·调查研究·

高水平综合性大学医学类新生时间管理倾向与学习适应能力的关系研究

朱华[1]　姚露露[2]　李庚[1]　王海英[1]
[1]天津大学医学院，天津 300072；[2]天津大学管理与经济学部，天津 300072
通信作者：王海英，Email：429099038@qq.com

【摘要】 目的　探究高水平综合性大学医学新生的时间管理倾向、学习适应能力及其之间的关系。**方法**　采用便利抽样法选取天津某“双一流”建设高校的259名医学本科新生为调查对象，通过《中国大学生适应量表》《青少年时间管理倾向量表》进行数据收集，综合运用SPSS 25.0软件分析医学本科新生的时间管理水平、学习适应能力现状及二者的相关关系。**结果**　收回有效问卷259份，医学本科新生的时间效能感、时间价值感和时间监控观依次为3.61分、3.53分、3.36分；学习适应能力平均值在3分；时间管理能力与学习适应水平之间显著相关；参加过时间管理工作坊的学生的时间管理能力、学习适应能力得分比未参加者分别高10.29分、2.06分。**结论**　大学医学新生的时间管理能力与学习适应水平之间存在密切关系，时间价值感、时间监控观和时间效能感越强，新生的学习适应水平越好。高校应设计个性化的新生适应方案与指导策略，优化高中至大学的过渡衔接机制，有效提升医学本科新生的学习适应能力。

【关键词】 大学新生；　医学；　时间管理倾向；　学习适应
【中图分类号】 R-012；R-4
基金项目：天津大学2022年度学生思想政治教育研究专项课题（2022YJ06）
DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20250607-02200

Research on the relationship between time management disposition and learning adaptability of medical freshmen in high-level comprehensive universities

Zhu Hua[1], Yao Lulu[2], Li Geng[1], Wang Haiying[1]
[1]School of Medicine, Tianjin University, Tianjin 300072, China; [2]Department of Management and Economics, Tianjin University, Tianjin 300072, China
Corresponding author: Wang Haiying, Email: 429099038@qq.com

【Abstract】 Objective　To explore the time management disposition, learning adaptability, and their relationship among medical freshmen in high-level comprehensive universities. **Methods**　A convenient sampling method was used to select 259 medical undergraduate freshmen from a "Double First-Class" university in Tianjin as the survey subjects. Data were collected using the Chinese College Student Adaptation Scale and the Adolescent Time Management Disposition Scale. SPSS 25.0 software was utilized to comprehensively analyze the time management level, learning adaptability, and the correlation between the two factors among medical undergraduate freshmen. **Results**　A total of 259 valid questionnaires were collected. The scores for time management efficacy, time valuation, and time monitoring awareness of medical undergraduate freshmen were 3.61, 3.53, and 3.36, respectively, with a mean learning adaptability of around 3 points. There was a significant correlation between time management ability and learning adaptability. Students who participated in time management workshops scored 10.29 and 2.06 points higher in time management ability and learning adaptability, respectively, compared to those who did not. **Conclusions**　There is a close relationship between the time management ability and learning adaptability of medical undergraduate freshmen in universities. The stronger the time valuation, time monitoring awareness, and time management efficacy, the better the learning adaptability of freshmen. Universities should design personalized freshman adaptation programs and guidance strategies, optimize the transition mechanism from

high school to university, and effectively enhance the learning adaptability of medical undergraduate freshmen.

【Key words】 College freshman;　Medical;　Time management disposition;　Learning adaptability

Fund program: Special Research Project on Student Ideological and Political Education at Tianjin University in 2022 (2022YJ06)

DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20250607-02200

高水平综合性大学是医学类人才培养的重要基地，在医学新生教育过程中，如何提升学生的大学适应能力是一个重要的现实问题。通常而言，大学生的适应包括学习适应、社会适应、情感适应和文化适应等多个方面[1]，其中学习适应是大学新生适应问题中最为关键的方面之一。所谓学习适应是个体在学习过程中，根据环境变化主动调整身心状态的过程[2]，具体而言，大学新生学习适应是指学习主体基于自身学习需要和学习环境支持，在与学习环境的充分交互中不断调整自身的心理状态和学习行为，实现自身与学习环境双向动态平衡的过程[3]。学习适应的核心在于学生能否适应大学的自主学习模式，掌握有效的学习方法，并处理好繁重的学业任务。未能成功适应学习环境的学生，往往会出现学业成绩下滑、心理健康受损等问题[4]。在影响医学本科新生大学适应的诸多要素中，时间管理对医学本科新生的适应性发展起着至关重要的作用。所谓时间管理倾向是指个体对待时间的价值和作用的态度，以及个体利用时间的心理和行为特征[5]。它包括个体对时间的感知、对任务的优先级排序及对时间的有效利用等方面。时间管理能力强的个体通常能够合理安排时间，提高工作效率，减少拖延行为，从而更好地应对生活和工作中的挑战[6]。时间管理倾向可以根据不同的行为和心理特征进行分类，主要包括时间价值感、时间监控观和时间效能感等方面[7]。研究表明，高度自律的时间管理方式，能让学生拥有较多可自由支配的时间，并且做好计划安排，有条不紊、高效率地完成各项学习任务[8]。时间管理倾向不仅对个人绩效具有预测作用，而且与主观幸福感、自我价值感等人格特质存在显著的正相关[9]。常媛与钟菁[10]的研究表明，较高水平的时间管理倾向有利于提升大学生自主学习能力。史心怡等[11]指出，时间管理能力与大学新生的学业成就和心理健康呈显著正相关。总而言之，良好的时间管理能力有助于大学新生合理安排学习与生活，缓解他们在过渡期的心理压力，有效提升学习适应、社会适应和心理适应等多维度的适应水平[12]。本研究旨在通过分析大学新生的时间管理倾向，探讨其对学习适应水平的影响。

1　对象与方法

1.1　研究对象

本研究以天津某“双一流”建设高校的医学类本科新生为调查对象，采用方便抽样法开展调查。问卷内容涵盖大学医学本科新生的时间管理倾向及他们的适应情况。纳入标准：入学第一学期的大一新生；医学类专业学生；自愿参与调查。排除标准：医学类专业高年级学生；未按照要求参加调查者。

1.2　研究方法

1.2.1　研究设计与工具

本研究基于横断面调查与干预评价相结合的设计，构建并实施时间管理能力训练计划。该计划在试验组实施，同时结合对照组进行横向比较；此外，还对试验组进行干预前后的纵向比较和访谈追踪，以此评价训练计划的效果，并探讨时间管理倾向与学习适应能力之间的关系。

学习适应能力的测量：采用卢谢峰[13]编制的《中国大学生适应量表》(college student adaptability inventory, CSAI)进行测评。该量表包括学习适应、人际关系、校园生活适应、情绪适应、自我适应及满意度等维度。本研究主要选取学习适应维度进行分析，该维度包含若干题项，且均为负向陈述条目。量表采用 Likert 5 点评分法，评分从 1 分(很不符合)到 5 分(很符合)，分数越低表明适应水平越高。在本研究中，该量表的 KMO 系数为 0.953，Cronbach's α 系数为 0.958。

时间管理倾向的测量：采用黄希庭与张志杰[14]编制的《青少年时间管理倾向量表》(adolescence time management disposition scale, ATMD)。该量表包括时间价值感、时间监控观和时间效能感 3 个维度，共 56 个条目，所有条目均为正向陈述。量表采用 Likert 5 点评分法，从 1 分(很不符合)到 5 分(很符合)，得分越高表示在该维度上的时间管理能力越强。本研究中，该量表的 KMO 系数为 0.959，Cronbach's α 系数为 0.974。

干预效果的评价：在时间管理能力提升训练计划实施之后，对试验组学生进行半结构式访谈，了解干预对其时间管理行为和学习适应的具体影响，

收集实践反馈以优化方案。

1.2.2　资料收集

研究团队运用电子问卷的方式开展数据收集工作，通过在线平台将问卷分发给某“双一流”建设高校医学部下属的医学、药学和公共卫生等相关专业的学生。此次研究共获得259份有效问卷，其中样本的性别、生源地构成、学业成绩等级等情况基本符合实际情况。

