

心理健康课促进中小学生学习时间管理能力与学业效率提升研究

海古乐

乌兰察布市教学研究室 内蒙古 乌兰察布 012000

【摘要】：围绕心理健康课对学生时间管理能力及学业效率的影响展开论述。阐述心理健康课培养中小学生学习时间管理意识和技能的意义，剖析当前中小学生学习时间管理、学业效率方面存在的问题，提出心理健康课培养学生时间管理能力和学业效率的策略。发现心理健康课能有效帮助学生建立时间管理意识、教授实用方法，从而提高学业效率，促进学生成长。

【关键词】：心理健康课；中小学生；时间管理能力；学业效率

DOI:10.12417/2705-1358.25.19.023

引言

当前社会教育环境之下，中小学生学习承受着愈发庞大的学业负担，如何妥善地管理时间并有效地提高自身的学业效率，成为了他们急需解决的难题。心理健康课属于培养学生心理素质以及各种能力的重要课程，在优化学生的时间管理能力、提高学业效率等方面有着特殊的价值。如果能够拥有良好的时间管理能力，那么在安排学习任务上就能更为合理，自律性和自主性也能够得到培养。这样一来，整体的学业效率自然也会随之有所提升，身心也都随之得到成长与发展。所以，就深入分析和探究心理健康课在中小学生学习时间管理能力与学业效率提升方面的现实意义而言，是极具积极影响的。

1 心理健康课促进中小学生学习时间管理能力与学业效率提升的意义

1.1 培养良好习惯

中小学生的成长阶段，其学业发展的重要基础之一就是良好的学习习惯。在此过程中，心理健康课占据着举足轻重的地位，能促使中小学生学习深刻意识到时间安排的根本意义，从而培养正确的、清晰的时间概念。从认识的角度看，由于心理健康课上专业的知识讲解与指引，学生认识到时间是有限且宝贵的财富，合理安排和管理时间可以在有限的时间内吸收更多的知识，这是良好学习习惯形成的基础。在学生认识到这个事情的重要性的时候，他们会思考怎样去利用好属于自己的时间。在此基础上，心理健康课帮助学生学会制定科学合理的学习计划。学习计划是对学生学习时间的一种规划，它可以使得学生的学习目标变得明确，学习步骤变得清楚，学生可以将学习计划制定好，然后再按照计划将学习任务分到不同的时间段去完成，

避免在学习的过程中出现盲目的情况。学会合理分配学习时间也是很重要的事情，要根据自己的学习特点以及不同的学科任务难度来合理安排学习时间比例，全面发展的同时也要有所侧重^[1]。

1.2 减轻学业压力

如今中小学生的学习压力较大，过大的学业压力会危害到学生的身心健康。有效地管理时间也是减缓学业压力的有效途径，心理健康课也为学生们提供了学习运用时间管理技能的平台。心理健康课传授任务分解技巧，让学生把看上去很大很繁杂的学业任务拆解成一个个具体又可行的小任务，每一个小任务都有明确的目标和步骤。学生在做这些小任务的时候，就能更清楚地看到自己的进步，这样能提高学生的自信；优先级排序技巧可以帮学生分清哪些任务最重要最紧急，这样就能把精力用到刀刃上，先做重要的事。学生借助这些时间管理手段，就能井然有序地完成学业任务。过去面对着所有的任务，现在是按部就班来，不需要同时去应付全部事情，这样学习起来就顺畅不少。这种循序渐进的方式避免了堆积大量的任务，降低了因为任务没法达成而造成的烦躁感，能用一种比较平静的状态去接受学业上的各种情况，把注意力放在当下要做的这个事上面，一方面提升学习效率，另一方面也减少了心里的负担。

1.3 提升管理能力

时间管理也是自我管理的一部分，它们互相影响，互相促进，心理健康课培养了学生的时间管理意识，也促进了学生的自我管理。时间管理过程中，需要学生的自我监督，这表示学生需时时注意自身的时间使用状况，查看是否依照计划执行，是否

存在时间浪费现象,自我监督可使学生更清楚自身的举动,从而随时发觉问题并加以改正。自我调节能力也非常重要,当学生察觉时间安排不当或计划执行不顺利时,就需具备随时调整的本领,这种调整不但涵盖时间的调整,还要包含学习方式与策略的调整。自律性和责任感是自我管理能力的表现。学生制定好学习计划之后,能自主地按照学习计划来完成学习任务需要很强的自律性,自律性强的学生能够抵制各种诱惑和干扰,按学习计划去完成学习任务。学生时间管理意识的建立,也使他们产生了责任感,他们知道自己有属于自己的学习时间,也有属于自己的学习任务。只有合理规划时间,认真完成自己的学习任务,才能完成自己的学习目标,这种自律性和责任感也会反映到学生生活中的各个方面^[2]。

