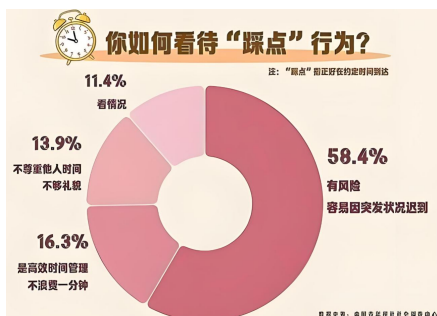


## 你怎么看“踩点”到达？预防迟到有哪些“小妙招”？

2026年05月28日 07:38 来源：中国青年报



因为等电梯时间长迟到，遇到堵车错过高铁……你是否曾因为没有预留好充足的时间，导致出现“踩点”甚至迟到的情况？近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网(wenjuan.com)进行的一项1333人参与的调查显示，58.4%的受访者认为“踩点”有风险，容易因突发状况迟到，73.1%

的受访者认为“踩点”习惯会让人长期处于精神紧张的状态。

从小城市来到北京工作后，李林发现，大城市的交通状况经常让她错估预留的时间。“我上周出差的时候需要乘坐早上8点从北京西站出发的高铁，按理7点出门时间是足够的，但出门时才发现等了六七分钟才打到车，时间一下子就变得紧张了。”

除此之外，日常生活中也总有一些“临时状况”会打乱她的计划，“比如化妆的时候保湿没做好、准备好的衣服不适合当天的天气、突然闹肚子等。”尽管李林一般都会多预留一些时间，“但有时就是会‘踩点’甚至迟到”。

哪些原因容易导致迟到？数据显示，交通工具延误或路上堵车是最主要的原因，占比75.1%；60.3%的受访者认为是因为临时有事打乱了计划；57.1%的受访者低估了路程所需时间。另外，出门前磨蹭(44.8%)、闹钟没响/起晚了(39.8%)、认为事情没那么重要，迟到影响不大(19.3%)等也是受访者认为会导致迟到的原因。

一次赶飞机的经历，让生活在四川的95后李薇决定以后要更早提前做好准备。“我当时到机场的路程很远，需要50分钟，路上一直担心赶不上，精神紧绷，当时就觉得既然接受不了这种紧张状态，下次就要多预留一点时间。”

对李薇而言，出门前的准备工作是导致她迟到的主要原因，“发现之后，我现在都会提前一天收拾好行李，绝对不会当天再准备，这样也可以避免匆忙出门忘带东西”。另外，她觉得提前查好出行路线也有助于按时抵达目的地，“出门可能会遇到周末地铁班次比较少或者其他突发情况，要预判好这些可能的因素，多预留一点时间”。

为了给计划好的事情预留充足时间，李林觉得可以在准备阶段定一个“闹钟”提醒自己，“这个闹钟不一定是‘闹铃’，也可以是一首5分钟的歌曲，这本教材仅限天天中文内部使用

样在化妆或进行其他不方便看时间的准备时，也可以有一个大致的时间概念”。同时，她也会提前查询一些路线攻略，“比如从地铁的哪个门下车进站更快、应该乘坐哪个扶梯离入口更近等”。

哪些方法能够帮助大家更好地为计划好的事项预留时间？调查中，74.3%的受访者建议提前查好路线和交通状况；64.0%的受访者认为需要从小事开始培养自己的时间观念；53.1%觉得应该提前一天准备好包、证件等所需物品。其他还有：使用日历或待办事项App设置提醒(47.0%)、设置多个闹钟提醒(42.2%)等。

单词：	yùliú 预留	tūfā 突发	línshí 临时	dǎluàn 打乱
	yánwù 延误	mócèng 磨蹭	bìmiǎn 避免	dǐdá 抵达
	tíxǐng 提醒	gōngluè 攻略	dàibàn 待办	cōngmáng 匆忙

讨论：1. 在日本，早到和准时到，哪个更受欢迎？为什么？

2. 你平时出门办事一般会提前多久出发？如果路上突然遇到电车晚点或者下雨，你会怎么应对？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2026/05-28/10629838.shtml>

音声 URL：<http://ttcn.co.jp/sound/text/files202606021780375753.mp3>