

1. 首段引用了魯迅的哪些話？其中對於時間的運用態度有何不同？

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總還有的。	善用零碎時間
第二次引用	生命是時間為單位的，浪費別人的時間等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	不要浪費自己的時間，不要浪費別人的時間

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	金錢	錢可以管理，可以累積儲存，並且加以運用的。但時間不行。

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何？

問題核心	管理自己要做的事
抱怨時間不夠用的主因	因為我們沒有認真想清楚，究竟我們要做什麼？

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼？

答：看清楚生活中的輕重緩急

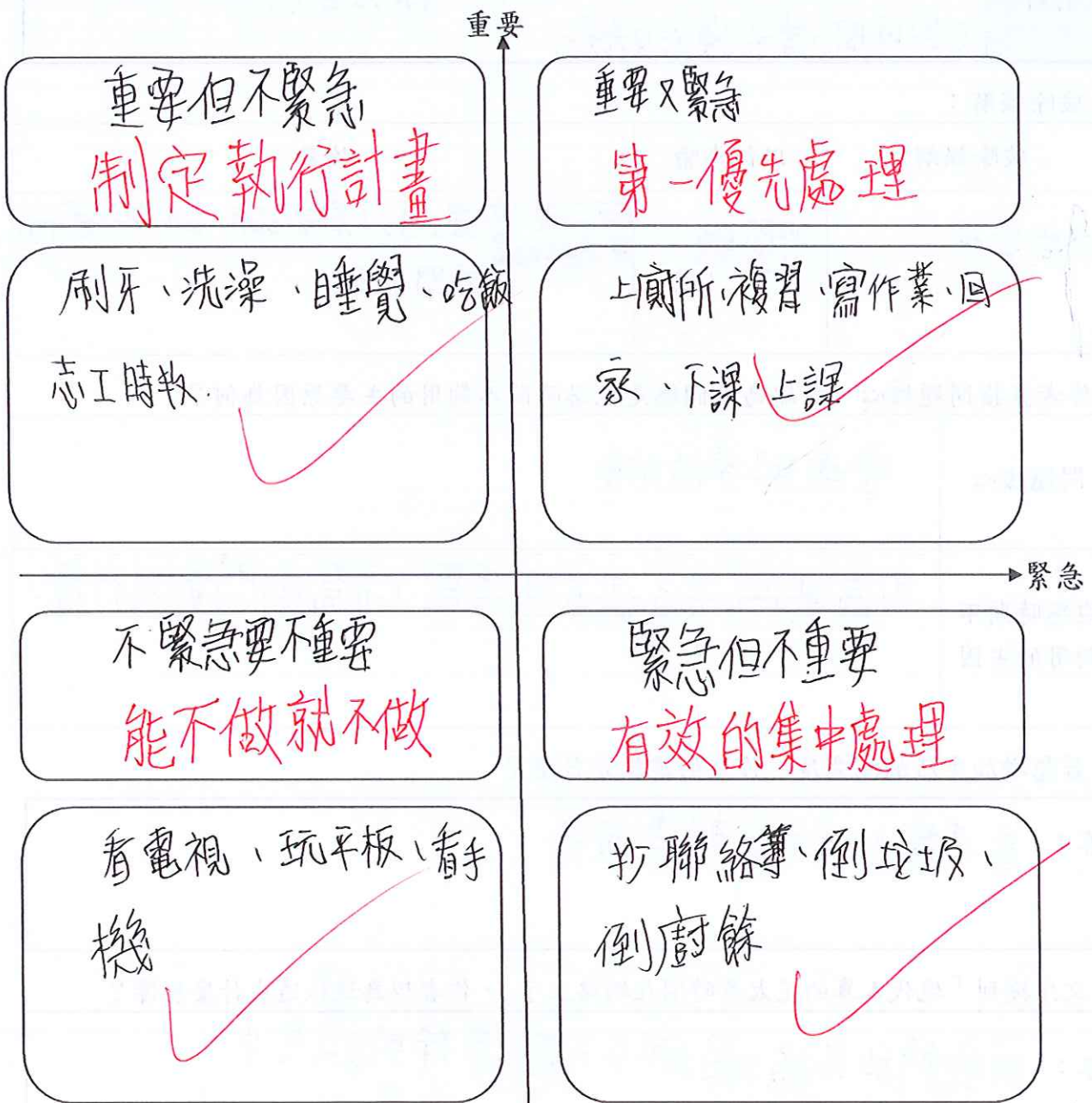
5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」，作者認為這樣造成什麼影響？

答：將我們的思緒網綁在片斷零碎的訊息中

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	線上遊戲、看電視、聊八卦
贊成	多閱讀、減少上網時間、多讀報紙、看電影、思考、深度本談

#請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。



上廁所、複習、看電視、寫作業、上課、下課、回家、吃飯、刷牙、洗澡、玩平板、睡覺

1. 首段引用了魯迅的哪些話? 其中對於時間的運用態度有何不同?

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總還是有的。	善用零碎時間
第二次引用	生命是以時間為單位的，浪費別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	珍惜時間，不要浪費自己與別人的時間。

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	論點
時間可以管理	金錢	時間不像金錢一樣可以被管理，時間浪費掉了就不能再被運用了。

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何?