1.2.3　统计学方法

本研究运用SPSS 25.0统计软件对数据进行分析，以时间管理倾向为自变量，学习适应能力为因变量，性别等人口统计学特征为控制变量。分析方法包括多因素方差分析，旨在探究大学生时间管理倾向与学习适应能力在性别等人口学因素方面存在的差异。此外，通过将时间管理倾向的各个因子与学习适应因子进行相关分析，进一步探究时间管理倾向的3个维度与学习适应能力因子之间的关系。在开展量化研究的同时，还进行了半结构化访谈，以更深入地了解新生的个人体验和主观感受。

2　结果

2.1　大学医学新生的学习适应水平与时间管理倾向特征

2.1.1　学习适应情况

调查显示，大学医学新生的学习适应能力处于中等水平（平均约3分，题项为负向陈述）。相对较好的方面包括学业成绩认知（题项4）、适应学习任务（题项2）和适应教学方式（题项11），均值在2.7分左右。处于中等水平的方面有学习方式（题项1）、学习规划（题项7）、复习方法（题项5）、师生交往（题项3）和学习策略（题项10），均值在2.9~3.0分。相对薄弱的方面集中在学业受挫能力（题项9，均值3.05分）、学习压力缓解（题项8，均值3.03分）及有效学习方法（题项6，均值3.12分）。这表明，掌握高效的自学方法和有效的学业压力应对策略是新生面临的核心挑战，见图1。

访谈进一步印证了这一趋势，研究询问了受访者在进入大学后是否能够迅速融入全新的学习生活。多数受访者表示在入学初期需要数周至数月的时间完成适应；部分学生表示能够较快适应；也有学生认为在自学方法、学习规划及自主探究方式上存在困难；多位受访者提到，与中学相比，大学学习安排的自主性更强，外部监督较少，需要自行安排学习任务与生活节奏。

2.1.2　时间管理的现状

研究从时间价值感、时间监控观和时间效能感3个维度，对大学医学新生的时间管理倾向表现进行了调查（题项为正面描述）。通过描述性统计，结果发现大学医学新生的时间效能感最高，均值达到3.61分；其次为时间价值感，均值为3.53分；最后是时间监控观，均值为3.36分；这表明医学新生的时间利用观念并不理想。

图2对时间管理3个维度的表现程度进行统计，从中依然可以看出，时间管理较好的维度依次为时间效能感、时间价值感和时间监控观，符合比例分别为56.60%（3 958/6 993）、53.58%（1 249/2 331）、

