

時間管理與壓力調適

任課教師:巫家鳳

活動：

我的一天

- 請在小白單上寫下你一天的行程

學生時間管理不佳的常見的類型(1)

1. 沒有時間：

事情太多導致時間不夠用，有的可能是藉口本身沒有意願

2. 用錯方法：

知道時間管理很重要，卻無法開始或用錯方法

學生時間管理不佳的常見的類型(2)

1. 不斷拖延：

不知道時間管理重要

2. 浪費時間：

沒有把時間花在對的地方，將時間花在不重要、不緊急的地方上
(用錯力了)

時間管理應應策略

- 問題:有些事情干擾到我專心念書
- 策略:
 - 先了解干擾自己的因素是什麼?
 1. 干擾源如果是「人」，應適時和家人朋友說「不」，讓他們知道在什麼階段是自己專心學習的狀態，等學習時間結束再加以回應，另外也可以積極的將阻力化為助力，成立好友讀書會，共同規劃好讀書時間與進度，一方面可以避免干擾，另一方面也有更大的學習動力；
 2. 干擾源如果是「物」，例如手機、電腦、電視、床等，就盡量遠離干擾源，關掉手機、電視、不在床上看書等，降低干擾機率。

時間管理應應策略

- 問題:我總是先做我喜歡但不重要的事
- 策略:
 - 大多人都是如此，不要順著感覺走；多想想如果跟著感覺走後果會是如何，多思考。
 - 運用標語來提醒什麼是種重要的事情，勉勵自己要撐住。

時間管理因應策略

- 問題:每次都會做讀書計畫但總是因很難徹底執行而中途放棄
- 策略:

可以徹底執行並依狀況調整讀書計畫的人並不多，但仍可運用行事曆、計畫表或完成清單計畫，標示出學習的時間並設定完成的最後期限，也要能安排一些彈性時間面對非預期的事件，在計畫與執行過程建議如下

時間管理因應策略

- 使用計畫表、清單、日曆或便利貼
 - 找一個自己喜歡用得順眼的筆記本或行事曆來使用，用的順手與開心比較重要
- 排定優先順序：
 - 一日之計在於「昨夜」，每天睡前將明天要達到的目標記下來，按重要程度編序，隔天專注做完一項之後，刪除此項任務，再繼續往下執行下一個任務。
- 安排彈性時間
 - 因應突發狀況，或將當週未完成的事務利用彈性時間完成，避免時間計畫總是無法順利執行完畢的窘況。
 - 所有的計畫目標完成之時，可將「彈性時間」轉變成「獎勵時間」，做一些自己喜歡的事。

加入一些獎勵措施

-
- 問題:念書的時間不夠用

時間的分類

時間大致可分為三類：

1. 「固定時間」——例如每日在校上課、晚上唸書及補習、打工的時間等
2. 「非固定時間」——例如通勤、就寢、吃飯、人際互動等時間
3. 「彈性時間」——可彈性運用的空白時間，例如假日。

了解自己的時間分配狀態後，可以試著學習「分割自己的時間」，將時間分成塊狀，依狀態排入內容，重要的是一定要排入「彈性時間」喔。

時間規劃

以目標為主
分三階段完成

- 長程目標
- 中程目標
- 短程目標

時間規劃

以目標為導向 的週計畫

我的角色	本週目標
學生	1. 拚完本週所有考卷 2. 看完一本小說加強語感 3. 寫一篇英文作文
社團指揮	1. 自我練習（對拍） 2. 將社團整合 3. 詮釋曲目
數學小老師	1. 收數學講義費用
女兒	1. 陪媽媽買菜 2. 與家人一起活動
姐姐	1. 輔導妹妹功課
同學	1. 陪同學買衣服

