

The background features a stylized landscape with rolling green hills in shades of light and dark green. Several heart-shaped flowers are scattered across the scene: a large blue one on the left, a red one below it, a purple one on the right, and a small green one at the bottom right. A blue heart-shaped flower is also positioned above the main title. The sky is a pale yellow with soft white clouds.

# 大學學生時間與 人際管理

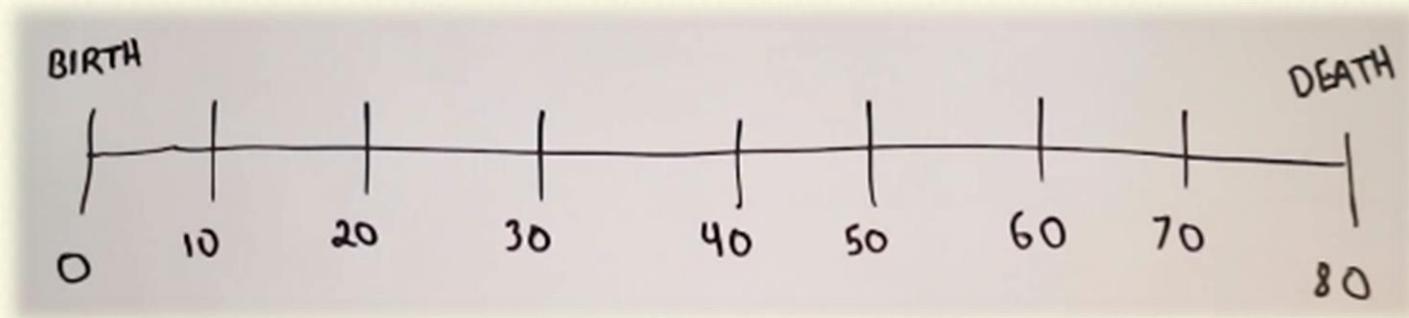
諮商心理師 吳雪華

請用一句話形容時間管理



# 為甚麼需要時間管理？

如果我們能了解人終將一死，知道沒有無限的時間來完成我們的計畫，我們將更加重視現在所擁有的時光。——存在主義



這輩子你想怎麼過？甚麼對你來說是最重要的？

# 中央大學 學生休閒時間管理

1. 上網瀏覽網頁、線上遊戲、電玩類活動

2. 使用Line等通訊軟體聊天、使用Facebook、上網與他人聊天等的活動

3. 閱讀、看電影、電視、課外書籍等活動

4. 運動、跑步、打球、游泳等活動

5. 社團聚會、與他人相處、和朋友聚會、陪伴家人等活動

6. 放空、發呆、睡覺（不含日常所需睡覺時間）等活動

# 時間管理工作坊學習單

請你試著想想在生活中時間所佔最高的前五分類有哪些？  
例如：上課、讀書、休閒活動、睡覺、社交、吃飯...等

預估分類	估計所佔時間比例(一週計算，加總為100%)	實際分類	實際所佔時間比例(分類所花時數/總時數)
例如：上課	10%		
排名第1 上課	30%	排名第1 睡覺	62hr/168hr=37%
排名第2 睡覺	30%	排名第2 上課	18hr/168hr=11%
排名第3 營隊	20%	排名第3 休閒活動	18hr/168hr=11%
排名第4 通車	10%	排名第4 營隊	11hr/168hr=7%
排名第5 讀書	5%	排名第5 讀書	11hr/168hr=7%

# 中央大學的學生時間管理

表 1-14 各學院休閒習慣分布-一週花費時間最多

學院代碼		一週花費時間最多						Total
		上網玩 遊戲	線上聊 天	靜態活 動	運動	社交活 動	放空休 息	
文學院	人數	18	44	20	4	43	9	138
	百分比	13.0%	31.9%	14.5%	2.9%	31.2%	6.5%	100.0%
理學院	人數	58	48	27	24	46	11	214
	百分比	27.1%	22.4%	12.6%	11.2%	21.5%	5.1%	100.0%
工學院	人數	74	69	18	24	54	9	248
	百分比	29.8%	27.8%	7.3%	9.7%	21.8%	3.6%	100.0%
管理學院	人數	51	106	27	23	91	9	307
	百分比	16.6%	34.5%	8.8%	7.5%	29.6%	2.9%	100.0%

# 中央大學的學生時間管理

表 1-16 男性與休閒習慣分布

			性別：男						
			上網玩 遊戲	線上聊 天	靜態活 動	運動	社交活 動	放空休 息	Total
性別男 順序	排序第 一多	人數 百分比	268 31.9%	210 25.0%	89 10.6%	88 10.5%	150 17.9%	35 4.2%	840 100.0%

表 1-17 女性與休閒習慣分布

			性別：女						
			上網玩 遊戲	線上聊 天	靜態活 動	運動	社交活 動	放空休 息	Total
性別女 順序	排序第 一多	人數 百分比	60 12.3%	179 36.7%	49 10.0%	22 4.5%	157 32.2%	21 4.3%	488 100.0%

