



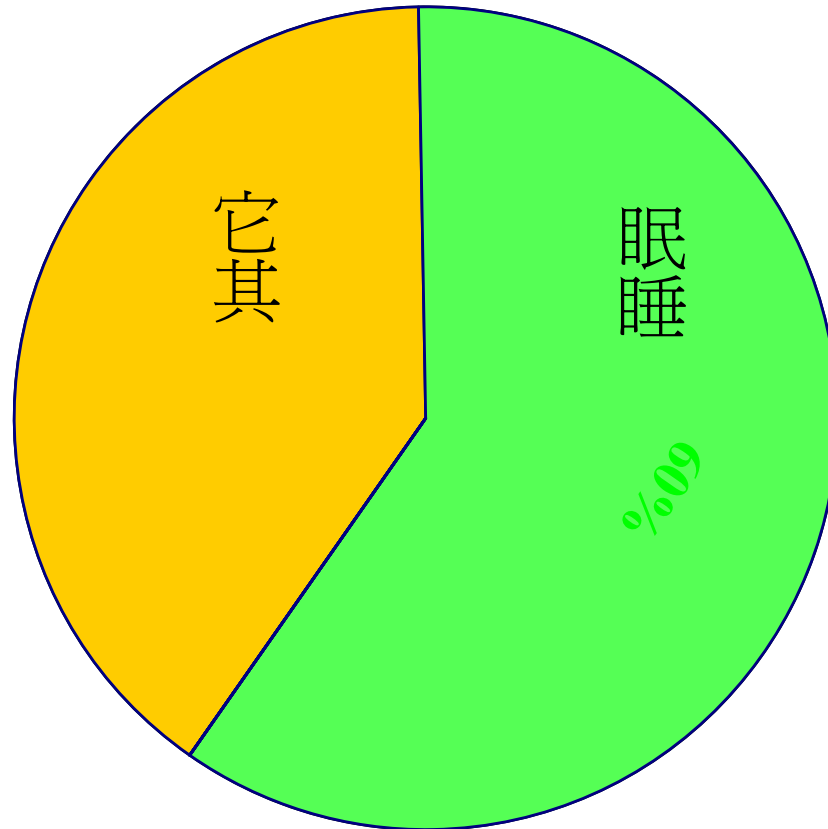
時間管理

主講人：楊智為

大學四年時間怎麼用？

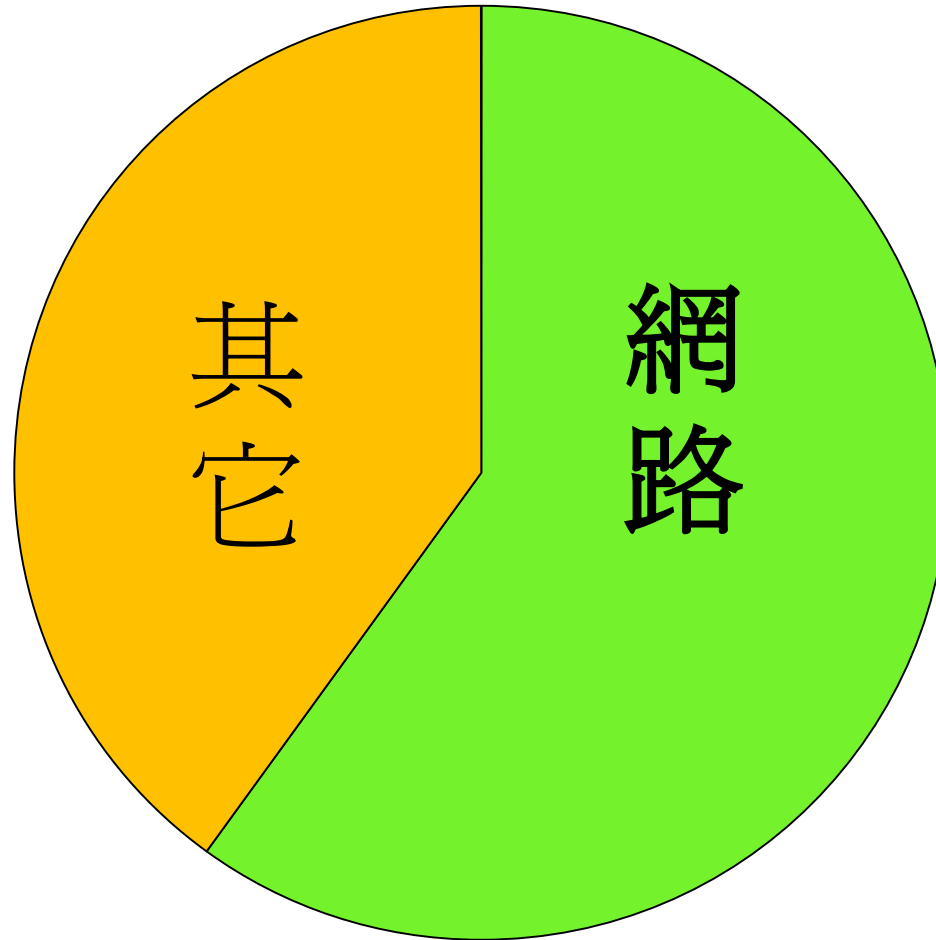


