

面對考壓，萬全準備 GO

導師能運用時間管理的規劃技巧，以及轉移焦慮情緒的放鬆方式，協助同學為期中、期末考試做好萬全準備。

時間管理

同學步入大學這個豐富精彩的人生階段，校園生活充實而忙碌，課業學習、社團、打工、愛情、人際互動等，各方面知識的學習、經驗的理解、能力的培養，這些都讓同學忙到不可開交，且感受到時間不太夠用的壓力。大學生在面臨學期考試之際，時間壓力的引爆點就很容易被悄悄引燃而不自知。因此，同學若想要減緩考試壓力，掌握時間、自我管理的確有其必要。導師能引導同學充份運用有限的時間進行管控，方法如下：

一、我的時間在哪裡？

每個人都平等地擁有一天 24 小時，表面看似公平，然而，這 24 小時在不同人身上，就會有不同的呈現。我們常聽到同學說：

「怎麼辦啦！我根本沒時間唸書。」

「奇怪，我昨天做了哪些事，為何我想不太起來呢？」

「我不知道我的時間跑到哪裡去了，哈哈，會不會有人把它偷走了呢？」

大學生在上課之餘，其實會有許多自由時間，但若未進行盤查，這些自由時間很可能會很自由地消失無影蹤。同學要如何盤查每日的自由時間呢？導師能協助同學運用以下公式進行計算：

24 小時－當日上課時間－三餐吃飯時間－預先排定的活動時間(例如：開會、社團、打工、聚餐等)－預計睡眠時間＝可以運用的自由時間

如此一來，同學就能了解當日可供活用的自由時間有哪些，把那些自由的時段做區隔，就能充份掌握並預做規劃或安排。

二、我要唸的書/要做的事有哪些？

導師能建議同學把考試需要唸的書詳列出來，列出來之後，同學能預估自己需要花多少時間在每一個項目的書中，針對考試進行時間規劃與讀書計劃。搭配

「方法一」中自由時間的計算公式，把一週可以自由運用的時間統整出來，這樣一來，同學就能清楚掌握自己能有多少唸書的時間，以及需要多少時間才能把書唸完。平日的代辦事項，同學也能運用此法羅列出來，事情做完就把該項代辦事項刪除，不僅能充份掌握時間，還能妥善處理代辦事項，讓自由時間發揮最大效益。

三、我要如何才能抓住讀書的時間呢？

首先，同學需建立時間感，這個時間感除了要知道現在是幾點外，還需理解若想完成某件事需花多少時間。一般同學在上課以外的時間，可能缺乏時間感，尤其在假期的閒暇時候，常會發生「怎麼一下子一天就過去了呢？」、「現在是幾點了呢？已經下午了嗎？難怪我肚子餓？」現在很少同學會配戴手錶，即使沒有手錶，手機上也有時間的顯示。不過，雖然手機有時間顯示，同學也不一定會看。因此，建立時間感除需對時間有概念外，最好能以 50 分鐘為單位來規劃唸書時間。專注力的維持，一般限度是 40-50 分鐘，同學若能在唸書 50 分鐘後休息 10-15 分，有助於下一個階段的專注。有了時間感，就有利於培養出良好的學習習慣。

四、我要如何運用零碎的時間？

掌握零碎時間，也是做好時間管理的關鍵。每個同學在日常生活中，或多或少都會有零碎時間，例如：等公車的時間、等朋友的時間、下課的時間等，這些等候的時間短則 5 分鐘，長則 10-15 分鐘，若能妥善運用這些零碎時間，積少成多，一週下來，也能有一筆可觀的累積。然而，同學可能會問：「時間那麼零碎，可以做什麼呢？」舉凡背單字、唸法條或法規、唸自己準備好的考前重點摘要、看一段語言教學短片等，有效利用這些零碎的空檔時間，一週、一個月、半年下來，便能收積沙成塔之效。

五、時間管理＝自我管理嗎？

自我管理涵蓋範圍很廣，時間管理是其中之一的方式。有些同學可能會認為把所有的時間塞滿就是最好的時間管理，卻忘了需求取生活的平衡感。當橡皮筋持續拉緊，直至彈性疲乏，恐怕對時間及自我的管理來說都不是一件好事。所以，除了要將每件事設定完成的期限，最好還能提早在有限時間內完成進度，避免拖延，形成更大的壓力。

導師能提醒同學，全面性的自我管理包括養成良好的生活習慣，例如：正常的生活作息（早睡早起、維持足夠的睡眠時間）、均衡飲食及運動習慣，這樣才能保持充沛的體力迎接生活的各項挑戰。時間規劃得宜，搭配自我管理的良好生活習慣，同學就能有效率的讀書，在課業與休閒間達到平衡，以身心均衡健康的狀態，度過美好且精彩的大學生活。

放鬆壓力

考試即將來臨，同學面對「書唸不完」的壓力，同學的情緒難免會焦躁不安，雖然適度的壓力有助於成長，但同學若覺察到自己已過度焦慮，導師能協助同學使用以下方法減壓：

一、維持規律的生活習慣

在考試期間，有些同學會熬夜唸書，但日夜顛倒的生活作息，加上睡眠不足引起的精神不濟，反而更容易使同學因注意力無法集中而產生焦慮。因此，同學在考試期間更需要維持良好的生活習慣，才能保持充沛的活力、以及充足的精神，為考試做最好的準備。

二、做自己喜歡做的事

當焦慮感席捲而來，同學能暫時放下手邊進行的事物，花個 10-20 分鐘，做自己喜歡做的事，例如：畫畫、出去散步、找好友聊一下、聽自己喜歡的音樂、看一段好笑的影片、唱歌、泡熱水澡、喝熱牛奶等，做自己喜歡且有興趣的事物，能幫助同學減緩緊繃的情緒。

三、維持正向的積極心態

隨考試時間慢慢逼近，同學能有效運用的讀書時間就越來越少。有些同學會想：「怎麼辦？完蛋了啦！那麼多書根本就唸不完，糟糕了啦！」有一些同學會有不同的想法：「沒關係，我來抓重點，現在唸的，一定都會考出來，我要加油！」試問：以上兩種不同的心態，哪一種心態較有利於有效運用時間呢？答案應不言而喻。

四、尋求專業協助

導師若發現同學的焦慮狀態已需尋求專業協助，請導師轉介同學至諮商暨健康中心(文興 4F)，讓專業的心理師、社工師、身心科醫師來協助同學找到紓壓的方法。

結語

導師能鼓勵同學及早建立良好的時間管理與正確的紓壓管道，透過自我覺察與自我管理，調整自己以最佳身心狀態，快樂地掌握充實、精彩且豐富的大學生活。