1.4 促进全面发展

良好的时间管理能力与较高的学业效率给中小学生的全面发展带来了强有力的支撑。在有限的时段当中,学生不仅能高质高效地达成学业目标,而且会得到更多的空闲时间去参加课外活动,养成自己的兴趣爱好。课外活动是学生拓宽视野,锻炼能力的途径,参加社团活动,社会实践活动等可以锻炼学生交流沟通能力、团队协作能力、培养创新意识,发展个人兴趣爱好,可以培养学生个性,缓解压力,充实精神世界。心理健康课不仅提升了学生的时间管理能力,而且注意学生的心理调节。人际关系等方面,良好的情绪调节能力,可以让学生面对学习与生活中的挫折时保持乐观的心态去应对困难和压力,和谐的人际关系能给学生的成长带来帮助和支持。创设一个良好心理环境,使学生在平衡学业与生活的同时身心健康得到发展,综合素质得以提升,并且为自己的人生做好了充足的准备。

2 心理健康课促进中小学生时间管理能力与学业效率提升的问题

2.1 管理意识淡薄

一些中小学生对时间管理的意义认识不到位,没有主动去管理时间的意识,总是习惯于被动地接受老师、家长安排,没有养成自主规划时间的习惯。有的学生在完成作业的时候,缺乏时间观念,一边玩一边做,致使作业完成得非常慢,耗费很多的休息时间。这种时间观念淡薄,学生在学习与生活当中常常处于一种很混乱的状态,影响到学业效率和身体健康^[3]。

2.2 缺乏有效方法

即便有些学生想管理时间,可由于没有合适的方法和技巧,仍然不能做到很好的时间管理。他们也许不知怎样作出恰当的计划,怎样依照任务重要度和紧迫度排序,怎样合理分配时间等。一些学生制订学习计划,只是单纯把任务写出来,并没去思考时间是不是合理可行,这就使得计划不能切实执行。

2.3 课程实施不足

有些学校对心理健康课里面时间管理这一块的内容并不怎么重视,课程的安排上存在瑕疵,授课内容显得缺乏方向性与实操性。教师授课的方法较为单一,不容易引发学生的学习兴趣以及参与热情。学校心理课程仅仅轻描淡写地点了一下时间管理的概念,并未对其具体的办法和手段进行细致讲解,并且缺少让学生亲身实践体验的操作环节,造成课程效果不好^[4]。

3 心理健康课促进中小学生时间管理能力与学业效率提升的策略

3.1 增强时间管理意识

心理健康课首要帮助学生形成正确的时间概念,让学生知晓时间十分珍贵。恰当地调配时间对于学习与生活来说很重要,教师可以通过案例剖析、故事讲述之类的方式,促使学生领悟时间管控欠妥所产生的后果。以及恰当管控时间所收获的好处,进而诱发学生的内部动力,增进其自动调适时间的自觉性。

如教师可以在心理健康课上讲一个由于时间管理不当而导致学业下滑、生活杂乱的学生案例。组织学生们进行讨论,让同学们思考这个同学在时间管理上存在哪些问题,有哪些地方需要改进。之后,教师再讲一个时间管理较好的学生的事例,并且让同学们来对比这两个学生有什么不同,让同学们切实感受到时间管理的重要,从实际的案例中得到启示,强化时间管理意识。

3.2 传授时间管理方法

把实用的时间管理技巧教给学生是心理健康课的主要方面之一,老师能够讲到一些常见的时间管理技巧,包含制订计划、分解任务、排序优先级、划定时间限定等等。并对每一个技巧的具体操作流程以及适用场景做详尽阐释,还要引导学生依照自身特点和实际需求,挑选合适自己的时间管理方法^[5]。

如在给学生们讲授制定计划的方法时,教师先提供一份详细的计划,具体到每天的学习时间、学习任务等。之后让学生根据自己的实际状况,制定出一份属于自己的计划。在制定的过程中,要引导学生思考任务的难度、任务的重要性以及是否紧急,进而合理安排时间。教师可以通过一篇作文举例,将写作的步骤分解为选题、收集素材、构思作文框架、动笔作文、修改作文等几个小任务,并给每个小任务赋予一定的时间限制,借此帮助学生理解如何运用所学的时间管理方法,完成实践教学。