(A)型. 大學生活比重圖



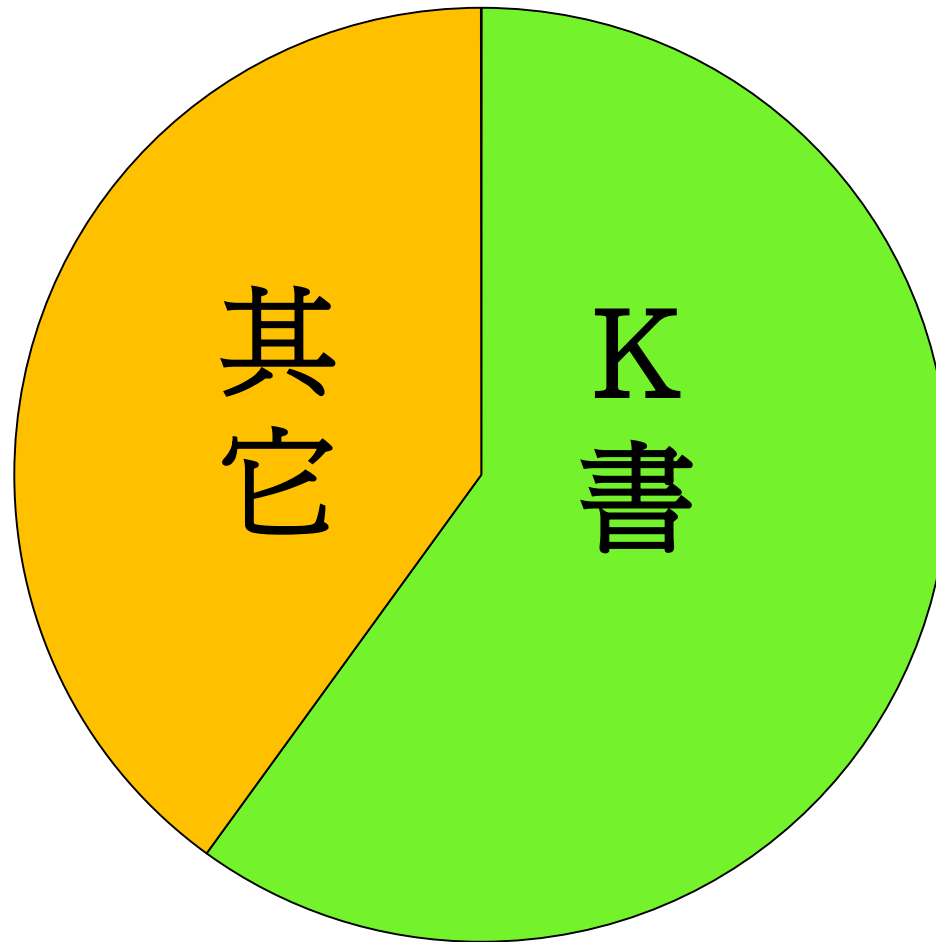
<註>：其它包含玩樂、家庭、戀愛、打工、社團、課程.....

