

## 時間管理 大一男生最感困擾

學生新聞

【記者洪慈勵報導】由校長張紘炬指導、學務處諮商輔導組針對大一新生進行的「大學生身心適應研究」調查，統計結果顯示，時間管理（平均數5.85）為現在大一最大的困擾，而生涯困擾（平均數5.47）與情緒困擾（平均數5.28）則依序排名第二、第三名。

此調查於去年年底進行，針對大一新生發出問卷，共收回三千六百一十份有效問卷。其中，男生與女生最大的三項困擾第一名有所不同，多數男生認為時間管理是他們最大的困擾（平均數5.93），而女生最大的困擾則是生涯困擾（平均數5.89），而其中生涯困擾最高的是文學院，而學習困擾最高的是理學院。

企管一蘇修平對於統計結果，覺得時間管理是他目前最大的困擾，他表示：「我常感覺時間是別人的，下完課跟同學聚餐聊完天，回到家再整理一下，一天很快就過去了。」對於生涯管理他經常都會詢問學長姐與師長意見，情緒管理也是他的困擾，從南部上來唸書的他，偶爾都會有「心事無人知」的感覺。而英文一程南豪反而覺得最大困擾是學習困擾，剛進大一的他，對於課業興趣還在摸索中，而時間管理他認為：「也許我常把自己時間都安排很好，所以這反而不是我最大的困擾。」

對於這項結果，東吳大學於八十八學年度也曾作過這項調查，第一名也是時間管理困擾，而後為學習困擾、情緒困擾、生涯困擾，與本校排名雖有稍微不同，但困擾內涵卻頗為相似。

諮輔組認為，這些大一新生剛從高中進入大學，學習方式面臨很大轉變，從被動緊湊的時間分配，變成需要自己安排，每天除了上課時間外，有較多自己的時間，倘若沒有做好時間管理，就常會面臨時間規劃及生活作息上的困擾。