問題核心	「管理自己要做的事」，也就是「節省工作」。
抱怨時間不夠用的主因	我們沒有想清楚什麼是我們生命中真正看重的

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼?

答：看清楚生活中的輕重緩急，把想做的事都做了。

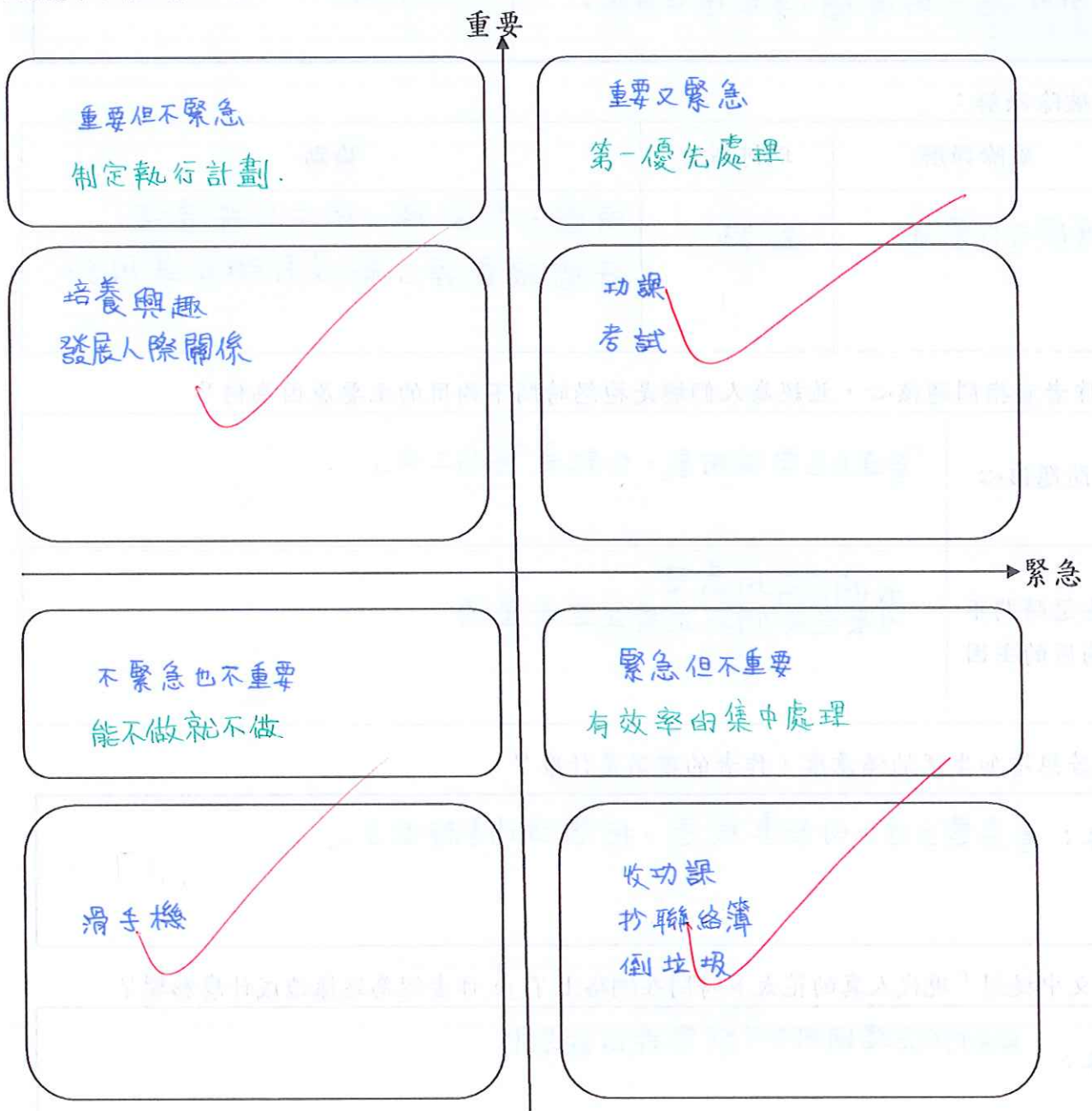
5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」，作者認為這樣造成什麼影響?

答：將我們的思緒綑綁在片斷零碎的訊息中

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	看電視、空想、聊八卦
贊成	放下線上遊戲，多閱讀，減少上網時間，讀報紙，觀賞電影，多思考與人深度交談

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。



上課，寫功課，下課，交功課，考試，滑手機

1. 首段引用了魯迅的哪些話? 其中對於時間的運用態度有何不同?

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	「時間就像海綿裡的水一樣,如果你願意擠,總還是有的。」	要善用零碎的時間。
第二次引用	「生命是以時間為單位的,浪費別人的時間等於謀財害命,浪費自己的時間,等於慢性自殺。」	我們要珍惜時間,無論是自己的,還是別人的。

2. 破除誤解:

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	金錢	因錢可以管理,就是可以累積儲存,而時間無法管理。

3. 作者直指問題核心,並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何?