(B)型. 大學生生活比重圖



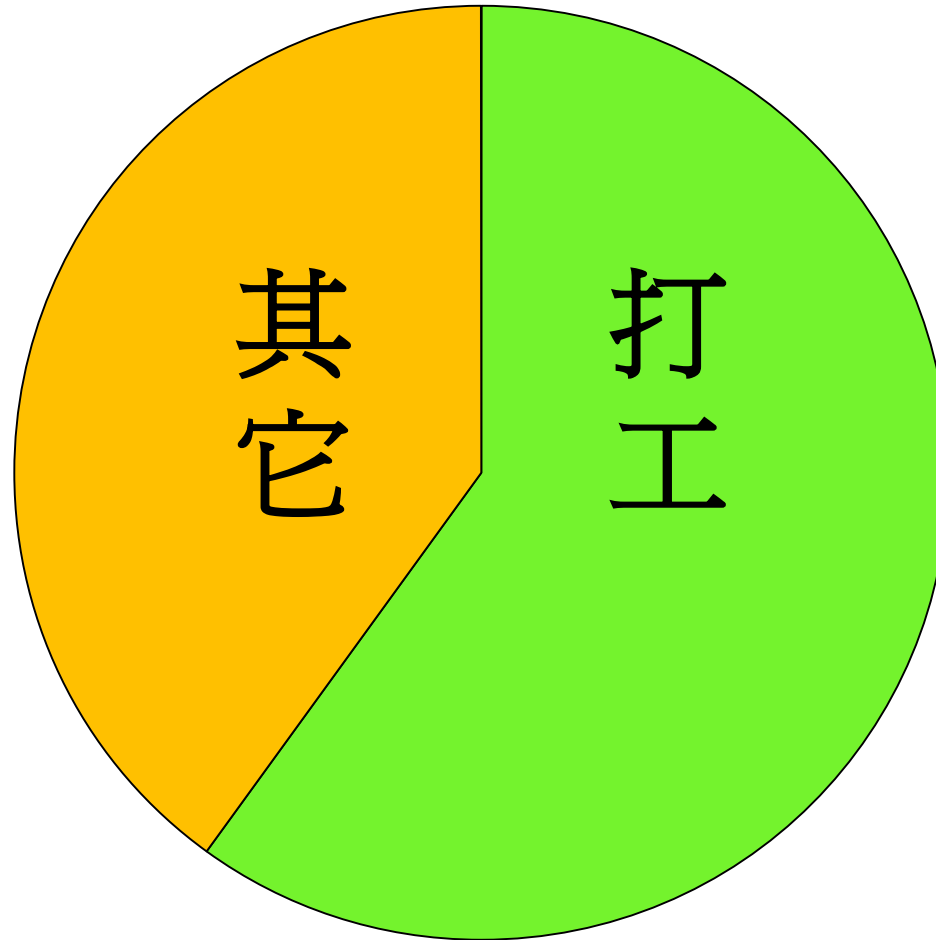
<註>：其它包含睡眠、家庭、戀愛、打工、社團、課程……

(C)型. 大學生活比重圖



<註>：其它包含玩樂、家庭、戀愛、打工、社團、課程.....

(D)型. 大學生活比重圖



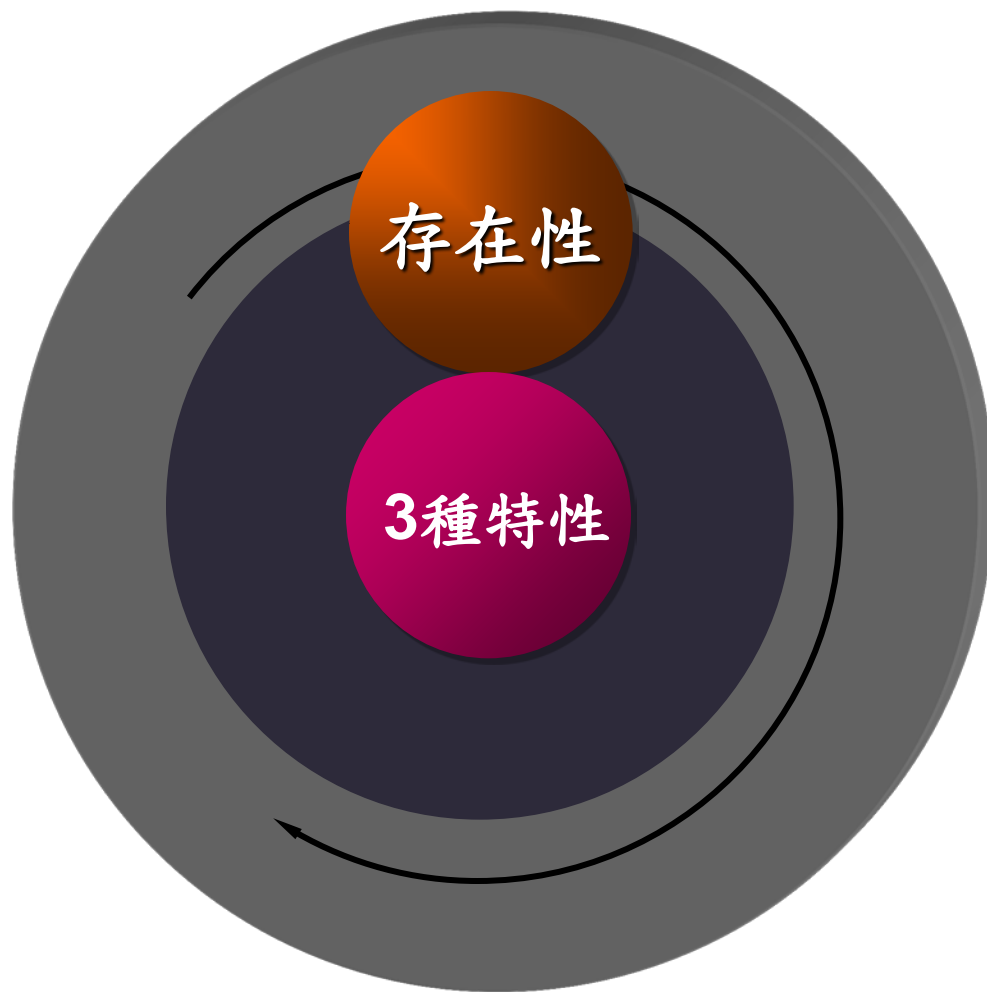
<註>：其它包含睡覺、玩樂、家庭、戀愛、、社團、課程.....

