士研究生在时间使用的过程中感到时间节奏快。“学业时间深度”及“学业时间边界”得分分别为 2.965 分和 2.937 分。这表明:在学业上时间深度不够,经常在短时间内要完成多项学业任务,缺乏充足的时间对学业问题进行深入思考;学业活动与其他活动的边界不够清晰,在学业中总会受到其他事务随意打扰,经常需要完成一些与学业无关的任务。总之,硕士研究生的学业时间节奏快,深度不够,边界模糊,与学业需要的时间不一致。

表 6 硕士研究生学业时间使用得分情况

	项目数	均值	标准差
学业时间使用	9	3.120	0.395
学业时间深度	3	2.965	0.596
学业时间边界	3	2.937	0.809
学业时间节奏	3	3.457	0.766

### 3.3.2 学业时间监控有待加强

表7显示,在学业时间效率维度:得分最高的是“学业时间规划”,得分3.442分;得分最低的是“学业时间监控”,仅有2.922分。这说明硕士研究生对时间有一定的规划,但对学业时间的监控不足,在执行任务时经常拖延,在完成学习计划或任务的过程中表现出不必要的延迟行为,同时伴随焦虑、紧张等负面情绪<sup>[10]</sup>,且较易受到外界的打扰,抗干扰能力不强。蒋黎黎通过调查后也认为“研究生的拖延行为普遍较高”<sup>[11]</sup>。

表7 硕士研究生学业时间管理维度得分情况

	项目数	均值	标准差
学业时间管理	9	3.211	0.535
学业时间规划	5	3.442	0.679
学业时间监控	4	2.922	0.624

## 4 讨论与建议

### 4.1 讨论

硕士研究生学业时间管理的现状及其差异分析表明,他们的时间管理总体上合理、可行。随着现代社会竞争的日益激烈,生活节奏加快,他们对时间价值的认识更为深刻,具有更强的学业时间观念,主动用于学业的时间较长。在学业任务较重的背景下,他们能够合理安排时间,基于课程学习与科研任务的不同进行恰当处理,时间的使用效率较高。硕士研究生时间管理存在的差异及问题,是多因素综合作用的结果。

(1)学业管理制度不够合理。“学校的教学时间已经让位于市场的公司时间。”<sup>[12]</sup>高校课程较多,专题作业负担较重。同时,科研任务要求较高,与其相关的具体事务较多。硕士研究生疲于应付,自然缺乏深度思考的时间,在快节奏中匆忙完成一个个任务,甚至常常多项事务同时进行,时间边界日益模糊。托马斯·H·埃里克森据此称为“堆垛现象”:各种事情相互堆叠在一起,而不是成线性排列<sup>[13]</sup>。

(2)信息技术带来负面影响。手机、微信、QQ等通讯工具的使用,尽管给硕士研究生学习交流带来了方便,但也产生了副作用。突然间一个电话或是一条微信,打断了正在进行的学习活动,甚至需要暂时中断学习。“持续忙碌中穿插着一个接一个的高峰。”<sup>[14]</sup>有时导师或是辅导员还需要硕士研究生手机保持24小时开机状态以随时接收信息,致使学生自由时间受到干扰。管理者“通过用电话这种关键性装置取代钟表,使公共时间和私人时间之间的刚性界限被侵蚀了”<sup>[15]</sup>。

(3)学业目的存在功利。当前许多硕士研究生存在学习目的的功利性,对他们而言,读研的目的不是自己本身对科研感兴趣,而是为了缓冲就业,希望通过提升学历层次来改变自己的生活状态<sup>[16]</sup>。有些硕士研究生对学业缺乏高标准、严要求,处于放任状态,对时间缺乏规划,随意为之,导致时间的使用效率不高。

(4)硕士研究生个体存在差异。基于不同专业、性别及职务的不同,他们在时间管理上存在差异,这是专业属性所决定的。不同专业投入的时间不一样,理工科硕士研究生实验时间投入较多,人文社科硕士研究生则自主时间多一些;不同年级的硕士研究生,学业任务与压力不同,投入的时间有区别。这也与硕士研究生个体的学习习惯性和特点有关,不同个体对学习有不同的偏好,体现在时间安排上存在差异。

### 4.2 建议

(1)完善管理制度。高校相关培养单位及其管理部门对硕士研究生的学业管理,要基于专业培养目标,结合硕士研究生学习的规律和特点,合理设置课程,安排科研任务,不要过度增加他们的学业负担,使其将大量时间用于课程学习,缺乏自主支配的时间,这样不利于个性化培养。正如龙应台所言:“文学是思想;每一小时的课,学生除了必须作两小时的课前预读之外,还得加上三小时课后的咀嚼与消化,否则,我付出的那一小时等于零。”<sup>[17]</sup>

(2)用好网络信息。在信息化条件下,完全掌控并享有自由时间既不现实,也无可能。“几乎所有的技术发现和装置都与获取或节约时间有关,他们的目的都是为了克服‘慢’,提高速度。”<sup>[18]</sup>网络信息对于硕士研究生时间管理的影响客观存在,无孔不入,关键是如何利用好时间,而不是沉溺于虚拟世界。信息技术是一把双刃剑,利用好可以节约时间,提高时间的使用效率,反之就会带来干扰,导致硕士研究生学业时间的碎片化、无边界。因此,硕士研究生不要沉溺于虚拟网络,浪费时间,要集中精力学习,而不是随时被微信、短信、电话等打断思路 and 学业进程,要建立一个好的信息接收与发送机制,规定查看使用手机信息的时间,而不是随时关注手机。

