

吳建翰分享時間管理秘訣

學生大代誌

【記者吳沂誼淡水校園報導】領袖禪學社5月3日晚上7時在H119舉辦「時間管理」演講，邀請世界領袖教育和平基金會講師吳建翰主講，逾20人參與。

首先，吳建翰分享學會時間管理最大的秘訣，就是擁有更寬廣的視野，它能夠讓人們學習有效率地把握住時間這項資產，並思考如何能以最適當的安排有利於未來規劃，超越當前的自我，而非僅將心力侷限於眼前。

現今多數人都容易受外界事物誘惑而分心，難以心無旁騖地專注於眼前的課業或工作，所以需要透過事前靜心讓自己進入心流、放鬆身心靈及沉澱思緒。吳建翰因此介紹了兩種常見的靜心方法，分別是「腹式呼吸」和「領袖禪」，幫助自我統合鍛鍊身心靈，並帶領現場師生實際練習，領會在達到專注的同時亦能放鬆身體的感覺。

除了靜心方法外，安排行事曆也是幫助時間管理的好方法，可讓自己學習改善拖延症，方便檢視事情的進度。「我會先安排每週固定的行程，再分析事情的重要性和緊急性，最後衡量自我是否還有餘力將其他的規劃安排入內。」吳建翰鼓勵大家每天安排行事曆，並提供自己的排序方式做為參考，最後他期許大家都能跨出舒適圈去挑戰一切，持續培養自律的好習慣。

社長、教設二吳安捷表示，雖然在求學階段常聽到師長提及時間管理的重要性，但發現身邊很多同學跟自己一樣都需要加強時間管理，因此在自己領導的社團舉辦這場演講，帶給自己一個練習改變的機會，學習一些能夠沉澱身心靈的好方法，也希望參與者都能有所收穫。

2023/05/07

吳建翰帶領參與者實際練習靜心方法，領會在達到專注的同時亦能放鬆身體的感覺。（攝影／吳沂誼）