(E)型. 大學生活比重圖



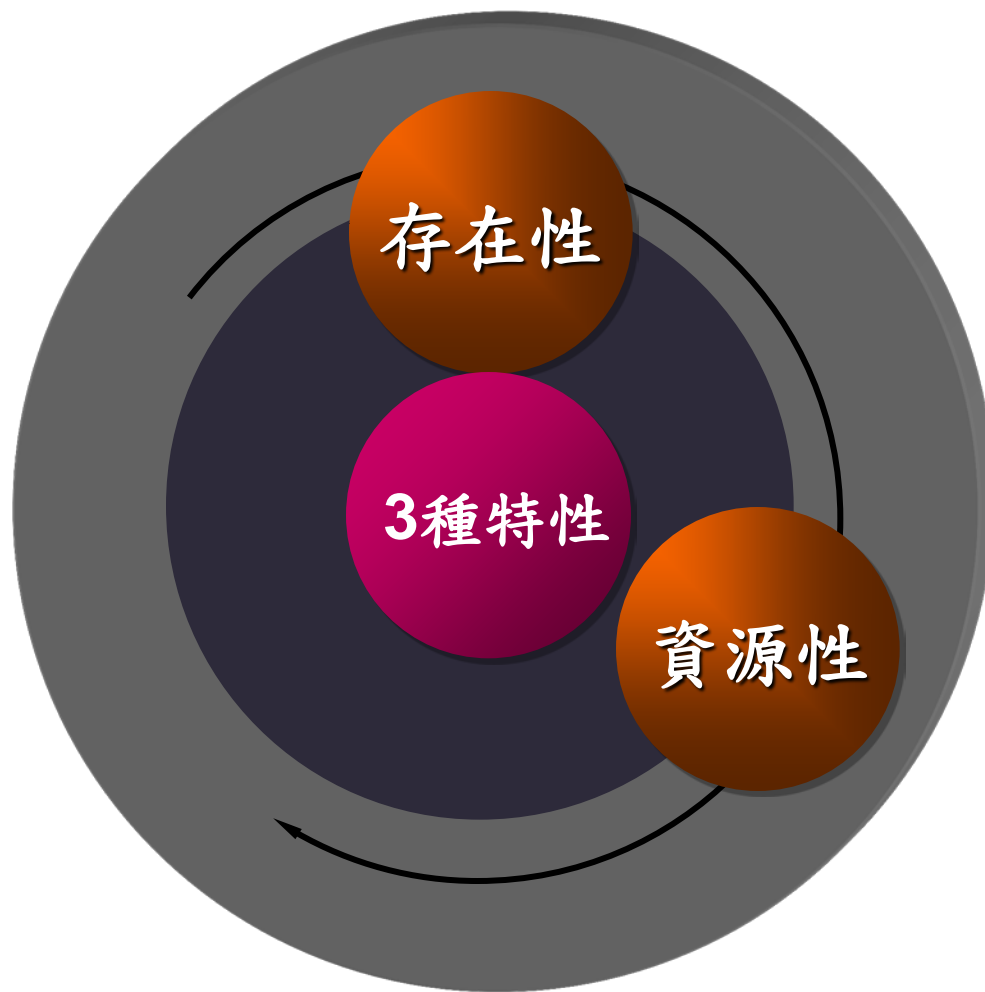
「認識時間」

「時間」的三種特性



$$V(\text{速度}) = S(\text{位移}) / T(\text{時間})$$

「時間」的三種特性



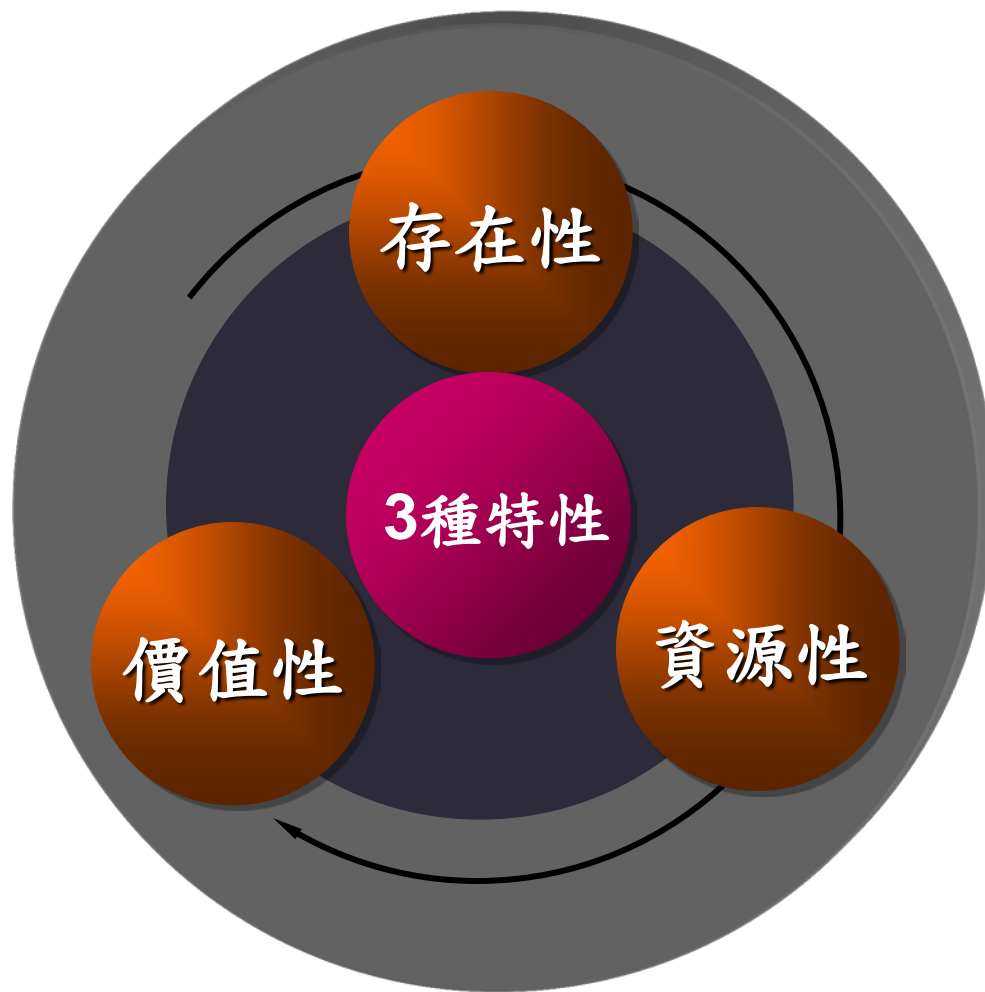
時間的資源性

無法重覆使用

