



班級： 普三乙

姓名： 蘇雯羿

書名—時間管理

我的觀點

再過一百二十天，我即將面對學測大考，時間對我而言便是珍寶。

為什麼要管理時間？因為當我們能有效地運用時間，決定什麼事該做，什麼事不該做？「把不重要的事做得很好，不會讓事情變重要。花很多時間才能做好，也不會讓事情變重要。」這是我對時間管理的初步認識。許多人以為管理時間便是將時間填滿，勤奮而努力地做事，然而時間永遠不夠用，我們變成了跑在滾輪上的老鼠，自以為往前奔跑，卻永遠到達不了目的地。

故事中的史蒂芬，就是你我的縮影。常常覺得自己很努力，完成的事卻不多，老是感到忙碌，卻沒有擁有極大的收穫？他教導我們如何有效利用時間，爭取翻轉命運的機會。每個人都有做事拖延的習慣，有些學生的作業總是拖到最後一刻才完成，或是先玩樂、收發訊息、瀏覽臉書……於是我們花費了許多時間在無關的目標上，任憑時間的流沙在指縫間消逝，隨之而來的卻是事情延宕的壓力和焦慮。

因為時間的不可逆性，從在搖籃裡啼哭的嬰兒到夕陽西下，拄著拐杖、步履蹣跚的老人，當生命的最後一刻到來，究竟我們留下什麼令人印象深刻的事物？

即將面臨高三學測的我，在如此緊湊的時間裡，要如何善用時間？我從本書中得到啟發，首先，要先訂立明確的目標，當一個人有目標時，才有動力前進，否則便如夸父追日般，永無盡頭，只能盲目前進。訂立計劃表是將所要做的事情，預估完成時間，最重要的是「找出事情輕重緩急」，將事情分類為「重要且緊急」、「重要不緊急」、「緊急不重要」、「不緊急不重要」四部分，要事為第一，除了「重要且緊急」的事外，我們每天應該花最多時間執行「重要但不緊急」的事情，這些事情是我們的人生目標或任務，能夠對我們的人生產生最大價值。最後才是去處理「緊急但不重要」的瑣事，有效的時間管理，在於如何獲得「專注的時間」，把屬於自己的專注時間，用在最重要的事務上，學會抉擇與放棄一些事情對於專注力的干擾，適度的緊張感有助於集中精神，緊張感代表我們對事物的重視，但不需要過度緊張，擁有相信自己的信心，提高專注程度，更能有效運用時間。

時間是人們最好的禮物，回想起小時候在故事書裡幻想著而度過許多時光，國小時背著書包到學校的樂趣，高中時期與朋友在街頭逛街，青春年少的流金歲

月……，對我而言，時間管理的意義，並不是為了做更多的事、讓自己更加忙碌，而是因為學會了時間管理，我們開始有足夠的時間享受生活，有人說：「要了解一年的價值，去問被死當的學生；要了解一個月的價值，去問早產兒的母親；要了解千分之一秒的價值，去問贏得奧運金牌的人。」時間的價值雖然因人而異，每個人一天都只有二十四小時，如何管理？如何運作？決定了你我的幸福人生。

