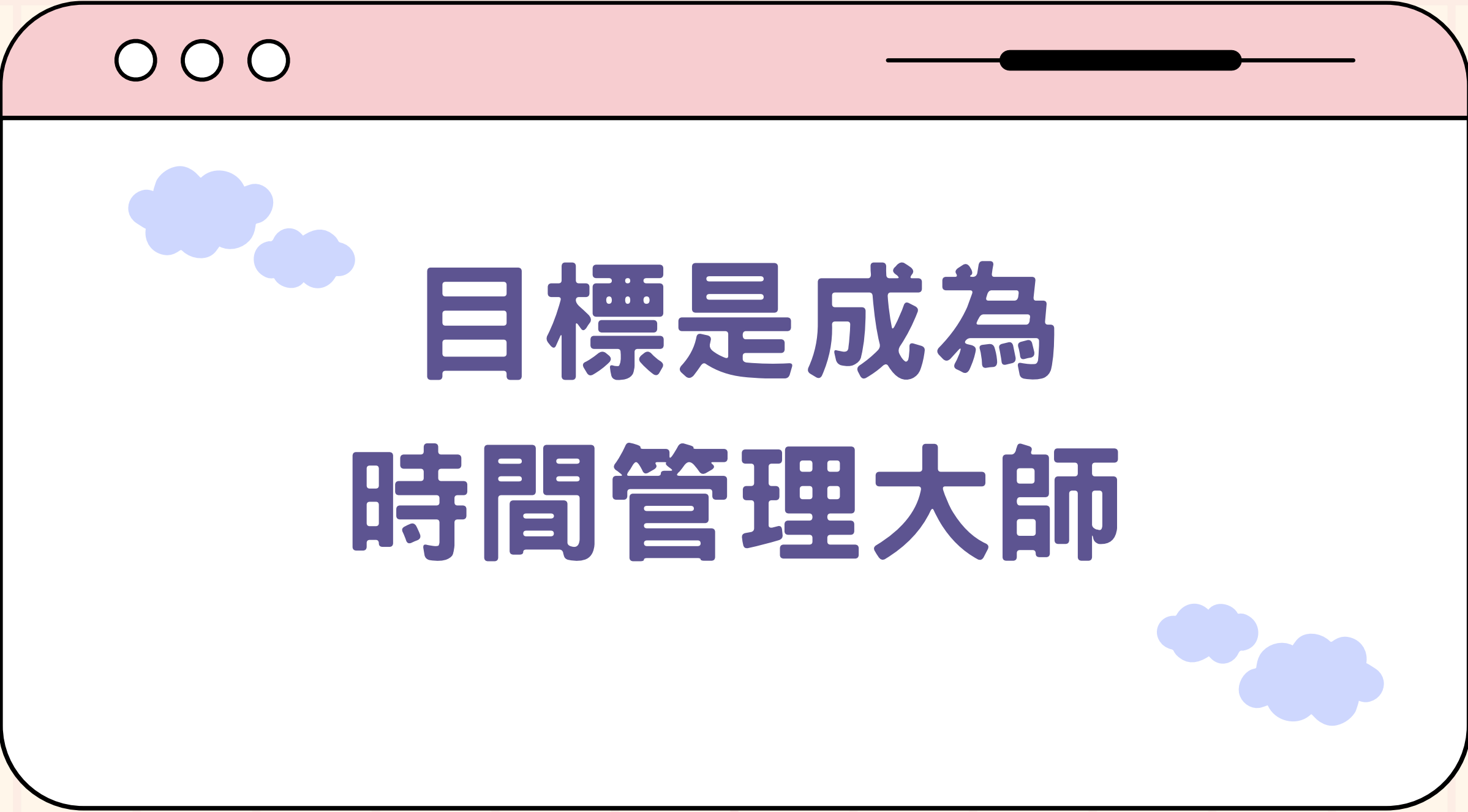


TIME MANAGEMENT



目標是成為 時間管理大師

圖傳碩二 王婷蕙 方佳媛 張雅晴 王蕙婷 林品然 林岑函



成立目的



研究所課業繁重
修課實習外務多



事情做不完
時間不夠用



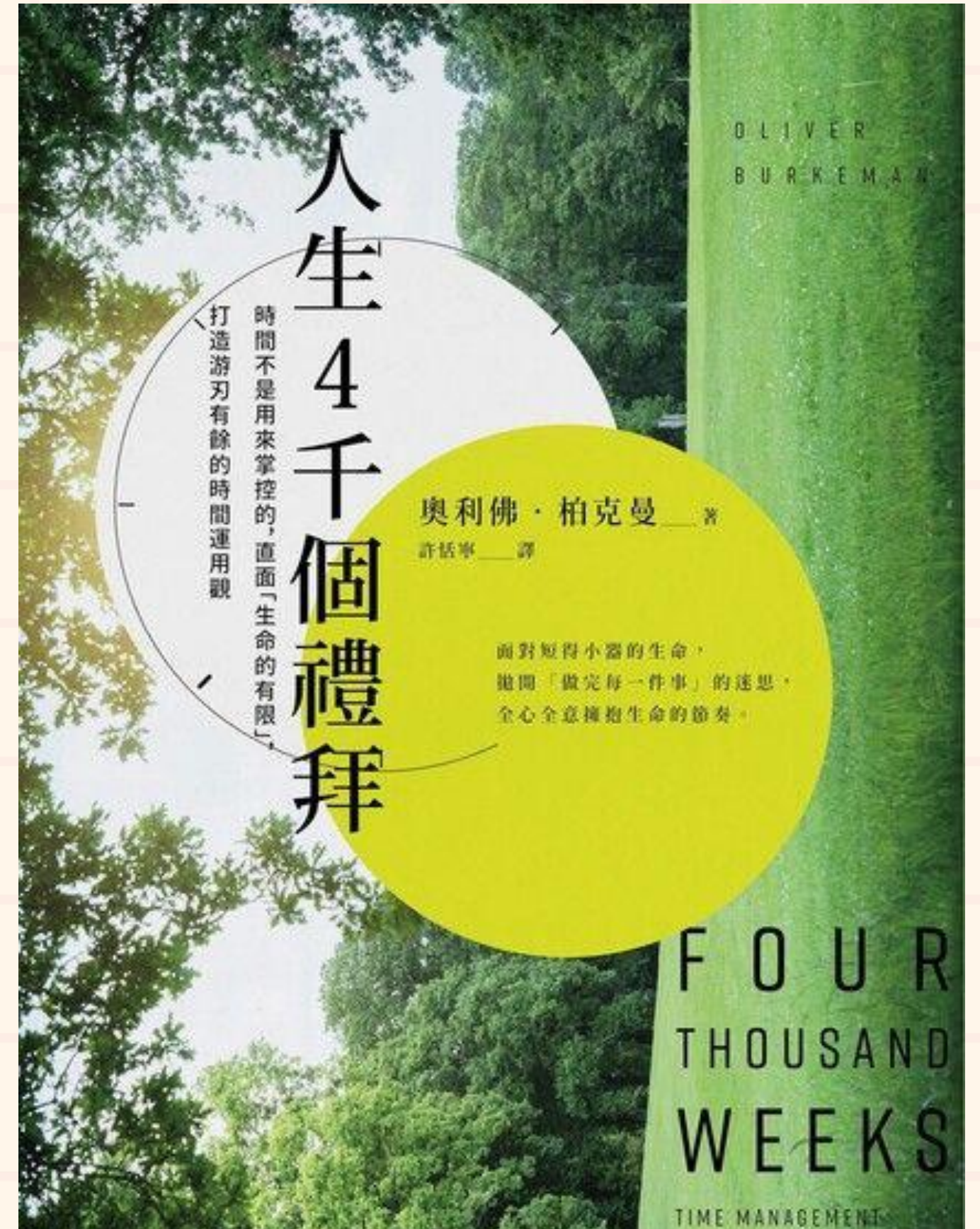
長期被時間追趕
身心俱疲

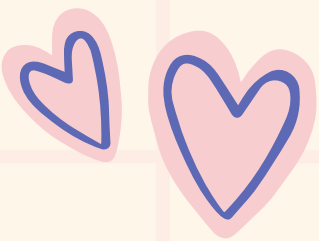