3.3 培养自律专注能力

自律与专注是做好时间管理的关键保障,心理健康课能借助心理训练、行为矫正等方式,帮助学生形成自律和专注的习惯。老师可以带领学生展开自我监督与自我激励,养成良好的学习习惯和行为模式。教授学生一些应对外界干扰的技巧,譬如营造安静的学习环境,合理使用电子设备等等。

如老师可以组织学生开展专注力训练活动,比如冥想、舒尔特方格训练等,提高学生的注意力集中程度。在平时的学习中,老师也可以让学生做自我监督表,每天记录自己学习的时间和分心的次数,定期进行总结和思考。对待电子设备,老师也可以和学生一起制定使用规则,比如说在学习时间内将手机调成静音或者放在看不见的地方,学习任务结束后可以适当奖励自己使用一段时间的电子产品,培养学生的自律以及专注能力。

3.4 开展管理实践活动

通过实践活动可以让学生在实践过程中运用学过的有关时间管理的方法,从而更加深刻地理解时间管理和学会时间管理。教师可以开展小组活动、项目式学习等活动,让学生们在合作的过程中一起完成任务,在此过程中了解时间管理的过程以及产生的效果。还可以让学生在生活使用到时间管理的方法,比如说可以合理安排自己的作息时间表或者是安排自己的课后生活等等。

如教师可以安排一个小组项目,要求学生们在一周之内提交一份校园环境考察报告。在这个项目的开展之前,教师引导学生进行工作拆分,划分出每一阶段该做些什么、什么时间点完成。各个小组成员之间分工协作,按照制定好的计划行事,在项目的推行进程中教师还要留意学生的用时情况,随时予以引领或者帮助,等项目结束后就组织学生开展归纳和回顾,并且讲述一下自己在规划与支配时间段方面有哪些体会或失意的之处。教师还可以推动学生们在日常当中拟定作息时间表,

合理安排好自己的学业负担、歇息以及娱乐活动这些内容,然后把这些情况统统记录下来,并定期彼此之间展开交流与分享。

3.5 加强家与学校合作

家庭是学生时间管理的重要场所,加强家校联系能形成教育合力,共同促进学生时间管理能力的提高。学校可以通过家长会、家长学校等形式,传授时间管理相关知识与方法给家长,让家长了解心理健康课相关内容。促使家长能在家中配合学校开展教育工作,为学生营造良好的家庭学习氛围。

如学校会定期举办家长会,邀请专家给家长们讲解时间管理的重要性及方法,还有如何在家里培养孩子的自律性以及专注力等。教师们也可跟家长频繁交流,反馈一下学生在校时间段的管理状况,也要知晓学生的家庭生活表现。家长在家就可以帮孩子规划恰当的作息时钟表,观察孩子按时去做好自己的学习功课,还要去引导孩子形成良好的时间管理习惯。如家长可以跟孩子一同来设定每天的读书安排,包含该读多久的时间和要读多少本书之类的内容,然后一同陪孩子读书,这样就能创建一个很好的学习氛围。

4 结论

心理健康课在提高中小学生时间管理能力和学业效率上有很大的作用。在心理健康课上提高学生时间管理意识、时间管理知识的传授、培养自律和专注能力、实践操作、家校合作等方面采取措施帮助学生提高自身时间管理能力,提高学生学习效率。而要达到这个目的就需要学校、老师和家长一起努力去完成,学校重视心理健康课的建设,合理的安排心理健康课。老师要不断提高自己的教学能力、教学方法。家长要积极配合学校教育,为孩子营造一个温馨、健康、安全的家庭氛围。这样心理健康课才能够真正的发挥出它的功效,让学生们健康的成长、全面的发展。

参考文献:

- [1] 雷先刚,汪乐.五育融合下的心理健康教育探索与实践——评《中小学心理健康教育探索与实践》[J].中国教育旬刊,2025,(06):129.
- [2] 林旭.隐喻在小学情绪调适心理健康教育课中的应用——以“情绪气象站”一课为例[J].新课程导学,2024,(23):47-50.
- [3] 朱浩亮,洪旭霞,高峻峰.论心理健康教育课中学生思维品质的培养[J].课程.教材.教法,2024,44(08):113-117.
- [4] 王紫茹,佟玉英.心理社会发展理论下的中学生生命教育[J].林区教学,2021,(11):107-110.
- [5] 赵婉宇.七年级学生时间监控观的干预研究[D].沈阳师范大学,2019.