

青春的你，如何利用课余碎片时间？



花样生活，丰富自我

高中时代的我们在老师“上了大学就轻松了”的激励下，内心总是充满着对大学生活的憧憬。寒窗苦读十余载，我们终于拿到了心仪大学的录取通知书。然而当我们真正踏入大学后，却往往会发现它并不如我们想象得那般美好。进入大学后，我们拥有了更多、更碎片化的可自主支配时间，这确实给我们的大学生活带来了更多增色的可能。但如何支配这些时间，也成为我们不得不认真思考的问题。为了解不同年级课余时间的长短、可支配情况以及学生们都如何安排，我们对此进行了问卷调查，让我们走进不同年级的大学生，了解他们对课余时间的规划吧。

问卷调查的结果显示，当代大学生普遍认为目前课余时间的长短较为合适。但由于课余时间不同，各年级学生之间的可支配情况也存在差异。在工作日期间，大一、大二学生课业时长在3至5小时的人数占比最高；但在高年级学生中，课余时间平均低于3小时。在这段课余时间中，75%的三学生会到图书馆自习，而大部分的大一学生则选择利用这段时间外出聚会，在宿舍玩电子游戏或追剧。到了周末，学生的课余时间整体在5小时左右，他们更愿意花2至3小时用于娱乐。在运动方面，大一学生分配的时间在3小时以上，这显著高于大四学生的时间分配。

受限于“学习任务重”以及“校内活动类型少”等原因，低年级学生群体中普遍存在“课余时间虽长但仍觉得不够充实”的现象，这也是导致低年级学生认为“课余生活丰富度低”的主要原因之一；而明白“时不我与，时不我待”的高年级学生更倾向于在课余时间自主学习或参与社会实践，特别是在“利用课余时间做兼职”这一选择上，高年级学生的意愿则明显高于低年级学生。

在调查中，我们了解到，大部分的学生在休闲娱乐的同时，兼顾实践上的锤炼及社交上的联系，这让大学生在校园生活中不仅课余生活得到充实，同时与朋友之间的感情也得到发展。随着大学生的独立意识增强，自由支配的课余时间逐渐增多，大学生对课余时间的安排与利用呈现了多样化趋势。生活本就不是程序化的过程，大学生在学习之余，还会进行运动、游戏、聚会等社会实践活动；在双休日期间，学生们参与社会实践提升自我。这些课余活动丰富了大学生的课余生活，也体现了当代大学生在课余时间安排上对精神层面的需求。

大学生对“大学”一词的意义外延拓展了大学生生活的丰富性，但不可否认的是，对课余时间的利用差异正在让大学生的分层加剧。不合理的课余活动安

排正不可避免地影响大学生的学业，甚至导致学生出现行为偏差。我们注意到，学生们往往在游戏或聚会等娱乐活动中付出较多时间，而与之对应的是，学习和运动的时间分配较少。学习不是一时兴起，反之，学习必须成为一种习惯，要认真地加以培养。然而进入大学之后，学生缺乏外部的监督，往往自制力较差。因此，在课余时间的安排中，学生们可以根据自身情况，量力而行，制作计划表，并加强自身约束力，严格执行计划表中的事项。与此同时，在剩余时间里，以学习为主，以提高自我为辅助，增强自身的身心素质，培养自身的兴趣爱好，结交志同道合的朋友，锻炼社会实践的能力，从而让自己的大学生活更加充实而有意义。

关于大学怎么学，本身就没有固定的答案，在轻松无压力的氛围中我们很容易变得颓废，从而陷入无奈和迷茫的境地。但不可否认的是，大学是一个让我们对“优秀”的认知变得多元的地方。努力的人通过大学增强自己的竞争力，孜孜不倦；“躺平”的人沉迷于没有压力的生活，浑浑噩噩。愿我们都能利用好大学的课余时间，为自己赋能，增强自身的就业竞争力，从而更好地服务社会。

(本报记者 黄楚越 陈晨 林晨茜)

