

## 跟時間賽跑—談開學的時間規劃

導師能引導同學在開學之際進行新學期的時間規劃，運用對的方法來安排、調整自我時間，讓同學的每一天都能充滿正能量地向前大躍進。

### 寫在時間管理之前

開學了，同學收拾歡樂的年節情緒，準備迎接新學期充實而精彩的大學生活。然而，放鬆了一段時間的身心狀態，同學可能一時之間不知如何重新上緊發條。

此時，同學若欲做好時間管理，運用有效的規劃來實現自己的目標和夢想，那麼，以下二點事前準備工作，將是必不可少的。

#### 1. 培養良好的生活習慣

規律的生活習慣才能創造有效率的時間管理。每日維持正常的作息、補充足夠的睡眠、攝取均衡的營養、養成運動的習慣、保持心情的愉悅，讓這些規律有秩序的良好生活習慣，協助同學建構自己身心平衡的狀態。值得一提的是，同學需學習讓自己的物品皆能「物歸原位」。試想，我們每天花費多少時間在「找東西」呢？若能節省找東西的時間，我們就有機會把時間做更好的運用喔！

#### 2. 創造適於學習的環境

創造好的學習環境來影響自己的學習心態和讀書習慣，這樣會事半功倍。導師能引導同學環顧一下同學自己居住的房間，看看是否整齊、清潔、有條不紊、井然有序呢？試想，若書桌上堆滿雜物、參考資料及書籍雜亂地散佈在各個書架上，這樣一來，同學反而很難靜下心來唸書。因為，雜亂的環境很容易使人的心情不自覺地跟著紛亂起來。因此，同學想要訂定計劃、完成目標，做好時間管理之前，就要先創造一個適合自己實現夢想的環境。

### 時間管理&規劃

上帝是公平的，每個人一天都只有 24 小時。有些同學可能會覺得一天 24 小時不夠用，甚至會抱怨說：「為何一天這麼快就過去了？為什麼我好像沒做到什麼事？」有些同學可能會幽默地說：「還好一天只有 24 小時，不然我會忙翻……。」同樣都是一天 24 小時，為何不同的人卻會有不同的心情呢？時間規

劃會是 24 小時是否夠用的致勝關鍵喔！以下是時間管理和規劃的小撇步，提供參考：

### 1. 盤點你/妳的時間

#### 1) 24 小時，你/妳在做什麼？

24 小時很可能一溜煙似地消逝不見了，我們要如何掌握這 24 小時呢？導師能引導同學試著紀錄一週以來每日的時間如何安排，請參見附表一。待一週過去，同學能好好檢視一下自己所寫的一週時間使用狀況。如此一來，同學將會發現自己在時間管理上的優缺點。例如：從一週的時間表中，同學可能發現自己很多時間是空白的，那可能表示同學花太多時間發呆或放空。適時的放空或許有助於放鬆，但過多的放空可能會導致一事無成。

#### 2) 哪些時間是你/妳最活力充沛的時間？

同學能試著統計一下，這一週以來的時間裡，哪些時段是自己一天之中最有精神且體能狀態最佳的時候，了解自己的能量時間，就能更有效能地運用這些元氣滿滿的時間，好好規劃並實現自己的目標。

### 2. 訂定計劃

同學此時此刻有什麼樣的目標或夢想呢？同學暫時先不要考慮能否實現的可能性，反而要試著不加思索地把腦海中的目標或夢想全部寫在一張白紙上，待寫完之後，再行分類，請參見附表二。導師能引導同學將可行性高的目標，按重要性排序，最重要的寫在最前面。然後，同學能在該目標後面寫上自己預計花多少時間達成。接著再分短、中、長期的計劃，逐步實現。至於那些可行性不高的目標，同學可暫先留下來，隨時檢視。因為，現階段看起來或許有一點遙不可及的夢想，說不定在未來各方面條件聚足的狀況下、會有擴大實現的可能喔！

### 3. 學習分辨輕重緩急

同學們能把每日預計完成的事項，先寫下來，再依每件事的輕重緩急程度，條列式地排序。重要性且緊急性高的事項，需優先處理。然後，再把剩餘的時間應用於相較之下較不重要且較不緊急的事項。此舉將能使時間有更妥善的掌握和運用。

### 4. 善用零碎時間

零碎時間集結起來的威力也是不容小覷的。大部份的同學在等待時，可能都會滑手機來打發時間。然而，我們不妨檢視一下自己一天究竟花費多少時間在「等待」。例如：等公車、等上課、等開會、等掛號、等男友/女友……等。我們若能

好好利用這些零碎時間來背單字、練聽力……等，便能完成自己的目標，向自己的夢想更加靠近。

## 結語

日本管理大師大前研一曾說：「只要自己不主動改變時間分配，人生就不會改變。」開學之際，正是同學改變的起點。導師能藉此新學期新希望的好時機，鼓勵同學做好時間規劃，從現在開始，為自己許下一個美好的未來。

附表一

星期 / 時間	一	二	三	四	五	六	日
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							
01:00							
02:00							
03:00							

04:00							
05:00							

附表二

項次	可行性高的目標	可行性低的目標 (期待未來有機會實現)
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

10		
----	--	--