# 時間管理可能面對的心理議題——網路成癮



- 2018年1月世界衛生組織正式將網路遊戲成癮症

( Gaming Disorder ) 列為精神疾病。

- 線上遊戲 ( digital-gaming ) 或電玩 ( video-gaming ) 的行為，連續長達**12個月**以上，已嚴重影響個人生活、家庭關係、學習和工作等，並危及身心健康者，就可被診斷為網路成癮症。

例如：拒學、網路世界的好處 (與朋友連結、霸主成就感)

# 網路遊戲成癮 (Internet gaming disorder)

相

網路遊戲佔據了生活大部分心思或時間

《DSM-5

反覆努力想要控制網路遊戲的使用，卻徒勞無功。

之明九

對家人、治療師或他人欺瞞自己使用網路遊戲的情況

入網路

也玩家

顯

著的損害或痛苦，在過去十二個月內出現下列五項或以上。

當停止或減少網路遊戲時，出現戒斷症狀

除了網路遊戲，對先前的嗜好與休閒都喪失興趣

使用網路遊戲來逃避或抒解負面的情緒

耐受性：需要花更多時間在網路遊戲上

即使知道在心理、社會功能出現問題，仍然繼續使用

因為網路遊戲而危及、或喪失重要的人際關係、職業、教育或工作機會。



# 時間管理可能面對的心理議題——拖延

- 害怕失敗——適應不良完美主義

例如：做不好，被專題老師責難，感受到我自己很不好。

- 害怕成功

成功引人忌妒自己受傷、排擠到別人他人受傷。

- 反抗權威

自主權受到侵犯→拿回主控權、報復。

表2-1-2 適應性、適應不良完美主義定義

向度	適應不良完美主義 (MP)	適應性完美主義 (AP)
高預期、高標準	僵化、不切實際	彈性合理
預期的增強結果	失敗會有負面結果	成功有正向回饋
動機	避免負面結果、害怕失敗	獲得正向回饋、追求成就
關注焦點	避免犯錯	把事情做好、做對
評價型態	選擇性注意失敗，失敗代表全面否定、負面評價。對行動懷疑、不確定，而有緊張焦慮的態度，無法從中獲得滿足或愉悅。	具平衡的觀點，失敗並不影響對個人的評價。對行動有合理的確信，而有從容謹慎的態度，可從中獲得滿足或愉悅。

# 面對時間管理常見問題

- 長女、長子性格不放心將事情交給別人做，只「相信」自己
- 方法：授權、追蹤、溝通說清楚你的期望、試著相信別人有能力做好其份內的事

- 欠缺組織規劃、周詳計畫、設立太多或太難達到的目標
- 方法：思考整理方式、文件分類、思考目標合理性 (看到自己在慢慢的進步)

