

## 輔導室活動訊息

- ◇ 同儕輔導「微笑天使」-學習方法小講座「自然科」加開場次  
加開的「自然科」學習小講座場次，訂於 **10/30 (三) 12:15-13:00** 舉辦，請錄取同學 12:10 準時到 **4F 團體室** 集合。如有事不能參加者，請先到輔導室找韻蓉老師請假(無故缺席者比照前幾個場次，記勵志營乙次)。
- ◇ 大學校系宣導講座活動預告

日期	時間	地點	大學校系
102.10.28(一)	12:10~13:00	五樓演講廳	國立中山大學管理學院
102.10.30(三)			國立政治大學外語學院

## 高三升學訊息

- ◇ 台北藝術大學 103 學年度學士班招生訊息
  - 1.報名日期：102 年 11 月 11 日至 102 年 11 月 18 日止。
  - 2.報名方式：各系均採個別網路報名。
  - 3.歡迎有興趣的同學自行上網了解招生簡章之規定，網址為：  
<http://exam.tnua.edu.tw/>
- ◇ 松本齒科大學 2014 年度學生招生訊息  
歡迎有興趣者可至輔導室瀏覽招生手冊，或上網與松本齒科大學-留學生科主任聯繫，e-mail：[kangcheng@po.mdu.ac.jp](mailto:kangcheng@po.mdu.ac.jp)

## 學習輔導文章

### 揭開高分秘訣 榜首們如何做時間管理？



資料來源：今周刊-榜首不願公開的時間分配術

2013. 9. 13

撰文者：劉輝雄

時間，若沒有管理，很容易流失，而且是習慣性的流失。一個員工每天流失 1 小時，一家 100 人的公司就流失 100 小時，相當於有 12 個人不在工作崗位上。一個學生每天流失 1 小時，1 個星期下來，就等於有一整個白天是在發呆中度過。差異，就從這裡產生。時間，要有效利用，也要聰明利用；時間，可以相加利用，也可以相乘利用。時間管理學，已經成為一門顯學。

現代智慧手機的發展，也是朝向以更快速、更有效率、更全方位的方向前進，其實，就是時間管理概念的延伸。人，活到老、學到老，學有所成，不分年齡，就必須對社會、人群負責，因此，你永遠需要時間管理。回到學校，學生更需要時間管理。榜首們都很懂得時間管理，而且有很多共通之處，我們把它統一整理出來，給大家作為參考：

### **祕訣 1 「時間」是最大的競爭利器**

榜首們並不見得特別天資聰穎，但他們一眼就看出競爭的重點：時間。誰能更充分、有效利用時間，誰的勝算就比較大；上課專心聽——這是效率，回家立刻複習——這也是效率，不懂第 2 天立刻問——這也是效率，換句話說，相同的時間，榜首們要求立刻達到效果，絕不會日後還要再花 2 至 3 倍的時間重來一次。

### **祕訣 2 有計畫性地運用時間**

像買菜一樣，媽媽們會決定花多少錢買什麼菜，以求有限的預算能夠辦出一桌色香味俱全的好料理，榜首們也是，他們會排出時間計畫表，固定安排多少時間在哪些科目上，並且按表操課，不會遺漏，就算來不及，也會每週撥出一個空檔，作為補救之用，這樣到考試時，自然信心滿滿。

### **祕訣 3 雨露均霑，不放棄任何一科**

榜首們的每一科成績都平均地非常好，因為每一科都在時間規畫表中，他不會因為特別喜歡生物，就把國文打入冷宮，也不會因為英文特別好，就乾脆減少英文的複習時間，不會，他們不會這樣做，因為他們清楚知道，持之以恆的學習與複習，才是確保每一科都名列前茅的王道。

### **祕訣 4 善加利用瑣碎時間**

榜首們都懂得積少成多的道理，通勤的 20 分鐘，下課的 10 分鐘，甚至上廁所的時間，不用白不用，拿來背幾個英文單字、一篇古文也好，或是聽聽英文廣播，反正也是閒著，勤有功、嬉無益。

### **祕訣 5 安排休閒時間**

固定時間跟家人、朋友相處，或是運動、冥想、放空，有助於避免彈性疲乏、減輕腦壓，也是回復神清氣爽的好方法。

### **祕訣 6 自律**

榜首們都很自律，因為無自律，不足以成事，徒有時間規畫表，不足以自行，你要去實踐它，很多榜首甚至會要求家人介入，在自己不小心疏忽、懶散時，給予提醒、督導，以幫助自己回到書桌上。

### **祕訣 7 通常不是電視兒童**

他們會看電視，但不會沉迷，或是淪為不自覺按遙控器的機器，通常他們會自我設定每天看電視、上網、聊天的時間在 60 分鐘以內，只能少，不能多，因為每一分鐘都很寶貴。

### **祕訣 8 習慣貼便利貼**

還有，有些榜首會在家裡浴室牆上、冰箱門上貼一些便利貼，寫一些提醒自己的數學公式或是英文單字、片語，並且固定輪換，這樣一來，每次上個廁所，或是打開冰箱門，就會多背一次，既加深印象，又不費事，這簡直就是時間的「相乘」利用了

榜首們的時間管理，大抵如此，其中有些方法，你可能也已在運用當中，但我們還是不厭其煩，再整理一次給你參考，希望你有則嘉勉，無則跟上，因為我們相信，您也是榜首的料，不要脫隊太久，趕快回來吧。