問題核心	管理自己要做的事。
抱怨時間不夠用的主因	是因我們沒有認真想清楚我真正需要的以及看重的。

4. 若想增加生活的滿意度,作者的建議是什麼?

答:	我們要看清生活中事情的輕重緩急,調整優先順序,把緊急重要的先做完。
----	-----------------------------------

5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」,作者認為這樣造成什麼影響?

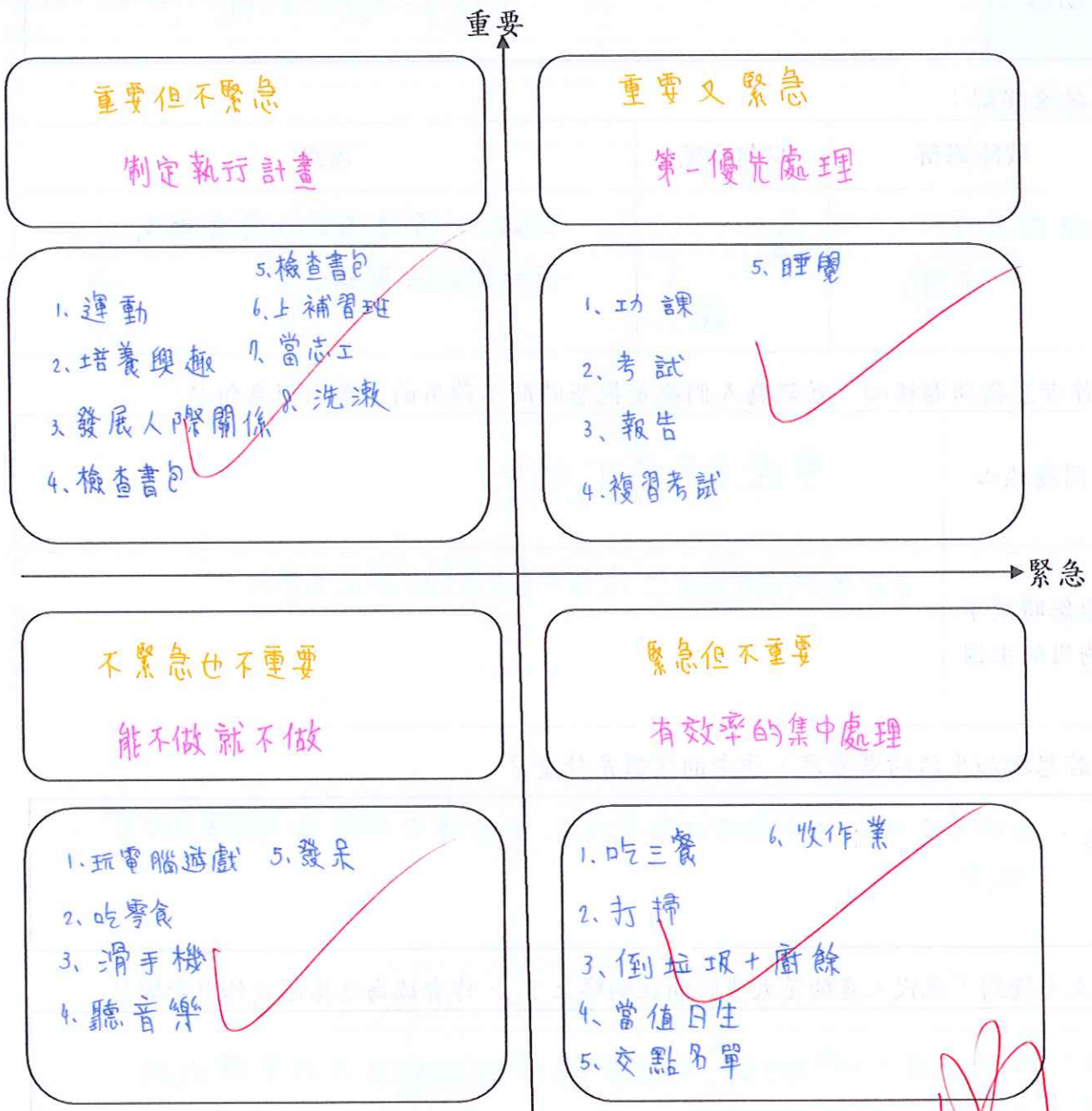
答:	科技創造了人們的手銬,將我們的思緒網綁在片段零碎的訊息中。
----	-------------------------------

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	1. 放下線上遊戲 3. 看電視 5. 聊八卦 2. 上網 4. 空想
贊成	1. 多閱讀 3. 觀賞電影 5. 深度交談 2. 多讀報紙 4. 多思考

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。

棒!



1. 檢查書包 2. 複習考試 3. 寫功課 4. 上補習班 5. 考試 6. 吃三餐 7. 打掃
8. 玩電腦遊戲 9. 吃零食 10. 睡覺 11. 洗滌 12. 滑手機

9/13

96

1. 首段引用了魯迅的哪些話? 其中對於時間的運用態度有何不同?