我的讀書計畫-週計畫

週行事曆 已執行完打 v							
本週優先要務	今日要務						
	週日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
看完小說「孤城」	☐ 7:30-9:30 補眠中	☐ 7:30-8:05 寫歷卷	☐ 7:30-7:45 背念奴嬌	☐ 7:30-7:45 寫英卷 1/2	☐ 7:30-8:05 寫地卷	☐ 7:30-7:45 背浪淘沙	☐ 8:30-12:00 團練合奏
寫英文作文	☐ 10:00-11:00 陪媽媽買菜	☐ 利用下課寫數卷	☐ 7:45-8:10 團練合奏	☐ 7:45-8:10 團練合奏	☐ 利用下課寫數卷	☐ 7:45-8:10 團練合奏	☐ 13:30-16:00 團練合奏
自我練習(對拍)							
團練合奏	☐	☐ 12:00-13:05 看小說	☐ 12:00-13:05 看小說	☐ 利用下課寫完英卷	☐ 12:00-13:05 看小說	☐ 利用下課寫完英卷	☐ 19:00-21:30 聽音樂會
背詞「浪淘沙」	☐ 下午和家人去看電影						
背詞「念奴嬌」	☐ 20:00-21:00 讀國文	☐ 利用下課收錢	☐ 利用下課收錢	☐ 利用下課寫完歷卷	☐ 17:00-18:30 陪同同學買衣服	☐ 12:00-13:05 看小說	☐ 22:00-22:30 寫英文作文
數卷 x2							
歷卷 x2	☐ 21:00-23:00 輔導妹妹功課	☐ 17:00-18:00 準備音樂表演	☐ 17:00-18:30 Swim	☐ 12:00-13:05 看小說	☐ 20:30-21:30 背單字	☐ 17:00-18:30 Swim	☐ 22:30-24:00 自我練習(對拍)
地卷 x2							
英卷 x2	☐ 23:00-24:00 Watch TV	☐ 18:00-18:30 團練合奏	☐ 20:30-21:30 背單字	☐ 14:05-14:15 數科辦繳費	☐ 21:30-22:00 做國防報告	☐ 20:30-21:30 背單字	☐
收齊、繳數請費							
交國防報告	☐	☐ 20:30-21:30 背單字	☐ 21:30-22:00 做國防報告	☐ 17:00-18:30 團練合奏	☐ 22:00-24:00 複習明天要考的	☐ 21:30-22:00 做國防報告	☐
音樂課表演練習							

讀完國文 Ch2	☐	☐ 21:30-22:00 做國防報告	☐ 22:00-24:00 複習明天要考的	☐ 20:30-21:30 背單字	☐	☐ 22:00-24:00 複習明天要考的	☐
每日背 6 單字							
游泳賽前練習	☐	☐ 22:00-24:00 複習明天要考的	☐	☐ 21:30-22:00 做國防報告	☐	☐	☐
買衣服							
輔導妹妹	☐	☐	☐	☐ 22:00-24:00 複習明天要考的	☐	☐	☐
看電影							
聽音樂會	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

※ 資料來源：溫文慧 (2008)。97 年度九大主題教材教法—主題九生涯行動與實踐簡報—週行事曆舉例。

子彈筆記-時間規劃(由大到小)

