

“互联网+”背景下高职学生课余时间利用现状、问题与优化策略研究

张兴梅

山东城市建设职业学院，山东 济南 250103

DOI: 10.61369/ETR.2025480021

摘要：高职教育是我国现代职业教育体系核心，旨在培养一线高素质技术技能型人才。高职学生业余时间利用状态关乎其职业核心能力等多方面发展，是人才培养质量提升关键。本文立足“互联网+”背景，契合产教融合趋势，运用多种研究方法，对多所高职院校学生抽样调研，探究其业余时间利用的特征、逻辑与影响因素，剖析出时间分配不均、技能提升与娱乐失衡等问题。研究发现，高职学生业余时间利用具时代性与群体特殊性：技能导向与娱乐需求并存，部分学生聚焦增值活动，娱乐消费占比大；线上依赖明显，参与线下实践意愿增强；时间充裕但分配不合理，存在规划意识淡薄等问题。基于此，需构“建学校引导——资源供给——自我管理”协同优化机制，学校强化指导帮扶、完善资源供给、搭建实践平台，学生提升自主规划与管理能力、树立科学观念，联动家庭与企业形成合力，提升学生业余时间利用质量，支撑技术技能型人才全面发展。

关键词：高职学生；业余时间；利用特点；优化路径

Research on the Current Situation, Problems and Optimization Strategies of Higher Vocational Students' Spare Time Utilization Under the Background of "Internet +"

Zhang Xingmei

Shandong Urban Construction Vocational College, Jinan, Shandong 250103

Abstract : Higher vocational education is the core of China's modern vocational education system, aiming to cultivate high-quality front-line technical and skilled talents. The way higher vocational students use their spare time is related to the development of their professional core competencies and other aspects, and is a key factor in improving the quality of talent training. Based on the background of "Internet +" and in line with the trend of industry–education integration, this paper adopts various research methods to conduct a sample survey of students from multiple higher vocational colleges. It explores the characteristics, logic and influencing factors of their spare time utilization, and analyzes problems such as uneven time distribution and imbalance between skill improvement and entertainment. The research finds that higher vocational students' spare time utilization has the characteristics of the times and group particularity: skill orientation and entertainment needs coexist, some students focus on value-added activities while entertainment consumption accounts for a large proportion; there is an obvious online dependence, but the willingness to participate in offline practice is increasing; time is abundant but unreasonably allocated, with problems such as weak planning awareness. Based on this, it is necessary to build a collaborative optimization mechanism of "school guidance – resource supply – self-management". Schools should strengthen guidance and support, improve resource supply, and build practical platforms; students should enhance their independent planning and management capabilities and establish scientific concepts; families and enterprises should join forces to improve the quality of students' spare time utilization and support the all-round development of technical and skilled talents.

Keywords : higher vocational students; spare time; utilization characteristics; optimization paths

引言

随着高等职业教育进入普及化阶段，高职学生的学习模式逐渐从传统课堂主导转向“课堂学习+自主实践”的双轨模式。据统计，高职院校学生每年累计闲暇时间约180~190天，远超高中阶段且自主支配空间更大。这部分时间既是学生弥补专业短板、积累实践经验

的关键窗口期，也是其培养兴趣爱好、实现全面发展的重要载体。“互联网+”技术的深度渗透重塑了学生的生活与学习方式，使业余时间的利用场景、内容选择呈现出新的趋势。然而当前部分高职学生存在业余时间规划缺失、活动质量偏低等问题，不仅浪费了宝贵的成长机会，也可能影响职业发展后劲。因此，系统梳理高职学生业余时间利用的特点，找准问题根源并提出解决方案，对提升高职教育人才培养质量具有重要的现实意义。

一、高职学生业余时间利用的核心特点

(一) 高职学生群体的业余时间安排呈现出显著的二元化特征，具体表现为技能提升与娱乐消遣两种活动类型并行不悖、相辅相成。

一方面，在强烈的职业发展导向驱动下，相当一部分学生将业余时间投入与专业能力提升相关的各类活动中，体现出明确的实用主义倾向，突显了学生群体中“学以致用、以用促学”的积极学习态度。另一方面，娱乐性和休闲类活动在高职学生的业余生活中依然占据重要地位，其中以互联网为载体的数字化娱乐方式尤为突出。具体调研数据显示：有11.86%的学生选择了“学习”8.66%的学生选择了“晨练”63.55%的学生选择了“吃早饭”还有15.93%的学生选择了“其他”^[1]这种“专业技能与休闲娱乐并重”的时间分配模式，不仅体现了高职学生在严峻就业形势下的现实选择，也反映出他们在职业成长压力与青年群体特有的社交、娱乐需求之间寻求平衡的心理诉求。