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像 <u>海峽裡的水</u> 一樣,如果你願意擠,總還是有的。	善用零碎的時間。
第二次引用	生命是以時間為單位的,浪費他人的時間,等於謀財害命;浪費自己的時間,等於慢性自殺。	不要浪費他人和自己的時間吧。

2. 破除誤解:

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	以金錢為喻	金錢可以管理因為通常所說的「管理」是可以累積儲蓄,並且加以運用的,但時間不行。

3. 作者直指問題核心,並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何?

問題核心	管理配要做的事
抱怨時間不夠用的主因	我們沒有認真想清楚,究竟我們要什麼?什麼是我們生命中真正看重的?

4. 若想增加生活的滿意度,作者的建議是什麼?

答:完整而集中時間,做真正重要的事。把時間花在我們覺得重要的事情上。

5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」,作者認為這樣造成什麼影響?

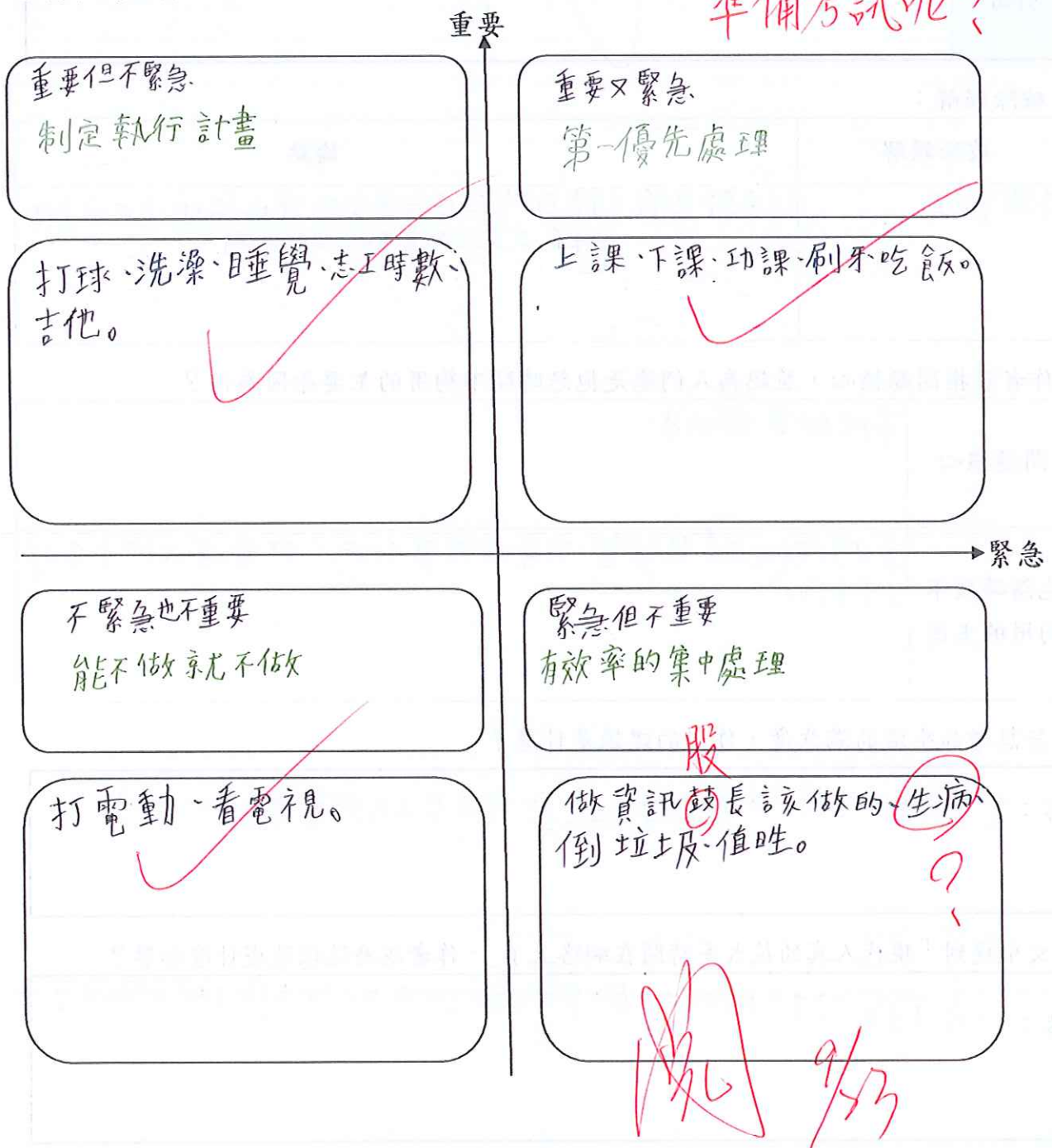
答:把我們的思想若然困於在片斷零碎的信息中。改變了我們的生活。

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	多閒讀、多讀報紙、看電影、不聊八卦。
贊成	放下遊戲、減少上網時間、看電視、多思考別空想、深度交談。

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。

準備考試呢？



95

1. 首段引用了魯迅的哪些話? 其中對於時間的運用態度有何不同?

