



微调查

管理时间得先学会 戒手机 戒盲目计划 戒频繁聚会

近四成大学生对个人时间管理不满意



青年眼

多彩暑期

大学生的暑假生活可以有丰富多彩... 去野外考察实习、帮老乡播种和收获、当一回小老师... 利用假期去了解社会、了解自然... 这个暑期,在社会的大课堂里给自己充充电。



赣南师范大学的同学们走进田间地头,帮助缺少劳动力的家庭抢收、抢种。赣南师范大学供图



西北师范大学社会实践队赴会宁县大沟镇开展美育支教,支教老师正在给学生上民族舞课。西北师范大学供图



郑州大学新闻与传播学院组建“红旗渠调研 社会实践队”,前往河南省安阳市林县红旗渠开展暑期三下乡社会实践活动。郑州大学供图



中国地质大学(武汉)的同学们在老师的带领下到野外开展地质实习。中国地质大学(武汉)供图



重庆城市管理职业学院2020大学生暑期返乡社会实践活动爱心医疗服务团走进社区,开展社区医疗服务。重庆城市管理职业学院供图



20多名返乡大学生来到河北省唐山市玉田县,在当地疾控中心的指导下开展居民健康素养水平的动态监测。中青校报记者 马楚雨摄



长沙医学院青春律动暑期社会实践团队来到新疆克拉玛依市幸福社区,助力社区疫情防控。长沙医学院供图

放进了保险柜。有时一天给自己安排8件事,却只能完成4件。吴亚坤信心满满地写下计划,执行时却因为难度太大、拖沓等原因,使得计划烂尾。

近日,中青校媒面向全国各地2004名大学生发起关于时间管理的问卷调查,结果显示,73.3%的受访者认为进行时间管理非常重要,24.9%认为比较重要,仅1.8%认为不太重要或不重要。但在实际生活中,经常进行时间管理的仅有32.19%,62.57%偶尔管理,还有5.24%基本不管理。

超七成大学生希望成为时间管理大师

交选题的时候我是最后一个,开题报告的时候我是最后一个,最后的论文终稿也是在“死线”前一秒交上的。王格格在经历了一次又一次的拖延后,终于完成了她的毕业论文。

这不是王格格第一次拖延。从小到大,她每次作业都拖延到最后一天交,赶火车总是赶着检票关闸时间到,看电影也是最后一刻到。由于没有合理地分配时间,王格格时常陷入焦虑中。

中青校媒调查显示,在被调查者中,17.86%对自己的时间管理满意,43.42%比较满意,但仍有38.72%对自己的时间管理不满意。

以前,单在管理自己的作息上,福建一所高校的黄董卿就感到很挫败。她给自己布置了每天11点睡觉的时间表,这对一个长期凌晨两点之后睡觉的“重度熬夜患者”来说,是非常困难的任务。她在一款睡眠时间管理软件上打卡,坚持了6天之后,她终于在第6天放弃了。

孟小晴就读于内蒙古一所高校,读大一时,每周五是她最不喜欢的一天。一次晚上11点,宿舍里的灯按时熄灭,她赶紧打开充满电的台灯,摆好刚刚打开的日语书,眼前的40个生词在她眼前打转。

她本该在周一到周四晚上各背10个词,周五晚上还能留出复习时间。但拖延症一直“发作”到周五,再不背就过了周六的小测试了。孟小晴只好焦虑地收拾烂摊子。

和40个日语词和一些知识点奋战到凌晨4点,没睡几个小时的孟小晴就忙着迎接小测试去了。虽然仓促中背下来了,但第二天整个人都不好,一到课间就去用凉水洗脸,不然下一节课就睡着了。

这不是孟小晴大一经历的唯一一次拖延后遗症,不管是写作业,还是校园学生工作,她都不拖到最后一刻。她比谁都清楚后果:仓促中完成的都是豆腐渣工程,连自己都不满意,但我已经没时间了,只能这样交上去。

吴亚坤给自己制定了详细计划,但执行起来却比想象中困难得多。吴亚坤将自己定义为“自我谬误”型人格。认不清自己以为能做完很多事情,做计划表的时候总是安排的满满当当,等到执行的时候才

发现根本做不完。除此之外,完美主义的她,在执行计划的时候,总会因为一些细节问题而一再修改。等改完,时间就过去很久了。

从心理学的角度分析,所谓拖延症和惰性,其实是结果性的表现,真正要做的,是找到自己拖延和懒惰背后的原因。烟台非木心理工作室首席心理咨询师赵秀萍介绍,拖延症其实是完美主义者的标配,他们事事追求完美,在很多不重要的小事上浪费精力,导致一些重要的事反而提不上日程。此外,有挑战性的任务也会让人因压力而感到焦虑,不知从何处下手,也是造成拖延的重要原因。

