

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	113-47	繳交日期	113/05
讀者姓名	孫翊恩	單系 位所	全校不分系
書名	生時間: 高績效時間管理術		
心得	<p>「生時間: 高績效時間管理術」一書是在討論對於時間的管理技巧，書中也有很多時間管理實際上案例，在看這本書之前，我對於時間上的掌握就只是安排大部分的時間，中間零碎的、短暫的時間我通常都是直接無視，可能就發呆放空來度過那段時間，但當我在看了這本書之後，我發現其實有很多的時間都被我浪費掉了，書中有一個例子是說，當一個棒球的打擊者從看到投手投出球到把球打擊出去，這之間的時間僅僅只有兩到三秒的時間而已，但在這短短的幾秒鐘內，打擊者卻要判斷出是投手投出的是什麼樣的球，要不要揮棒打出這顆球。書中還有很多類似的例子，同時我也仔細想想會不會書中只是把成功的例子寫出來，但失敗的例子遠多於成功的，但我認真想想後，發現每年只要一到大考，就會有很多學霸都說自己常常利用等車、搭車的時間複習課常上學習的東西，我想這就是最好的也是成功的例子吧。在我的日常中有很多時間都可以拿來利用，但我卻是把那些時間拿去划手機，做一些沒必要的事情，雖然說娛樂跟工作都很重要，但是也要懂得控制兩者的時間分配，不然沒有控制好時間很容易就不見。在我看完這本書之後，我也嘗試運用書中提到的方法來安排自己的時間，但是真的很痛苦，因為我平常根本沒有這樣子做過，突然間安排了一個這麼大的改變讓我非常的不適應，或許我該試著重新安排一份時間表，慢慢地改變自己的習慣，成功的運用那些原本被浪費掉的時間。</p>		