

「事情好多真煩！」這一次，你可以有更好的規劃

輔導老師，您好：

我是大三的小月，因為我想要考上喜歡的研究所以，所以從這學期開始一直在準備，甚至要去上補習班。但我同時間又要打工，甚至擔心自己沒時間顧系上的課。在時間安排的問題上，我真的是分身乏術啊！每次覺得很累想休息，卻又會很罪惡地認為自己在浪費時間，甚至擔心自己的怠惰而離理想的目標越來越遠。不知道老師有沒有什麼方法可以讓我在打工、課業和考試之間達到平衡呢？

By 快要喘不過氣的小月

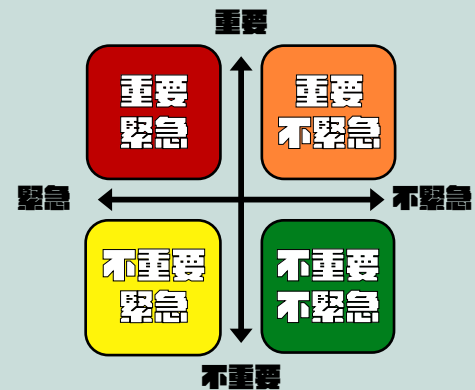
親愛的小月：

謝謝你的來信！很肯定你為自己嚮往的目標這麼努力，但看著本來就已經很忙碌緊湊的生活又加上了新的規劃，好像也讓你一時之間很難作抉擇，想必最近對小月來說很辛苦。老師也想在這邊邀請你一起思考怎麼分類手中不同的任務，以及在分類後要怎麼好好規劃自己的時間：

輕重緩急：嘗試對不同的任務更有概念

在這裡，提供給你「四象限法則」理論的概念，也就是把自己目前待辦的事情或是任務，以「緊急」、「不緊急」和「重要」、「不重要」分成四個象限（如右圖所示）：

我們可以釐清手中的不同的任務，分別會被歸類在哪個象限，當我們完成歸類，就能開始處理了。通常來說，緊急的事情就像救火一樣，導致我們習慣先不管重要的程度，而是先處理緊急的事情。但根據法則的概念，其實要盡可能地處理重要的事情（A、B），然後將不重要的事務（C、D）再評估緊急狀況，思考看看是否要由自己處理或轉交他人協助。如此一來，才不會隨著時間過去，導致原先不緊急的事情變得緊急。



更系統化：讓生活的種種任務更有計畫

在安排完所有任務的性質之後，我們可以開始思考怎麼讓生活中的自己在準備研究所考試、打工甚至是系上的課業之間找到平衡。這個時候，可以先去找一本筆記本（或是 App 等行事曆軟體）嘗試區分一天的每個小時，並且可以將不同的任務根據先前的象限歸類和排入，此舉除了能提醒自己、知道不同的時間分別要做什麼事情，也可以讓自己知道一週內還有哪些空檔時間可以利用。

彈性調整：面對眾多任務也能動得起來

在幫任務安排時間的初期，自己可能還需要時間習慣新的工作進度與方式，甚至不一定一開始就能順利地在時間規劃內完成。這時，可以嘗試在不同的任務之間加入一點空間，並且慢慢調整。即使自己已經熟悉了工作的時間規劃，也找到了習慣的工作的方式，這樣的安排也可以讓生活中更有彈性。

自我檢核：反思執行任務的狀況與進度

每天可以花一點時間，整理自己一天工作任務的進度狀況，如果順利地完成了自己的進度，自我檢核的過程也是一種肯定自己的機會，如果有不理想的地方，也可以在行事曆的時間規劃上進行調整。

以上的方法提供給小月，也期待你在考研究所的路途一切順利，而打工甚至是學業的經營上，也能夠找到適合自己的時間管理辦法，持續邁向你期望的目標。倘若小月有任何需要，也隨時歡迎妳來諮商中心找老師聊聊哦！

*參考資料：胡雅茹（2020）。極速解決工作難題的心智圖大全，采實文化。（ISBN：9789865072186）