

五雅育人体系中时间管理类主题教育课 对高职学生的影响研究

● 武晏好



[摘要] 本研究旨在探讨五雅育人体系下主题教育课对高职学生时间管理能力培养的影响。在五雅育人体系中学风“文雅”的育人理念下,设计并实施了一系列时间管理类、学风建设类的主题教育课程。本文详细阐述了五雅育人体系下的时间管理类主题教育课的内容,以及如何通过这些课程有效培养高职学生的时间管理能力。研究表明,五雅育人体系下的时间管理类主题教育课不仅能够帮助学生更好地管理时间,还能促进其综合素质的提升。文章最后提出了针对高职院校在实施类似课程时的建议,以期为其他院校提供参考和借鉴。

[关键词] 五雅育人体系;主题教育课;高职学生;时间管理能力

时间管理能力是高职学生不可或缺的核心技能,它直接关乎学习效率的高低,并深刻影响着学生的个人成长及未来职业发展道路的发展。随着社会对人才综合素质要求的不断提高,如何有效培养高职学生的时间管理能力成为一个亟待解决的问题。本研究在五雅育人体系的指导下,通过设计并实施时间管理类主题教育课程,旨在探索一种有效培养高职学生时间管理能力的方法。

Q 五雅育人体系概述

五雅育人体系是江苏城乡建设职业学院管理工程学院“五雅辅导员工作室”凝练构建的一种综合育人模式,它强调站位“正雅”、学识“博雅”、人才“贤雅”、学风“文雅”、实践“风雅”的有机结合。其中学风“文雅”育人理念下,强调学生应具备良好的学习态度和行为习惯,通过营造积极向上的学习环境,使学生逐步形成自律、勤奋、创新的学习态度。

Q 主题教育课设计

在五雅育人体系的指导下,设计了一系列学风建设、时间管理类的主题教育课程,旨在培养高职学生的时间管理能力。课程内容涵盖时间管理理论学习、技巧训练及案例分析等多个模块,旨在通过全面系统地学习与实践,切实提升学生的时间管理能力。下面以“成长与梦想:时间管理指南”一课为例进行阐述。

(一)课程选题

本课程旨在帮助树立青年学习和成长的目标,“广大青年一定要练就过硬本领,学习是成长进步的阶梯。青年人正处于学习的黄金时期,应该把学习作为首要任务。”“树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的观念,让勤奋学习成为青春远航的动力,让增长本领成为青春搏击的能量。”引导高职学生深刻理解学习的重要性和时间管理的必要性,从而在青春的岁月里为实现个人理想和为社会经济发展做贡献打下坚实的基础。

(二)课程目标

1.认知目标

(1)学生能够深刻理解青年学习和成长的重要意义,认识到学习是青年成长进步的阶梯;(2)需要认识到时间管理的重要性,理解时间的有限性和不可逆性,认识到合理规划学业和生活对个人发展的影响;(3)能够掌握有效的时间管理技巧,包括如何制定学习计划、如何优化日常安排,以及如何在学习和生活之间实现平衡;(4)能够结合自身实际,制定出符合个人发展的学习和职业规划;(5)通过案例分析和实践活动,学会如何将奋斗观融入日常学习和生活中,从而在青年时期树立正确的价值观和人生目标。

2.情感目标

培养学生对学习的热爱和对时间的尊重,激发他们对知识的渴望和对未来的积极态度。通过时间管理实践,增强学生的自我效能感,让他们体验自我控制带来的成就感与自我提升的快乐,激发勇往直前的奋斗精神。

3.行为目标

鼓励学生形成良好的学习习惯和时间管理习惯，引导学生结合个人职业目标和学业要求，制定切实可行的学习计划，在日常生活中予以执行。高职学生通过本课程的学习，能学会加强时间管理，有效提升个人的学习效率与专业技能。

（三）课程对象学情分析

本课程面向的是高职大一新生，他们刚从高中阶段过渡而来，对大学生活和学习充满新鲜感和好奇心。然而，由于高中时期较为依赖他人的督促与监管，他们可能尚未形成时间管理和自我约束能力。正处于人生和学业的转折点，需在大学初期建立正确的学习方法、生活态度，并培养时间管理能力，为未来学习和职业生涯打好基础。此阶段，学生正从依赖性学习向自主学习转变，需要学会合理规划时间，平衡学业与个人兴趣。

