社会科学进展
2025 年 3 月第 7 卷第 3 期

应用型大学学生课余时间分配情况

——以上海市 Z 高校为例

周　娜

上海政法学院，上海

摘　要 | 作为人格发展和世界观形成的重要阶段，大学生活在个体成长和完善中起到关键作用。基于对上海市 Z 高校学生课余时间分配情况的问卷调查，本文旨在了解应用型大学学生课余时间分配现状，并提出可行性建议。研究发现，应用型大学的学生课余时间较为充裕，除去上课、满足生理需求等必要时间外，学生平均每周有25~30个小时的课余时间。在对课余时间的认识方面，多数学生有对课余时间做规划的打算，并付诸了实施，做出了相应的规划。但在实施过程中，受各种因素影响，一部分同学无法按时完成计划，课余时间利用效果不佳。

关键词 | 应用型大学；课余时间；时间分配

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited
This article is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/

1　引言

1.1　问题的提出

相比于中学阶段学生的时间分配具有强制性的特点，大学阶段学生的时间分配更具自主性，除去上课、班会等必要活动，其余的时间基本可以由学生自主支配。在课余时间方面，大学生较中学生而言，拥有更多课余时间。有研究显示:当代我国大学生在校期间平均每年的授课时间约为 190天，闲暇时间约为170天，闲暇时间几乎占到了全年天数的48%[1]，大学生课余时间较充足。由于个体之间存在差异性，学生在分配课余时间上呈现多样化的特点。在课余时间里，一部分同学选择自主学习，丰富自身知识积累，一部分同学侧重于参与实践活动，提高人际交往能力，一部分同学倾向于外出游玩，拓宽视野。但也有一部分同学缺乏目标和规划，无所事事。因此，决定开展本研究，通过对本校学生进行课余时间的问卷调查，了解其课余时间利用情况，促进同学们合理规划活动，有效利用时间。同时，为同学们提出促进合理规划课余时间的可行性建议，以及为学校举办课后活动提供相应建议。

1.2　研究意义

大学阶段是个体成长发展和知识经验积累的重要时期，对个体性格和能力的培养有着重要的影响。有效利用课余时间，完成大学阶段个体综合素质的培养,对个体起到积极作用。对于上海市 Z 高校学生课余时间的调查研究，有助于帮助学校和管理者了解学生的时间分配情况，组织开展校内校外活动，丰富学生的生活。同时，对于同学们了解同龄人的课余时间分配情况，促进学习

作者简介：周娜，上海政法学院硕士在读，研究方向：社会工作。
文章引用：周娜. 应用型大学学生课余时间分配情况——以上海市 Z 高校为例［J］. 社会科学进展，2025，7（3）：213–218.
https://doi.org/10.35534/pss.0703037

优秀榜样，进行合理的时间分配也有着积极意义。

2 概念界定

2.1 课余时间

目前大多数学者对于学生时间管理的研究中较少引用“课余时间”这一概念，多采用“闲暇时间”等概念。汤跃[2]在《对大学生闲暇活动的调查分析》一文中指出，“对大学生而言，闲暇时间是指除去学习时间和生理需要时间以外的时间，是指大学生自由支配的时间”。本文研究的课余时间是指上海市Z高校学生除上课、满足生理需求（如吃饭、睡觉等）的时间之外能够自由支配的时间。

2.2 时间分配

本文研究的课余时间分配是指上海市Z高校学生对于除上课、满足生理需求等必要时间之外，能够自由支配的时间进行活动安排、制定计划的行为。

3 文献综述

时间分配是指人们将某段时间（如一天、一周、一生）资源在各项生活活动上的配置，学生的课外时间分配属于时间分配这一范畴。针对不同年龄段的学生，时间分配表现出差异化。

3.1 关于时间分配的文献综述

时间分配的调查，最早源于工业革命时期。为了应对工业化带来的生产生活压力，研究者对工人阶级开展了时间分配的相关研究。贝文斯[3]开启了时间分配研究的先河，他在1913年开展的对于工人怎样度过业余时间的研究，对于时间分配研究领域做出了重要贡献。而后，斯特鲁姆林[4]于1924年对于居民时间分配进行了研究，并被政府部门采纳，用于发展公共事业。1934年,一些学者如隆德、科莫罗斯基和麦克伦里[5]将时间分配的研究转向休闲时间领域，30年代后期，索罗金[6]分析了时间分配的日记、数据等，进一步推动了该领域的研究。