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海绵裡的水一樣，如果你願意擠，總還是有的。 <u>魯迅</u>	善用零碎時間
第二次引用	生命是以時間為單位，浪費別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	要珍惜時間，不管是自己的還是別人的，都要珍惜

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	金錢	我們常說時間管理，其實時間不是我們所能管理的，我們常說時間就是金錢但時間與金錢不同，錢可以管理時間不行。

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何?

問題核心	管理自己要做的事 = 節省工作
抱怨時間不夠用的主因	是因為我們沒有認真想清楚，究竟我們要什麼

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼?

答：把該做的事情先做完

5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」，作者認為這樣造成什麼影響?

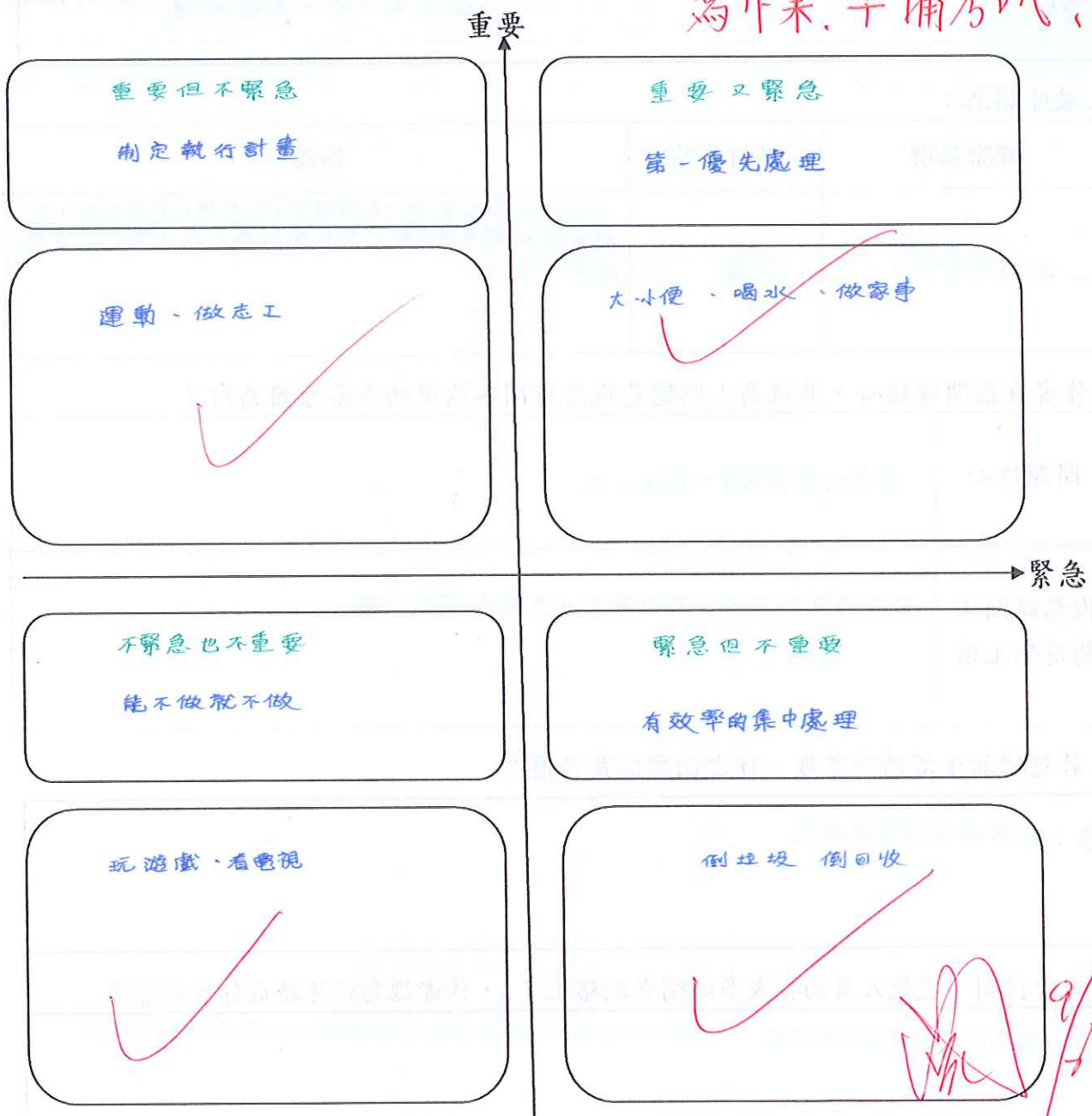
答：原本應該帶來自由的科技，卻創造了手銬，將我們的思維綁在片斷零碎的訊息中

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	放下線上遊戲、減少上網時間、看電視、空想、聊八卦
贊成	多閱讀、多讀報紙、觀賞電影、思考、深度交談

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。

寫作業、準備考試？



大便、尿尿、呼吸、寫作業、上課、走路回家、吃早餐、午餐、晚餐、洗澡、刷牙、下課、午休、看
 思考、喝水、考試、期待聽到下課鐘聲、洗臉、和爸爸、媽媽妹妹 say Hello