選讀書籍



《人生4千個禮拜》

時間不是用來掌控的
直面「生命的有限」
打造游刃有餘的時間運用觀！





讀書會運作方式



共6次
週四15:20~17:00



每位成員會輪流
擔任一次主讀人



地點由當次
主讀人決定與通知



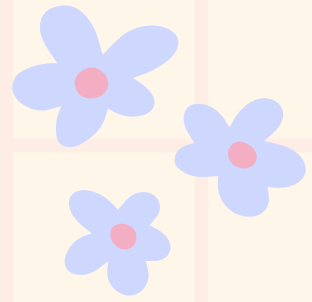
成員們自行先
閱讀當次討論章節



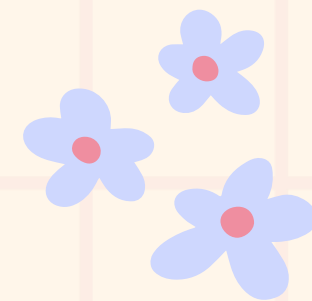
主讀人導讀該次章節內容
並帶領組員討論分享



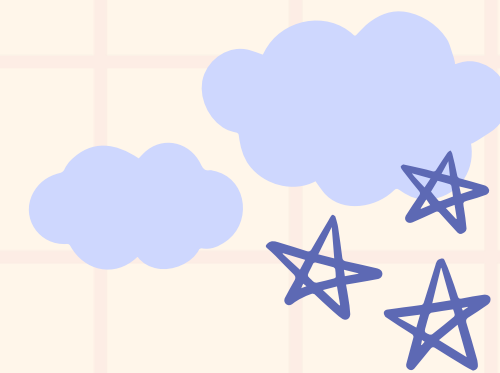
人生的有限性



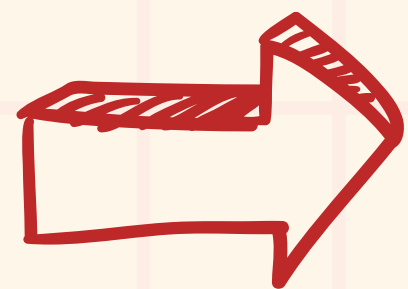
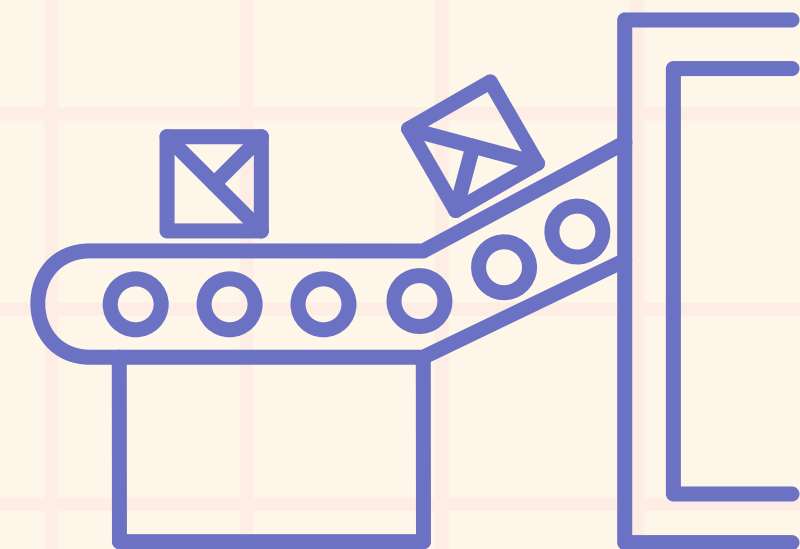
人生短短4千個禮拜，
我們如何在有限的時間內做出最適當的選擇，
活出自己想要的人生？