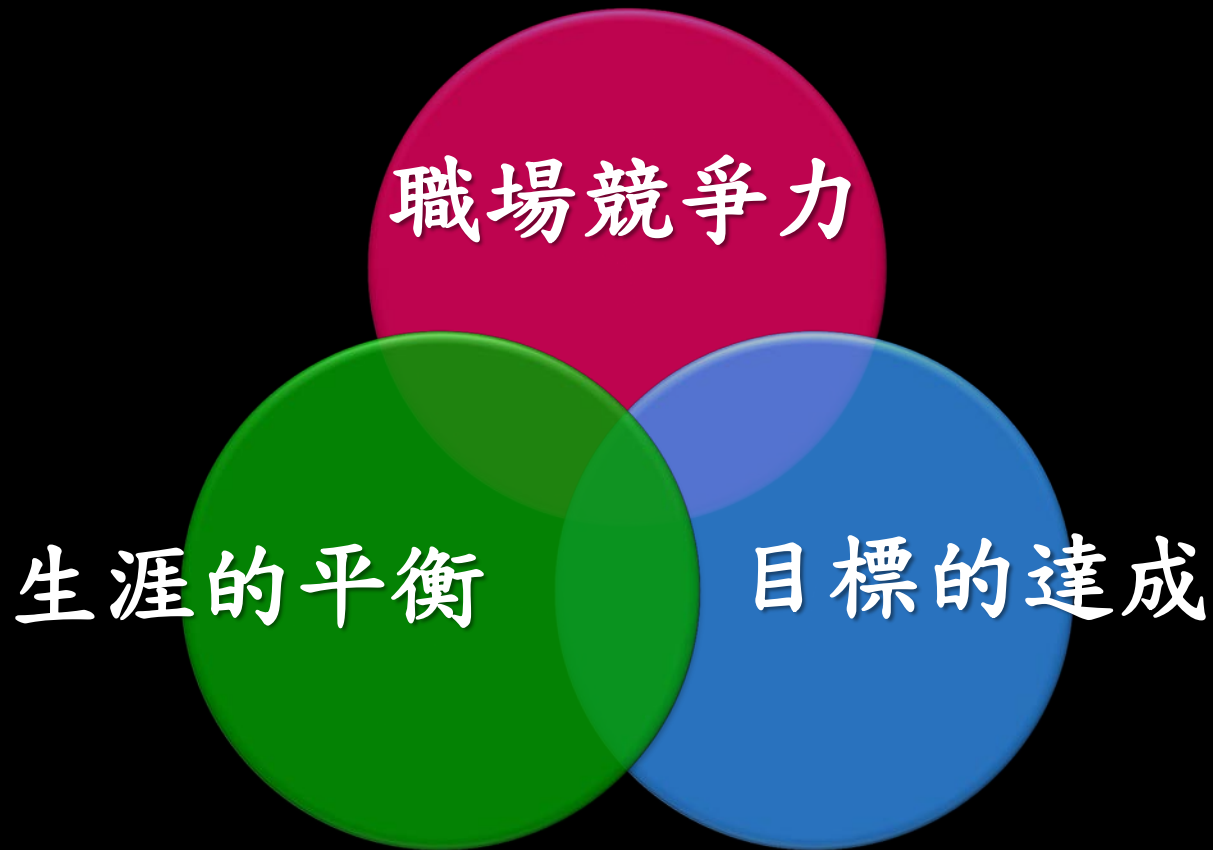
無法儲存備用



「時間」的三種特性



時間的價值性



職場可能跟你想得不一樣!

2013企業人才十大核心職能

- 一、學習能力
- 二、團隊精神
- 三、抗壓性與穩定度
- 四、專業知識與技術
- 五、時間管理 ✓
- 六、溝通能力
- 七、創新能力
- 八、解決問題能力
- 九、國際觀與外語能力
- 十、領導能力