1. 首段引用了魯迅的哪些話？其中對於時間的運用態度有何不同？

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總還是有的。	要善用零碎的時間
第二次引用	生命是以時間為單位的，浪費別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	不管是別人的還是你的時間都很珍貴，所以不可以浪費。

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	所論點
時間管理	金錢	時間不是我們能管理的，但金錢可以因為時間無法累積儲存

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何？

問題核心	管理自己要做的事。
抱怨時間不夠用的主因	我們需要的不是「節省時間」，而是「節省工作」。我們抱怨時間不夠用，是因為我們沒有認真想清楚。

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼？

答：當我們看清楚生活中的輕重緩急，並依此而調整優先順序，把想做的事都做了，就不會惶然。

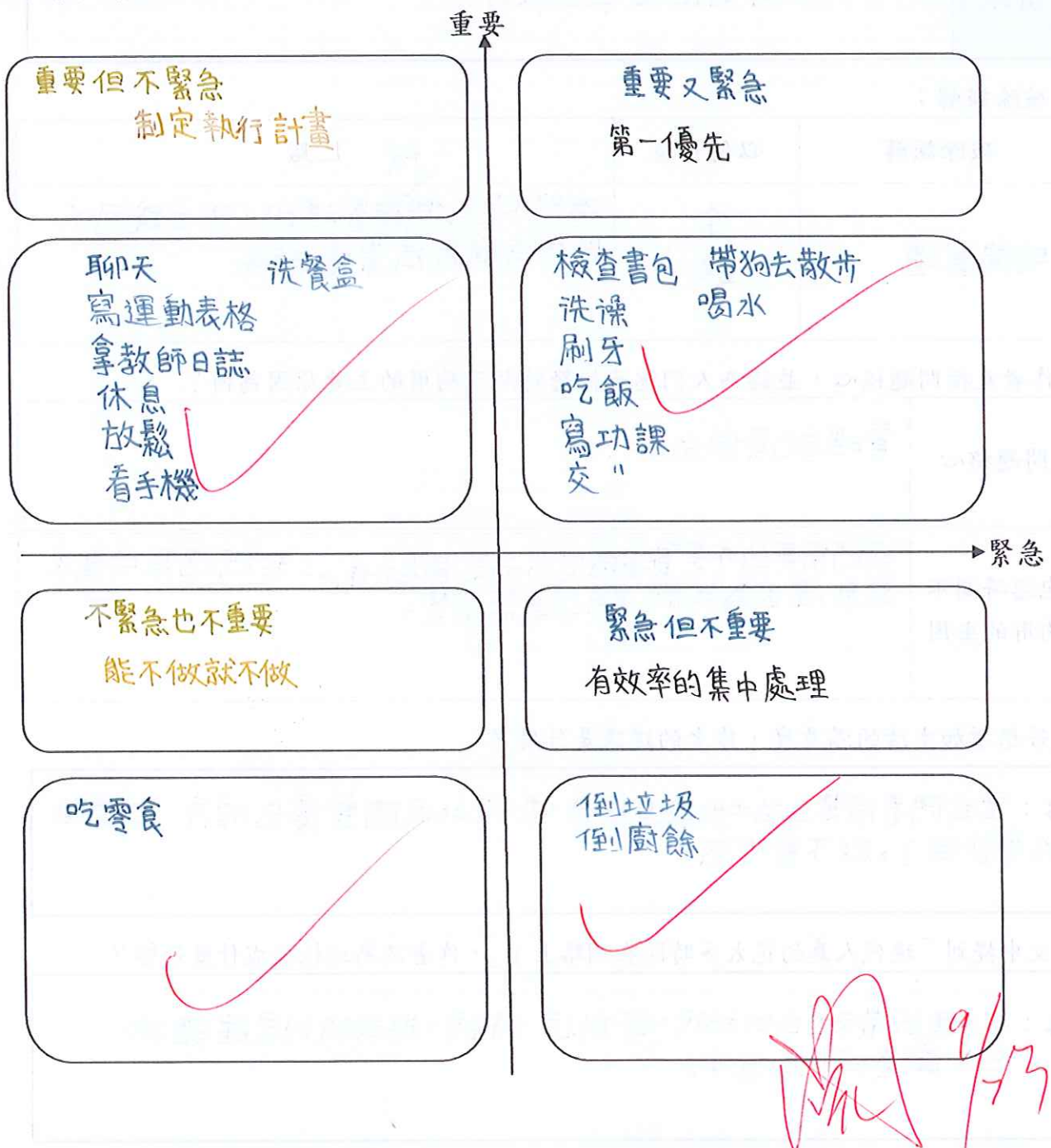
5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上」，作者認為這樣造成什麼影響？

答：原本應該帶來自由的科技，卻創造了手銬，將我們的思緒網綁在片斷零碎的訊息中。

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	放下線上遊戲 減少上網時間
贊成	多看電視，不如多看電影 多閱讀、讀報紙

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。



1. 首段引用了魯迅的哪些話？其中對於時間的運用態度有何不同？

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總是有的。	善用零碎時間
第二次引用	生命是以時間為單位的，浪費別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	不要浪費別人的時間 不要浪費自己的時間