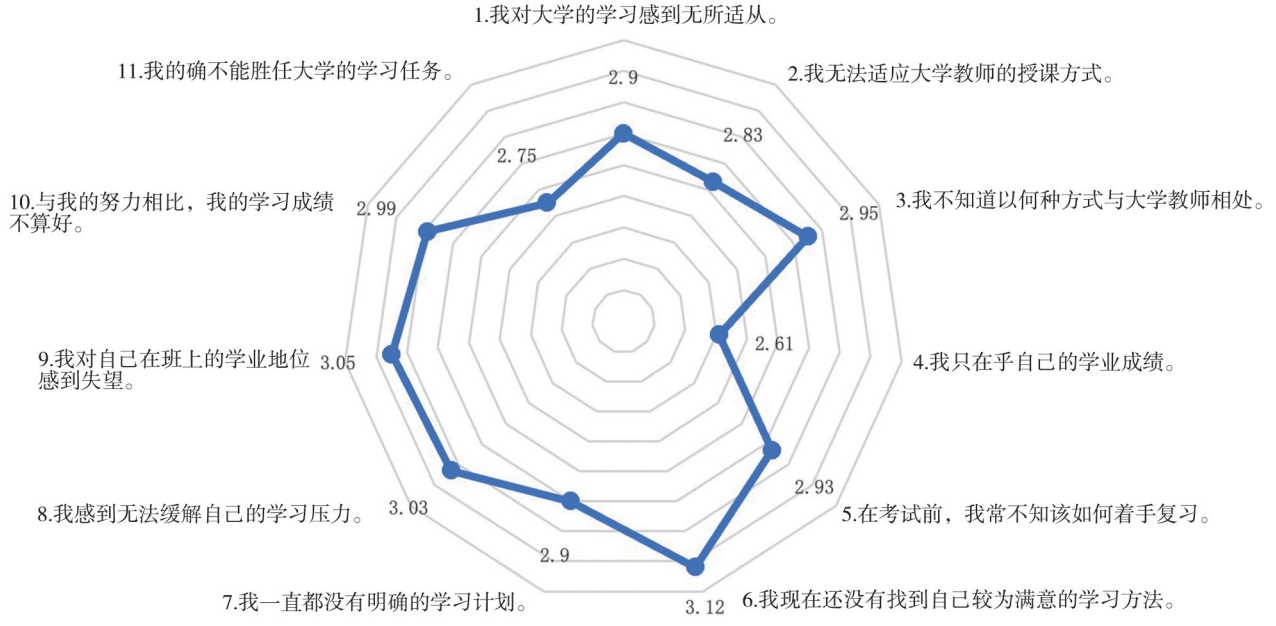


图1　大学医学新生学习适应水平情况

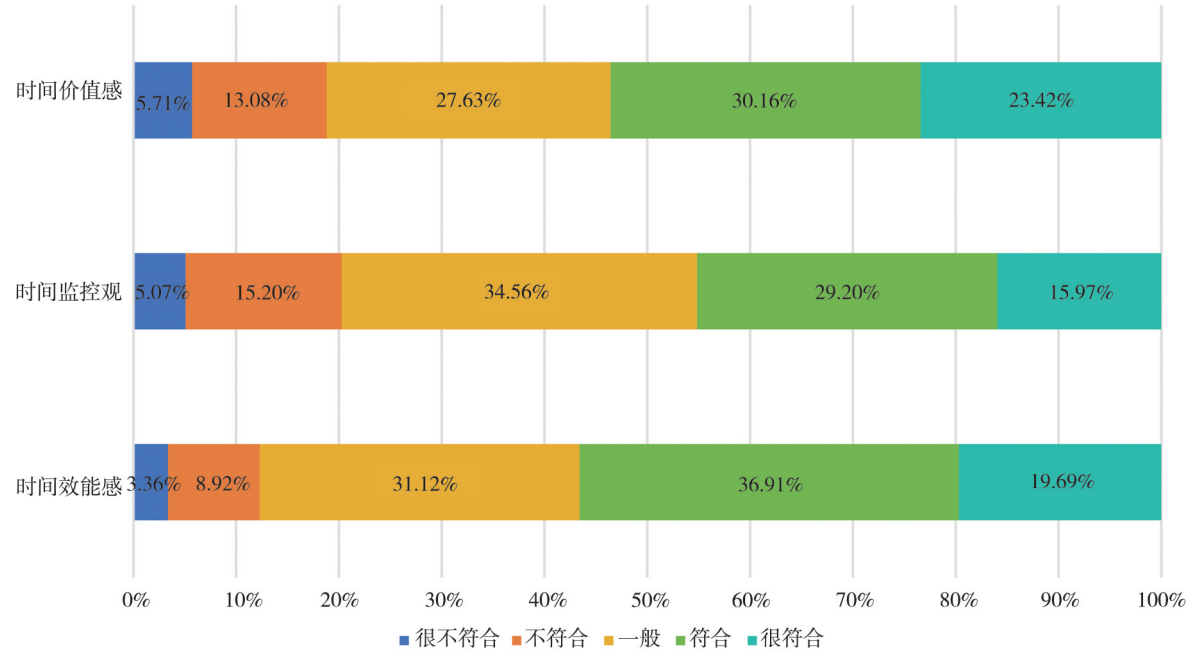


图2　大学医学新生时间管理能力表现

45.17%(936/2 072),与均值次序一致。整体上,时间监控观最为薄弱,表明学生在持续跟进与动态调整学习时间方面存在提升空间。

针对学生如何进行时间管理与安排的访谈结果显示,受访者普遍表现出对时间管理的重视。大多数学生能够运用任务分解法,将学习任务合理分配到具体的时间段,并制订每日的学习与生活计划。然而,调查也揭示了学生在时间管理实践中存在显著问题:首先,他们对任务耗时的预估存在较大偏差,经常低估完成任务所需的时间;其次,频繁发生的突发事件会打乱既定计划;最后,拖延行为和低效执行导致时间管理失效,部分学生因日间学习效率低下,不得不采取夜间"延长今天"的策略。