1 接受人生有限



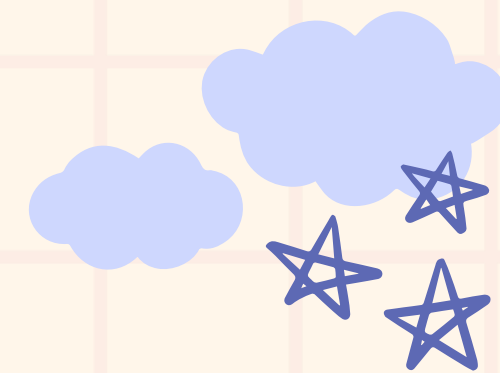
- 事情沒有忙完的一天
- 「更有生產力」只是加快輸送帶的運轉速度
- 愈想要管理時間，反而更有壓力
- 錯過是必然的結果，反而讓我們的選擇更有意義



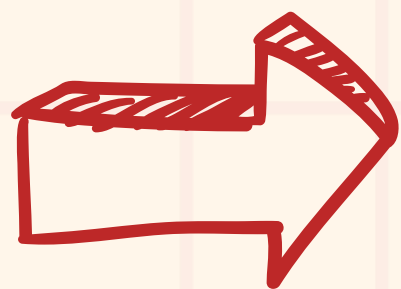
全心對我們的選擇盡情感受，享受當下，
才是真正的體驗人生，也才不會愧於我們放棄的那些選擇！



2 學習有效的拖延



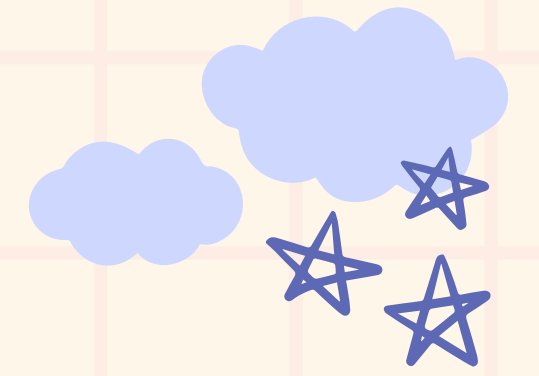
- 既然人生是有限，「拖延」是一個必備手段
- 在時間方面先支付你自己
- 限制進行中的工作（不超過3項）
- 抗拒重要性中等的誘惑，學會說不！



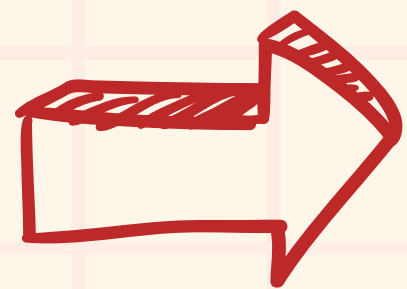
以更明智的方式選擇延後哪些事，專注於眼前最重要的事！



3 我們不曾真正擁有時間



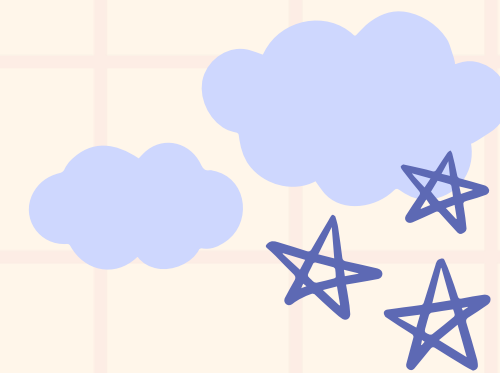
- 人生4千個禮拜，但我們實際上連一個禮拜都不曾擁有
- 永遠無法預測未來會發生甚麼突發狀況
- 過去無從掌控，未來無從預知



