

時間管理不困難

親愛的心理師，您好！

上大學後，發現好像有多事可以做，所以我參加了 2-3 個社團，特別有一個社團，在幹部的熱情邀約下我也擔任重要的幹部，結果，一個學期下來，我發現我時間根本不夠用，我幾乎每天晚上拖著沉重的步伐，晚晚才回到宿舍，隔天很

勉強去上課，功課有種嚴重進度落後，雖然我也覺得反正我對功課也還好，能過就好，但過了一個學期才發現自己竟然被 31，我現在在想，難道我不能魚與熊掌兼得嗎，我要如何做可以保持功課過，也同時又搞好社團嗎？

想努力念書又想盡情玩社團的小 A 同學 上



親愛的小 A 同學，您好！

看起來您對大學滿有許多期待的，也打算一展身手，對自己的生活有目標這是好事。不過聽您提及這麼多想做的事，在有限的時間及能力下，這的確會是一個很大的挑戰，不過話說回來，人的時間每天也只有 24 小時，做好時間管理變成你目前首要做的事，在大學這個階段是最好學習及訓練自主管理的機會，下面時間管理的守則，您可以試著做做看，並且運用在自己的生活中：

1. 先檢視一下每天要做的事情，可預測性高或低，是否大部分的工作是可以掌控的。大學生的生活其實大部份是-可預測性，不像高階管理人員、教授、醫生等，因為每天要下很多的決策，每天的時間，要處理突發狀況，使得作時間管理更是高度挑戰。所以每天起床時先檢視一下一天的行程，列出第一件事重要要做的事是，第二件重要要做的事是，依照重要性排序下來，這樣可以讓自己先作重要的事
2. 試著寫下一個星期的行程計畫，細項條列似的紀錄每小時做了哪些事；接著完成一個星期之後，回頭來檢視哪些是『必須要做的的事』，哪些是『不必要或不一定需要的』。
3. 排定事情的重要性，有個原則，主要依”重要性”及”急迫性”來作處理事物的優先考量，如下：

	重要	不重要
急	1.	3.
不急	2.	4.

因此，思考事情的重要性排序：

- 1.重要且急迫
 - 2.重要但不急迫
 - 3.不重要但急迫
 - 4.不重要且不急迫的。
4. 另外，因為您目前主要角色為學生，此角色其實是非常目標導向的，不外乎完成學業、有機會嘗試學習等。所以請拿出一張紙，思考四年內目標希望有什麼成就？再來就開始寫下四年內的要完成什麼目標？（例如考上研究所、通過英檢考試、順利畢業、發表一篇論文等），以此類推，接著是一年內要完成的目標？半年內要完成的目標？三個月內要完成的目標？一個星期內要完成的目標？今日目標？
5. 但要如何養成自己每天作決策的習慣、形成自己的目標？這個有個小技巧，每天您參加每個例行的工作時（上課、社團開會、同學討論），環顧四周，看看這些活動，那些是重要的，哪些是不重要的。這可以協助您下決策，若是不重要及不必要的，則要學習說『不』。

當您都完成上述的，我要恭喜您，這樣您可以稱的上是時間管理者了，不過，若是仍在想還是有很多想做的事，記得！人生有時是要取捨，時間就這麼多，要接受這樣的狀態，若是常常和他人比較，會造成自卑心的，不如和自己比較，這個時間點就完成實際的目標，渴望的目標，以後一點一滴養成，就會越來越趨近自己的人生規劃的目標。

學生輔導組 心理師筆