把握时间尺度，规划合理人生

大学生的一天忙忙碌碌，以至于他们几乎没有可支配时间，但事实真就如此吗？倘若细心观察就不难发现，大学生一天的学习生活中有着大量的零碎时间段——而这些零碎时间段则被称为碎片化时间——将它们善加利用，大学生时间不够用的问题就迎刃而解了。归根结底，大学生之所以觉得时间不够用，就是因为无法有效利用碎片化时间。

为何大学生无法有效利用碎片化时间呢？原因有三：其一，大学课程的安排与高中有很大不同，高中课程总是安排得十分紧凑，而大学课程安排较为分散，存在大量的碎片化时间；其二，许多大学生无法适应大学课程安排，因此也就不重视一天中大量的碎片化时间；其三，在无数碎片化时间里，大学生沉迷于短视频等新型娱乐方式，让大量碎片化时间白白溜走。

如此看来，有效利用时间势在必行，但我们为什么要进行时间利用？时间是宝贵的财富，任何人都无法阻挡其流逝，它不会因人的高低贵贱而增加或减少，也不会因为个体的偏爱而停滞或倒流。因此，我们只能善加利用，虽然我们无法改变时间的长度，但是我们可以改变其宽度。合理利用碎片化时间有利于解决大学生时间不够用的问题，使大学生生活更加有条不紊。同时，在进行时间利用的过程中，大学生也会养成良好的时间规划习惯，并借此丰富学识，增长才干、提高能力，在新时代的浪潮中成为全面发展的有志青年，为新时代祖国人才建设绽放自己的光芒。

若想利用好时间，就必须先认识到碎片化时间的重要性。如前文所言，碎片化时间大量分散于大学生一天的学习生活中，若充分利用即可解决大学生时间不够用的难题。而且，利用好碎片化时间还能给我们带来附加效果：我们可以借此摆脱短视频等新型娱乐方式对我们的支配，养成良好的习惯，锻炼强大的统筹安排能力并提高我们在学习工作上的专注力。

那么，我们又该如何有效利用碎片化时间呢？首先，我们要从个人入手，进行自身分析，充分了解碎片化时间的分布情况与自身的时间浪

费现状，从而针对这一现象进行调整并制定相应的计划，为能更好地利用碎片化时间打下基础。接着便是对碎片化时间的有效利用：往返课堂的途中，步行的同学可以手持单词卡背诵单词，骑车的同学则可以用耳机收听英语听力；课前和课间，我们可以打开新闻软件，了解国内外事件，提升自己时事观察的敏锐度；若恰逢一天课未排满，就存在更大块的碎片化时间。我们可以登录相关学习网站认真学习，拓展视野，或是捧起一本好书细细研读其奥妙……这些都扩充我们的知识储备，提高我们思想水平；睡前我们可以躺在床上，抛开脑中繁杂的事情，对自己今日的学习、社交及娱乐的时间安排进行回顾，这样一来既可确保我们做有用功，二来也可借此发现自身不足并加以改正。

但若真要利用好时间，仅仅利用碎片化时间是远远不够的，我们还需要增加可利用时间。这就要求我们在日常生活中加快生活节奏，不懒散、不拖沓，养成高质量完成工作的良好习惯。其次还要抵制短视频等新型娱乐方式对我们的诱惑，避免我们陷入时间浪费的泥潭。如此一来，我们的可利用时间将大为增加，也将有更多时间投入到提升自我的活动中去了。

少年易老学难成，一寸光阴不可轻。时间是一种宝贵的财富，对大学生而言亦是如此。利用好碎片化时间，增加可利用时间是每一名大学生的必修课，也是提升自身境界的重要途径。当今学子，都该善用时间、妙用时间，提升自我、充实自己，让自己在忙碌的大学生活中发光发热，照亮中国特色社会主义建设之路。

(本报记者 吕苗 刘梦冉)

