

每天1%的期待 青木千草教你用手帳成為時間的主人

學生大代誌

【記者吳映彤淡水校園報導】「你對於自己的時間管理滿意嗎？」諮商職涯暨學習發展輔導中心3月5日中午12時在HC307，舉辦「改變人生的手帳筆記講座：給無法持續寫手帳的你」，由CITTA株式會社社長青木千草，以日文演說，日文系副教授李文茹現場口譯，和近60位參與者分享，如何透過手帳書寫，將「時間」和「行動」具體化，成為時間的主人，主宰自己的人生。

「CITTA」是瑜伽術語，意指「心」的狀態，讓波動不安的心回歸平靜是瑜伽的核心目標之一。青木千草是CITTA手帳設計者，也是擁有二十多年資歷的瑜伽教練，她先以豐富的瑜伽教學經驗，帶領大家思考「時間管理」的真正意涵。「真正的時間管理，不是填滿行程，而是找回內在的穩定感，並清楚地知道，自己想把時間用在哪裡。」藉由手帳書寫，與每日的自我對話，不僅能管理行程，更能安頓紛亂的內心。

接著，青木千草帶大家進行手帳書寫練習，透過問答描繪出自己的理想生活與時間規劃，再以「1%期待計畫」去執行。每天花1%（15分鐘）時間，為自己做件重要的事，將被動化為主動，她鼓勵每個人每天都用手帳寫下一件讓自己期待的小事，並且稱讚自己，「這些看似微小的期待，正是累積自信與掌控感的關鍵。」

青木千草提到，小時候因遭受霸凌而害怕上學，後來因為不想一味的羨慕他人，便決心改變。「隔天我一進教室就大喊：『早安』，結果就改變了一切，不僅交到朋友，更發現自己可以決定生活。」因此，如果你現在覺得每天很無聊，那就從「今天我想做什麼？」開始，每天一點點小小的期待，日子就會變得不一樣。這場講座引領大家從手帳開始，重新找回對時間與生活的主導權。

「如果現在有時間、金錢、才華，你會想要做什麼？」航太四顏志軒表示，他未曾認真想過講者的這個提問，回想起自己的生活與目標，總感覺差了一些，接下來會以講座所學做為思考的基石，尋找自己的「期待感」。

日文一張煦晨分享，現階段處於迷茫的狀態，聽完演講察覺自己其實有大把時間可以分配，若仔細紀錄就能有效的掌握及規劃，也能讓目標變得更加清晰，更快達標。

2025/03/10



。（攝影／鄧晴）



青木千草帶領參與者進行手帳書寫，透過自我提問的方式，描繪出自己的理想生活與時間規劃。（攝影／鄧晴）