20世纪60年代，时间分配开始蓬勃发展起来。1964年，萨法伊领队进行了一项大型的时间调查研究，研究涉及12个国家[7]，在该领域起到广泛影响。70年代，关于时间分配和利用的调查有了质的进步。相较于以往由机构和个人为主体进行研究，国家参与到了研究中，对于本国居民时间分配的状况，美国、欧洲、日本等发达国家和泰国、印度等发展中国家都已进行或正在进行此项调查研究。

我国关于时间分配的研究，最早可追溯到王雅林在对于城镇居民时间预算研究中[8]，通过对于黑龙江城镇市民的问卷调查，他指出了该市居民时间分配存在的社会问题，并提出了相应建议。此后，相关调查多由政府部门开展，集中在以居民为研究对象，以行政区域为研究范围的调查。

3.2 关于学生时间分配的文献综述

青少年的时间分配受到时间分配的空间结构、内容结构，以及权力结构等因素的影响，学生的时间分配在很大程度上受制于其所处空间及课业的限制[9]。在青少年课外活动的时间分配方面，大多数青少年以学习活动为主[10]，最主要的娱乐活动是看电视。

本科生的时间分配表现出一定的特点。大学生会根据时间的不同来源及长度将其分配到不同活动中，从工作情境中获得的时间被更多地分配在工作活动中，从非工作情境中得到的时间更多的分配在非工作活动中[11]。同时，在课外学习和兼职打工上[12]，大学生的课外时间分配存在显著差异。本科生课外时间利用有待优化，课外学习时间投入总体不足，休闲娱乐时间较多[13]。另外，本科生课外时间分配表现出特定的群体特征，在性别、年级、学校类型、学科类型，以及读硕、读博意愿上呈现出不同的显著差异。

在硕士研究生的时间分配领域，其时间分配受到学校和个人两方面因素的共同影响[14]，学校层面包括学制年限、专业课程设置、导师指导、学习氛围等；个人层面包括学术功利性以及缺乏有效的课余时间管理方法等。胡杰容等学者在此基础上进一步研究，对法学研究生群体进行了调查，指出他们在闲暇时间的分配上较合理，但存在活动单一等现象[15]。

3.3 文献述评

通过梳理既有研究可知，关于时间分配的研究已有相对丰富的经验和资料。作为社会生活中必不可少的活动，时间分配受到研究者的高度关注，其重性不言而喻。既有的研究和实践在总结在居民的时间分配状况以及学生时间分配的调查方面做出了贡献。然而，以往的研究也存在一些不足之处，多数研究集中于从宏观层面探讨学生整体的课余时间分配状况，而在微观层面上，学生的课余时间分配情况仍值得深入关注。

4 研究假设与方法

4.1 研究假设

（1）应用型大学学生能够认识到课余时间有效利用的重要性，并做出合理的时间规划。

（2）受个人、课业、集体活动等因素影响，应用型大学学生课余时间分配存在一定的异质性，且存在课余时间被学校强制性活动所挤占的现象。

（3）应用型大学学生希望学校能够提供更多的课余时间和一些有利于个人发展和学业提升的课余活动。

4.2 研究方法

（1）研究思路

首先对课余时间、时间分配进行概念界定，初步

分析学生的基本情况、课余时间总量、时间安排等，进而通过调查问卷了解上海市 Z 高校学生课余时间分配倾向及时间分配中存在的问题，结合学生身心特点概括原因，最后提出对策。