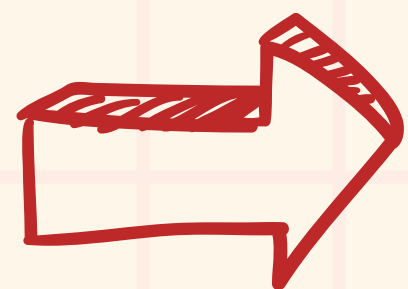
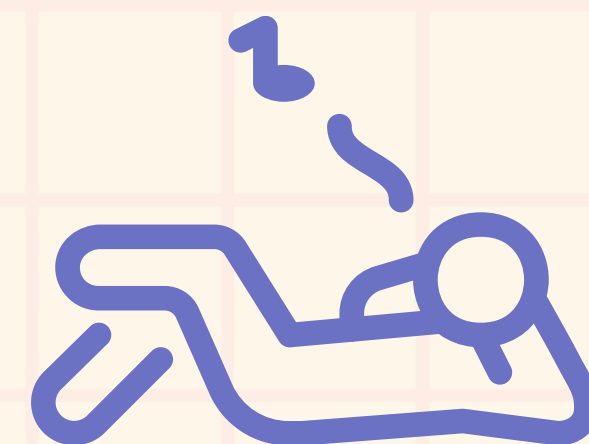
把注意力放在唯一真正歸我們管的那段時間，
也就這一刻，此時此刻。



4 重新找回休息



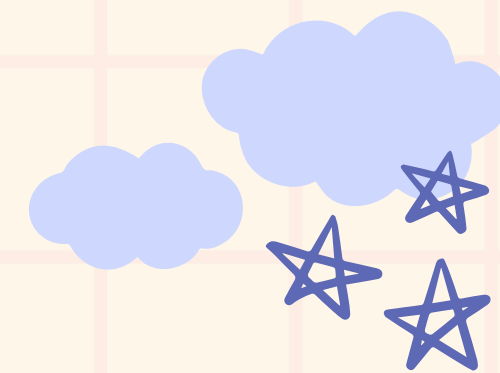
- 休息是為了走更長遠的路？
- 休閒不該是達成其他目的的手段，休閒本身就是目的
- 關鍵是制定一些方法才能真正休息