2.2　时间管理能力与学习适应水平的关系分析

相关性分析显示,时间管理倾向得分越高(表示能力越强),学习适应水平得分越低(调查题项为负向问题,得分越低反而表示适应程度越高),即时间管理能力越强,新生越能顺利适应大学学习,见表1。

表1　时间管理能力与学习适应能力的相关性分析

变量		时间管理倾向	学习适应能力
时间管理倾向	皮尔逊相关性	1.000	−0.196[a]
	显著性		<0.01
	个案数	259	259
学习适应能力	皮尔逊相关性	−0.196[a]	1.000
	显著性	<0.01	
	个案数	259	259

注:a表示$P<0.05$;空白的地方表示无数据。

对时间价值感、时间监控观和时间效能感与学习适应水平展开相关性分析,结果发现,时间价值感、时间监控观和时间效能感与学习适应水平得分呈显著的负相关关系(表2)。这表明,新生时间管理倾向越强,在学术适应方面的表现就越好。进一步分析显示,时间监控观和时间效能感与学习适应能力的关联程度更大。这一发现证实了时间监控观和时间效能感在提升学习适应水平方面的重要性,为学校在新生教育中加强这些方面的培训提供了理论依据。

2.3　时间管理干预效果

独立样本t检验结果显示,参加过时间管理工作坊的学生的时间管理能力得分比未参加者的得分高10.29,参加过时间管理工作坊的学生的学习适应能力得分比未参加工作坊者的得分高2.06,显著性均小于0.1,说明参加时间管理工作坊对提升时间管理能力和学习适应能力具有一定促进作用。

研究运用访谈法收集了参与者的主观体验反馈及他们在实践中验证的有效的时间管理策略。结果表明,首先,在认知层面,学生普遍意识到任务优先级的重要性,并运用科学的时间管理方法优化日常安排;其次,在行为层面,课程参与者展现出更强的计划执行力和自我调控能力,能够合理安排休息和娱乐时间,实现学习、生活和社交等多重需求之间的动态平衡;此外,研究还发现了一些具有实践价值的时间管理技巧,例如"三只青蛙"计划打卡与手机专注模式结合使用,因其可操作性强、效果显著,受到学生的广泛认可。

表 2　时间价值感、时间监控观和时间效能感与学习适应水平的相关性分析

项目		时间价值感	时间监控观	时间效能感	学习适应水平
时间价值感	皮尔逊相关性	1.000	0.818[b]	0.829[b]	−0.101
	显著性		<0.001	<0.001	0.104
	个案数	259	259	259	259
时间监控观	皮尔逊相关性	0.818[b]	1.000	0.869[b]	−0.144[a]
	显著性	<0.001		<0.001	0.021
	个案数	259	259	259	259
时间效能感	皮尔逊相关性	0.829[b]	0.869[b]	1.000	−0.231[b]
	显著性	<0.001	<0.001		<0.001
	个案数	259	259	259	259
学习适应水平	皮尔逊相关性	−0.101	−0.144[a]	−0.231[b]	1.000
	显著性	0.104	0.021	<0.001	
	个案数	259	259	259	259

注：a 表示 P 小于 0.05，b 表示 P 小于 0.01；空白的地方表示无数据。

在访谈的展望环节，研究者邀请受访者描绘其对时间管理的未来愿景与发展规划。受访者普遍表达了对提升时间管理能力的强烈期待。具体而言，学生期望通过优化日常学习中的知识巩固机制，建立渐进式学习模式，有效缓解期末突击复习压力，并逐步形成系统化、个性化的时间管理策略。多数受访者将其理想的时间管理境界描述为“自主而有序”的状态，即既能够灵活应对各类任务需求，又能在时间安排上保持从容不迫，最终实现学习效率与生活质量的和谐统一。

