

# 談青少年讀書時間規劃

文/Deigratia 圖/盈恩

唯有了解自己，收回對時間的掌控權，才能當自己的時間管理者。

## 當時間的管理者

週日在自家附近咖啡店二樓忙著製作簡報，下樓時巧遇教會兩位高中生，主動向我打了招呼。原來他們一早就來這裡讀書，為了剩半年不到的學測考試努力著。我心想：真好！在主裡有伴可以一起備考。看他們專注看書的模樣，「不打擾你們讀書了。」我微笑揮手離開。

假日在外寫論文，常見學生約同學在外讀書，結果一坐下來，書包放桌上，有的聊天、有的滑手機，甚至抱在一起、卿卿我我。在外能專心讀書的當然也有，但假讀書之名行逸樂之實的為數不少；和教會認真向學的青少年對照下，有神在帶領的主內小羊，著實令人欣慰。

按理來說，平時的小考若有用心準備，累積起來的知識量應足以應付大考才對；可是，人難免有些惰性，偶爾會想「休閒」一下：在學校聽一整天課很累耶，讓我放鬆一下嘛！玩幾分鐘手機、追個劇應該還好吧？在校就有夜自習啦！人生苦短，我可以不要這麼辛苦嗎？說服自己後，立即切換成玩樂模式。殊不知手機一滑、電影一播，遊戲一關過再一關、影片一集接一集，時間流逝得特別快！

教育  
專欄

青春  
活  
仰  
力



202209版權所有

為了避免一直想著未闖過的關卡和未看完的劇情而分心，且佔去太多時間；所以，我從小養成玩遊戲，看小說、動漫、電影，就會選擇遊戲時間短（15分鐘內），集數少（最好一集全，小說不超過10集、影集少於16集），或者每集都獨立主題。讓自己既享受到放鬆一下的感覺，也不至於因為一直想著：「剛才輸了好可惜」，「結局到底是什麼？」而無法專心讀書了。

唯有了解自己，收回對時間的掌控權，才能當自己的時間管理者。還記得小時背的聖句嗎？

**凡事我都可行，但不都有益處；凡事我都可行，但無論哪一件，我總不受他的轄制（林前六12）。**

現在的我，手機裡沒有遊戲，平時也沒有需要追的劇，需要休閒時在家看自己想看的書、寫寫文章，或獨自出外散步，或約朋友喝茶小聚，日子十分自由自在。

## 善用晨起專注時間

國、高中時期，天未明，當時針指向四、五點，我從溫暖的被窩欠起身來，至洗手間盥洗。趁著寂靜無人打擾的時光，趕緊拿出昨晚尚未讀完的書，認真溫習，很快地將早自修要考試的科目準備好，再用最快的速度換好衣服、出門。

從小養成早睡早起的習慣，加上課堂認真聽講、筆記，在校成績雖稱不上優異，

倒也不太讓父母擔心。而之所以會從夜貓子轉換成晨起人，是有原因的：曾經，我以為國三生都晚睡、熬夜是正常的，直到某天晚上九點多，打電話給班上一位成績優異的同學，想請教課業，電話那頭她的母親卻告訴我：「她每天夜自習回到家，洗過澡就先去睡了。」可是還不到十點呢？

我不禁好奇問道：「她這麼早睡，怎麼會有時間讀書呢？」

「她都是睡飽才讀書的，自己設鬧鐘起床念書。」

「原來是這樣，謝謝您。」

這位同學在校讀書向來氣定神閒，沒想到在家也是很自律的。自此，我也仿照著她的作息模式，調整成每日晚間約十點就寢，自然醒來約五點多；需要讀書、寫作業時，就調鬧鐘。晨起專注的一小時勝過熬夜兩小時，善用完整的專注時間，讓我的學習事半功倍。

## 學習內容「任務化」

學生常面臨著書讀不完、作業寫不完的困境，若加上段考、模擬考等測驗排名，壓力節節上升，一不小心就面臨崩潰邊緣，不少學子還因壓力過大而掛身心科。除了上課專心聽講、認真筆記之外，最好能把學習的範圍切成一小塊、一小塊好「入口」的量，當然不是要你拿書出來啃，而是學會把大本的書切分成每天都能閱讀的量。方法很簡

單，拿出你的教科書、參考書，翻到目錄頁，是不是有很多單元和頁數？每一課或一小節就是你相對好閱讀的量，再拿手錶算出自己讀一頁使用多少時間？很快就能算出30分鐘（一般中學生能集中精神讀書的時間）可以讀多少頁（或一個單元約花多少時間）。

