



嘉新心泉

107年1月 輔導月刊

發行人：姜威良 電話：05-2373029#119



【遇到困難要對症下藥】

狀況一：寫功課拖拖拉拉不專心

建立「時間帳戶」的觀念，了解自己一天有多少時間可運用。例如放學回到家6點半，一直到10點半上床睡覺，中間共有4小時，扣掉吃晚飯、洗澡等一小時，還有3小時可以寫功課、唸書、看電視、打電動等，列出優先順序，先完成寫功課、唸書等重要的事情，有多的時間便可休閒。

狀況二：晚睡、賴床

學英文、補數學、上才藝班、又加上通車時間，回到家可能已經很晚，如果又在電視、電腦前坐上2~3小時，每天拖到11~12點就寢已成常態，卻得在7點以前就起床，睡眠不足，當然導致早上賴床的惡性循環。自己需堅持固定時間就寢，才能獲得足夠睡眠時間，並且養成早睡早起的習慣。

狀況三：花太多時間看電視、打電動、上網、講電話

要剷除這四項「時間殺手」，專家建議培養自制力及思想成熟度，以分辨事情的優先順序。再深一層，找出自己人生的價值，知道此刻什麼對自己最重要？會如何影響未來？

李智華唸小五的大女兒，夢想將來當國際志工，她清楚英文能力是圓夢的重要工具，因此每天早上7點起床看「空中英語教室」，也花較多時間在英文學習上，而不是看電視或上網。

狀況四：不會安排假日

有些學生平常習慣照著學校或補習班的課程按表操課，一旦少了密密麻麻的行程，反而不曉得怎麼利用時間。而有些學生覺得自己平時太辛苦，要趁機好好補眠、或盡情玩樂，等到假期快結束才發現，該做的功課沒做、該讀的書都沒唸，急忙在最後幾天趕工。如何妥善利用假日時光，呂宗昕提出以下建議：

1、週休二日

離考試較近或功課較多時，可以一天休息、一天K書；若是大考前夕，最好暫時停止平日的休閒活動，週末拿來K書，爭取時間拚成績。但可以在星期五晚上稍微放輕鬆，做一些休閒活動，緩和考生緊繃的情緒。

2、寒、暑假等長假期

採用「三分法則」，也就是將時間切割成三等分。三分之一的時間從事休閒活動，調劑身心，讓生活取得平衡。多鼓勵孩子運動，運動能增加體力、讓頭腦靈活。

另外三分之一的時間幫忙做家事。養成自己整理房間及幫忙做家务的習慣，利用假期好好整理家裡，分擔家事，這也是自我照顧能力的培養。

還有三分之一的時間，別忘了利用假期加強複習學習上較弱的科目，並找出上個學期的考卷，針對不會的題目徹底檢討，以追上落後的學習進度。

呂宗昕強調，時間管理的能力很重要，不但增強學習力，將來出社會也會工作效率高！

改編自康健雜誌113期

～ 靜思語：人因自覺而成長，因自滿而墮落 ～

用最少的時間得到最好的報酬不是夢

高報酬率的原理

- 1、真正成績好的學生不是一天到晚都在讀書。
- 2、聰明人用最少的時間，得到最好的報酬。
- 3、在對的時間裡，作對的事情。
- 4、時間的多寡和成就的高低通常是成正比的。

可以運用的策略

- 1、每天有固定的讀書時間。
- 2、每天有固定的休閒時間。
- 3、每天有固定的生活習慣。
- 4、每天有閱讀書籍的習慣。
- 5、每天有整理筆記的習慣。

摘錄自：寫給國中生的第一本書

三大步驟培養時間管理能力

第一步：觀察記錄作息、找出問題做時間調整

帶過多次青少年時間管理營隊的李智華建議，先觀察、並且記錄自己平常的作息，找出真正的問題及盲點。如果看電視或上網的時間太多要調整，如果讀書效率不佳，多尋找不同的讀書方法。

第二步：嘗試，為自己擬訂讀書計畫或是時間管理表

找出問題後，為自己擬定讀書計劃或時間管理表。

台北教育大學兼任教授王淑俐的女兒現在是升學壓力很大的國三生，在完全沒補習的情況下，不但功課名列前茅，還有閒餘看課外讀物，王淑俐說，從女兒國中就培養她訂讀書計劃的能力，包括平日、段考前、寒暑假，都有不同的時間分配表，「有計劃才能穩扎穩打」。

若是剛開始家長能從旁協助最好，或等自己漸漸熟練後便會自己抓進度，並且慢慢形成一套模式。

第三步：堅持執行

等到自己懂得要領，慢慢上了軌道，更要堅持執行，主宰自己的時間，養成自主管理時間的能力。