**EX.你剛面試進入A公司上班，
公司規定9:00上班
你應該幾點到？**

□ 時間管理學的演進

第一代
<備忘功能>

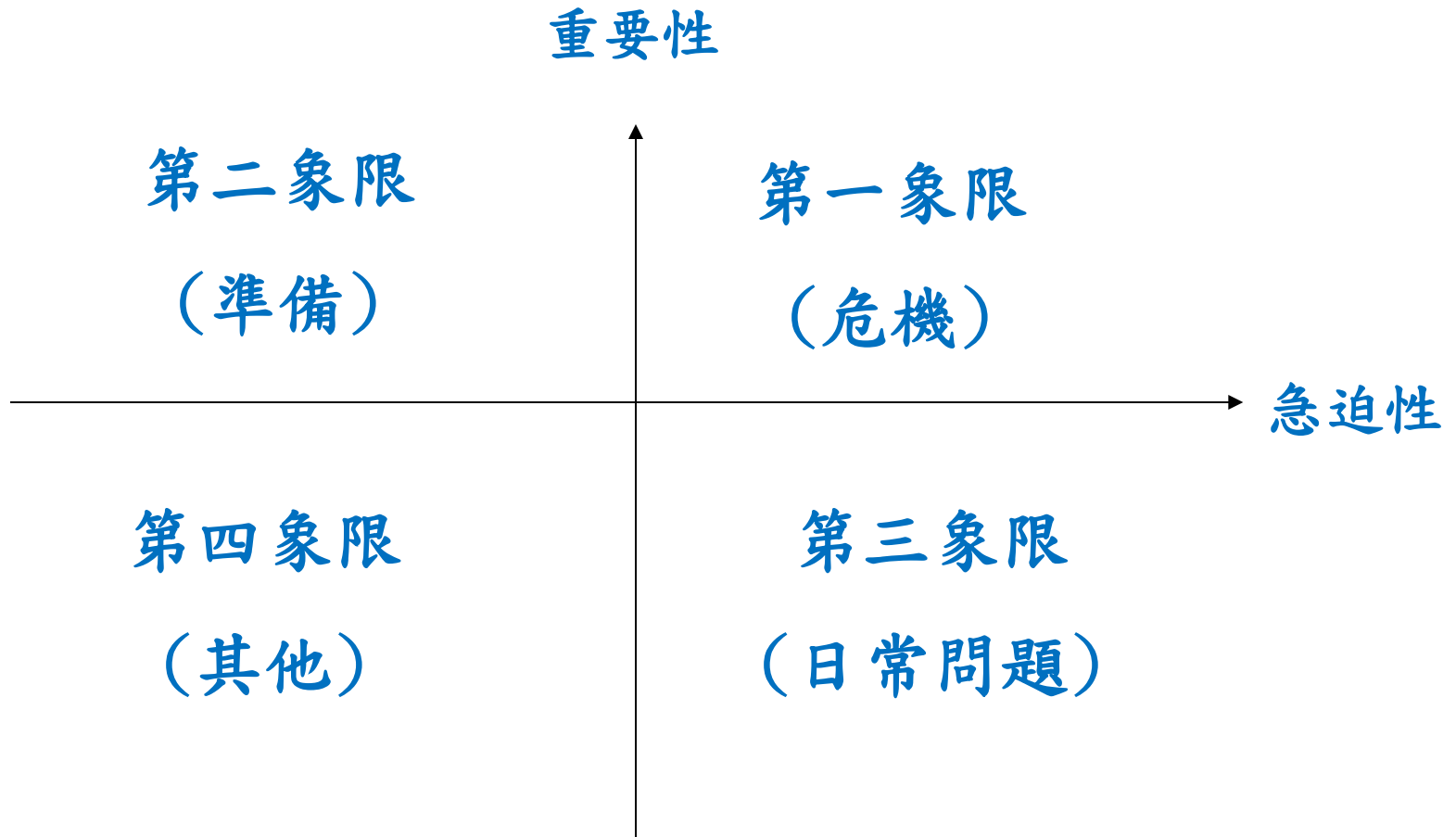
第三代
<價值取向>

第二代
<目標規劃>

第四代
<羅盤原則>

4大要點

第四代時間管理象限圖



時間管理實務

1. <組織化>

1.1 目標設定(SARMT)

1.2 訂定優先順序

1.3 進度管控系統

時間管理實務

2. <次序就是效率>

2.1 物歸原處

2.2 保持整潔

2.3 減少分心

時間管理實務

3. < 創造時間區 >

3.1 早到遲退

3.2 避免拖延

3.3 檔案備份

時間管理實務

4. <效率學習>

4.1 速讀(眼力)

4.2 劃線(關鍵字)

