



偷偷吃掉時間的怪獸

曾一平/實習諮商心理師

學生從高中單純的環境進入大學，一下子多了許多選擇，不論是選課、社團、或是打工；這些繽紛多彩的生活都是以前沒有的。也因此，現今大學生經常感到自己時間不足；一下子覺得自己閒得發慌，一下子又忙碌不堪，彷彿有隻怪獸，將時間偷偷吃掉。以下將提出兩個關於時間管理的小故事，看看同學面對時間管理的狀況，該如何面對與處理。

小故事 1

時間被偷偷吃掉的小英

小英總是覺得自己的時間不夠用，明明大家都擁有二十四小時，看著室友妙妙每天都在上網、看漫畫、或是打扮的漂漂亮亮的約會。每當要交報告時，卻總是態度從容，拿出不知何時完成的報告；最讓人嘔氣的是還得到老師的讚賞，拿到高分！反觀自己，覺得每天時間都不夠用，白天上課，回到宿舍後瀏覽一下Facebook，偶爾和朋友去夜唱、逛街，才覺得玩到興頭上時，時間就已來到了午夜。小英的作業總是經過妙妙的提醒，才發現已經火燒屁股，到了繳交期限，每次都只能挑燈夜戰、不知所云的把報告完成，面臨的下場不是被老師退件，就是成績低空飛過！

時間管理小技巧

面對這樣的狀況，小英利用圓餅圖重新審視自己的一天；發現自己運用許多零碎的時間做等待的事情，等待上課、排隊買東西，或是找東西、確認細節。此外，小英還發現自己把一天最重要、精華的時間都用來上網、進行休閒娛樂，讀書以及寫作業的時間總是拖到很晚，自然而然就造成讀書效能的低落。反觀妙妙，她利用了等待的空檔來做複習或是查資料的工作，並且總在自己效能最好的時段進行作業的書寫；此外，妙妙還特別提早一個小時起床，利用那一小時來唸書以及梳洗打扮，難怪她總是光鮮亮麗。

小英後來發現，時間管理其實並非難事，首先需要克服的是自己的惰性，改掉總是將事情拖到最後一刻的壞習慣；將作業分割成小項目，運用行事曆規劃合宜的每日進度，並徹底執行；每完成一個階段性任務時，給予自己小獎勵，讓自己更有動力向前。此外，小英打破時間分配概念，將精華時段用來做『重要且急迫』的事情，接著是『重要但不急迫』的事情、『不重要但急迫』的事情，最容易感到疲累或是零碎的時間才拿來做『不重要又不急迫』的事情。按照輕重緩急，再依照自己的精神狀態來安排時間，小英發現自己更加有效率，並且變得不再匆匆忙忙、忘東忘西！

小故事 ②

總是疲於奔命的小P

小P是一位大三視覺傳達設計系學生，平常選修了很多課，週末還去打工，平日喜歡挑戰自我，對於別人請求幫忙的事很少拒絕。面對作業，小P總是特別認真做，別人畫三張草圖，他就畫了五張，別人花五小時完稿，他就花15個小時修改；甚至是通識課的電影賞析作業，他都看了兩次電影再讀過原著小說才寫心得。小P費盡心力做了許多努力，但是卻經常無法準時繳交作業。慢慢的其他老師開始認為小P不夠用心，也認為他總是拖延到最後一刻。

面對老師的評價，小P感到非常沮喪，他盡力去做每件事，每天從早到晚都在工作，但是努力卻沒有被其他老師看見，反之被注意到的，似乎都是他在最後一刻繳交作業。

然而，選修其他課程是他的決定，而額外幫忙其他人的工作，也是他的選擇；因此他知道這也是自己的責任，於是在每次遲交時，都感到非常自責。沮喪加上自責，漸漸的，小P狀況越來越不好，因為過度疲勞加上心情不佳，變成經常生病，原本活潑陽光的形象，變成每天疲憊不堪。有一次，小P在非常沮喪的情況下，與許多朋友討論，終於發現了自己的癥結點。

溝通方式與完美主義的覺察

小P的情況，需要做的不只是分配先後順序，而是他在表達與個性上需要調整。首先，最大的問題是他事事要求完美的完美主義，給自己造很大的負擔與障礙。每位老師要求並不相同，有的老師重視配色，有的老師重視構圖，還有老師喜歡創意，也有老師最重視的就是期限。面對老師各種不同的要求，小P沒有覺察，反而想要將所有的事全部都完成。也就是說，小P缺乏辨識，不同的人需要以不同的方式回應，才能將力氣用在有效率的地方。

在溝通與表達的方面，小P需要更清晰的理解不同老師的要求，加上表達自己的狀況，其他老師才能知道他的現狀，進而得到建議與幫助。當然，學會婉拒，減少自己的工作量，避免過度耗竭也是一種方式。如此練習下去，小P會發現，自己可以掌握不同的情況，也不再老是疲於奔命還經常延遲了！

從以上兩個小故事可以發現，時間管理需要方法，還需要覺察自己的個性與價值觀，才能將事務處理妥當，從中得到成就感。如果經常感到時間不足，或是疲於奔命，那現在就是最好的時機，好好檢視一下，自己的生活中，是否有一隻的怪獸，偷偷吃掉時間了！