

生涯規劃第十章 生涯行動與時間管理 題庫

一、選擇題：

- (D)01. 誰曾有「馬上、枕上、廁上」的「三上哲學」，就是妥善利用零碎時間。
(A)李安 (B)趙少康 (C)歐陽慎 (D)歐陽脩。
- (C)02. 時間管理有以下五個步驟：(甲)適時自我獎勵(乙)評估目標(丙)善用利器與追蹤修正(丁)訂定時間計畫 (戊)計畫執行與計畫調整，請依其先後順序做排列
(A)甲乙丙丁戊 (B)甲丁戊乙丙 (C)乙丁戊丙甲 (D)丁乙戊甲丙。
- (C)03. 關於時間管理，下列何者正確？ (A)時間安排愈緊湊愈好，才可以有效的利用時間 (B)時間規劃只要訂定了就好，不需要執行及檢討 (C)生活餡餅圖可以幫助我們檢視個人的時間分配與利用狀況 (D)擬定時間規劃表是浪費時間的行為。
- (A)04. 多數人忘記安排緩衝時間，沒有彈性，時間計畫太僵硬，因此要加上 20%的彈性時間，以免錯估時間沒有轉圜餘地。此為何種時間規畫法則？(A)120 法則 (B)80/20 法則 (C)焦點法則 (D)生理原則。
- (B)05. 時間象限的第二象限是 (A)重要而且急迫 (B)急迫但不重要 (C)重要卻不急迫 (D)不重要又不急迫。

二、是非及填充題 每題(格)4 分,共 60 分

- (X)01. 規劃個人時間許多時候，把必要的時間約束時間挪作自由時間，可以增多時間做更多事，幫助生涯目標提早實現。
- (X)02. 生涯行動成功的關鍵在生涯計劃是否落實完美，故訂定完美的生涯目標最重要。
- (X)03. 時間管理純粹是為了瞭解個人時間應用情形，所以管理越嚴苛越有利。
- (O)04. 時間象限是依據事情的重要性與急迫性來排定次序，急迫性優先，重要性其次。
- (O)05. 用一日生活餡餅圖可以記錄、分析、檢視個人時間的利用與分配狀況。

三、填充題：

01. 時間象限的第一象限是”重要而且急迫”，第二象限是急迫但不重要，第三象限是重要確不急迫，第四象限是”不重要又不急迫”。
02. 時間規劃要合乎四原則：一、80/20法則 二、120法則 三、焦點法則、四、生理法則。
03. 個人時間利用一天 24 小時可以分成必要時間、約束時間、和 自由時間。
04. 有效規劃個人時間，首先要除弊，避免浪費自由時間，其次要興利，善用環境資源利器。
05. 在王素真意願和方法的朝會講稿中，說明成功 = 意願 + 方法。

四、問答題：

1. 你想要完成什麼長期、中期與短期目標？
依照學生狀況自由作答。
2. 時間管理的步驟？
評估目標、訂定時間目標、計畫執行與計畫調整、善用利器與追蹤修正、適時自我獎賞
3. 畫出自己的假日一日生活餡餅
依照學生狀況自由作答。