赵秀萍分析,从心理学的角度看,懒惰的主要原因,在于没有目标或者目标不够清晰明确。赵秀萍认为,比起感叹自己太懒、太拖延,完美主义和目的不明这两个因素,才是人们在做规划时真正应该面对和解决的问题。

合理规划时间是成功的一半

时间管理的本质是自我管理,即在有限的时间里,通过整合优化,实现学习、工作效率的最大化。时间管理的重要性不言而喻,同样的起点,同样是大学四年,但等站在毕业的时点上,再看同学之间各方面的发展,差距就很明显了。赵秀萍说。

中青校媒调查显示,受访大学生希望通过时间管理,高效地完成某项短期任务或工作(60.53%)、有限的时间里完成更多事情(59.18%)、从容地处理好日常生活和工作(65.97%)、或者过一种高效率的人生(46.21%)。

然而,懂得时间管理的重要性,并不意味着能够做得很好。在时间管理上,受访大学生遇到的最大的问题,是制定了时间安排,却因惰性放弃(66.37%)。此外,时间安排制定不合理(43.81%)、多次无法完成计划后就不愿意再制定计划(32.49%)、不知道如何制定计划(26.25%),也是阻碍时间管理的原因。

福建一所高校的黄董卿的时间安排表上,红色的对号和黑色笔迹的时间安排,像有规律地排列在乐谱上的音符,清晰勾勒出她每一天的节奏。

但在她一开始做时间规划时,却常常遭遇“滑铁卢”。刚开始准备复习考研,她给自己定了严格的计划,包括一个月要刷几套英语试卷、看几章教学视频。但一旦执行起来,她发现最初的计划太夸张,根本完不成。

大二考试前夜,原本一心准备复习的凯康被实习指导老师告知,方案要重写。凯康不想把考试当成推脱的理由,这样以后可能就没机会了。于是他改完方案又开始复习,凌晨3点才熄灭台灯。不出意料,第二天考场上,他整个昏昏沉沉,事情虽然有些突然,但经不住突发事件的考验,还是让他觉得是自己的时间没安排好。

如果把每个时间段都安排得死死的,对意志力的消耗会很大,让人陷入深度焦

虑和自责。赵秀萍告诉记者,人很难完全掌控自己一天内的全部时间段,特别是不可抗拒的临时任务,如果没有安排好出机的时间,整个时间表就乱了,人们反而不愿意执行剩下的计划。

凯康曾尝试借助外力实现时间管理。疫情期间在家学习,下载了时下热门的时间管理App。可是时间一久,他就发现这种方式有了自欺欺人的味道。比如今天我计划学习11个小时,设定时间后我的重心不是学习内容,反而变成了如何把学习的时间变长。即使有时候我在走神或者做别的事,App还是计算成我的学习时间。

赵秀萍介绍,做时间规划本身就是一门学问。如果计划制定过于草率,没有衡量自己能完成就确定的计划,是很难去落实和完成的,而制定过于详细的时间作息表,会对大脑产生欺骗,让大脑产生满足感,以为计划等同于执行,反而极大地削弱了执行计划的动力。

她还建议大学生,做计划要分清轻重缓急,如果只是顺序罗列、顺序执行,也很难有效率,反而容易丢了西瓜捡芝麻。

凯康对此深有体会。处理不紧急事件的时候,他总是容易走神,往往一件事情还没做完,心里就开始盘算另一件事,导致两件事都做不好。为了避免这样的情况出现,他慢慢学会了把事情按照紧急程度划分,依次执行。