4.3 邊聽邊寫行動計畫

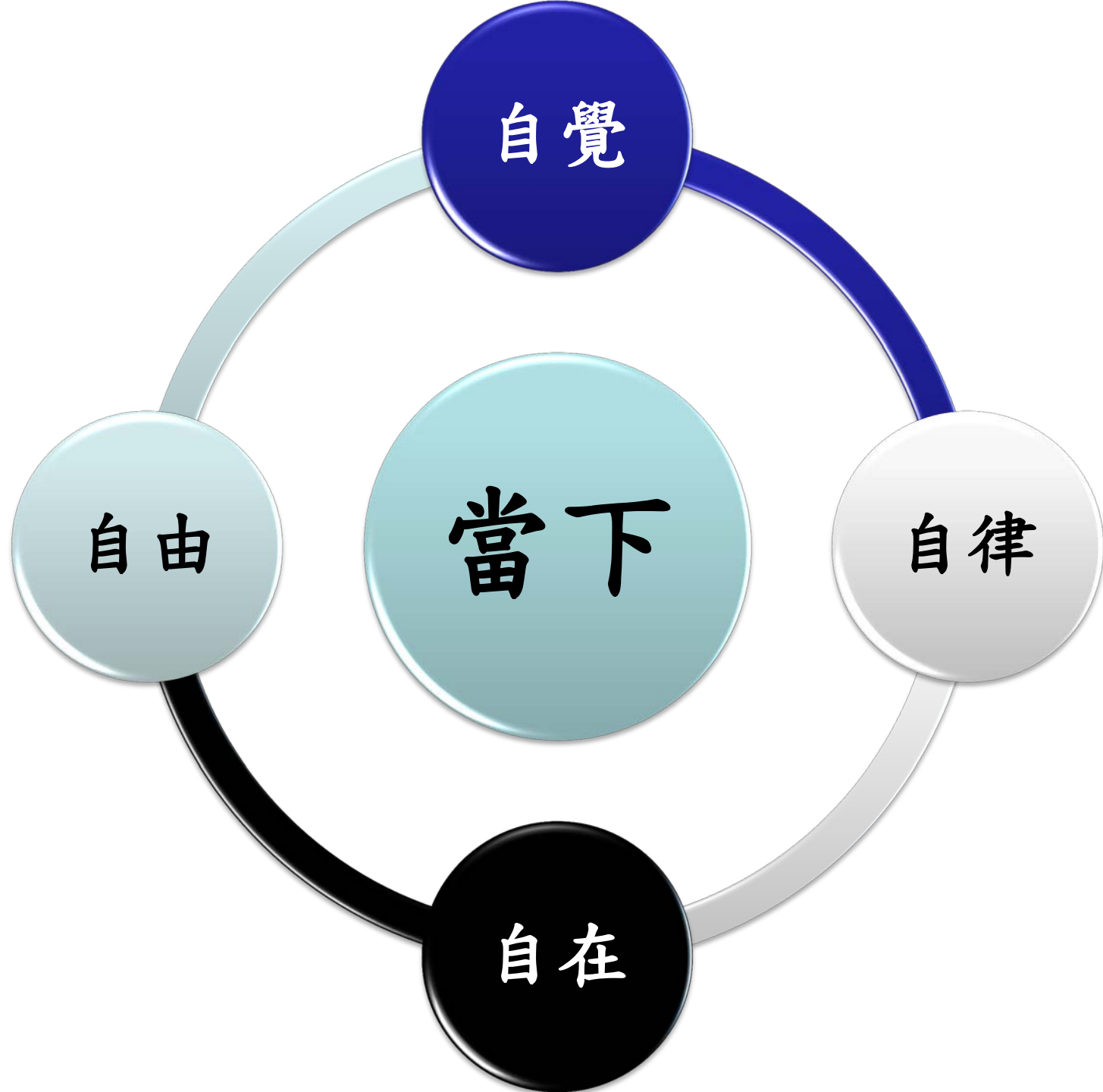
時間管理實務

5. <個人因素>

5.1 健康狀況

5.2 精神狀況

5.3 情緒狀況



自覺

當下

自律

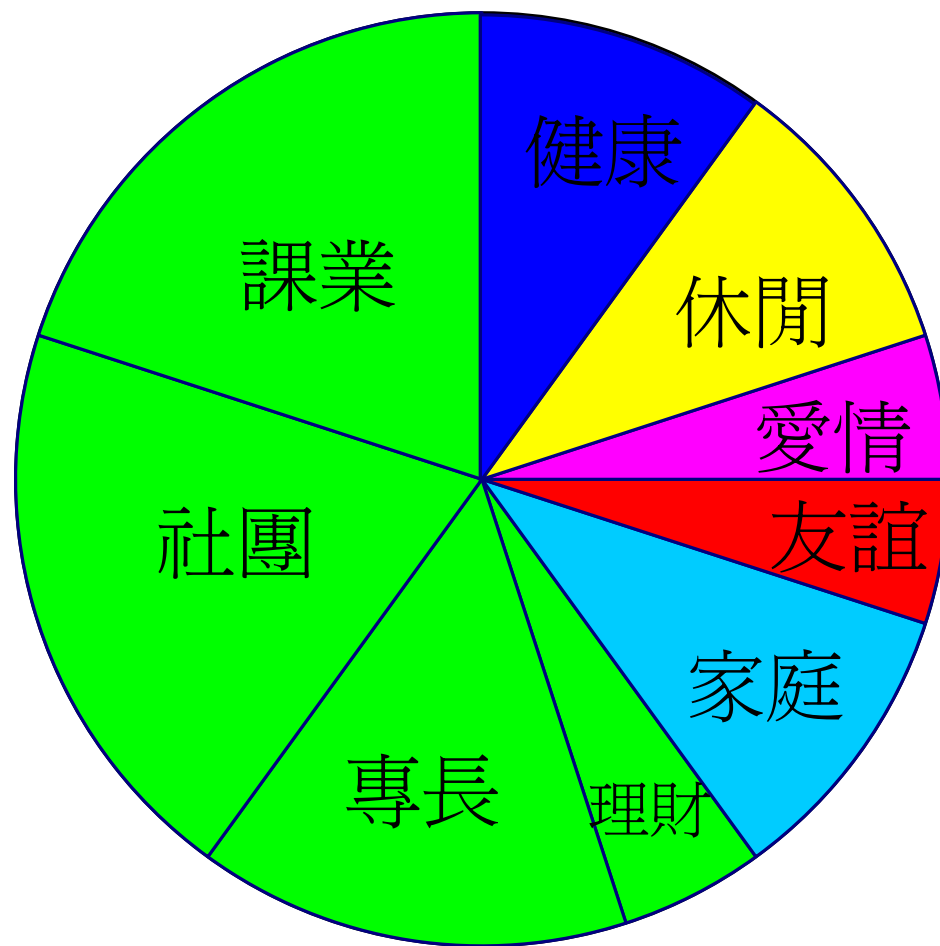
自在

自由

大學四年時間怎麼用？



(E)型. 大學生活比重圖



現場Q&A

<補充資料>

- 推薦書籍~與時間有約、時間變革。
- 推薦影音~三個傻瓜、鐘點戰。
- 推薦活動~ATC全方位人才培訓營。
NHP卓越生命體驗營。

<個人資訊>

- 個人臉書~生涯教練 楊智為
- 線上講座~www.i-talent.com.tw

大演講網(首頁)做最好的自己