



## 別再苦惱自己為什麼沒進步！

每個人都擁有 10 倍以上潛力，前提是你要學會「反省」

文章出處：Cheers 網站

作者：陳慕好

2 年前，公司來了一個剛畢業的女大學生，她的專長是新聞傳播，主要負責撰寫新聞稿。當時公司正處於創業初期、人手短缺，很多時候一個人要包辦好幾件事，既要寫新聞稿，又要主動挖掘客戶，還要處理一些影片剪輯工作。女大學生原本對影片處理軟體一竅不通，但由於業務需要，她不得不硬著頭皮去學習，買了一堆相關的書，擠出所有閒暇時間努力練習。3 個月後，她終於掌握了應用原理，操作起來也得心應手。現在，她已經成

為影片後期製作的高手，公司給她的待遇也大幅提升。其實，我跟這個女同事的經歷比較類似，進公司前很多東西都不懂，業務上的技能全靠摸索和學習。而現在已經變成全能職員，撰寫新聞稿、拍攝照片、錄製影片、影像製作等全都駕輕就熟。

當遇到棘手的問題時，我不會讓問題糾纏著我，相反的，我會主動出擊，尋找解決問題的方法。同事沒時間教，我就自己買書來學；其他同事無暇顧及接回來的業務，我就自己處理。有時候你不逼迫一下自己，就不知道

自己有多大的潛力。而這個過程，其實就是一種自我反省。

很多人總是把影響自己進步的原因歸咎於這個世界，或者歸咎於他人。他們從未反思過自己到底要怎麼做，才能更好的提升自己的能力，和適應這個世界。與其怨天尤人，倒不如反省一下自己。那怎麼反省才有效？

⇒不要把問題歸咎於別人，要學會自我判斷。

⇒分析失敗的原因，制定新的計畫，採取必要的措施，尋求改正的方法。

⇒想像自己圓滿完成工作，或妥善解決問題後的情景，給自己勇氣和鼓勵。

⇒重新出發，不要害怕犯錯，給自己一個正面應對問題的機會。

「沒時間」阻礙我們進步，但都是藉口... 經常有朋友問我有什麼辦法提升自己？我說，每天堅持閱讀吧。養成閱讀的習慣，就可以用書本裡的知識潛移默化的提升自己。可是，他們全都給了我一樣的回答：

「沒時間。」你說自己沒時間，那就先弄清楚其中的原因。很多時候你以此作為推托之詞拒絕別人，這種沒時間其實是很有時間的

表現，因為你沒必要把時間用在一些毫無價值的事情上。但是有的人沒時間，往往是因為不懂自我安排。無論在工作、還是在生活中，如何有效的利用時間提高做事效率，才是我們應該掌握的技能。

時間管理就是事務管理，而事務則可以根據緊急程度和重要程度分成4類：重要且緊急、重要但不緊急、不重要但緊急、不重要也不緊急。想合理的安排這四類事情有一個先決條件，就是你一定要有一個明確的時間目標。比如你認為寫工作報告很重要，至少要知道交報告的截止時間。只有目標明確

了，才能合理安排時間。如果目標不明確，很可能會一直拖延下去。而拖延，正是時間管理的最大障礙。

需要注意的是，一件事務需要多少時間完成，你要有一個評估。舉個例子：隨便看10頁書，半個小時就可以，但倘若加上寫筆記、思考回顧這些工作，有可能一個小時都不夠用。先把事務分類後再加上用時評估，然後選擇合適的時段去完成，只有這樣，你的努力才是高效率的，而不是瞎忙活。進步沒有捷徑，只有不斷反省、學習，才能成就更好的自己。

輔導室活動預告：

04/03(三) 模擬口面試(中六)

04/06(六) 美術班術科模擬測驗(中三)

04/09(二) 國中部直升高中部說明會(中三)

04/01(一)-04/12(五) 技藝班甄選申請(中二)

04/08(一)-04/14(日) 技藝競賽周(中三)

4/16(二) 高關懷探索班烘焙食品-麵包丙級檢定(中三)

4/17(三) 生命及生涯教育講座(中四)

4/17(三) 職業達人分享(中五)