（2）研究方法

①观察法：通过对上海市 Z 高校学生日常活动的观察，为问卷设计收集相关研究资料。

②问卷法：采用自行编制的问卷，对上海市 Z 高校的在校学生进行问卷调查。根据年级、性别、专业等因素在全校各系部中开展问卷调查。

5 大学生课余时间分配现状

5.1 调查方案设计

（1）调查目的

本研究旨在客观系统、真实深入地调查上海市 Z 高校学生课余时间总量、课余时间分配状况等问题，了解同学们课余时间活动情况，促使同学们合理安排时间。

（2）调查对象

本研究以上海市 Z 高校学生为调查对象，采用自行填答并提交的方式。共发放问卷40份，回收39份，回收率为97.5%，其中无效问卷为0份，有效率为100%。

（3）调查工具

本研究采用的是自编问卷。问卷包括封闭式和开放式两种题型，包括个人基本信息、课余时间占有情况、课余时间认识情况、课余时间分配情况、校园活动开展情况五个维度。

5.2 调查结果

（1）课余时间占有情况

根据统计数据显示，周一至周五平均每天的课余时间情况如下：33.33%的同学有一至三小时的课余时间，位列第一；28.21%的同学有三至五小时的课余时间，占据了超过1/4的比例；也有一部分同学的课余时间不足一小时或在五小时以上。总体上来看，在周一至周五平均每天的课余时间中，大部分同学拥有可自主支配的时间约为三小时。

表 1　上海市 Z 高校学生周一至周五平均每天的课余时间情况

Table 1　Average daily free time of Z university students in Shanghai from Monday to Friday

B1. 您周一至周五平均每天有多少小时的课余时间（除去上课、睡觉、吃饭等时间以外）（ ）？［单选题］		
选项	人数	比例
一小时及以下 (包括一小时)	3	7.69%
一至三小时 (包括三小时)	13	33.33%
三至五小时 (包括五小时)	11	28.21%
五至七小时 (包括七小时)	6	15.38%
七小时以上	6	15.38%

而在周六和周日，平均每天的课余时间较多。其中，有51.28%的同学拥有七小时以上的空闲时间；排在第二位的是五至七小时，占比17.95%。总体来看，周六和周日平均每天的课余时间约为七小时。相较于周一至周五，周六和周日的课余时间较充足，可以自主支配的时间更多。

表 2　上海市 Z 高校学生周六和周日平均每天的课余时间情况

Table 2　The average daily free time of Z university students in Shanghai on Saturdays and Sundays

B2. 您周六和周日平均每天有多少小时的课余时间(除去上课、睡觉、吃饭等时间以外) （ ）？［单选题］		
选项	人数	比例
一小时及以下 (包括一小时)	2	5.13%
一至三小时 (包括三小时)	4	10.26%
三至五小时 (包括五小时)	6	15.38%
五至七小时 (包括七小时)	7	17.95%
七小时以上	20	51.28%

（2）课余时间认识情况

在课余时间整体利用情况的满意度方面，46.15%的同学表示一般，占比接近1/2；部分同学表示不同程度的满意，其中非常满意占12.82%，基本满意占17.95%；也有一部分同学对自己课余时间的利用表示不太认可。

表 3　上海市 Z 高校学生课余时间的整体利用情况满意度

Table 3　Satisfaction with the overall utilization of extracurricular time by Z university students in Shanghai

C2. 对于课余时间的整体利用情况，您的满意度为（ ）？［单选题］		
选项	人数	比例
非常满意	5	12.82%
基本满意	7	17.95%
一般	18	46.15%
比较不满意	8	20.51%
非常不满意	1	2.56%

在课余时间的计划方面，超过4/5的同学认为有必要做计划，仅有10.26%的同学认为没有必要。在计划的执行上，大多数同学能够按照计划落实相关活动，其中表示“可以”的同学占17.14%，“一般可以”的同学占65.71%。

表 4　上海市 Z 高校学生认为课余时间做计划的必要性情况

Table 4　The necessity of students from Z university in Shanghai to make plans in their spare time

C4. 您认为有必要为自己的课余时间作计划吗（ ）？［单选题］		
选项	人数	比例
很有必要	12	30.77%
有必要	21	53.85%
没必要	4	10.26%
没想过	2	5.13%

https://doi.org/10.35534/pss.0703037

表 5　上海市Z高校学生课余时间计划的落实情况

Table 5　Implementation of the extracurricular time plan for Z university students in Shanghai

C5. 您能按照计划去落实相关活动吗（ ）？[单选题]		
选项	人数	比例
很有必要	12	30.77%
有必要	21	53.85%
没必要	4	10.26%
没想过	2	5.13%

（3）课余时间支配情况

问卷统计数据显示，在课余时间里，学习、媒体娱乐和睡觉是同学们的主要活动。与此同时，在这些课余活动中，同学们能够得到充分的休息（51.28%）和丰富的知识（15.38%）。