高职学生业余时间利用数据调研与分析技术路线图

核心环节	具体内容	产出结果
调研数据采集与统计	针对高职学生业余时间利用行为设计调研指标，聚焦休闲娱乐类行为开展抽样调查，统计核心行为占比	获得三类核心休闲行为数据：56.32% 学生常参与电子游戏 / 在线观影、61.06% 学生依赖社交媒体 / 短视频 / 在线音乐、近 60% 学生以即时通讯 / 社交聊天为放松方式
时间分配模式提炼	结合调研数据，对比专业技能类活动与休闲娱乐类活动的时间投入占比，总结群体共性特征	提炼出“专业技能与休闲娱乐”并重的高职学生业余时间分配核心模式
模式成因深度分析	关联就业市场环境、高职人才培养目标与青年群体心理特征，剖析模式形成的现实逻辑与诉求	明确模式本质：既体现就业形势下的现实选择，也反映职业成长压力与社交娱乐需求的心理平衡诉求

(二) 载体依赖

线上线下融合且线上占比偏高。“互联网+”背景下数字化转型与教育信息化的深度推进，使得载体依赖成为高职学生业余时间利用的显著表征，呈现出线上线下活动深度融合且线上行为占比偏高的核心特征，数字载体已成为高职学生课余生活的核心依托。线上层面，学生的时间利用呈现多维赋能属性：既通过在线开放课程、职业技能专项教程、行业资源库查阅等数字化学习载体开展自主提升类活动，助力专业知识深化与职业技能拓展，线上活动所具备的低门槛、高趣味性、即时反馈性等特质，易引发部分学生的线

上载体过度依赖甚至网络沉迷的异化现象，不仅挤压了线下深度实践、专业技能深耕、面对面有效社交的宝贵时间，还可能导致时间利用碎片化、实践能力发展失衡、现实社交适应性弱化等问题，对高职学生综合素质与职业核心能力的系统性提升构成潜在制约。

(三) 规划管理

在高职学生业余时间分配的二元化特征之外，其时间规划与管理能力的短板同样值得关注。从时间供给与管理实践的匹配性来看，“时间总体充裕但计划性与自律性显著不足”已成为当前高职学生时间管理领域的核心特征。与本科院校相比，高职院校普遍采用三年制培养方案，课业设置以“够用为度”，理论课程密度较低，学生可自主支配的课余时间呈现出更为集中的特点。但与之形成反差的是，多数高职学生未能建立适配的时间管理体系，导致时间资源利用率偏低，其时间管理能力与自主调控机制均处于待完善状态。从认知层面考察，相关调研数据显示：有19.08%的学生选择了“学习”14.95%的学生选择了“运动”28.16%的学生选择了“休息”25.44%的学生选择了“娱乐”另有12.38%的学生选择了“其它”一项。^[2]高职学生的自律能力普遍有待提升，仅有12%的学生可通过较强的自我约束实现时间利用效率的优化。胡仕勇在《大学生闲暇生活行为倾向研究——对100名大学本科生的调查报告》中明确指出：“闲暇时间是指排除教育教学计划内活动、培养计划要求的学业活动及基本生存活动之外的可自由支配时间”^[3]，这一界定为高职学生课余时间的研究提供了清晰的范畴依据，也进一步凸显了该群体在闲暇时间管理中提升计划性与自律性的的重要性。

(四) 价值取向

功利实用与精神需求并重共存。高职学生业余安排中，功利实用主义倾向明显，许多学生秉持“实用至上”，优先选择能带来物质收益或增强就业竞争力的活动，如兼职或考证，往往忽视精神世界和综合素质的积累。另一部分学生则高度关注精神需求，通过参与兴趣社团、阅读、志愿服务和文化活动等充实内心、陶冶情操，增强社会责任感和归属感。这种多样性既与高职教育强调职业技能和就业导向相关，也反映了当代青年学生对自我实现和人生价值的多层次期待。

二、高职学生业余时间利用存在的主要问题

(一) 活动结构失衡，质量偏低。

高职学生的业余活动存在“娱乐化过重、知识性不足”的失衡现象，大部分时间用于无意义的网络消遣、闲聊等低质量活动，仅有少数学生选择图书馆自习、学历提升等高质量学习活

动。活动形式较为单一，缺乏创新性与系统性，难以有效促进综合能力提升。

（二）时间管理能力薄弱，资源浪费严重。

学生普遍缺乏科学的时间管理方法，对碎片时间的利用率较低，36% 的学生明确表示不善于利用碎片时间学习。目标设定模糊、事务排序混乱，导致重要的学习与实践任务被拖延，大量时间消耗在琐碎事务中，造成资源浪费。

