

## 【心靈花園】事情那麼多，我到底要先做哪一件？！

趨勢巨流河

曾氓是大三生，個性活潑、愛跳舞，從大二開始參加熱舞社和系學會，大二生活被課外活動塞滿，但曾氓感到快樂且充實，在熱舞社也找到契合的女友。到了大三，系上課業變重，他思考是否考研究所？同時熱舞社要準備成發、系學會活動也不間斷，曾氓開始分身乏術，在陪伴女友與朋友間出現很多矛盾和衝突，也曾考慮退出社團，但又捨不得好友，讓在課業、友情、愛情間的曾氓身心俱疲。

你的生活是否也像曾氓一樣多采多姿，但又忙不過來？或是曾經被許多待辦事項纏住，無從下手、最後只想擺爛的經驗？這些看似雜亂無章，令你焦慮的人事物，其實有些蛛絲馬跡可以整理分類，有了具體安排架構後，焦慮感有機會下降喔！一同來看如何分類：

1. 重要，而且緊急的事情：你需要馬上去做！在期中考之後，曾氓生活中重要且緊急的事情可能是補考，這時無論如何曾氓都會需要馬上去做！把焦慮的時間以及練舞的零碎時間拿來準備補考，才有可能度過眼前難關。

2. 重要，但不那麼緊急的事：你需要制定工作計畫！曾氓的女朋友下個月生日，他想為她準備一個驚喜。這樣的事情對曾氓來說可能是重要，但不是那麼緊急的事情，只需要在接下來的一個月安排好餐廳、寫好卡片、串通朋友等事項，這時準備一本記事本來提醒自己，在繁忙的生活中記載何時該做何事，才不致於讓女朋友的生日驚喜泡湯。

3. 不重要，但緊急的事：你需要找人幫忙做！在系學會有許多瑣碎的小事務，曾氓本來都是一個人攬下來做，因為覺得分出去很麻煩，但在課業繁重與練舞的非常時期，曾氓其實可以試著將瑣碎的小事交給學弟妹做，讓自己有多些空間休息，或是做別的事。

4. 不重要，也不緊急的事：對他說不！有時跟曾氓不太熟的朋友也會邀他出去吃飯，但對曾氓來說並不是非跟他們出門不可，只是前陣子自己沒那麼忙時，才會想多認識人，現在曾氓有固定一群朋友，這樣的約會就可以婉拒，多出來的時間就可以去陪伴自己認為重要的人。

每個人看重的人事物都不同，因此分類排序結果也不同，但過程可以幫助檢視心底在意的地方，讓我們把時間放在欲完成的目標上吧。