不饱食以终日，不弃功于寸阴

——大学生如何合理利用课余时间？

大学的课余时间非常充裕，不同于以往初中应试教育下刻板且紧张的时间安排。进入大学后，有些学生能够很好地利用自己的课余时间，学到更多的专业知识、扩展更广泛的兴趣爱好，掌握更丰富的实用技能。然而，有的学生进入大学后，难以适应大学的学习及生活模式，无法合理安排课余时间，从而造成了大量的课余时间被浪费的问题。

万丰事业创始人吴良定曾在《感悟经营价值》一书中提到：人与人的差距在8小时之外。8小时工作时间之外的时间怎样度过，对于一个人知识的积累及自身的发展具有极其重要的意义。而对于大学生而言，大家在校学习的时间基本上是相同的，因此除去共同的学习时间，课余时间在我们的生活中显得十分重要，而它往往也是最容易被忽略的。

那么，如何合理利用课余时间呢？首先要合理分配时间，最好能专门制订一份时间计划表，对一些较重大的节假日和休闲项目做出适当的安排，这样能让休闲和学习有条不紊地交叉进行，使身心得到有效的放松和调适，做到劳逸结合。其次，体育锻炼是必不可缺的，最好能根据自己的身体状况和客观条件制订运动计划。另外，大学生要善于利用课余时间，尽量培养多种兴趣爱好，如集邮、剪贴、垂钓等，这样可以使生活充实丰富，为人生增添无穷的乐趣，也有利于建立自信心，提高社会适应能力。最后，我们还可以利用课余时间阅读一些自己喜欢的书籍报刊，读书为乐事，既可以排遣烦恼，愉悦性情，又可以获取知识，增长才干，对大学生身心的健康发展非常有利。

计划是对未来的美好向往，但将它落到实处却又面临着不少问题。关乎计划的执行程度与推进状态的行动力问题，是计划执行路上的“拦路虎”，具有最为明显的阻碍作用；贯穿计划实施全过程的计划可实现问题，是计划制定初始门槛上的“黑天鹅”，具有事前不可预测性与突发性。我们最初制定计划时通常野心勃勃，即使在某一瞬间突然意识到了日常生活里的琐碎与突发事件可能会影响计划进程，也只会下意识推平对隐患的感知。而当计划稍一推进，任一小概率的未曾设想的事件被触发，都可能导致原计划全盘崩溃，造成“你有你的计划，而世界另有计划”的尴尬局面。

计划的实施过程中不可避免地会遇到很多问题，因此我们就要针对问题提供解决的方法。首先应根据自身情况自主制定计划，合理分配时间，让每一个计划量化到行动。我们可对计划制定的合理性以及时间分配的合理性提出一个统一的解决方案——把计划任务分类为碎片时间可完成的和需集中精力完成的两类。在不同的场景，用不同的时间，针对针对性的任务匹配最适宜的时间。这部分可算作“内驱”，有时候一些飞跃性的发展来自于“外驱”的推动。“互联网+”的时代，“互联网+学习”不失为一种绝妙搭配，各类学习APP在拥有庞大的用户基数下，不断贴合用户习惯进行优化，为用户提供各种经典时间管理模式，如“番茄钟”，可以提供快捷便利的清单模板，甚至能在自律方面提供“锁机”功能，杜绝手机其他APP的信息干扰。同时由于手机这一载体的特殊性，用APP学习知识、记录学习过程的行为均拥有了即时性、留存性，能更好地提高学习计划的效率，可成为学习计划的“外驱”。

课余时间，换个说法叫“闲”。“不见闲人精力长，但见闲人筋骨实”，闲时，应是我们扩大生命边界的增值期：“能闲世人之所忙者，方能忙世人之所闲”，闲时，也是我们发现生命质量的休憩期。课余时间之于大学生就如同水之于鱼，大学生利用课余时间就如同鱼儿汲取生命中必须的水源一般，每一次腾跃都应在合理的时机，每一次翻身都应拍出快乐的水花，塑造出更加丰润的人生。

(本报记者 何为 王晨羽)

