



張晏華/輔導老師

做你時間的主人

聰明的人，狀似不忙，卻輕鬆快速完成工作。

辛苦的人，狀似很忙，卻無法如期達成任務。

生涯規劃與時間管理的重要性

美國革命之父富蘭克林曾經說過：「別浪費時間，因為時間是組成生命的材料。」我們的一生確實是用時間累積而成，不論是完整的、零碎的、一天甚至是一秒鐘，它們相互堆疊，最後造就出現在的我們。時間本身不是問題，因為每個人每天所擁有的時間都是一樣多。所以時間管理的問題本身不在於時間，而是在於自己如何善用及分配你自己的時間。每個人的人生階段各不相同，其結果就看我們是否有無做好時間管理了。

生涯規劃與時間管理的關係

管理大師彼德·杜拉克有句話說：「時間是世界上最短缺的資源，除非善加管理否則一事無成。」生涯就像一段路程，在過程中大大小小的目標即意味著我們生命中短暫的停靠點，而生涯規劃就像指引方向的GPS，我們為它設定了起點與終點，選擇好路徑，它就會帶我們抵達終點。那我們如何能在有限的人生裡面通過大小的考驗呢？這時良好的時間管理便是我們的得力助手。

牛頓故事的啟示

十七世紀，英國爆發大規模黑死病瘟疫，疫情迅速蔓延，劍橋大學被迫暫時關閉。牛頓當時正著手進行實驗及研究，即使百般不願，但為了避難只好離開他最愛的實驗室，回家鄉避難。在臨走前，牛頓帶走了各式文獻及經典書籍，希望能爭取時間，繼續研究及探索。結果，當多數人人心惶惶、無所事事之際，牛頓積極利用時間，在鄉間避難的一年半中，牛頓完成了光譜分析、萬有引力定律及微積分等重要的研究成果。許多人因瘟疫生命被迫中斷時，牛頓卻善用了這十八個月的時間，使得生命向前大幅跨進。

。在這之前，牛頓也跟你我一樣是個平凡無奇的人，但透過妥善的運用時間，使牛頓一舉擠身科學大師之列。



檢視你的大學生活

而你是怎麼渡過大學人生的呢？經過大小無數考試與挑燈夜戰的日子，終於來到夢寐以求的大學，每個人都希望自己的大學生活是精彩的，但問題是我們對精彩的定義太模糊，我們多半是從電視劇裡上演的誇張橋段或文字裡極具張力的敘述來揣摩精彩該是怎樣的，卻沒認真思考過屬於自己的精彩該是怎樣的？

從小學到高中/職，我們沒有一刻是不唸書的，因為我們知道考上好大學是我們的目標，我們必須唸書，不然沒辦法達成我們的目標。但上了大學後，因為沒有一個明確的目標驅策，所以讀書不再是必要，取而代之的是戀愛、社團、MSN、BBS、打怪、團練等，很多人在這些選項中迷失了方向，不知什麼才是生活的重心。總是覺得報告太多做不完、考試太多念不完、永遠都睡眠不足也休息不夠，那麼時間到底跑到哪裡去了呢？

時間確實是一個奇妙的東西。每個人每天都擁有二十四小時，但有的人時間充裕，有的人卻老是找不到時間？時間是最長又最短、最快又最慢、最平凡又最珍貴的東西。大學階段其實就是學習時間管理最好的時間點，這是我們第一次有較多的權利掌控及支配自己的時間，而這段時間的運用也深深的影響我們未來的人生。

想像四年後的我

我們常常不知道現階段的自己到底能為未來做些什麼，不知該從何著手，但可以透過「想像四年後的我」的活動，先設定出四年後的目標，並逐年回推，來幫助自己設立生涯目標以及做好時間規劃。

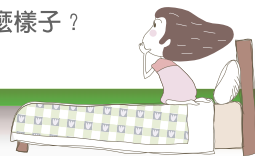


動腦時間

想像四年後的我

(設定的目標最好是具體的)

請你靜下心來想一想，
四年後的你「最希望」看到自己在做什麼樣的工作？
你那個時候的生活是什麼樣子？



目標：四年後的我



人生是一場長程的馬拉松，唯有透過良好的時間管理，來蓄積、擴張生涯發展的實力。只有覺察自己是如何使用時間，才能意識到時間的存在，也只有善用時間才能在生命過程中執行自己所計畫的生涯行動。有計劃地按部就班去耕耘，按著自己的規劃殷勤耕作，便能迎向美好的未來。

參考文獻

- 呂宗昕 (2006)。時間管理高手。臺北：商周。
- 呂宗昕 (2008)。時間管理黃金法則。臺北：商周。