表 6　上海市Z高校学生课余时间活动情况

Table 6　Extracurricular activities of Z university students in Shanghai

D2. 您在课余时间经常做的事情是？【可多选】		
选项	人数	比例
学习	26	66.67%
体育锻炼	9	23.08%
社团活动	6	15.38%
兼职	3	7.69%
逛街	16	41.03%
旅游	8	20.51%
媒体娱乐（看电视、玩游戏、购物等）	31	79.49%
睡觉	24	61.54%
其他 _____	1	2.56%

表 7　上海市Z高校学生课余时间活动收获情况

Table 7　The harvest of extracurricular activities for Z university students in Shanghai

D15. 您认为在课余活动中得到最多的是？[单选题]		
选项	人数	比例
充分的休息时间	20	51.28%
丰富的知识	6	15.38%
各种社交技巧	3	7.69%
实践动手能力	1	2.56%
友谊	4	10.26%
其他 _____	5	12.82%%

（4）校园活动开展意见情况

表 8　上海市Z高校学生校园活动开展意见情况

Table 8　Opinions on the implementation of campus activities for Z university students in Shanghai

近八成的同学希望学校能够提供更多的空闲时间，其中 28.21% 的同学非常希望，51.28% 的同学比较希望。E1. 您希望学校提供更多的空闲时间吗（如减少强制性活动的开展）？[单选题]		
选项	人数	比例
非常希望	11	28.21%
比较希望	20	51.28%

续表

选项	人数	比例
一般	7	17.95%
不希望	1	2.56%
非常不希望	0	0%
无所谓	0	0%

表 9　上海市Z高校学生校园活动开展意见情况

Table 9　Opinions on the implementation of campus activities for Z university students in Shanghai

在学校开展的活动方面，61.54% 的同学希望学校能够组织更多的社会实践。也有部分同学给出了自己的建议，如“多组织一些有利于毕业后就业相关的活动”“希望能有机会参观了解一些历史景点”等。E2. 你希望学校如何促进我们的课余生活？【可多选】		
选项	人数	比例
组织多种学术讲座	4	10.26%
组织各类竞赛	6	15.38%
组织更多社会实践	24	61.54%
其他	5	12.82%

6　结论与建议

6.1　结论

（1）上海市Z高校学生的课余时间总量相对充足，周六和周日拥有的平均课余时间高于周一至周五。

（2）多数学生能够认识到课余时间有效利用的重要性，并通过相关活动利用自身课余时间。受个人、课业、集体活动等因素影响，学生课余时间分配呈现出一定的异质性。

（3）多数学生对课余时间做出了规划，但在执行效果和满意度方面表现一般，存在课余时间被学校强制性活动所挤占的现象。

（4）多数学生希望学校能够提供更多的课余时间和活动以丰富自己的课余生活。

6.2　学生课余时间合理利用的对策

（1）加强自我管理能力和约束力的培养

多数同学能够意识到合理利用课余时间对自身发展的重要性，也表示制定计划的必要性。因此，同学们要严格按照计划执行活动，通过计划的执行过程，培养个人管理能力和意志力，约束自我，合理分配娱乐时间与学习时间。

（2）明确自我未来发展方向

当前就业形势不容乐观，从大学走向社会，就业是至关重要的一环。在未来人生规划方面，同学们应尽早进行职业生涯规划，制定个人目标和努力方向，并在课余时间进行相应的安排。

（3）主动进行人际交流与互动

同辈群体作为一种支持性资源，也影响着学生对课余时间的利用。同学们应主动与其他同学交流时间管理的经验，分享心得，在相互学习的过程中共同进步。

6.3 学校开展活动的相关建议

（1）提供职业规划和自我管理能力提升的培训与指导

学校应积极开设学生职业生涯规划、意志力培养和提高时间管理能力的相关知识讲座，帮助同学在方法论层面上获得提升，加强对课余时间有效利用的认识，更好地践行自我时间管理。

（2）提供更多学生可自主支配的时间

在问卷中，多数同学表示希望学校给予更多课余时间以供自主支配。因此，在强制性活动的开展方面，应更充分考虑同学们的空余时间情况，适当调整集体活动的时间和次数，做出更合理的活动安排。

