

100 學年度開學典禮講稿--好的開始是成功的一半

一、做好五項管理：

1 目標管理：《讓天賦自由》這本書認為，理想的目標就是讓自己的性向與興趣相結合。

2 時間管理：

a 艾森豪法則：用緊急、重要與否區分為四個部分，一件事如果既緊急又重要，就要列為一天的 A 計畫，例如馬上到來的高三模擬考。

b 時間銀行：日本因應高齡社會所提出的作法，當我們年輕時擔任志工，就會在自己的時間銀行存摺登錄服務時數，等到年老需要人照顧時，就可以根據過去服務的時數，要求同樣的服務時間，隱含自助人助的想法。

3 壓力管理：先找出自己的壓力源，透過運動、聽音樂、和朋友聊天，或是降低標準，都是紓解壓力的好方法。

4 情緒管理：強調 EQ 的重要，一件事先處理 feeling，再尋找 story 的真相。

5 生涯管理：了解大學及產業發展的趨勢，例如跨領域學習、海外學習等。

二、培養良好習慣：

1 終身學習：聯合國 UNESCO 的定義

a. Learning to know

b. Learning to do

c. Learning to be

d. Learning to live together

2 運動：根據《運動改造大腦》一書，運動能治百病，運動有助於學習。

3 守時：遵守時間是一種自尊尊人的表現。

4 打招呼：表示對周遭環境高度的察覺，給人歡喜，給人信心。

三、宜中人完全攻略手冊：

1 感謝士堯主任、偉芄組長的費心編輯，佳螢、御翔、郁庭的精彩美編。

2 感謝老師、同學們的智慧結晶，字字珠璣，彌足珍貴。

3 每個班級發 10 本，請各班善加利用。

四、預備的心：楊照，2011，《我想遇見妳的人生》，遠流，p. 22

「很多人沒有準備好自己的眼睛，就算去到羅浮宮，也裝不進任何東西到自己的生命裡。很多人沒有準備好自己的耳朵，在音樂廳一樣聽音樂會，他就不會有感動，不會有愉悅，不會有音樂衝擊出來的體驗。很多人沒有準備好自己的心，他就無法感染別人的痛苦，別人的興奮，別人的快樂。活在這個世界裡，不同的人會和世界發生不同的關係。」開學第一天，同學都能預備好一顆學習的心。