(3)重视时间价值。硕士研究生自身要重视量化考核背景下的时间价值,学业评优、论文发表、课题申报等学业竞争日益加剧,因此要科学规划时间,不是投入的时间越多越好,而是要讲究效率。“要合理地利用时间,学会区分优先次序,做

出适当的选择。”<sup>[19]</sup>硕士研究生还要克服时间功利观,“一旦时间与金钱等同,人类意识就会被拖进这种主导经济秩序的节奏,被制约去满足对于效率最大化的要求”<sup>[20]</sup>。硕士研究生不要仅仅为了就业需要而盲目获取市场上需要的证书,将学业置于次要位置,而应该聚焦学业,将其作为主业,投入足够的时间和精力,沉浸其中,享受学习过程,这样自然会学有所成。

### 参考文献:

- [1] 孙周兴.圆性时间与实性空间[J].学术界,2020(7):97-108.
- [2] 周胜兰.研究生学术时间与学术压力的关系研究[C]//Singapore Management and Sports Science Institute(Singapore),Information Engineering Research Institute(USA).Proceedings of 2018 8th ESE International Conference on Sports and Social Sciences(2018).广州:华南理工大学公共管理学院,2018:7.
- [3] 范皑皑,季楚煊,柴亦林.时间累积与时间分配:学术型硕士的时间投入对科研产出的影响研究[J].江苏高教,2020(7):39-48.
- [4] 陈洪捷.德国古典大学观及其对中国大学的影响[M].北京:北京大学出版社,2002:119.
- [5] 潘劲松.时间管理的诀窍——时间管理工程学[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1986:2-3.
- [6] 黄希庭,张志杰.论个人的时间管理倾向[J].心理科学,2001(5):516-518,636.
- [7] 袁湄.大学生时间管理行为研究[D].南京:南京师范大学,2006:5-6.
- [8] 李琳琳.时不我待:中国大学教师学术工作的时间观研究[J].北京大学教育评论,2017(1):107-119,190.
- [9] 高玉.文科大学生最重要的学习方式是自己读书[J].写作,2020(1):5-10.
- [10] 安蓉,朱荣.化学类硕士研究生学业拖延影响因素的质性研究[J].化学教育(中英文),2021(12):98-104.
- [11] 蒋黎黎.聚焦时间管理:研究生学业拖延行为研究[D].重庆:西南大学,2022:43.
- [12] 林小英,吴霞.“为了找份好工作”:研究生社会时间安排的典型叙事[J].现代教育论丛,2023(1):67-82.
- [13] 托马斯·H·埃里克森.时间,快与慢[M].周云水,何小荣,译.北京:北京联合出版公司,2013:7.
- [14] 袁明远.幼儿园教师一日工作时间的社会学研究[D].南京:南京师范大学,2021:58.
- [15] 爱玛·贝尔,阿兰·塔克曼.保持电话畅通:弹性工作时间和招之即来的工人[C]//理查德·惠普,等.建构时间:现代组织中的时间与管理.北京:北京师范大学出版社,2009:155.
- [16] 李超.高校研究生学术失范研究[D].重庆:西南大学,2010:25.
- [17] 龙应台.野火集:二十周年纪念版[M].北京:生活·读书·新知三联书店,2010:65.
- [18] 吴国盛.时间的观念[M].北京:北京大学出版社,2006:90.
- [19] 沈俊慧,沈杰,冯蕾.医学专业研究生课外学习时间分配特征及对学习欲望和成就感的影响[J].医学教育研究与实践,2021(3):375-379.
- [20] 罗纳德·E·珀瑟.有争议的当下:对于“实时”管理的批判观点[C]//理查德·惠普,等.建构时间:现代组织中的时间与管理.北京:北京师范大学出版社,2009:206.

## The Status Quo and Diversity Analysis of Graduate Students Academic Time Management with J University as an Example

CHEN Mengqi<sup>1</sup>, ZHANG Yizhong<sup>2</sup>

(1. Mulinsen School, Ji'an Vocational and Technical College, Ji'an 343000;

2. Institute of Education, Jiangxi Normal University, Nanchang 330022, China)

**Abstract:** The graduate students academic time has its own characteristics. It can advance study efficiency with proper management of the academic time. The investigation based on 443 graduate students shows that their sense of academic time is strong, and that their idea of active use of time is strongest while their awareness of time is weakest. The academic time is long and its distribution is reasonable. The course study time is more, but the distribution of research time is uneven and autonomous study time is less. There are differences in sex, grade, major and position. The problems of graduate students' use of academic time lie in the shortage of time depth, border fuzziness and fast rhythm. Therefore, the academic time needs planning and controlling, and the causes are analyzed and some strategies are advanced.

**Key words:** graduate students; academic time; time management; depth time

(责任校对 唐尧)