- 不懂說「不」、好好先生、深怕拒絕別人的要求會得罪對方
- 方法：思考可能的內在心理因素、預約諮商了解自己

- 希望完成眾多目標。例如：書卷獎、系學會、系隊、社團、學英文、申請交換...等
- 方法：鼯鼠五技而窮-列出對你來說最重要的目標

# SMART 目標制定法

**Specific**

**具體**

明確執行方向與操作  
例如：我想要出國念書 v.s 我想要  
在大四那年申請上某某大學研究所

**Time-framed**

**明確時間表**

設立合理期限，  
以便評估

**Measurable**

**可以測量**

監督進度和評估效果  
例如：某學程修幾學  
分、托福努力的目標  
分數

**Realistic**

**符合現實**

在現實生活中  
能落實

**Achievable**

**可以實現**

有能力達成



• 重要但不  
緊急

- 1.自己的目標
  - 2.生活中真正重要的事物
- 例如：想學某項專業、休閒

• 重要且緊  
急

- 危機、無法拖延性、急迫的問題
- 例如：死限作業、報告

• 不重要也  
不緊急

- 轉移注意力、  
拖延
- 例如：看劇、滑FB、IG回line、打game

• 不重要但  
緊急

- 1.較低優先性、受歡迎的活動
  - 2.讓重要但不緊急往後延
- 例如：交際、系學會、系隊

心理學家阿德勒說：

「所有的煩惱都是人際關係的煩惱」



你同意嗎？

你目前有沒有人際關係的煩惱呢？

例如：成績不及格

**我們終其一生都在面對跟自己、跟別人的關係**



# 這些困擾的人際關係有沒有一直在重複上演？

## 9歲之前的早期回憶，你卻牢牢記得？

我們每個人都戴著有色的眼鏡看這個世界：投射出個人基本生活信念、基本的謬誤。例如：手足競爭與忌妒、父親的遠離與對她人有慾望的罪惡感、常常感覺到被貶低。

- 投射：最討厭的人往往是我們無法接受自己的那一面。例如：自私。
- 關係是互動出來的，在關係中該負起怎麼樣的責任？例如：給父母自己人生的選擇權。

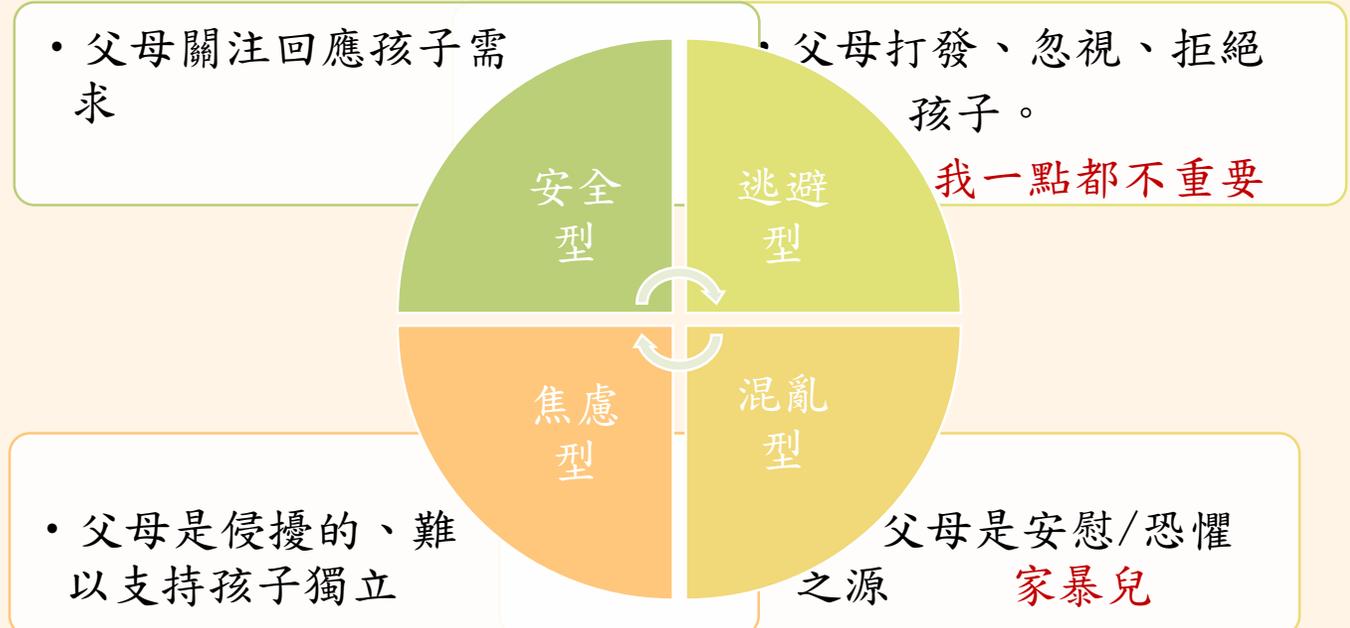
# 人際關係—客體關係與依附理論

- 探討有關親密的人際關係，特別指父母與年幼孩童之間的關係，如何**內化**為持久穩定的**主觀心理表徵**或**內在運作模式**，形塑或引導孩子建立及維持人際關係的模式。



- 對於人際關係所流露出的訊息，有一個**基本的預測**，或**理解的地圖**。例如：他人(依賴渴求)，我(供應照顧)。

- 依附理論四種模式



# 人際關係困擾

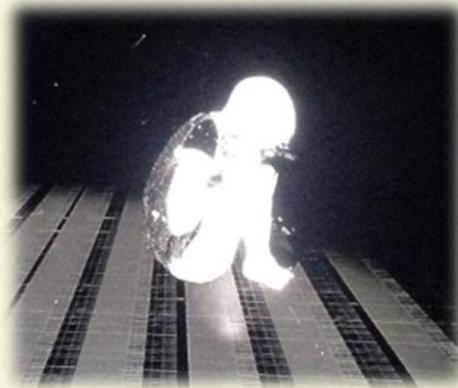
引發高度情感事件

最嚴重且長久的生活問題

情緒困擾的早期根源



單親家庭，媽媽在小時候曾生重病，家裡無法負擔醫藥費，由親戚幫忙度過難關。



被喚起

大學選擇熱門賺錢科系或是真正的興趣，而感到掙扎與痛苦。

害怕切斷和媽媽的依附關係-被拋棄感

# 人際關係管理--不斷的自我覺察、社會支持

- 當夜深人靜時，你突然感覺到最近真的面對到好多無力的事情，你感到徹底絕望，想要結束自己的生命一了百了，這時候你打開手機，想著可以打給誰？
- 人際安全網是為了遭遇人生變故時，能夠及時網住自己，讓人不會持續下墜的保險。

