



時間管理——年輕不要留白

理工學院院長 潘吉齡教授/撰文

每到鳳凰花開的季節，想著應屆畢業同學們穿著學士袍，開心的參加畢業典禮的情景，心中總是一則以喜、一則以憂，高興的是又有一批努力就學的學子們投入社會成為新鮮人的行列，憂心的是這些準社會新鮮人是否具有足夠的能力來接受嚴峻的社會挑戰。這幾年另一種不安的心情也出現在這個季節裡，研二的碩士生總會在這個時間點小心翼翼的詢問：「老師，今年暑期可以順利畢業嗎？」，這樣的問題對於身為老師的我而言，始終是一種痛，想想先前的研究生總是把研究生室當作第二個家，每天待在學校的時間幾乎皆超過在宿舍的時間，而現在的學生呢？每日睡覺睡到自然醒，姍姍來遲到校後，先做例行性工作～上網看mail與MSN，當然也要花些時間玩一下on-line game，真正用在做研究的時間上算算真的沒有剩下多少，做老師的我除了不斷的威脅利誘叮嚀著學生外，還能夠為他們做些什麼嗎？

談時間管理就如同談自我管理一樣，令人心境突然就沉重了起來，其實從小到大，我相信每個獨立個體都具有自我管理的能力，只是周邊的誘惑越來越多，影響了自己判斷的能力，所以，如何在既有的時間裡，規劃自己的食、衣、住、行、育、樂等生活，時間管理還

真是一門需要好好下一番功夫去整理、規劃的功課。其實，時間管理不是管理時間，而是依照個人狀況整理思考、執行目標、規劃未來。

時間管理如同生涯規劃、金錢管理、生活作息等，這都是需要依照自己的個性來分別處理，限於篇幅，只能以普遍適用的方法提供給各位同學參考，但是，最主要的還是需要自己規劃一份屬於自己的時間表，因為這會因應個人生涯規劃的不同，而有所變異，有的同學可能以考取證照為主要規劃，有的同學以考取公職為主要規劃，更有同學以學習第二專長為主要規劃，所以，對於未來，你準備的未來生涯是哪一種，大學四年可千萬不要無聲無息的就這樣渡過囉！

以老師在大學擔任教職為例，除平常的上課之外，帶領學生製作專題報告、研究畢業主題，又要接行政工作，又要執行國科會研究計畫，有時對於業界的產學合作也需要配合執行計畫案，時間就在不停的上課、開會、討論、研究之中分割掉了，但是隨著歲月的增長，體力的透支對身體健康而言是一個重大的傷害，這時，老師覺得對健康很重要的運動便毅然決然將他列為行程表之一，將運動時間也排進課表裡面，以每週固定的時間去運動，就如同那個時間是要上課、開會一樣，是不容許曠課及遲到的，所以，時間管理就會因應每一個時間點的狀況而有所調整。

如果運動對你而言也是重要的事情，那麼就將他鑲嵌在你的時間表裡面，如果，考證照對於目前的你而言是重要的，那麼，扣除掉必須上課的時間之外，你願意一星期撥出多少時間在額外的準備工作上，同樣的，套用在學習第二專長、考公職、課業上，你願意重新將功課表調整一下，讓每星期都有固定的學習時間嗎？其實，時間管理規劃好之後，通常最重要的是「執行力」及「毅力」，如果缺乏這兩項破釜沉舟的決心，沒有確實執行，常常當「差不多先生」，覺得等一下再做也沒關係，通常時間就在等一下之間流逝了，等到你想回頭去做的時候，時間已經不足以讓你完成一份報告，或者準備一份簡報，所以，哪怕時間規劃得再完整，如果沒有確實執行，也有可能功虧一簣。

以往電腦不普及時，學生時代的生活大都會以在戶外活動為主，登山、攝影、練舞.....，文明世界帶來的便利工具－電腦，反而讓古人的「秀才不出門，能知天下事」，但反觀，用電腦來幫助自己增加知識是一件很棒的學習態度，但是，現階段網路社群的建構，msn、facebook、部落格，有時一坐在椅子上的時間，這個網站逛逛，那個網站晃晃，一眨眼，可能四、五個小時就這樣晃蕩過去了，才驚覺，該做的報告沒做，該溫習的功課沒溫習，該整理的資料沒整理，在網路無國界的年代，隨著知識普及化，宅男、宅女沉醉於網路虛擬世界的同時，時間便在不知不覺之中消逝無蹤，同學們，如果你願意，可以自己稍稍統計一下，平均一天坐在電腦前花在上網的時間有多少，你將會發現，你已將大部分寶貴的時間花在全球運動的網頁上，但對於你的課業、人際關係的實質幫助到底是多少，這真的需要好好評估一番囉！

「盡情揮灑自己的色彩，年輕不要留白，走出戶外放開你的胸懷.....」，這是老師年輕時代曾經流行一時的流行歌曲－「年輕不要留白」的歌詞，年輕可以揮灑的色彩真的很繽紛，除了學生基本的工作－學業要顧好之外，社團活動、感情、友情、親情要經營，培養自己個人興趣也很重要，或許會因為學生時代培養的這個興趣，讓你未來在工作職場上更發光、發熱，老師就曾經看過一位工管系的學生，在學生時代因為對寫程式很有興趣，他利用課餘時間學習撰寫程式，後來畢業退伍後，他也就順利進入了電腦公司擔任要職，因為他將專業的工業管理及電腦應用程式，結合成自己個人的專業技能，這真的是「無心插柳、柳成蔭」的最佳寫照，所以不要忽視自己在學生時代培養的興趣，哪怕是攝影、烹飪、舞蹈....等，這個興趣除了會讓你未來人生充滿色彩之外，說不定也會為你帶來意想不到的收穫。

時間管理的小叮嚀：

- 1.訂定目標：訂定個人現階段需要達成的目標，接著就開始設計進度表。
- 2.善用工具：利用手機、記事本、功課表、時間分割法等將要做的事項填入每一個時間點。
- 3.確實執行：通常最重要的是「執行力」及「毅力」。
- 4.審視目標：可以以一個月、三個月、六個月分別訂為一個目標範圍，時間到之後進行檢視，審視自己距離訂定的目標是否有進度落後狀況，再依當下狀況重新調整，或繼續執行。