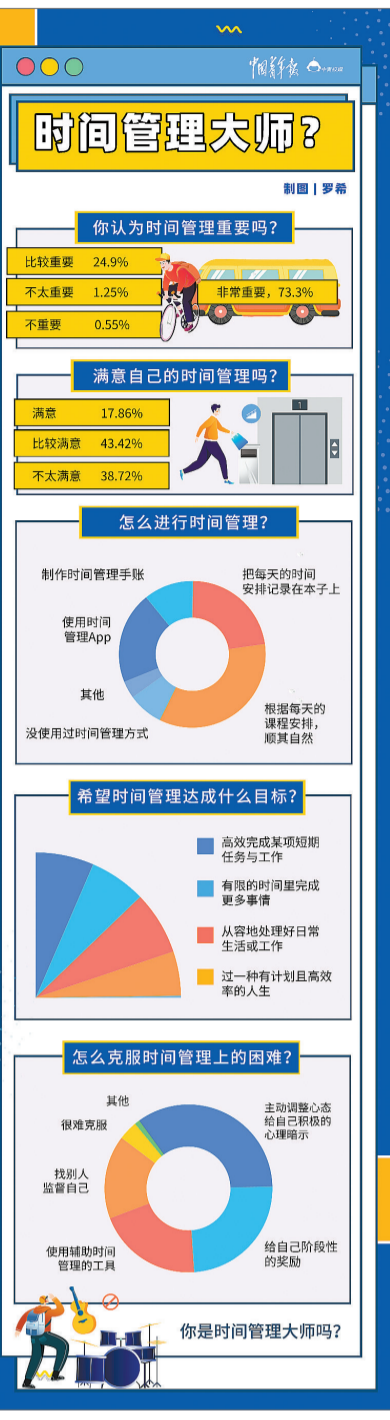
在赵秀萍看来,减少被他人绑架的没有必要的应酬和学会放下手机,对管理时间必不可少。刷手机是最大的时间杀手。曾璐姚平时喜欢用平板电脑看学习视频,但平板电脑上登陆着的微信、QQ,时不时就会蹦出新消息,让她也忍不住停下手头的事,点进屏幕上弹出的信息条。等我把自己已从各种消息中拔出来,恍然发现时间已经过去很久了。现在当地要用整块时间学习的时候,就把手机压在枕头底下,绝不多看一眼。

学习时间管理要在曲折中渐进

对曾璐姚来说,学会时间管理,是一个循序渐进的过程。经历了一段时间的无效规划,曾璐姚会开始计算,按照已经度过的几天,算出做两篇阅读题需要多长时间,再算按照正常的效率,几天才能刷完一套试卷。这时候再调整计划。能够按照现在的步调,每天正常完成能做完的任务,已经是进步了。新制定的学习进度,也是更加合理的。

曾经控制不住自己睡眠时间的黄董卿,也在摸索的过程中逐渐学着规划时间。疫情期间,她有大量的时间可以支配,于是开始在微信公众号、B站等平台借鉴他人经验。她学了SET法则、GTD时间管理法,李浩源都变得越来越理性与谨慎,他也试着开始学着在与案件的情绪共鸣中逐渐抽离,保持共情,然后尽力做好专业内的事情。

赵秀萍建议大学生,做时间规划时,要制定清晰的目标,再给每个目标制定详细



中青报 中青网见习记者 毕若旭 程思实习生 刘开阳

5:00到7:30,起床练车;8:00到10:00,政史第2节;9:00、10:00喝水;10:10到12:00,毛概;19:30,团日分享准备;21:00,运动、录视频;22:00,洗澡、睡觉;Flag,十点上课。一张手掌大小的纸,被吴亚坤的一天填满。除了时间计划外,纸的四周边还用不同颜色标注着:不要睡觉,睡前不玩手机,睡足7小时!

但每天写下时间表,并不意味着计划被



我同学

中青报 中青网见习记者 毕若旭

一边准备着一个月后的法考,一边为保研来回奔波,即将从中国人民大学毕业的李浩源在就业与读研的天平上有些迷茫。面对《令人心动的offer》节目组的面试邀约,追求多种尝试的他还是决定去玩一玩,当然,年少想红也是原因之一吧。

经过多轮筛选,很快便被导演认定不能是别人,只能是他。李浩源成为拥有转正资格的6位实习生之一,叩开了上海锦天城律师事务所的门。

聚光灯下,身着黑色休闲西装,自若地应对面试,这是大部分观众第一眼看见的李浩源的样子。当被问及天赋与努力之间的关系时,一句“没有天赋时,努力总比躺着好”更是让带教教师与观众对他印象深刻。

最终,自称是一只想成为鲲鹏的菜鸟的他,以207分的成绩顺利通过法考,并在节目的最后同时成功拿到offer,与中国人民大学的保研资格,以行走的法条机和出口成诗的形象吸粉百万,成为网友口中的人间妄想。

当幼稚与成熟杂糅时

李浩源用“君子戒慎乎其所不睹,恐惧乎其所不闻”来形容他对当下生活的态度,从相对自由的法律博主转变为颇受关注的公众人物,他对自己有了更高的要求。为了回报粉丝们的关注,李浩源常以长文和视频的形式分享法律知识,而一篇走心的问题答疑,或者一则含金量满满的备考干货,往往都需要耗费他大量的时间与心力。观众不会平白无故地喜欢我,对得起他们才配得起我自己。在他看来,积极论述是训练自己思考和表达能力的方式之一,而为关注他的观众解决他们的所急与所难,是他需要端住的

