

自律講座-時間的魔法

每個人一天所擁有的時間都是二十四小時，但是對我來說為什麼會不夠用呢？藉著這次輔導室辦的講座-自律學習增能課程，我學到了不僅只是時間管理，還有自身的管理，講師是員林國中的曾明騰老師，他講述的內容都非常的精采，還讓我們討論一些問題，這也有訓練我們缺少的思考能力。曾老師教給我們的第一課便是「自身的管理」如果能夠好先管理好自己，那麼管理自己的時間也會沒有問題的，在管理自身和時間之前我們必須先「學習」。

曾老師給我們的第一道課題就是每個人出生都是從1開始，我們要如何把1變成無限呢？經過每組熱烈的討論後，有一組的答案讓曾老師讚譽有佳，就是1看起來很直，但是如果把1變得柔軟，就可以彎曲成無限了，沒錯，如果我們把自己變得柔軟，那麼我們就能吸收更多的學習，學習就能繼續無窮無盡。再來學習完就是要會分享，曾老師說了一句話讓我覺得受益無窮，成就別人就是成就自己，如果分享了自己所學到的事物給別人，那個人也得到了成就，何樂而不為？所以不管是誰只要會分享，分享這件事就能一直傳遞下去。

接下來就進入這個講座的主題「時間管理」首先，曾老師要我們想想自己的時間控管能力好不好，我本身有時候讀書手機是放在抽屜的，可是當有人傳訊息給我我就會馬上打開來，一打開就可能看了十五分鐘以上，時間就這樣浪費掉了，再來我第二個問題就是我可能會安排讀書時間，或許這項科目我原訂一小時要讀完，但是我一不注意就讀超過原定時間，導致後面的科目都沒讀到，以上都是我時間會不夠的原因。曾老師之後也請人分享，大部分的人都跟我有差不多的狀況於是老師說了時間管理的祕訣就是FAST，F就是找出青蛙(Forg)，A就是行動清單(Action)，S就是支援資料(Support)，T就是時間規劃(Time)，規劃時間最好就是前三天就規劃好，再來找出接下來的三天最重要的事分別是什麼，找出最重要的事之後就是分細項，仔仔細細的列出來準確的事情，而且每個時間之間要預留一點空間，這樣才不會發生像我一樣的讀書問題，我把時間排得太剛好，只要一個時間拖延了，之後的時間也會拖延到，排好之後當然要實際去執行，每天醒來就是先吃掉青蛙，吃掉你今天一整天下來最重要的事，這樣時間就會安排得很妥當了，真的學到很重要的關鍵。

我們現階段學生很需要的就是時間，所以如果我們能好好的掌控時間，那麼讀書便也不會有什麼問題了，讀書沒有問題那等於是拿到了夢想的入場券，所以老師又教了我們最後一課-人生實踐，他讓我們討論我們的夢想，我們的未來，我仔細地想我讀書是為了什麼？當然是為了能夠實現夢想，目前的夢想不外是考上好的國立科大，考上我心目中理想的學校，還有環遊至少十個國家，曾老師說我們要想三個疑問，為什麼是這個夢想？怎麼實現夢想？用什麼來實現？也讓我們一起討論，畫出自己的夢想藍圖，考上好的國立科大不會辜負父母那麼多年來的

付出，供我們讀書的金錢，也不會辜負自己這麼久以來的付出；想環遊至少十個國家可以增加自己的見聞，也可以認識各國的文化，要實現這些夢想，不外是讀好書和要有語言能力，對我而言這些都是兌現自己夢想的方法。

透過這三小時的講座，學到了我缺乏的時間管理，而且用老師教的方法應該就能好好改善我的狀況，時間就是金錢，真的不能隨便就浪費掉，只要能夠好好的管理時間，就能好好的管理自己，此外不僅只是時間，還學了人生的課題，這些討論課題都是我很少去想過的，經過認真的思考真的稍微想過一遍自己長大要做什麼，才不會一直讀書而對自己的未來感到徬徨，再過一年多我就要先兌現其中一樣夢想了，謝謝輔導室能辦這樣的講座，謝謝曾老師精彩的講述，講述的過程中都讓人可以注意力集中，更重要的是解答了我們這階段學生有的困擾，還讓我們討論了未來，這能幫助我及早想清楚自己要的是什麼。