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	金錢	錢可以管理時間不行，管理是可以累積儲蓄，並且如此運用的，但時間不行

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何？

問題核心	管理自己要做的事 = 節省工作
抱怨時間不夠用的主因	我們沒有認真想清楚，究竟我們要什麼？ 什麼是我們生命中真正重要的？

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼？

答：把想做的事都做好了

5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」，作者認為這樣造成什麼影響？

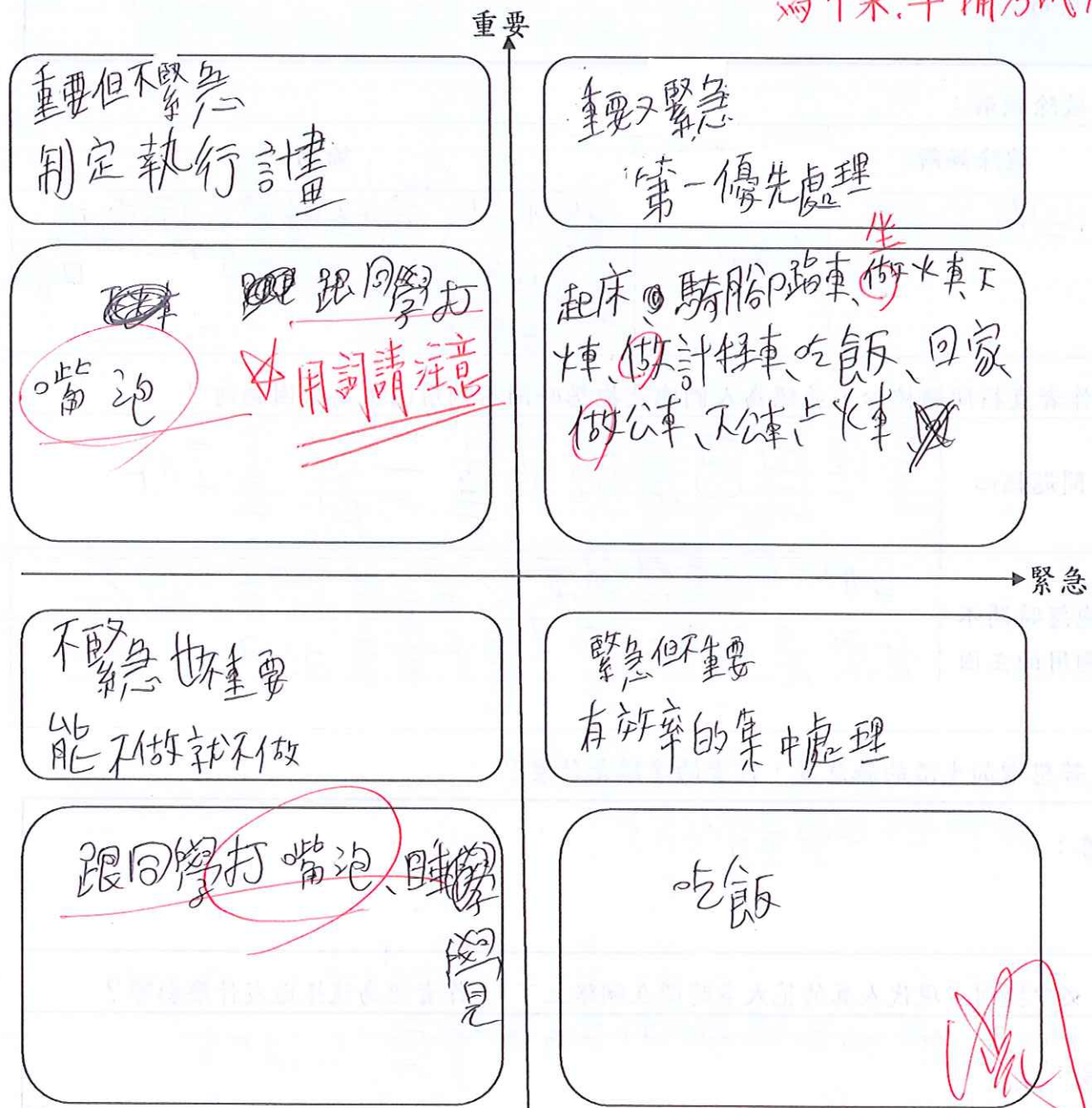
答：將我們的思緒細綁在片斷零碎的訊息中

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	線上遊戲、上網時間、看電視、空想、八卦與人談度交談
贊成	多閱讀、多讀報紙、 <u>觀賞電影</u> 、多思考、

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。

寫作業、準備考試呢?