Step 1: 編列索引與頁碼

Index

Index

未來誌 5-8

一月 9-26

旅遊 30-32

1

2

預留4頁作為索引，未來新增任何內容時，記得回頭標註。

每一頁都要留下頁碼，方便之後需要時查找內容。

Step 2: 設定未來誌

Future

Future

2月

3月

4月

5

5月

6月

7月

6

把跨頁分為6格並設定為未來誌，可提前檢視未來計畫。

把知道會發生的任務、事件填在該月份上當中。

Step 3: 記錄月誌

Step 3: 記錄月誌

1月

1月

1 Mon

2 Tue

3 Wed

4 Thu

31 Wed

9

10

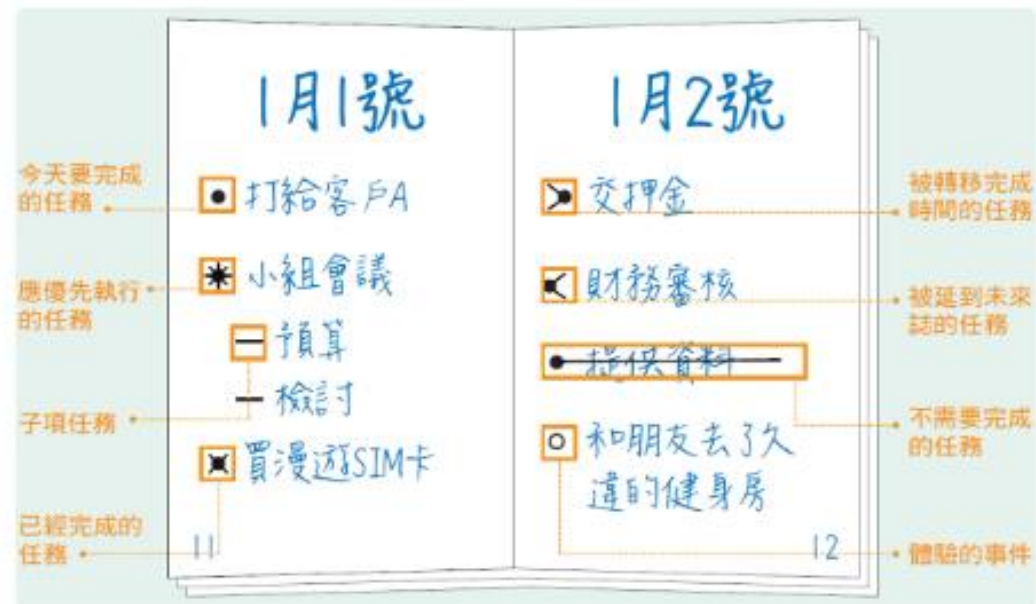
- 完成考核
- 交年度報告
- 過年旅遊

左半邊是日曆頁，縱向寫下日期，並在填上當天完成的重要任務或事件。

右半邊是任務頁，填上本月預計執行和上月未完的事項。

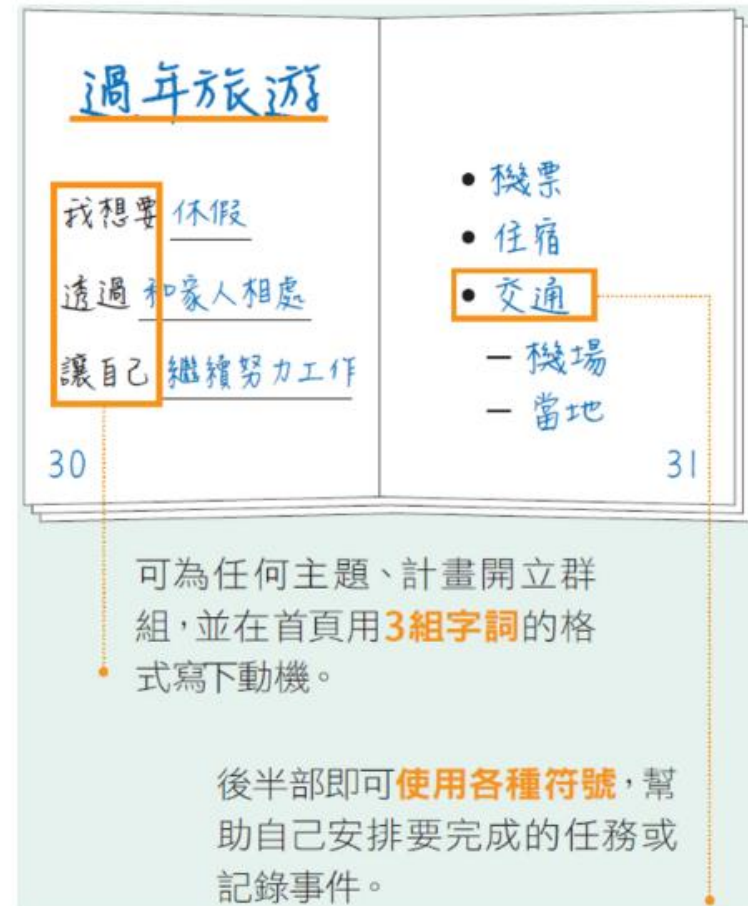
子彈筆記-善用符號做標

Step 4：用符號寫下日誌



圖/經理人月刊第170期

Step 5：建立客製化群組



圖/經理人月刊第170期

(本文取材自《子彈思考整理術》，天下雜誌出版)

-

甘特圖-專案計畫、
項目、檢視進度等
時間軸-方向規劃