

國立臺灣科技大學圖書館
「書香獎勵閱讀計畫」心得報告

計畫案號	113-34	繳交日期	113/06
讀者姓名	陳怡禎	單位 系所	化工系所
書名	OFF 學會玩,才會成功:下班後的生活決定你的競爭力		
心得	<p>出社會之後，很多人都是無時間、無金錢、無悠閒心情的「三無」人士，大部分的人也都是進辦公室就拚命工作，出辦公室就累到無法動彈只想倒在床上，但作者認為，下班後的時間是最珍貴的，有效率的利用下班時間，體驗多彩多姿的休閒娛樂可以讓我們成為會工作也會玩樂的超人。</p> <p>書中把生活分成兩部分，上班時間為「ON」下班為「OFF」作者說我們要精修「OFF學」，人生不只有ON，在努力工作的同時，也要下班關機，安排休閒娛樂，才能更好的掌握人生。其中裡面有說到我們應該如何規劃自己的週末，首先定義週末是從星期五下班開始到星期日晚上，星期五晚上開始就可以放鬆，但星期日晚上不宜太放鬆，但不代表要處理非常複雜的工作，這個時間最適合用來規劃下一週的代辦事項。應用到我現在的生活中就是星期日晚上我可以寫好下一週的行事曆，這個工作既不會吃力，也能幫助我進入要開始新一週奮鬥的狀態，在做好心理準備的情況下也比較不會有星期一憂鬱的情況。書中也有提到，下班時間過於燈紅酒綠是在浪費人生，這並不是說在下班之後我們一定要繼續進修，而是比起喝酒，有更值得我們做的事，比如和家人朋友聯繫感情、學習新的興趣等等，這些都比沈迷酒精或躺在床上頹廢來得有意義，非上班時間可以放鬆，但不要放縱，如此一來不但能休息到，也不會過於浪費時間。</p> <p>下班之後如何運用時間是贏過別人的關鍵，如果能妥善利用，我們也能成為會玩也會工作的超人。</p>		