李浩源:有血有肉有期许

本行饭碗,更是他的所想所爱。毕竟,朝闻道,夕死可矣,君子有命则不辞。

在这份转变里,李浩源还保留了自己的几分“少年气”。相比起其他博主,他用自己的坦率与幽默弱化了与粉丝之间的距离感。一张所配文案是对得住,我系警察的生活照,或是一则花式吐槽游戏队友的文案,都让看起来遥不可及的“律政才子”有了更多烟火气。

这种成熟与幼稚、稳重与活泼的碰撞,从朋友们对他们的评价中可见一斑。在《令人心动的offer》综艺落幕后,节目导演曾发布了一条关于他的长微博,评论区里,一条“他成熟的时候特别成熟,幼稚的时候特别幼稚”的评论成为热评第一。作为6名实习生中年龄最小的一位,李浩源超出同龄人的成熟展露在方方面面。这份幼稚则是更多地体现在他的不服输与爱撞南墙上,无论是选择法律专业还是选择保研,李浩源都在秉承着自己的坚持。一夫当关,万夫莫开的时候,手里只有一根木头、一块石头我都要亮出来,这是为人的道理。男子在这个世上,是绝不低头、当仁不让的。至于成败与否,《后出师表》里说了,至于成败利钝,非臣之明所能逆睹也。

希望我永远洒脱勇敢 是22岁的李浩源对自己未来的期许。在这份希冀里,勇敢是横冲直撞、不断尝试的底气,洒脱是接受撞不破南墙、笑对失意的坦然。朋友们,不要被这些贪嗔痴怨憎困起来。李浩源曾这样了解解自己的粉丝,就像那句歌词,少年心性岁岁长,何必虚惊与慌。

另一方面,他的幼稚似乎还能体现在与好友的相处上。当谈到他与好友何展晨性格差异的原因时,李浩源很自然地打趣道:原因很简单,毕竟小何已经26岁了,而我才22岁。而就是这些颇具反差却不矛盾的幼稚与成熟,杂糅成了粉丝心中最可爱的好圆。



人生来就是保护别人的

因为读法律很酷啊。李浩源笑着提及当初选择法律专业的理由。只是,这份酷不仅仅体现在表面上的西装革履、光鲜亮丽,法律对李浩源的吸引,更在于在人认清现实、触摸黑暗的时候,法律永远是扫荡黑暗最有力的手段。

节目中,第一次跟随带教教师受理案件时,他在了解委托人的诉求后展现出的积极与共鸣,让大家记住了那个拥有强大正义感与共情力的李浩源。他曾这样解释“无罪辩护”的重要性:也许3000个需要做无罪辩护的案子里,2999个被告人都是有罪的,但我们要做的,就是保护那1个无罪的人。李浩源表示,并不是说律师人生当中一定要成全一个无罪的案件,只是说我们需要维持这个机器的正常运转,当真的需要保护和援助的那个人出现时,我们可以真的

帮到他。

只是,作为法律从业者来说,过于强大的共情力往往会带给自己太多困扰。做好一个倾听者与旁观者,对处理案件也会有帮助。无论是面对网友私信发来的案件诉求,还是实习时给予他人法律建议,李浩源都变得越来越理性与谨慎,他也试着开始学着在与案件的情绪共鸣中逐渐抽离,保持共情,然后尽力做好专业内的事情。

不过,做好了心理准备的李浩源也会有难以招架的时候,许多案件呈现在书面上或许是寥寥的几行字,背后现实的苦与痛,却往往住进沉重。在北京高院实习期间,李浩源遇到过直接在自己面前风尘仆仆的老夫妇,这对他冲击很大。这对来自黑龙江老夫妇风尘仆仆地赶到北京,只想为逝去的儿子讨一个公道。隔着一层对话框,李浩源看着精神已有些恍惚的老妇背着大包小包,她丈夫五六十岁了,身体也不是很好,两个人凑了200多块钱,坐硬座来的这里。尽管已经过去了一年了,再谈起这对老夫妇时,李浩源仍有些感慨。

当下的李浩源已经更能理解,法条也许无法填平所有委托人心中的沟壑。但法律存在的意义,是维持整个社会的安定,也是维护每个平凡人心中的正义。至少我现在知道,想保护别人前,首先要做到能保护别人。如今的他仍对从事法律行业充满希望,与生的正义感仍促使着他向前走。我只有自己变得更强,我更有话语权的时候,那边我说出来的话才不仅仅是安抚,而会有力量。

要在烟火里眺望繁星

作为一个法律人,长期的法律训练教会他冷静清醒与适当抽离,而在日常研读文史时,他似乎更享受与故事主人公的共沉沦,放任自己在文史海海中历尽悲喜、肆意人生。为君埋土下泥销骨,我寄人篱雪满头的情谊所动容,也