

大學安身立命 8 帖劑 第五帖：看看自己的能耐到哪--談時間管理

心理健康與諮商輔導組 吳淑真臨床心理師

過了寒假，身心好好休養過後，新的學期開始，讓自己重新再出發；不過，香香坐在我的前面，每講兩句話就一聲長長的嘆氣聲「唉...」，抱怨自己，每次在一開學的時候，總是信心滿滿，做了一長串的計畫，因為每個都沒徹底做好，就像骨牌效應一樣，接近期末就開始倒。我問香香你的計畫，都寫在哪裡呢？她翻開她的 Google Calendar，學期開始滿滿的，學期中之後幾乎慢慢地一片空白，香香又在嘆氣了，說「做了時間管理，也都無法全部完成啊？那做這些有什麼用呢」，我誠實跟香香自我揭露說，我也從來沒有百分百完成過，但還是要做時間管理，是為了磨練自己學習自我評估，好在未來相同的事情，可以正確評估自己所需花費多少時間，一個專業的養成就是需要這樣的過程。

我苦口婆心告訴香香，不論上學期狀況如何，每一次，每一個學期，都當作是新的開始，只是下學期有時是上學期的延續而已，回到書桌前，坐下來，攤開自己買的行事曆，把自己所有修的課，寫在上面的行事曆，每天標示出重要的事情，像是無論如何要**規律睡眠、作息正常、規律飲食**，把課程表示出來，休息的時間也表示出來，發呆也很重要，坐在書桌前，好好的感覺一下。

我們兩個探索著，上個學期開始前，也是這麼坐著看著自己的行事曆，規劃一整年的上學期，後來哪邊出了問題呢？香香誠懇地誠實地面對自己，從中有所反省，看到自己在下決定時候，自己的缺點是猶豫不決、貪心多修課，

結果到期末去退選，把一整個學期，自己的心情給搞得很緊張，或者是在學期初的前幾個月，不把學習當一回事，下課沒複習、上課沒預習，期中的時候，整個開始大爆炸。

香香看到自己的這些讀書習性，這麼做是為了要認識自己，才可以開始重新時間管理，這是我們可以練習的，**學習管理生活中可控制的事情上，培養自己的自我管理能力的。**

再來就和香香討論如何激勵自己，像是所修的課程，**最好也是自己的目標**，一魚兩吃，把平常喜歡的娛樂拿來當獎賞，完成達到時，才可以有些獎賞，把同學朋友拉進來參與計畫，這樣有人一起加油。

至少，新學期又是新的開始。我跟香香分享，我認識一個博士班學生，每次我需要到系所演講，他是助教要接待我，每次看到他，他總是笑嘻嘻的，非常陽光的小帥哥，讓人感覺天塌下來，不用擔心，有他擋著；當我聽說他指導教授是一個非常嚴格的人，我忍不住問了他，你是怎麼看待你的課業的，你是怎麼看待這些加諸在你身上，要做的一大堆事情，他依舊維持那一貫笑嘻嘻、露出潔白的牙齒，說「**試試看，怎麼知道自已的能耐到那裡**」。

備註：文章中個案的例子，融合多人的困境而成，已經將任何辨識的個人資料去除掉，請勿影射，若有雷同之處，純屬巧合。