（四）开展主题教育课的必要性

鉴于学生们在高中阶段可能缺乏系统的时间管理训练，以及他们面临的复杂环境和网络诱惑，开展时间管理主题教育课显得尤为重要。时间管理课程可以强化学生的自我管理能力，帮助他们克服畏难情绪，避免不良行为的影响，从而更好地适应大学生活，为未来的职业生涯做好准备。此外，课程还包括设定短期与长期目标的方法，教授学生如何区分并优先处理重要任务，指导他们在紧张的学习与丰富多彩的课外活动间寻求平衡，从而确保学生能够有效利用时间，最大限度地发挥个人潜能。增强学生的时间管理能力，使其能够合理规划学习与生活，进而提升学习效率与生活品质；培养学生的自我管理意识与责任感，推动其全面发展；点燃学生的梦想与激情，引导他们树立正确的价值观与人生观等。

（五）课程实施内容

1. 课程导入

游戏引入《感知时间》。预估与实践环节：让学生1分钟内预估自己拍掌次数，并亲身实践以验证预估。让学生比较预估与实际拍掌次数，引导学生进行自我反思，理解时间感知的主观性。利用体验式学习，通过鼓掌活动，让学生亲身体验时间的流逝，从而加深对时间感知的直观认识。

2. 教学过程

（1）奋斗与青年。通过聆听、观看超燃短片《有我》，树立“梦想始于学习，事业成于本领”的观念，让勤奋学习成为青春扬帆远航的不竭动力，让不断增长的本领成为青春搏击风浪的坚实后盾。在价值认知上通过歌曲引出学习是成长进步的阶梯，实践是提高本领的途径。

（2）学习《论教育》中关于青年学习和成长的重要内容。使学生认识到学习的重要性，以及艰苦奋斗的重要性。通过学习《论教育》中关于青年学习和成长的重要内

容，引导高职学生深刻理解学习的重要性和时间管理的必要性，在青春的岁月里，为实现个人理想和社会作出贡献奠定坚实的基础。

（3）开展讨论分享。“你是否曾在生活或学习中，坚持不懈地为一件事努力过？那件事是什么呢？”进行思想引领，树立奋斗意识、吃苦意识，让学生领悟到只有进行了激情奋斗的青春、只有进行了顽强拼搏的青春、只有为人民作出贡献的青春，才会留下充实、温暖、持久、无悔的青春回忆。

（4）学习一分钟效应。通过短片《苍蝇的1分钟》，让学生在情感上产生共鸣，理解时间的宝贵。通过小组头脑风暴，让学生体验集体智慧的力量，激发创新思维。通过具体的例子，让学生看到一分钟可以完成的事情，加深对时间价值的认识。介绍“一分钟效应”的概念，提供理论指导，帮助学生理解时间的宝贵和合理利用时间的重要性。

（5）时间都去哪了？通过谜语让学生思考时间的不可逆性和有限性，增强时间意识。让学生通过绘制时间饼图直观了解时间分配，提高时间管理的自我意识。让学生识别和讨论浪费时间的行为，从而避免这些行为，提高时间利用效率。

（6）掌握时间管理必备技能。①通过掌握清单时间管理法，学会任务可视化。让学生学会通过制作清单来管理时间，提高效率和成就感。②掌握瓶子时间管理法，学会优先级理解。通过观看短片和讨论，让学生理解瓶子时间管理法的原理，并学会如何应用。③掌握番茄钟学习法，教会学生如何在专注与休息间平衡，提升学习效率。

（7）课后跟进，实际运用。①运用相关时间管理法安排日常的学习生活；②设立“时间管理挑战”活动，让学生在接下来的一周内实践所学的时间管理技巧，并记录自己的体验和成果；③定期检查学生的时间管理清单和时间饼图，提供反馈和建议；④建立长期目标，将时间管理作为学生个人发展的一个重要组成部分，持续关注学生思想动态、学习成绩和时间管理能力；⑤家校合作，鼓励家长也关注和支持学生的学习情况和成长路径。

Q 教学评价和实施效果

（一）教学评价

本课程的教师展现了极高的专业素养和对学生的深切关怀。不仅在课堂上积极引导思考，还通过各种教学方法，如游戏、短片和讨论，有效地激发了学生的学习兴趣。教师对时间管理的重视和对青年奋斗观的强调，为学生提供了宝贵的人生指导。

学生们普遍认为这门课程内容丰富、形式多样，极大地提升了他们对时间价值的认识。通过实践活动，他们学会了如何更有效地管理时间，并在思想上受到了激励，树立了

积极向上的奋斗观。

（二）课程总结

本课程围绕“时间观念”和“奋斗观”展开，通过一系列精心设计的活动和讨论，帮助学生深刻理解时间的宝贵和奋斗的重要性。课程不仅提供了理论知识，还注重实践应用，使学生能够在日常生活中运用所学的时间管理方法。通过该课程的学习，学生们不仅掌握了时间管理的基本方法，还学会了如何制定长期目标并为之努力奋斗。同时，学生们在思想上也得到了极大的启发，树立了积极向上的奋斗观，为未来的成长和发展奠定了坚实的基础。

