

## 如何重新安排生活？

心理師您好：

我是個內向害羞的人，在同學眼中就是慢熱型的人，常常要相處一段時間很久之後才會比較熟絡些，使得我的朋友圈不大，來到大學後，聽完心理師的演講提到有很多學生給自己在大學一個重新的機會，學習開放自己，這剛好也是我想的，所以我努力的儘量參加同學的聚會，讓自己有機會認識別人，結果，認識了很多人但都不知道可以怎麼更熟，更糟糕的

是，想說要更融入，對於別人盛情的邀約，就給了一堆承諾，只好都去參加活動，你知道嗎？到頭來，我覺得自己像是花蝴蝶一樣，這邊沾一點，那邊沾一點，甚麼都碰，但甚麼都空，功課也沒顧好，唉！我怎麼會把我人生搞成這樣呢？心理師，我該如何重新安排我的生活呢？

可憐的小大一芭比上



♥ 小大一芭比，您好：

首先我要對你勇於面對困境以及解決的勇氣表達肯定及欣賞，這是個勇於負責的態度，我相信這也是你給自己最好的人生禮物。再來，聽到你提到的困境，似乎是時間管理的挑戰以及社交技巧的學習，關於這兩個部份以下有些原則提供給你參考：

1. 哲學家傅偉勳說人生最公平的兩件事，一是每個人都會死，另一個就是每個人每天都只有 24 小時，所以要吃魚翅或路邊攤，決定權在自己。

甲、讓我們來看看你是時間管理高手嗎

1. 每天會設定優先順序？
2. 準備一份清單？
3. 自己的目標裡，至少其中有一項會授權下去或請求他人協助？
4. 一天之中會放鬆數次以補充能量？
5. 可以找的到東西放那裡/ 每天也會花一些時間做整理？
6. 我知道怎麼處理分心及干擾？
7. 可以專心手頭上正在進行的事？
8. 可以做到今天設定的(不拖延，不找藉口)。
9. 晚上睡的好、吃的好？
10. 訂定自己可以完成的務實目標，排定生活中的優先順序。

●每題以『是』和『否』來回答，答『是』的比率越高，則恭喜你是時間管理高手。

乙、你可以拿一張紙，以一個星期 7 天×16 小時=112 小時來計算(已扣掉一天 8 小時睡眠時間)，寫下上課花掉多少時間？社團花掉多少時間？吃飯？休閒又各自花掉多少時間？看書花掉多少時間？參加活動或社團的時間？接著每個花掉的類別除以 112 小時，每一個類別佔據的百分比如何？目前你時間的安排你滿意嗎？若不滿意，有哪些部份需要做調整？

丙、進行時間管理時，也要記得！工作及休閒要有所平衡及彈性調整，品質也是很重要的。

2. 在和他人說哈囉之後，你可以這麼做：

- (1) 談話時想一下你要說甚麼？
- (2) 維持眼神接觸，讓他人感受到邀請。
- (3) 問開放式的問題，這樣話題比較可以延續。
- (4) 當他人說話時，要仔細聽。
- (5) 對他人的說話要表達興趣，兩個人的情緒會互相流動的。
- (6) 結束時表達謝謝他人和你談話。
- (7) 記著多使用非肢體語言，溝通時，根據研究有 80% 的訊息是從肢體語言傳出去的。

說了這麼多，就開始去做吧！祝你有個美好的成功經驗。

學生輔導組 心理師筆