

掌握自我時間觀，時間管理好簡單



常常說學會如何掌握時間好重要，但是，我們是否了解自己的時間觀，以及適合使用的規劃方法和技巧呢？讓我們一起來探究自己的罩門吧！

資料來源：

洪瑞謙：從零活活活活活活——談零碎時間運用。

<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/259/156028429.pdf>

張嘉嘉：為什麼我會這樣分配我的時間呢？——探索自我的時間觀。

<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/259/101704943.pdf>

周詩綺：時間管理。

<http://counseling.sa.ntnu.edu.tw/ezfiles/4/1004/img/259/378012889.pdf>

★時間觀測試

- 實驗一：測量你的客觀時間感
找一位朋友，請他幫你計時，憑感覺說出一分鐘與五分鐘，注意，不要默念記秒，只要靜下心來，用心體會，感覺一下時間的流逝。
- 實驗二：評估自己的主觀時間感
拿一本筆記本，記下每日你必定會做的事情(例：刷牙洗臉、洗澡、上網、通車…)，再分別估算你會花多少時間，然後再確實記錄下來。估算與實際所花的時間做比較，了解之間的差別。

✓主觀時間V.S 客觀時間，適時覺察並靈活運用

客觀時間指的是鐘錶和日曆時間的流逝；而主觀時間則是根據個人對一件事的感受，含有名目獨特的生理時鐘和生物節律。適時覺察每個當下自己是主觀時間或客觀時間在感知生活，就可以彈性運用這兩者來安排。

✓「完整」不代表完美，「零碎」也可以完成

你對「十分鐘」的想法和感知是什麼呢？客觀時間來看，十分鐘很短暫，似乎無法做什麼？主觀時間的感受而言，等待的十分鐘卻可以非常漫長。當你能夠以中性的角度看待時間，或許就有機會重新詮釋運用時間的方式。

✓依據「時間長度」，進行任務類型的分配

一天當中，總會有些固定空檔，例如下課時段，也會有些意外空檔，例如活動提早結束；寫出每日行事曆，找出空檔時段，嘗試用較短的時間「吸收資訊」，利用較中長時間「吸收、反芻資訊」，並「整理思緒架構」。

✓列出具體「大目標」，分成多個「小步驟」

例如：「通過多益 550 分」的目標，可以再切割成「下課十分鐘背誦五個單字」、「每天運動時間，聽廣播操半小時聽力」；試著以時間改為目標成果，例如「在一小時中專注寫完一回英文考古題」，增加成就感與動力。

★探索「自我的時間觀」，屬於哪一種類型呢？

過去正面型 時間觀	過去負面型 時間觀	現在享樂型 時間觀	現在宿命型 時間觀	未來型 時間觀
「活在當下」會非常的有活力，儘管過去發生不好的事情，都能從中汲取正面的能量，正向的看待這些事情，繼續迎接未來所發生之事。	這一型的人很多時候是沒自信的，活在現在的時刻會小心翼翼，害怕自己會重蹈覆轍，會反覆的檢視自己有沒有做錯了些什麼。	追求的是立即滿足，正面來說，他們活的很快樂，而負面來說，他們的自我控制較低，生活較缺乏調理，衝動控制的管理較差。	相信人生事先早有安排，任何事情的發生都是註定的，所以比較不會去思考未來，自我控制較差，自尊心低，也比較沒有活力。	會審慎思考我現在做的事情會在未來產生什麼樣的結果，所以這一型的人通常做事情事半功倍，但他們的缺點就是常感到時間不足以及時間的壓迫感。

最佳分配—調和型時間觀（高度過去正面型時間觀+中度未來型時間觀+中度現在享樂型時間觀+低度過去負面型時間觀+低度現在宿命型時間觀）

正面的過去讓人生根，提供一種人生的連續感；有了未來觀，使人敢於跳脫現狀，能夠無畏的脫離安全、熟悉的道路去追求新的目標；而享樂的現在讓人充滿活力，適度的享樂是肯定生命並感受到活在這個世界的美好。

小編大聲說：看完這些簡單測試和小技巧，知道自己在時間規劃上的盲點了嗎？時間管理是一門很大的小學問，要跨出第一步，真正執行，才能看到「小改變」啦，讓我們一起加油吧！



★時間運用有技巧，小改變看見大世界