



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

## 電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 陽明訊息
- 行政會報
- 課輔部落格
- 校園點滴
- 捐款芳名錄

## 副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

## 相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari  
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

## 快訊



【校園焦點】台北榮民總醫院暨國立陽明大學卓越醫師人才培育記者會

## 校園焦點

台北榮民總醫院暨國立陽明大學卓越醫師人才培育記者會

102年度「校長盃」教職員工羽球聯誼賽

「打擊校園變態，還我安全生活」連署活動



「時間管理—我的一天28小時」演講

「侗族人的文化生存與精神狀態、身體經驗與健康美學」演講

『戀戀台聯大MV』與『你在忙碌什麼—縮時@YM』微電影 雙雙獲獎

### 「時間管理—我的一天28小時」演講

【職場加油站】培養職場軟實力系列活動「時間管理」6月11日在活動中心第一會議室舉行。學校邀請到心理諮詢師王中砥老師蒞校演講。王老師經常到各地演講並出版書籍，將他解惑的經驗及勵志的金玉良言，收藏在「課間筆記」中，在臉書及部落格上供人參閱。當天王老師演講的題目是「時間管理—我的一天28小時」。

王老師先談到職場環境。他說目前的職場環境不同於從前，現在是個「用以致學」、「學習態度」、「敬業精神」重於教育程度及專業能力的時代。要有傑出的職業生涯，就要盡情的演出，「你認真，別人就當真」。不要虛晃一招，要用穩紮穩打的態度對待職場工作！

成功的自我經營就是有效率的時間管理。「沒時間」是大家最常聽見的一句話。王老師幫大家找出偷走時間的小偷，他說，純哈拉的Line對話、閱讀無聊的電子郵件、長舌的電話、出其不意的訪客、等待遲到的朋友、拖延、優柔寡斷，甚至要求完美的個性等，都是在日常生活中不知不覺溜掉的時間。而管理時間需做到「三抓三放」—抓大事、放小事；抓正事、放雜事；抓大事、放小事，才能簡化工作，用有限的時間達成最大效益。



心理諮詢師王中砥老師主講



王中砥老師講課生動



幽默的話題引起觀眾大笑

另外，王老師又說「時間管理」實際上就是「自我管理」。針對自己在時間管理上的種種困難，作詳盡的檢討，進而了解如何運用各種方式提昇自己的效率。例如檢討、修正工作習慣或方式，讓工作流程達到「最佳化」。時間管理最重要守則就是～「用對的方法做對的事情」。於是王老師提出了一些有效的做事方式，例如：思考要慢，執行要快；時間壓力愈大，工作效率愈高；要懂得向外求助，別閉門造車；凡事主動，等待只是浪費時間；改變自己，適應其他人的工作習慣；成功，也要花時間分析原因，做事更能掌控狀況。「自我管理」良好才能運用時間。

當天王中砥老師用幽默、專業的知識與經驗，為大家上了寶貴的一課。

[\[←\] 回上一頁](#) [\[◎\] 回到首頁](#) [\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有・未經同意・請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：方諾妮 網頁維護：凱笛資訊