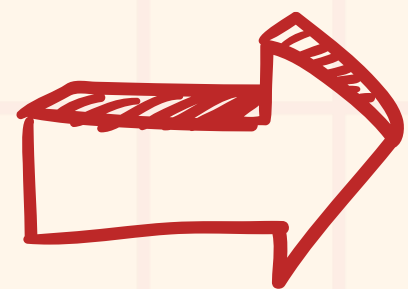
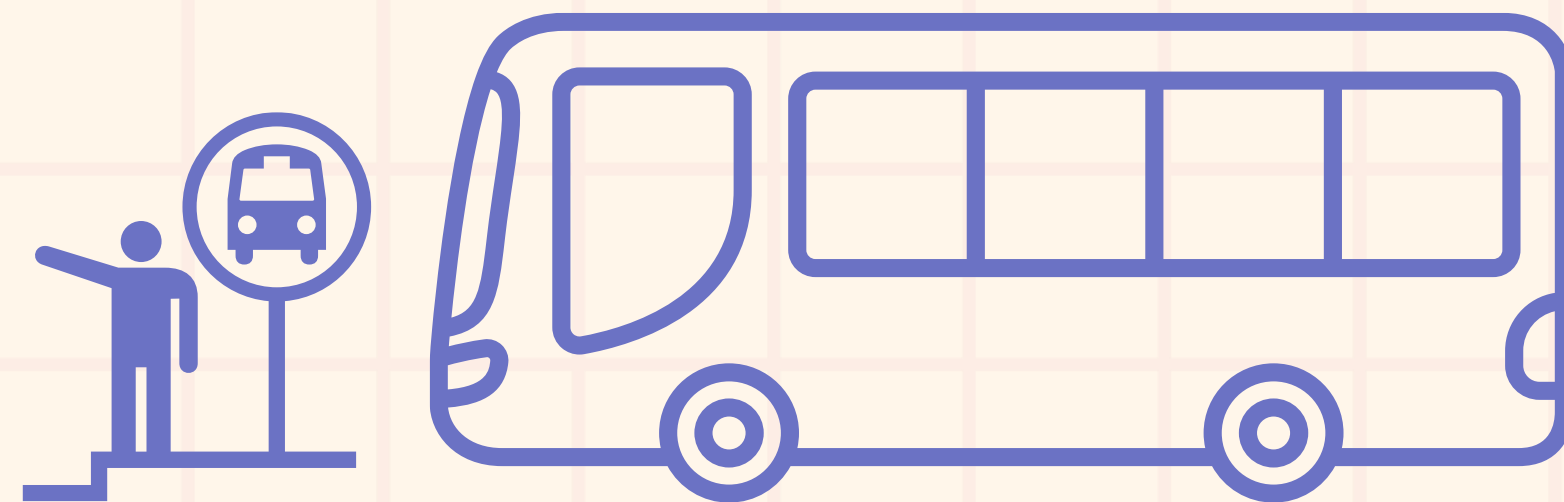
好好以「浪費時間的方式」單純享受體驗帶來的樂趣，
是唯一不會浪費休息時間的方法，即真的在休息！



