



心靈地圖



# 和時間做朋友

文／蔡群瑞 圖／達志影像

在日本，每年六月十日是個特別的日子，稱為「時的紀念日」。訂定這個節日，是為了倡導「守時觀念」。

日治時期，這個節日引進臺灣，雖然現在很少人記得，卻是讓大家建立西方時間制度和守時精神的關鍵。透過今天的測驗，能檢視你如何看待時間，習慣「準時」或「拖延」。

請從下列各題中，依據直覺，選出最符合你的情形。

## 選項

- A Ⅱ 很少這麼做  
B Ⅱ 偶爾發生  
C Ⅱ 總是如此

- 我謹記學校規定的課表時間。
- 我知道每個朋友說「快到了」和「還要等一下」的差別。
- 聽到「五分鐘後出門」，我知道該加快腳步，做好準備。
- 我一向準時上學。
- 上課或活動快開始，我會提前準備好。
- 和別人約好見面，我會準時赴約。
- 我經常留意時間，也會用手機計時器提醒自己。
- 我認為自己的「心理時鐘」和實際時間相比，十分精準。
- 我能抓緊時間做事，不讓其他人等我。
- 我總是提前且有條理的做事，避免遲到。
- 做功課或寫評量前，我能估算需要多少時間完成。
- 我能清晰的決定做事順序。例如先寫作業，再整理書包。
- 我不會耍賴，拉長玩樂時間，造成延誤。
- 即使玩遊戲或看影片，我也會注意時間。
- 發現時間不夠，我會調整計畫，先做重要的事。

## 計分規則

- 選 A 得一分，選 B 得兩分，選 C 得三分。
- 將所有得分加總。

## 心靈解方

### 15 分到 25 分

你知道有些事必須精準掌握時間，例如上課、比賽或參加活動。

不過，你現在多半還得別人提醒才開始準備，或停下手邊正在做，但沒那麼重要的事。

### 26 分到 36 分

你已有不錯的時間觀念，像準時上學和鐘響回坐位。與別人約好，大多能如期赴約，代表你重視約定。

不過，你仍在練習自我管理，有時可能錯估時間，或不大確定做事的先後順序。對低中年級的孩子來說，這樣已經不錯。

### 37 分到 45 分

你能留意時間，自我提醒，也善用鐘錶和手機計時器幫自己記住重要的事。

多數情況，你能提前準備，自律且有序的完成待辦事項，再休閒娛樂，而且即使開懷的玩，你仍注意時間，不過度放縱。

遇到突發狀況，你知道事情的輕重緩急，先做最重要的事，這是優秀的品德和習慣，請繼續保持。接下來，你可以嘗試安排「

如果你是高年級，可以嘗試寫下計畫表，妥善安排時間；出門前整理好該帶的物品，準時赴約；或提醒自己「先將分內的事做好，再放鬆遊玩」。

### 長期任務

，比方妥善的規畫暑假生活。

「守時有順序」是個好習慣，不過提醒你，如果偶遇突發

狀況，不必太緊張，學會適度調整計畫，臨機應變，就能讓你的生活步調更自在。



對低中年級的小朋友來說，這很常見；如果你已是高年級，可以開始培養時間觀念，減少對別人的依賴。

建議從小事著手，例如提前設定計時器，聽到鈴聲時馬上行動，或玩遊戲前先和家人約定，時間一到，就結束遊戲。

