

簡志偉分享績效達人時間管理術

學生大代誌

【記者陳映樺淡水校園報導】領袖禪學社於5月11日晚上7時在H118舉辦期中演講，邀請工研院生醫與醫材研究所專案經理、機械系校友簡志偉主講「績效達人：時間管理術」，為學弟妹們分享時間管理的技巧。

活動一開場，由社員演出一齣小短劇，以生動的演技呈現拖延症的人，因時間管理不善所製造出的各種困境，接著由簡志偉介紹帕列托法則（Pareto principle），也被稱為柏拉圖法則、80／20法則，所有的事情，先把較重要的20%區分出來，並將這部分盡力做好，最終反而會有80分的收穫。隨後，他講述自己在大學時期的讀書法則，他建議「先讓每件事情都達到60分程度，然後再精選其中最重要且緊急的事，並將其努力做到100分。」

最後，簡志偉分享自己能妥善做好時間管理，是因為掌握了「正向能量」與「情緒」，他提及「禪定能放鬆自我，不僅能靜下心聆聽內心的聲音，也使我逐漸提升了專注力。」

社長蔡同學表示：「謝謝志偉學長分享許多讓人受益的經驗，這場演講讓我明白情緒也是影響時間管理的一項重要因素，學長透過禪定來維持正向能量，不讓情緒影響已安排好的事情，這點很值得學習。」

2022/05/15



領袖社5月11日邀請工研院生醫與醫材研究所專案經理簡志偉返校演講，會後由社團成員代為致贈禮物。（攝影／楊晴宇）