得时无怠，时不再来

随着当今社会生活节奏不断加快，在计划时间之外的各种闲散时间逐渐被人们重视，因而产生了“碎片化时间管理”这个概念。而碎片化时间指的就是大众因为需求多元化，其工作生活所呈现出的零碎时间段，也就是所谓的“边角料时间”。这些零碎的时间虽不起眼，但善加利用却能产生巨大的效果，可让落后者弯道超车，亦使强者如虎添翼。

步入大学的我们，逐渐有了更多的可支配的时间，除去每天上课时间和必要的安排，我们身边有很多边角料时间。它们虽然短暂，但如果我们没有将其利用，它们将悄然流逝，而日积月累之后我们所失去的将会是很长一段时间，从而逐渐被他人拉开差距。很多同学没有利用边角料时间的意识，在这些短暂的时间内，他们习惯性打开手机刷没有营养的短视频，抑或是无所事事……这样的做法在短期内看来毫无影响，但长此以往，这些浪费掉的边角料时间或许会导致他们被拉开差距的重要原因。

那么我们要如何有效利用边角料时间呢？首先，需要统筹安排在短时间内需要完成的任务。其次，排除外界干扰，集中注意力完成计划中的任务，从而起到提高学习效率的作用。最后，让这些边角料时间充分地连接我们日常生活中各种计划和安排，实现最高效的“碎片化时间管理”。

当然，在生活中也有着有效利用边角料时间的具体方法。早晨起床后，我们可以利用洗漱时间思考并制定每日计划，在自己的边角料时间内安排可执行的事项，做到事事有安排，心中有计划。而具体的事项可以根据我们当前阶段

的目标而制定，例如：在去上课的路途中，我们不妨与耳机里播放的英语听力为伴，心中默念，进而提高语感，帮助英语学习；提早到达教室时，我们可以拿出一堂课的课本进行复习或预习，做到对学习心中有数，有利于我们更快地进入学习状态，更好地吸收老师讲解的知识；在食堂排队用餐时，我们可以打开手机里的单词软件记单词，借助互联网有效地利用时间，这样不仅能够缓解等待的焦虑与枯燥，也为自己的单词储备大厦添砖加瓦；当我们外出乘车时，如果窗外的景色并不能吸引你的眼球，我们可以选择用这个时间来看一篇文章，记几个单词，让这段旅程变得充实……在制定完成当日计划后，我们必须严格要求自己，做到排除干扰，集中注意力，在有限的时间内完成相应的任务，将边角料时间充分地有效利用，提高学习效率和我们的生活质量。当我们有效利用边角料时间变成生活常态时，坚持在每天不起眼的零碎时间多进步一点，厚积薄发，终有一天能实现量变到质变的飞跃。

鲁迅先生曾说：“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的”。鲁迅十二岁在绍兴城读私塾的时候，父亲正身患重病，两个弟弟年纪尚幼，他不仅经常上铺、跑药店，还得帮助母亲做家务。为避免影响学业，鲁迅必须做好精确的时间安排，有效利用边角料时间。无论鲁迅是挤时间还是安排时间，这无疑都是有效管理时间的重要体现，也是我们当代大学生所需要学习的。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”。我们每一次有效利用边角料时间都是我们积累下的一小步，日积月累，长此以往，这些小小的步伐都将成为我们能够走得更远的垫脚石。雷巴柯夫曾说：“用‘分’来计算时间的人，比用‘时’来计算时间的人，时间多五十九倍”。我们不妨将时间的计量单位缩小一点，有效利用这些零碎的时间，把每一分钟经营成大于24小时的效果，使付出得到一加一大于二的成果。

大学四年时光，既是白驹过隙，也是遥遥无期，若不想荒废时光，埋葬自己的才华，学会管理自己的时间则是一门必修课。根据自身实际情况，有效利用边角料时间，以“驛马不驾，功在不舍”的毅力不懈前行，相信在路的尽头，终会是月光与温柔。

(本报记者 谢梦弦 黄小丽)