（三）学校引导不足，支持体系不完善。

部分高职院校对学生业余时间利用缺乏足够重视，未开设专门的时间管理或闲暇教育课程，承担引导职责的多为辅导员和兼课教师，缺乏专业的闲暇教育理念与方法。此外，学校的活动场地、实践平台等资源供给不足，难以满足学生多样化的业余活动需求^[5]。

三、优化高职学生业余时间利用的路径建议

（一）强化学生自我管理，树立科学时间观念。

引导学生主动树立“时间即资源”的意识，明确业余时间的发展价值，避免盲目娱乐。可通过学习四象限法、生物钟法则等科学管理方法，制定贴合自身的短期与长期计划，并定期复盘调整。同时，加强自律能力培养，减少网络沉迷，学会集中注意力完成核心任务，提高单位时间利用效率。此外，应合理平衡娱乐与学习、功利与兴趣的关系，丰富活动类型，提升业余生活质量。

（二）加强学校教育引导，完善支持体系。

高职院校应将闲暇教育纳入人才培养体系，开设时间管理、职业规划等相关课程，系统传授科学的时间管理方法与闲暇生活理念。辅导员可通过主题班会、一对一沟通等方式，针对不同年级学生的特点提供个性化引导，帮助学生明确发展方向。同时，加大资源投入，完善活动场地、图书馆、实践基地等设施建设，搭建多元化的业余活动平台，如技能竞赛、志愿服务、兴趣社团等，丰富学生的活动选择。^[6]

（三）搭建校企协同平台，拓展实践渠道。

发挥高职教育“产教融合”的优势，联合企业为学生提供更多与专业相关的业余实践机会，如企业见习、项目实训、顶岗实习等，让学生在实践中提升专业技能、积累职业经验。同时，企业可参与校园闲暇教育，通过行业讲座、职业分享等形式，引导学生将业余时间利用与职业发展紧密结合。

（四）营造良好社会氛围，形成协同育人合力。

家庭应发挥监督与引导作用，关注学生的业余时间安排，鼓励学生参与积极健康的活动，避免过度放纵。社会应加强对高职教育的关注与支持，提供更多优质的线上学习资源、志愿服务项目等，为学生营造健康向上的成长环境，引导学生在业余时间实现自我价值与社会价值的统一^[7,8]。

四、结论

结合高职教育“就业导向”培养定位与青年学生成长规律，当前高职学生业余时间利用呈多维特征：活动导向上，技能提升与娱乐休闲需求并存，学生既参与职业能力培育活动，也通过数字化场景休闲；活动载体上，线上娱乐社交与职业实践参与突出，线上行为与线下实践构成核心内容；管理效能上，时间总体充裕但存在浪费；价值取向上，多元目标交织，实用化与个性化并存。与之相伴，高职学生业余时间利用存在结构性问题：活动结构上，部分学生失衡；支持体系上，学校育人支撑机制不完善。对此，需构建“学生主体、学校主导、校企协同、社会支持”的多元协同治理路径：学生强化自我管理，建立时间管理闭环；学校完善指导机制，优化支持供给；校企深化合作，精准转化“课余时间—职业能力”；社会营造氛围，提供优质资源与机会。多主体协同发力，优化利用模式，助力学生提升职业素养与综合能力，为未来发展奠基。正如爱因斯坦所言：“人的差异在于业余时间”，这一观点深刻揭示了课余时间对个人成长的核心价值，也被新东方教育集团等教育机构作为人才培养的重要理念。^[4]其内涵对于高职学生的成长发展同样具有重要的指导意义。

参考文献

- [1] 王健. 高职学生闲暇时间管理现状及对策研究 [J]. 职业技术教育, 2020, 41(26): 68–72.
- [2] 李娟, 张敏. 互联网+背景下高职学生业余时间利用特征分析 [J]. 中国职业技术教育, 2021(15): 89–93.
- [3] 赵磊, 王丽. 高职学生时间管理能力与学业成就的相关性研究 [J]. 职业教育研究, 2022(3): 56–60.
- [4] 刘芳. 闲暇教育融入高职人才培养体系的路径探索 [J]. 中国成人教育, 2020(11): 78–81.
- [5] 张明, 李丽. 产教融合视角下高职学生实践能力培养路径 [J]. 职业技术, 2021, 20(8): 45–49.
- [6] 韩玉芬, 费斯威. 高职学生学习时间及对未来预期的实证研究 [J]. 湖州职业技术学院学报, 2007, (04): 64–67.
- [7] 胡仕勇. 大学生闲暇生活行为倾向研究——对 100 名大学本科生的调查报告 [J]. 当代青年研究, 2001(4): 36–40.
- [8] 万鸣, 宋忆. 高职生业余时间现状调查及教育对策 [J]. 成才之路, 2012, (15): 4–5.