

做個時間管理達人

參考資料：

呂宗昕，〈《時間管理高手》〉（臺北市：商周，2006）。

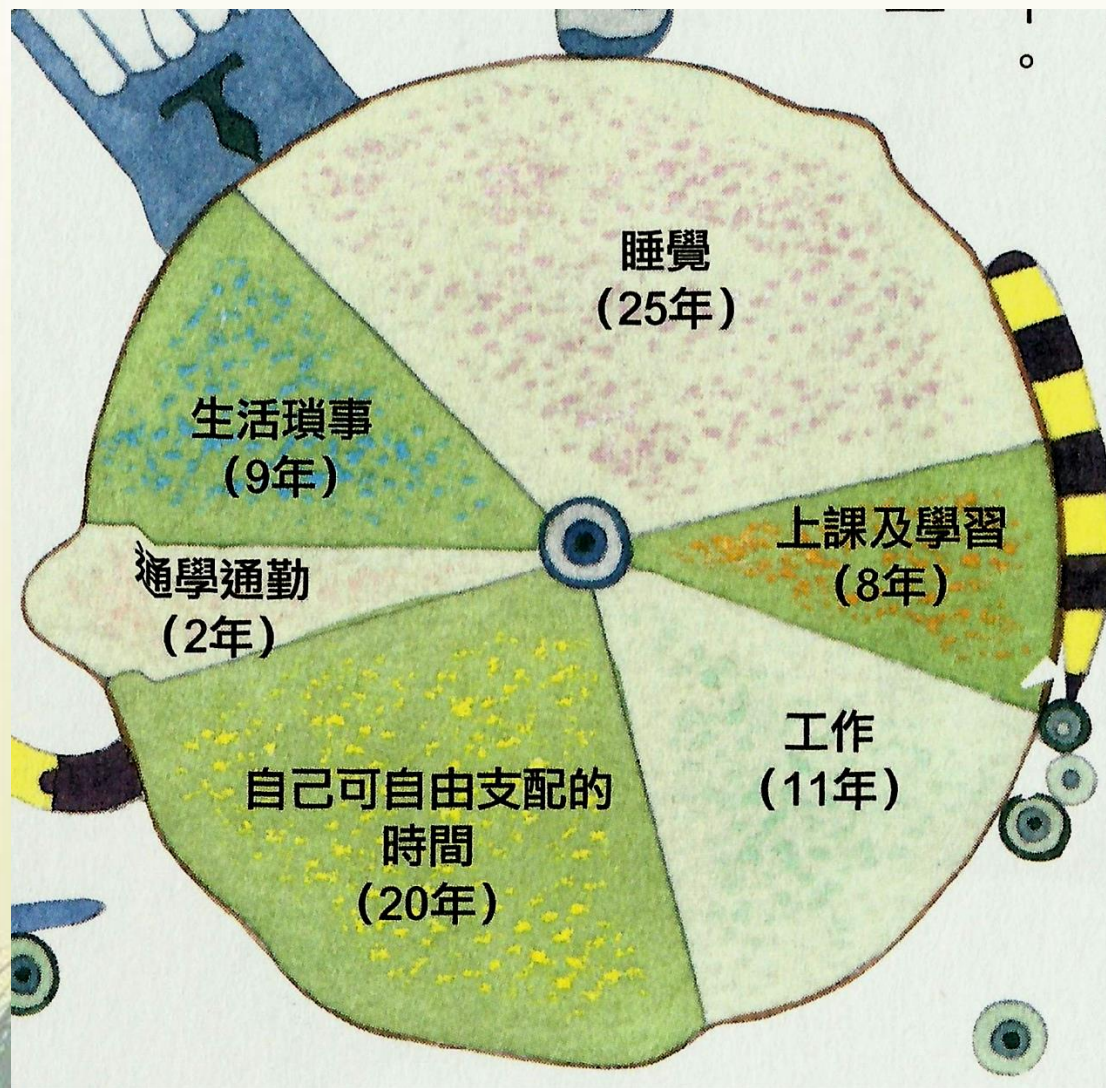
呂宗昕，〈《K書高手》〉（臺北市：商周，2004）。

劉墉，〈《8分鐘打造自我大未來》〉（臺北市：時報，2009）。

概念篇～你有多少時間？

- 假設一個人的壽命有75歲。
- 如果一天睡8小時，這被子一共睡掉25年。
- 如果一天花3小時在吃飯、洗澡等生活雜事，他總共用掉9年。
- 如果他24～65歲工作，每天上班9小時，週休二日。這一生工作11年。

