

銘傳大學「學習達人」徵文活動

基本資料

級 別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部 <input type="checkbox"/> 碩士班研究生 <input type="checkbox"/> 博士班研究生			
學 院	社會科學院	班 級	諮商與工商心理學系 四年級甲班	
姓 名	范庭華	學 號	98080270	

學習達人優秀事蹟簡歷

參與志工經歷

- 民 95.12 於南寮國小擔任輔導兒童學業之志工
- 民 96.03 於新竹至愛服務協會擔任器官捐贈志工
- 民 96.04 於新竹至愛服務協會擔任義賣花束及收統一發票志工
- 民 96.6-7 於新竹至愛服務協會擔任設計學習課程並主持帶領教課
- 民 96.12 於虎林國小設計學科課程活動，並帶領學童學習
- 民 99.3 於寶貝潛能發展中心愛心公益陪走與園遊會義賣活動
- 民 100.7 於晨光青年會擔任原鄉服務志工(復興鄉)
- 民 101.1 於晨光青年會擔任原鄉服務志工(羅浮國小)
- 民 101.7 桃園療養院見習生
- 民 101.8 永丞康復之家實習生

其中大學期間多次全班前三名，在學期間打工從不間斷

學習經驗分享内容

主 題 抓住時間的刀柄吧！

大學，不同於過去就學期間，也不同於未來工作日子，時間成為大學生唯一的資產，雖然過去聽過不少的時間管理講座，然而往往燃燒了幾天後再度舊病復發，度過且玩且睡的生活。

但我很幸運在大學期間遇到了一位教導我人生的老師，他透過實際付出實踐教導我如何度過生活，讓我瞭解到時間管理的方法，雖然很忙碌，除了學業外，有志工訓練及原鄉服務，還有要負擔家計的打工，但要如何有效運用時間呢？

時間就像一把刀，為何把時間比喻為一把刀呢？第一，時間就像刀一樣銳利，要銳利的使用時間，所以要如刀一般乾淨俐落切掉不必要的部份，將時間使用在一定且必要的地方；此外，刀有威力，而時間也有威力、有權柄，縱使再有技巧或再有能力的人去做某件事，甚至有人幫忙，但若沒有時間也只是憑空想像而已，因此時間如同刀一般可怕，我們應戰戰兢兢地使用時間；第三，刀是在戰場上與敵人近距離爭戰時使用的，要握住時間的刀分秒必爭地爭戰，沒有握住刀柄般的時間，就像沒有刀而無法在戰場上爭戰的人，也就是說沒有時間就無法爭戰。

然而，體會時間的寶貴性與學習到方法只是在理論層次，唯有實踐才是實存。

要如何更重要的抓住核心來使用時間，並不僅止於想要去做的內心，而是想要行動的想法要確實，行動才會確實。當然，前提是我們必須瞭解目的，如果過程失去目的與方向就只是不停的在奔跑而失去終點的意義。做任何事都有自己的目的與原因，如果自己都無法抓住自己的內心與行動，誰能夠抓住呢？腦袋是自己的，身體也是自己的，難道沒有辦法透過腦(想法、精神)抓住自己的身體嗎？

其實我們都比任何人都清楚該如何使用時間比較好，但為什麼依然無法做到呢？這並不僅止於下定決心的程度，而是過去的生活養成了體質化了，就像習慣般，然而要怎麼打破這個習慣呢？並不是改正一點兩點就可以的，而是從認知觀到行為開始都要重新打掉的地步，如果想要成為能夠善用時間，管理時間的人，就要養成那樣的生活習慣，並且度過那樣的生活才能夠變成如此不是嗎？

如果總是想著大概大概生活，行為就也只會大概大概做到，帶著什麼樣的想法就會那樣實踐，這是理致，核心是要學習如何抓住自己的想法。

過程當中絕對會有挫敗，做不到或者辛苦的時候，這都是正常，而要學習的是如何能從自暴自棄中回到軌道上，往往人因為辛苦就停下來，甚至就此放棄，但誰不會有做不到的時候呢？我們是人。然而重要的是縱使失敗了還是堅持到底的精神、持續去做的精神！不是嗎？