3　讨论

3.1　医学新生学习适应水平一般，但时间管理能力相对较好

医学新生在不同学习适应维度上的表现存在明显差异。其中，他们在学业成绩认知、学习任务和教学方式等方面的适应情况较好，但在学业受挫能力、学习压力缓解和掌握有效学习方法等方面相对薄弱。这意味着，当新生从高度结构化的高中学习环境进入自主性更强的大学阶段时，高水平的自我管理与心理调适能力显得尤为重要。时间管理倾向调查表明，尽管多数学生具备较高的时间效能感和一定的时间价值观念，但在时间监控观方面的得分最低，这说明他们在任务推进过程中缺乏持续关注和动态调整的能力，这也与访谈中反映出的任务耗时估计不准确、突发事件干扰计划、拖延和低效执行等问题相呼应。

3.2　时间管理能力能够显著提升医学新生的学习适应水平

时间管理能力能显著提升学生的学习适应水平，其中时间监控观和时间效能感与适应能力的联系更加紧密，这意味着新生在制订学习计划的同时，还需要具备有效监督和自我调节的能力。而这种较强的自我监测能力一方面来自个体更强的学习动机与较好的学习态度[15]，另一方面则受到外部环境的有组织引导。干预性研究结果表明，结构化的时间管理培训能够显著提升新生的时间管理水平和学习适应能力，访谈中提到的“三只青蛙”计划打卡、手机专注模式等具体工具在实践中得到了积极反馈，显示出培训的可行性与成效。

3.3　本研究局限及未来研究方向

尽管本研究在揭示时间管理倾向对学习适应的作用方面取得了有价值的发现，但在样本和方法上仍存在一定局限。例如，研究对象仅限于一所高校的医学新生，数据收集主要依赖问卷调查，在捕捉时间管理与学习适应变化的动态特征方面仍有欠缺。未来研究可在不同类型和地区的高校中开展，以增强样本的代表性。在研究方法上，可采用纵向追踪设计，结合问卷、行为记录、第三方评价等多元工具，全面呈现时间管理与学习适应的动态过程。同时，应针对不同时间管理倾向的学生设计更具针对性的干预方案，比较不同策略在长期适应效果上的差异，以形成更精准、可推广的实践指导。

4　对策

4.1　分类设计，建立医学类新生适应的差异化干预路径

针对时间监控观薄弱的学生，应强化其计划执行与动态调整能力，引导该类学生开展周计划与日复盘活动，每周进行 1 次计划执行反馈，重点指导学生如何应对计划中断和任务延期的情况。同时，运用番茄工作法、甘特图等工具，帮助学生合理划分

学习、休息及应对突发任务的时间段。开发“时间监控训练工作坊”，有目的地训练学生开展任务拆解、优先级排序、计划弹性调整等实操项目，增强学生对学习进程的持续掌控感。针对时间效能感强但执行不足的学生，应提升其抗干扰能力与执行力，如开展“专注力与抗干扰训练”活动，通过情景模拟、行为契约等方式，强化其在多任务环境下的自我调控能力。推广“学习小组契约制”，设置共同目标与奖惩机制，利用同伴压力与支持来提升执行的一致性。针对时间价值感模糊的学生，应当增强其目标导向意识与意义认知，可以开设医学领袖时间观案例课，通过钟南山、张伯礼等医学专家的时间管理实例，阐释时间规划对职业成长的意义。

4.2　家校协同，构建医学类新生适应的系统化方案

学校需要在制度和资源层面给予持续支持，在新生入学教育中应开设系统的时间管理课程，通过讲座、工作坊及实践活动，帮助学生掌握时间利用的理论和技巧，并提供个性化学习规划辅导。同时，可将时间管理能力的培养融入通识课程或课外活动体系中，定期举办挑战赛或体验式活动，将理论知识转化为可操作的习惯养成方式。此外，建议开发大学生时间管理软件，为学生养成时间管理行为提供技术支持与监督。学校还可以利用平台数据识别适应困难的学生，实现早期预警与干预，为相关管理者提供决策参考。在家庭方面，应推动家长角色从监督者向支持者转变，引导家长理解并尊重学生的自主规划。家长应与学生保持定期沟通，鼓励他们参与时间管理训练，帮助学生制订合理的学习与生活计划，养成自我反思与调整的习惯，增强时间管理的内在动机。通过学校、家庭和学生个体共同发挥作用，大学医学新生的时间管理能力和学习适应水平有望得到显著提升，为其学业成功和全面发展奠定坚实基础。