时光易逝，把握当下

如今大学生活丰富多彩，课余时间充裕且灵活。但许多大学生课余时间利用的现状是沉迷于游戏、短视频以及各类娱乐活动之中，没有规划，让时间无效率地流失。或许大家都知道应该做什么，只是不知道如何才能做好，那么对于课余时间有精准的感知、合理的把握、高效的利用显得尤为重要。

合理制定计划是利用好课余时间的第一步。课余时间的管理方法呈现多样化的趋势，也存在着更多的可扩展性，我们可以利用方便快捷、功能丰富的手机APP，如印象笔记、格志日记等记录信息，并进一步将其转化为结构清晰的可行任务。列出短期清单，如生活琐事清单、周日清单，提醒自己及时完成任务；列出长期清单，记录自己的课余时间，阶段性地总结时间分配，审视自己是否偏离预定轨道，并根据反馈做出合理调整，为下一阶段的课余时间作出更加合理的计划。同时，我们可以利用各类学习APP制定课余的学习计划，提升自我；也可以利用晚间二分法规划娱乐生活，丰富课余时间，平衡学习与娱乐的时间。

掌控好不同时间段是利用好课余时间的第二步。课余时间，又可以分为碎片化时间、整块时间和暗时间三种类型。碎片化时间，顾名思义指的是生活中短暂且不连续的时间，是人们容易忽略的宝贵时间。鲁

迅先生说过：“哪有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用在工作上。”在大学日常生活中，课间放松、排队等车、午休的时间，都是我们可利用的碎片化时间，而这些时间也是课余时间中最容易被忽略的时间。对于每个碎片化时间的管理，我们可在日历上写下相关计划，或者绘制一张表格，准确写下每个时间段的小目标，也可以将便利贴贴在醒目的地方以便提醒自己；其次，认真地执行才是关键，例如候车时背单词，用餐时刷网课等等。相对于碎片化时间，整块时间是我们能够获得高效成果的课余时间，大学课程的安排较为灵活，基本不会将我们一整天的时间完全占用，我们从而能够有一个时间段自由发挥，可以进行详细安排，譬如去图书馆看书，或者完成一套卷子，复习前一天的学习内容，预习明天的课程等等，合理的时间安排能够让我们事半功倍。暗时间是课余时间的第三种类型，也是一个抽象的概念，简单来说就是思维时间。身体在忙碌的同时，我们的大脑可以进行思考，比如我们在看书写作业的同时，可以回想上课时老师讲的内容，也可以在上课的路上规划未来几天的大致安排。从思维角度来讲，我们也可以利用暗时间，来思考自己与别人的差距，以及如何更好地提高自己，从而达到合理地利用课余时间的效果。

(本报记者 郑智坚 郑志杰)

运用科学的方法是利用好课余时间的第三步。学会时间规划的帕累托原则，认清自己的时间调性，提升时间管理效率。结合自身课余时间，迎合自己的时间调性，在精力高峰期做高价值的事情，如学习新知识、完成作业；在精力低谷期做低价值的事情，如休闲娱乐活动、机械性的工作等等，以此来调整和恢复自身精力。在此基础上结合“四象限法则”，即将任务分为：重要且紧急的事务、紧急不重要的事务、重要不紧急的事务以及不重要不紧急的事务这四个象限，按照事件优先级来做。在课余时间，许多事务没有办法在第一时间完成，就容易使人疲惫或放弃，此时可以利用“番茄工作法”：25分钟专注，5分钟休息，因为个人状态与记忆力等都需要缓冲，以上三种方法在课余生活中的灵活运用及有效结合，可以让自己的课余时间得到更加高效的利用，同时也可以让大学生生活更加有条理。

现代管理学之父德鲁克曾在《一本书中提到过：“管理好自己才能有卓越成效，而管理好自己的第一步就是管理自己的时间。”而大学时光短暂如白驹过隙，我们更不应蹉跎岁月，要懂得合理利用自己的课余时间，珍惜尺寸光阴，争做好青年。