9/13

1. 首段引用了魯迅的哪些話？其中對於時間的運用態度有何不同？

	引用的文句	運用時間的態度
第一次引用	時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總還是有的。	善用零碎時間。
第二次引用	生命是以時間為單位的，浪費別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。	時間是生命，不可浪費。

2. 破除誤解：

破除誤解	以何為喻	論點
時間管理	金錢	錢可以管理，因為「管理」是可以累積和儲存，並加以運用的，但時間不行

3. 作者直指問題核心，並認為人們總是抱怨時間不夠用的主要原因為何？

問題核心	管理自己要做的事
抱怨時間不夠用的主因	因為我們沒有認真想清楚，究竟我們要什麼？什麼是我們生命中真正看重的？

4. 若想增加生活的滿意度，作者的建議是什麼？

答：看清生活中的輕重緩急

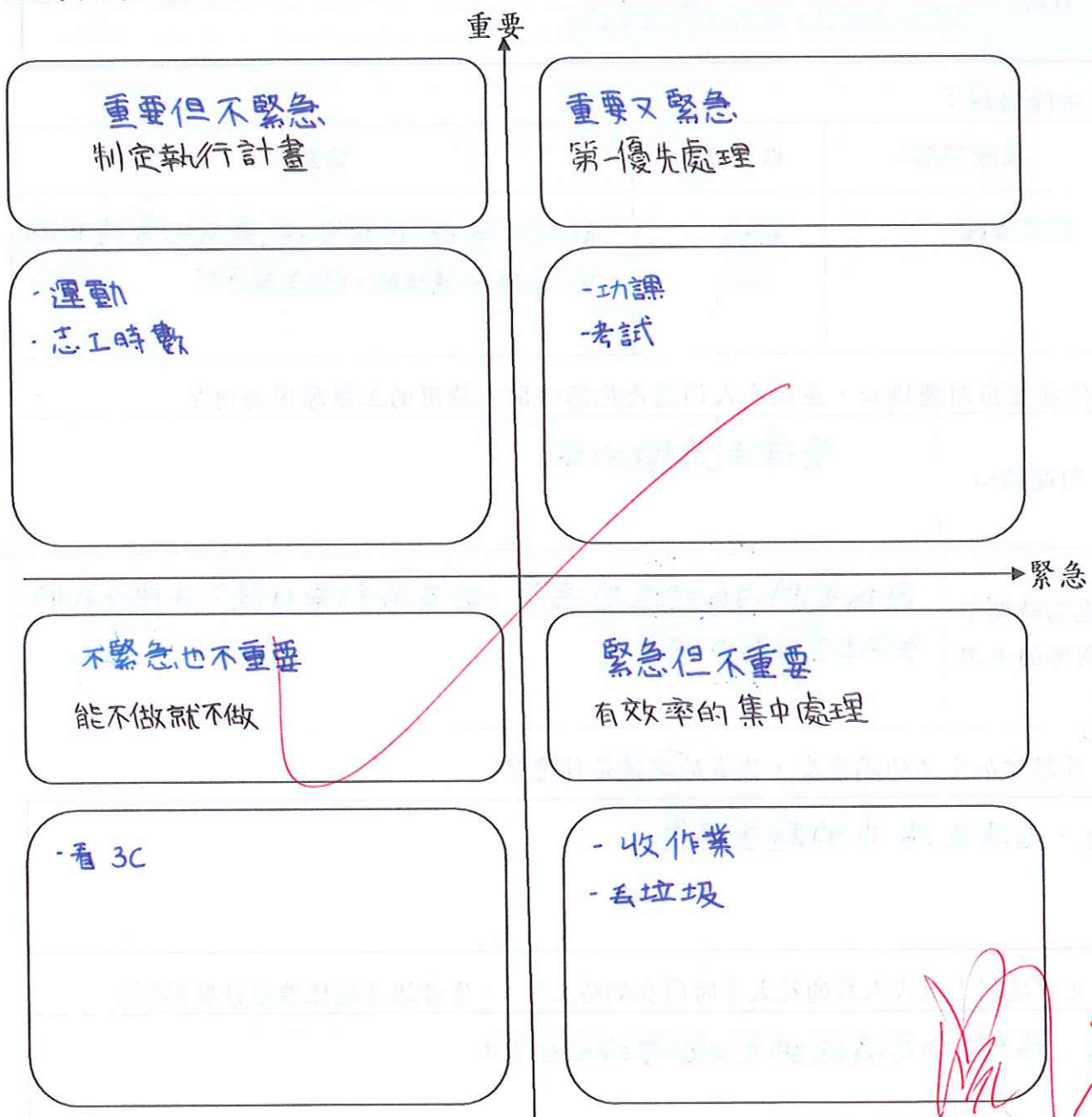
5. 文中提到「現代人真的花太多時間在網路上了」，作者認為這樣造成什麼影響？

答：將我們的思緒網綁在片斷零碎的訊息中

6. 金蘭都教授對於運用時間的具體建議中，不贊成與贊成的行為各是哪些？

不贊成	線上遊戲, 上網, 看電視, 空想 聊八卦,
贊成	多閱讀, 讀報紙, 看電影 多思考, 與人深度交談

請參酌金蘭都教授對於運用時間的具體建議，並看清楚生活中的輕重緩急，完成下列座標內容。



1. 睡覺 2. 起床 3. 早餐 4. 上學 5. 午餐 6. 放學 7. 晚餐 8. 洗澡 9. 複習/寫作業

[Handwritten signature]
9/13