



手指揸著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：101年09月25日

期 數：101學年度第一學期第5週

發行單位：教務處

新知鮮聞

—書香探索活動— 新生認識圖書館

由閱讀代言人李世傑、林家瑜、張興仁等與閱讀團隊進行三魚網活動宣導，各班反應熱烈！



代言人說明三魚網活動



有獎徵答



代言人(右)頒贈獎品

借閱排行榜

101/9/17-9/21

班級借閱排行：

- 1、觀光一孝
- 2、廣設一忠
- 3、電機一孝

偷時間，從心理下手

資料來源：張老師月刊（101年9月21日）

度過了仲夏，告別暑假，尖峰時段的街道又恢復假期前的擁擠，無數家庭的作息也回到最忙碌緊湊的狀態。隨著校園開課，不論大人小孩的生活都排進了更多任務，分分秒秒變得更為緊縮。在這個不論大人小孩都分秒必爭的競爭年代，「時間」成了日益珍貴的資產；「時間管理」也成為現代人必備的能力，卻也是現代人的壓力。

過往，專家關切的是，如何利用最短的時間完成事情，以提高工作效率，換取更多時間。然而，近來有愈來愈多的學者開始關注這個議題，不過，他們想的卻是如何改變人們對時間的主觀感覺，藉以減輕時間壓力，提升表現和生活品質。

只是，一天二十四小時是無可動搖的事實，令人不禁好奇，人們對時間的主觀感覺能怎麼起變化？在事務繁重的現實下，時間壓力又能如何減輕？

近期在《心理科學》期刊發表的一篇研究中，指出人們的「時間充裕感」(time affluence)是相當主觀的感受。研究發現，在無目的地浪費時間、埋首於自身事務、意外獲得一大段空閒時間，以及花時間在他人身上的四種狀況中，花時間在他人身上最令人感到時間充裕。

明明是花時間，卻感到時間增加了，這是怎麼回事？

研究者相信，當給予他人時間時，會特別覺得自己是有能力、有效率的，這種感覺能進一步讓我們內心裡的時間延展。一般而言，心理學家傾向相信縱使客觀事實無法改變，在人們的主觀感受中卻有極大的彈性空間。

近期有幾則心理學研究，能協助我們改變對時間的主觀感受，透過以下這些方法，或許能為你創造多一點時間：

一、放下「時間就是金錢」的想法

多倫多大學近期發表的研究中，給兩組受試者一段時間聽音樂或上網娛樂，其中一組受試者先被問及目前的平均時薪。

這個實驗發現，被問及自己時薪的受試者，比較無法放鬆享受當下的休閒活動，他們難以忍受自己「什麼也沒做」，腦中不斷想著：這些時間居然沒拿來賺錢！

一個連結金錢和時間的小小念頭，就能影響人們對時間的態度，讓人從「有時間」娛樂，轉為「沒時間」悠閒。若你想為自己多找一些時間，不妨試著盡量放下時間與金錢相關的想法。

二、想像近距離的目標

在一則消費行為的研究報告中，學者發現，空間距離對時間主觀感受的影響。

研究人員告訴受試者今天要到甲地，三個月後要到乙地。結果發現，當甲乙兩地距離設定得愈遠，在受試者的感受中，三個月的時間就顯得愈長。

這項發現能協助人們控制耐性，因為當目的地較遙遠時，便會覺得需要耗費或投入的時間特別長；因此，當你因等待而開始心焦時，可以試著調整你的想像，將目的地或任務目標想得近一些，感覺起來所花的時間會比較短些，也就較容易熬過等待期。

三、壯麗奇景讓時間放慢

欣賞壯闊的山水、富麗的文明時，常令人打從心底油然而起一股敬意。有學者發現，奇景當前時，人們內心那份舒暢的感受，其實是來自對時間主觀知覺的變化。在那一刻，敬畏的感受讓時間彷彿慢了下來，人們會相信自己擁有更充裕的時間，因而表現得更有耐性，跳脫斤斤計較的市儈思維，態度上也更樂於助人。

因此，當緊湊的生活步調壓得你喘不過氣時，在各種紓壓方法之外，何不考慮安排自己欣賞壯闊的奇景，幫助調整一下自己的心理時鐘。