5 耐心是現代超能力

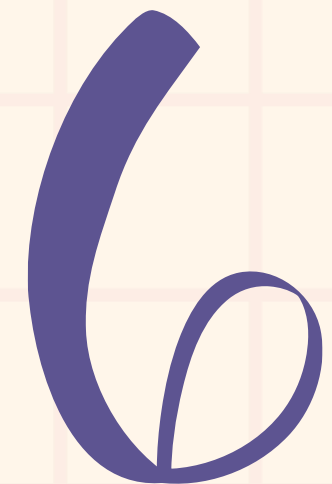


- 不要病急亂投醫
- 讓自己遇上麻煩
- 聚沙成塔
- 搭上巴士就別輕易下車

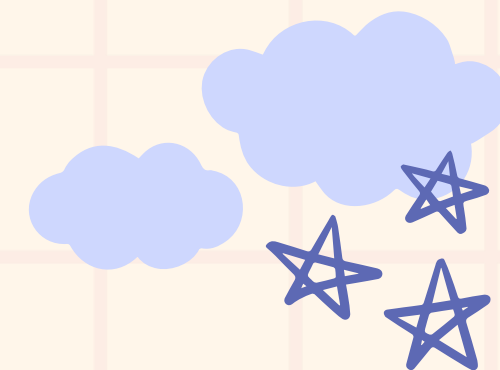


不必急於求成，想達到非凡的成就，
都是必須先花上一定的時間，才能水到渠成。

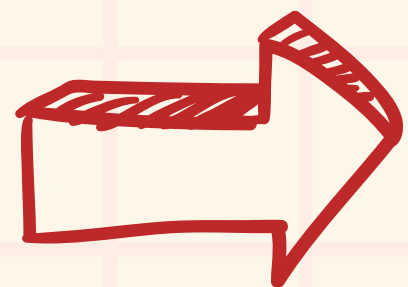




獨樂樂不如眾樂樂



- 越自由選擇何時何地工作，就越難建立人際關係
- 雖然可以自由運用時間，但我們卻沒那麼快樂！
- 那我們真正想要的自由是什麼？

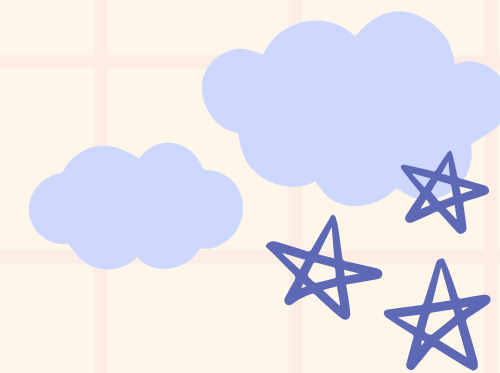


運用時間的最佳方法：

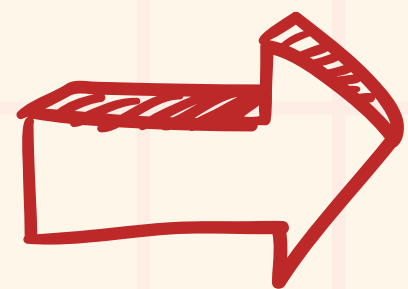
不是完全留給自己一個人，獨樂樂不如眾樂樂！



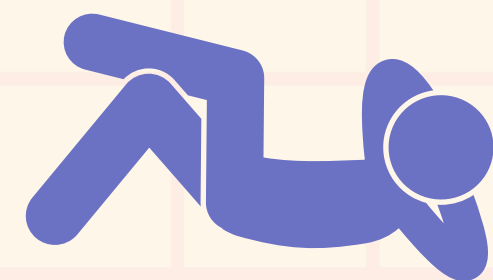
7 人生毫無意義卻意義非凡



- 人生來做什麼，根本不重要，宇宙根本不在乎
- 跳脫思考，你在宇宙裡根本什麼都不是，還有什麼比這更令人安心？
- 你已經在做的事或許比你想像中還更有意義

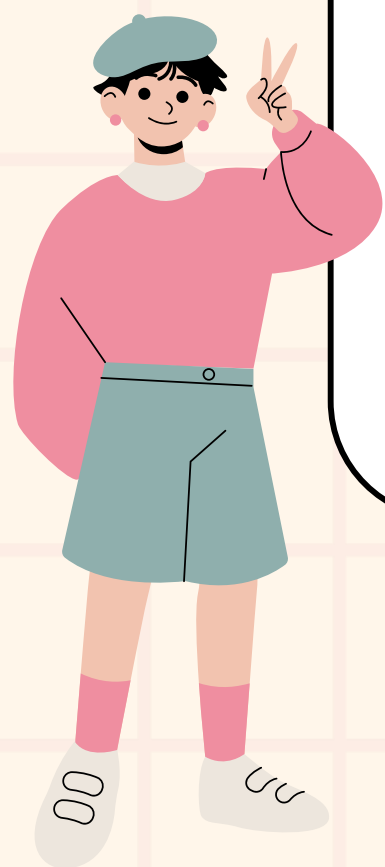


我們的這一生，宏觀來說的確毫無意義，
但微觀來說卻美麗的意義非凡。



總結

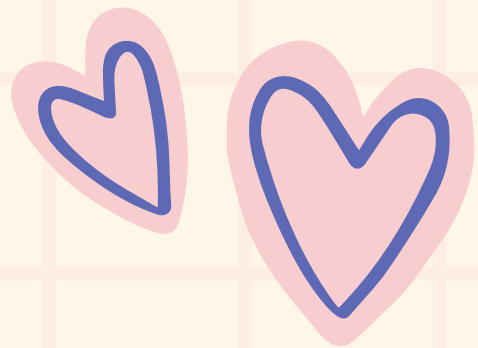
- 得了誤以為可以掌控時間的病，永遠為未來而活
- 活在此時此刻，才是真正的把握生命
- 放手做自己想做的事，不害怕犯錯
- 柴米油鹽醬醋茶中尋找新鮮感



第一次

收穫與心得分享





《有生之年》

「人活在世上真的很短，為什麼不讓自己快樂一點？」

把握此時此刻，接受時間有限！



THANK YOU !