若養成每天晚上讀書1-2小時的習慣，輪流讀不同的科目，一天可以讀2-4科（可以搭配學校課表），在筆記本記錄當天讀完的量，就像看到自己完成許多「任務」一般，會很有成就感哦！

## 製作「倒數計日」表

過去談到讀書計畫總是拿出一張空白週曆或月曆，再把要讀的書寫上去，然後執行，預估到了第三天左右就會想放棄，為什麼呢？原因很簡單，因為計畫趕不上你的身心變化。除非你是超自律型的學生，會嚴格鞭策自己，但人總是會有身體不舒服、心情不愉快的時候，或是有好友突然傳訊息要和你聊天，一不小心就聊了一個多小時；當天的讀書時間沒了、聽到朋友被分手，原本要好好用功的心情也沒了。

第一天通常會讀完進度，第二天被打斷沒讀完，第三天得要追進度，接著後面的計畫全亂了。要重新計畫好麻煩，乾脆躺平思考人生比較輕鬆。等到段考將近，「啊！完了！一堆書沒念」，考前臨時抱書啃，唸到暈頭轉向，成績當然一落千丈。

用「倒數計日表」，最上方寫上段考、模擬考日期，一路回推到現在，空出「安息日聚會」和「個人休閒時間」、「家族外出旅遊日」等時段。寫上每一天「各別」最多可讀幾小時，並預留「彈性時間」（可補讀書的時段）；如此，剩多少時間準備考試，便能一目了然；再將自己總共需讀多少科、有多少本書，切分出每半小時可讀的量，註記在表格旁空白處。

執行時，將自己每日有讀完的範圍填入表格內，每天讀一些，心底就會愈踏實，也會清楚知道自己剩多少要念的量。若是安排得宜、執行確實，便能不慌不忙應試；若是還有許多還未念的，加緊腳步即可，讓自己在讀書的時間規劃上「進可攻、退可守」，才不會落入計畫總是無疾而終的迴圈中。

## 專屬讀書時間與環境

據親身試驗，將讀書時間與場所固定下來，是非常有效率的做法。好不容易調整在早晨無人打擾的時間起床，若缺乏自制力，滑一下手機、看一下閒書，讓時間白白溜走，那就太浪費了啊！





請打造一個專屬的讀書空間，這個空間不需要很大，但務必足夠安靜，並請排除所有會讓你分心的物品，像是喜歡的團體照片、小說、漫畫、玩具等（若是床對你吸引力很大也建議移除）。只留下淨空的桌面、必備的文具、課本、講義、筆記本和時鐘。養成每天在固定時段（如：早晨或晚餐後半小時），進到這精心打造的空間後，要能立即進入讀書、寫作業的狀態。

如果習慣假日外出讀書，那麼評估自己在哪裡讀書效果最好，也是有必要的。我向來習慣一個人讀書，一方面是因為適合讀書的同伴並不好找，一不小心就聊了起來；另一方面，若要討論課業，也很需要適合的場所：環境背景太吵聽不清楚，太靜會吵到別人。所以，我都是找個有點吵又不會太吵的地方（太安靜我會睡著，太吵讀不下去），飲食方便（省去另找地點的麻煩）。遇到無法理解的題目，貼上標籤或寫在本子上，到校再問同學和老師就好。

## 穩住心緒，禱告交託

從小，我動作就比較慢，常讀不完書、有時考卷還寫不完，看到班上讀書快、作答迅速的，難免會心生羨慕，也會緊張自己跟不上進度。但我一定會將每張考卷錯的題目弄懂，逐一訂正，若不明白的就請教老師。感到自己智慧不足時，就禱告向神祈求：「你們中間若有缺少智慧的，應當求那厚賜與眾人、也不斥責人的神，主就必賜給他」（雅一5）。

趁著年輕將書讀好，善用時間和有效的方法，不影響安息聖日聚會，也預備自己日後為主作聖工的能力。當看到自己不如人的部分，也無須太憂慮，只要穩住心緒和讀書的節奏，「不怕慢，只怕站（停滯不前）」，「不要怕，只要信（可五36）」。凡事盡己所能，禱告交託主，「當將你的事交託耶和華，並以靠祂，祂就必成全」（詩三七5），我們的心也就可安然了，「我必安然躺下睡覺，因為獨有祢——耶和華使我安然居住」（詩四8）。