5　结语

大学医学新生的整体学习适应水平处于中等状态，不同维度存在显著差异，尤其在自学方法、学习压力缓解及学业受挫应对能力方面表现相对薄弱。时间管理能力与学习适应之间存在显著关联，其中时间监控观和时间效能感与学习适应的联系更为紧密，这显示出二者在提升学习适应方面的关键作用。时间管理工作坊的干预成果进一步证明，结构化、实践性强的培训能够有效促进新生在学习任务优先级意识、计划执行力和自我调控能力等方面的提升，从而加速其适应大学学习与生活的节奏。

利益冲突　所有作者声明不存在利益冲突

作者贡献声明　朱华：确定研究题目、分析思路；姚露露：问卷设计、资料收集、数据分析与撰写；李庚：抽样调查、问卷收集、数据分析；王海英：论文撰写与修改

参考文献

[1] 刘建平，熊月娥. 大学生时间管理倾向对其社会适应能力的影响[J]. 心理学探新，2009，29(3)：69-73. DOI: 10.3969/j.issn.1003-5184.2009.03.015.

[2] 张亚宁，张涛，王莹，等. 大学生时间管理倾向对学习适应的影响：心理健康的中介作用[J]. 教育观察，2022，11(13)：76-79. DOI: 10.16070/j.cnki.cn45-1388/g4s.2022.13.017.

[3] 谢幼如，邱艺，罗文婧，等. 智能时代大学生学习适应的重塑研究：内涵、模型与测量[J]. 电化教育研究，2023，44(3)：13-20. DOI: 10.13811/j.cnki.eer.2023.03.002.

[4] 高堂丽，李昌庆，谢红彬. 新时代大学生学业目标定向和学习适应的关系研究：性别的调节作用[J]. 心理月刊，2024，19(7)：65-67. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.07.018.

[5] 董超，贾黎斋. 大学生时间管理倾向对自我效能感的影响：身体自尊的中介作用[J]. 心理月刊，2024，19(3)：83-86. DOI: 10.19738/j.cnki.psy.2024.03.021.

[6] 庞浩. 护理专业大学生时间管理倾向与学习能力的关系[J]. 黑龙江科学，2023，14(3)：124-126. DOI: 10.3969/j.issn.1674-8646.2023.03.034..

[7] 黄希庭，张志杰. 论个人的时间管理倾向[J]. 心理科学，2001，24(5)：516-518，636. DOI: 10.16719/j.cnki.1671-6981.2001.05.002.

[8] 邬青，朱倩，李惠玲，等. 医学本科生课余时间管理能力、自我效能与学习效果的关系研究[J]. 中华医学教育探索杂志，2022，21(12)：1745-1751. DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20200605-01122.

[9] 高俊杰，陈晓科. 大学生时间管理倾向与社会适应能力的关系研究[J]. 职业时空，2013，9(5)：127-130. DOI: 10.3969/j.issn.1672-8963.2013.05.043.

[10] 常媛，钟菁. 混合教学模式下大学生时间管理倾向与自主学习能力实证研究[J]. 中国冶金教育，2024(3)：63-67. DOI: 10.16312/j.cnki.cn11-3775/g4.2024.03.019.

[11] 史心怡，张梦，陈雪娇，等. 大学生心理韧性与时间管理能力的相关性研究[J]. 卫生职业教育，2023，41(11)：110-113. DOI: 10.20037/j.issn.1671-1246.2023.11.35.

[12] 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.

[13] 卢谢峰. 大学生适应性量表的编制与标准化[D]. 武汉：华中师范大学，2003：20-44.

[14] 黄希庭，张志杰. 青少年时间管理倾向量表的编制[J]. 心理学报，2001，33(4)：338-343.

[15] 连孟泽，邓月，张琭涵，等. 军医院校本科生自我同情、心理弹性与学习适应的探索研究[J]. 中华医学教育探索杂志，2023，22(12)：1915-1920. DOI: 10.3760/cma.j.cn116021-20220520-01550.

（收稿日期：2025-06-07）
（本文编辑：邬小梅）