

## 掌握分分秒秒 提高學習效率

社論專載

創辦人 and 校長為了關心同學讀書風氣的提振，不斷的透過各種研究以探究其原因，並責成學術副校長督導其成效。雖然還未見明顯的績效，然而這份用心卻是所有淡江人所感所知的。近日校長又再度以學生的學習為標的，對其學習過程進行研究，其中發現同學們的學習過程中最大的困擾是時間管理的問題，其次是生涯困擾與情緒困擾。我們相信校長既然已做了相關研究，也得到一定程度的答案，必然會責成相關單位進行密集而有效的輔導，以謀求改善校園的讀書風氣。事實上，上述的問題並不是淡江學子所獨有的困擾，幾乎是所有大學生普遍的現象，若是未能適當的改善，學習的效率就難以有效提升，所以正視此一問題，是所有師生應該要有的認知。

生涯和情緒的困擾是屬於認知的層次，須要學生輔導單位運用各種活動和方法，協助同學們了解自我的定位和學習的規畫；而時間管理則是生活習慣和自我意志的貫徹，這些都是提高學習效率的重要過程。就生活習慣而言：一位善於運用時間的人，總是能有效地規畫時間區塊，使其產生最大的效能，這種對時間規畫的能力，除了學習新知之外，主要是源自於日常生活習慣的養成。常有人會浩歎部份人為何有那麼多的時間來從事想做的事，卻始終未能理解別人對時間的掌握、規畫和實踐。善用時間的人會清楚地知道做事的目的和方法，將目標分層條列出來，並積極地掌握所有零碎的時間，絕不會浪費任何光陰。

當我們一群人下課空檔時，正無趣的聊八卦、談是非的同時，時間也正在無情的流逝；當我們在焦慮徬徨要先做那件事時，卻沒有一件事情開始進行。所以積極進取的生活習慣，是時間管理的基本要素，雖然今日事今日畢已是老生常談，但也確是至理名言。不要想從哪個名人的口中得知時間管理的武功秘笈，只要能改進自我怠惰苟且、無所謂的生活習慣，就已經成為能掌握時光的智者。就自我意志的貫徹來說：每個人都曾經立過遠大的志向，但卻不是每一個人都能成功，其原因就在於實踐與意志力。就像寫日記，絕大部份的人都為此而買了精美的日記簿，但能始終如一持之以恆的人並不多。因此，實現自我的意志，就扮演著能成功地掌握時光的勇者。當然這份意志力也源於對自我的信心和對實現理想的願景。做好每件事情比做了很多事來得重要；讀書的品質適當地反應出讀書的效率，在良性循環的發展過程中，學習效果也就自然好了起來。

人必須要有規畫，但不能只活在計畫當中。因為有效規畫才能善用時間、管理時間；只靠計畫而活則空有理想，將失去應變能力，無法靈活的支配時間，稍遇挫折就全盤崩潰。因此我們認為：教導學生具有管理時間的能力將可提高學習的效率，而學習效率提高後，也將逐步的改善淡江的讀書風氣。

2010/09/27