（三）实施效果

经过在实验组开展一个学期的主题课程教学的实施，并与对照组进行长达三年的跟踪调查，可以发现这些主题教育课程对高职学生的时间管理能力的培养产生了显著影响。具体表现在以下方面。（1）时间观念显著增强，实验组学生深刻认识到时间的宝贵，开始更加珍视并有效管理时间；（2）时间管理能力得到大幅提升，掌握了制定计划、合理分配时间以及监控进度等技巧，并在日常生活中积极应用；（3）学业成绩随之提高，得益于时间管理能力的提升，实验组学生能够更加高效地利用学习时间，学业成绩显著提升。通过时间管理能力的培养，实验组学生的自我管理能力、团队协作能力，以及创新能力等综合素质均得到了显著提升。

Q 结论与建议

（一）结论

大学生在校期间，有效管理个人事务和学习任务是其必须掌握的一项基本技能。提升时间管理技能不仅有助于学业进步，还能为他们毕业后步入职场打下良好的基础。在我国高等教育体系中，培养大学生的时间管理能力是教育工作的重要任务之一。本研究显示，在五雅育人体系的指导下，一系列关于学风建设和时间管理的主题教育课程，对提升高职学生的时间管理能力和个人学习能力具有显著的积极影响。

（1）时间管理自主性提升。在五雅育人体系下，主题教育课通过融入时间管理的内容，使高职学生认识到时间管理的重要性，提升了他们自主进行时间管理的意愿和能力。他们能够更主动地制定和执行时间管理计划，从而更好地掌控自己的学习和生活节奏。

（2）时间管理有效性增强。主题教育课的培训和实践使高职学生掌握了高效时间管理方法，包括利用辅助工具、整合零碎时间、选择高效时机和优化学习环境等。这些方法技巧的应用使他们能够在有限的时间内完成更多的任务，提高了学习和工作的效率。

（3）时间规划能力加强。主题教育课后，高职学生规划学习和生活时间的能力明显增强，能明确目标、合理安排优先级事务，减少时间浪费和拖延。

（4）自我管理能力提升。高职学生的自我管理能力，包括自我监控、自我调节和自我激励等能力的提升使他们能够更有效地管理自己的时间和行为，实现个人发展和成长。

（二）建议

（1）注重实践应用。鼓励学生将课堂上学到的时间管理技巧积极地应用到日常生活中去。实践能加深学生对技巧的理解，并使他们根据个人情况调整策略，从而巩固并提升时间管理能力。

（2）完善评价体系。为了能够对学生的时间管理能力进行更加科学和全面地评估，需要建立一个客观、准确的评价体系。该评价体系全面覆盖时间规划、任务执行、优先级判断等，旨在让学生清晰认识自身能力，并指引其未来进步。

（3）加强师资培训。为了确保教育质量的持续提升，需要重视对教师进行时间管理教育方面的培训，提升教师对时间管理的认识并改进教学方法，使他们能更有效地指导学生，以提升教学效果。

参考文献

- [1]陈良,武晏好,朱晓娟.“文化双创”引领高校非遗文创开发的理论逻辑和实践创新——以常州留青竹刻为例[J].江苏商论,2024(02):108-112.
- [2]高永梅,沈海娟,王玲.高职学生课余时间管理现状分析及对策研究——基于浙江省10所高职院校的调查[J].职教论坛,2015(05):43-47.
- [3]陈树根.高职生时间管理倾向对学业成绩的影响研究[J].中国成人教育,2013(18):121-123.
- [4]黄时华,吴广宁,钟泳如,等.高职新生无聊倾向性、时间管理倾向和学习适应的关系研究[J].中国特殊教育,2013(07):84-90.
- [5]关冬梅.高职学生软技能的培养[J].中国职业技术教育,2007(30):37-38.
- [6]李世合,徐英鹏.高职大学生时间管理能力培养策略研究[J].现代职业教育,2018(33):188-189.

基金项目:

2023年度江苏高校哲学社会科学研究思政专项,项目名称:传承中华优秀传统文化的高职院校“五雅并举”育人实践模式研究,项目编号:2023SJSZ0755。

作者简介:

武晏好(1993—),女,汉族,江苏常州人,硕士,助教,江苏城乡建设职业学院,研究方向:文化育人。