概念篇～你有多少時間？



停止抱怨吧！

因為我們可以掌控的時間至少有**20年**～

足以讓我們從小學讀到大學，就算讀兩次，也還綽綽有餘！

圖文引自：

呂宗昕，

《時間管理高手》

概念篇～老天的24壺水

- 每一個人一天都只有24壺水可以灌澆盆栽，如同每一個人一天只有24小時一般。
- 你希望在哪些盆栽上有所收成，就必須將寶貴的水分分配在這些盆栽之上。
- **結論：管理時間就是「分配」的概念**
- **能將時間有效分配於容易產生實質效益之事項的人，就比別人有更大機會接近成功。**

時間管理的策略1～手錶理論

- 專心
- 從戴一隻錶開始～隨時在身上帶一隻錶。
- 錶的積極任務：錶是用來告訴我們還有多少時間可用，而不是消極的懺悔時間的流逝。

時間管理的策略2～養成準時習慣

- 截止日期：deadline
- 截止日期是君子之間的協定，截止日前交了作業或是貨品，代表履行君子之約。若是逾期，就代表著對方的信用已經「死亡」，再也無法互相信任！即使事後盡力補救，說不定也無濟於事！
- 準時上課、準時交作業、提醒自己記住約定、提前準備。

時間管理的策略3～培養早起的習慣

- 早起可使自己神清氣爽、朝氣蓬勃
- 早起可以提升工作效率
- 早起可讓自己準時
- 早起可以增加時間

增加時間的秘訣1～黑鮪魚時間術

【利用零碎時間的技巧與原則】

- ①做非連續性的事情：背英文單字、查字典
- ②做機械性的工作：抄作業、抄聯絡簿
- ③做不需動大腦的事：整理書包、裝訂考卷
- ④做問答型的事：問問題、討論事情

增加時間的秘訣2～聰明上課術

- 上課專心聽講—增加印象、容易理解
- 上課同時看書—比較老師與課本之差異！
- 上課同時標注重點—依老師的講解，在課本上畫線或標注記號。
- 上課要會發問—強化印象、立即釐清觀念
- 勤做筆記
- 上課要會回想—空檔時可回想本節重點
- 上課同步演練

增加時間的秘訣3～下課學習術

- 下課討論問題
- 下課簡單複習：閉目養神時可回想上課內容
- 下課事先預習
- 下課時寫作業
- 做K書的暖身工作：整理書包、安排K書計畫

增加時間的秘訣4～同步進行

- 同時進行同一科目相關的事——同類型的事要集中處理！

ex.抄地理作業 + 查閱地圖、記地理位置
訂正英卷 + 察看文法概念

- 不要同時做南轅北轍的事
- 同時做需要一件需思考與一件非思考的事

ex.背單字 + 等公車、整理考卷 + 聽音樂

- 同時做兩件休閒的事

ex.看電視 + 吃水果、聽音樂 + 做運動

增加時間的秘訣5～掌握做事技巧

【掌握讀書技巧更能節省時間】

- 1.用口訣背書或公式：八國聯軍（餓的話每日熬一鷹）
原住民14族-賽馬週少男阿達嗑個魯排不太雅
- 2.搭配地圖、表格讀史地
- 3.先求理解，再講記憶
- 4.善用K書五寶—鉛筆、橡皮擦、原子筆、螢光筆、尺
- 5.圖像思考法
- 6.默想法—還可順便讓眼睛休息唷

提昇效率1~黃金時段&石頭時段

- 配合生理時鐘分配工作
- 把黃金時段分配給重要又緊急的事
- 把石頭時段分配給不緊急又不重要的事

提昇效率2~擬定讀書計畫

- 確定K書範圍
- 分配K書時間：不是排課表
先算K書總時間
評估所需K書總時間
調整實際的K書時間
- 適當安排K書項目
文理科交錯、擅長科目先K、一天兩科以上
- 可以調整計畫，但是要確實執行

提昇效率3～拒絕三大時間殺手

- 電話—遠離手機、少發簡訊
- 電視
- 電腦—慎用即時通、臉書



提昇效率4~其他小技巧

優點：①避免遺漏 ②可照事情輕重緩急決定做事順序 ③同類型集中處理，增加效率！

- 保持桌面的整潔
- 物品、文具放在固定的位置
- 限時完成：避免出現「派金森原則」（指出時間太多反而使人懶散，缺乏原動力，效率降低。）
- 第一次就把事情做對。

提昇效率5～懷抱熱情

- 海軍飛行員的故事
- 一位美國海軍飛行員參加長期飛行訓練，與他同期的訓練員陸陸續續被淘汰，成績普東的被派去駕駛運輸機；只有成績不錯的可以駕駛在陸地起飛的戰鬥機；只有通過最嚴格測驗的飛行員，才能駕駛航空母艦上起飛的戰鬥機。這是最高技術的飛行員，也是每個飛行員的至高榮譽。
- 因為我比他們更想飛！

謝謝聆聽