（3）加强课后学生社会实践活动的开展

在活动的开展上，不仅要举办学术性活动，更要注重实践性活动的开展，如适当开展篮球赛等体育活动以及慈善志愿者等公益性活动，丰富同学们的课余生活，促进学生各方面的成长。

7 研究不足与展望

近年来，高等教育的质量受到了人们的广泛关注，其中高校人才培养成为重点。加强学生的全面培养，对于新时代人才建设具有重要作用。

（1）样本的局限

本次调查从各学院中随机抽取学生进行问卷调查，但由于样本数量相对不足，无法充分反映上海市 Z 高校学生课余时间分配的现状。对于全面掌握应用型大学学生课余时间分配的状况，资料存在局限性。

（2）工具的局限

本次调查采用的是自编问卷，在问题的数量及答案的穷尽性上仍有不足之处。同时，在对答案的理解上，被调查者可能会存在一定的理解偏差，如在“课余时间满意度”等问题上，因个体理解的差异，可能会导致一定的误差。

（3）研究有待进一步深入

本次调查仅对上海市 Z 高校学生的课余时间分配现状以及学校开展活动的意见进行了调查，未探究时间分配与其他因素的关系以及影响因素等。

参考文献

[1] 刘宏宇．大学新生时间管理倾向与闲暇活动的关系研究［J］．湖南师范大学教育科学学报，2010（11）：106.

[2] 汤跃．对大学生闲暇活动的调查分析［J］．贵州师范大学（社会科学版），1996（4）.

[3] GE Bevans．How Working Men Spending Their Spare Time［M］．New York：Columbia University Press，1913：171.

[4] A Szalai．The use of time：Daily activities of urban and suburban populations in twelve countries［J］．The Hague．Netherlands：Mouton，1972，11（2）：27–30.

[5] Lundberg，Komarousky，Mclenry．Leisure：A Suburban Study［M］．New York：Columbia University Press，1934：27.

[6] P Sorokin A，Berger．Time Budget of Human Behavior［M］．Cambrige MA：Harvard University Press，1939：132.

[7] F Spellerberg．Using Time Use Data a History of Time Use Surveys and Uses of Time Used data［J］．New Zealand：Statisties New Zealand Te Tari Tatau Welling，1997，15（3）：7–11.

[8] 王雅林．城镇居民时间预算研究［J］．中国社会科学，1991（2）：197–212.

[9] 马健生，吴佳妮．为什么学生减负政策难以见成效？——论学业负担的时间分配本质与机制［J］．北京师范大学学报（社会科学版），2014（2）：5–14.

[10] 李海英，郭菲，黄峥，等．课外时间分配与父母陪伴对青少年心理健康的影响［J］．中国临床心理学杂志，2014（22）：2.

[11] 刘佳丽．基于心理账户理论的大学生时间分配研究［D］．上海师范大学，2025.

[12] 查奇芬，胡蕾，汪云香．大学生课外时间分配特征及对学习收获的影响［J］．高教探索，2017（7）.

[13] 赛娜．本科生课外时间分配及其对学业收获的影响［D］．华东师范大学，2021.

[14] 陈恩茹．研究型大学在校硕士生课余时间分配问题研究［D］．浙江大学，2019.

[15] 胡杰容．法学研究生的时间分配［J］．青年探索，2003（4）.

Allocation of Extracurricular Time for Students in Applied Universities: A Case Study of Z University in Shanghai

Zhou Na

Shanghai University of Political Science and Law, *Shanghai*

Abstract: As an important stage of personality development and worldview formation, university life plays a crucial role in individual growth and improvement. Based on a questionnaire survey on the allocation of extracurricular time among students at Z University in Shanghai, this article aims to understand the current situation of extracurricular time allocation among students in applied universities and propose feasible suggestions. Research has found that students in applied universities have more ample spare time, with an average of 25-30 hours of free time per week, excluding necessary time such as attending classes and meeting physiological needs. In terms of understanding their spare time, most students have plans to make plans for their spare time and have put them into practice, making corresponding plans. However, in terms of implementation, due to various factors, some students are unable to complete their plans on time, resulting in poor utilization of their spare time.

Key words: Application-oriented university; Extracurricular time; Time allocation