

Тайм-менеджмент для студентов. О том, как многое успеть и не «перегореть»



Текст: Любовь Лавренёва, педагог-психолог

Время учебы в университете многие вспоминают как самое лучшее в жизни, несмотря на постоянную спешку и недосыпание. Нужно успеть решить целый ряд задач: переписать конспект, подготовиться к экзаменам, подготовить курсовую или дипломную работу. Времени, как обычно, катастрофически не хватает, а ведь еще хочется в кино сходить, в ночной клуб или на бал, да и успеть в общественной деятельности, не говоря уже о «зависании» в социальных сетях.

Решить проблему нехватки времени поможет тайм-менеджмент, суть которого заключается в грамотной расстановке приоритетов между задачами, а основной его целью является максимальное

использование собственных возможностей и сознательное управление течением своего времени.

Итак, как же студентам грамотно распределять свое время?

В первую очередь необходимо определить хронометраж той или иной деятельности. Нужно понять, сколько времени тратится и на что конкретно. Обычно данные таковы, что на долю продуктивной деятельности приходится всего лишь 30 процентов. И это всего лишь усредненные данные. Если взглянуть на проблему пессимистично, то результаты будут еще более ошеломляющими.

Чтобы все успеть, важно планировать свои действия. Без этого в современном мире не обойтись и не достичь успеха. Безусловно, к новому распорядку привыкнуть довольно сложно, но когда в

результате тщательного планирования в вашей жизни появится свободное время, вы поймете, что приложили усилия не зря. Здорово, если планирование ведётся с учетом ваших биологических часов. Подстраивайтесь под свой особый, индивидуальный режим времени, в котором у вас лучше всего получается думать, работать, творить, сочинять и т.д. Кому-то легче сделать всю умственную работу с утра, а к вечеру нагрузить себя физичес-

отдых, во время которого вы не ругаете себя словами типа:

«Как я могу отдохнуть, когда работать надо?!»,

«Я лежу на диване, а надо сделать...!»,

«Я раскладываю пасьянс/сизжу «в контакте»/и т.д. вместо того чтобы взяться за ум и начать писать курсовую/диплом».

Строго говоря, это тот отдых, который вы себе официально позволили. Нас очень много учили сосредотачиваться на рабо-

Главное – соблюдать баланс и гармонию, иначе рано или поздно ваш организм может попросить помощи

ки, а кому-то наоборот. Главное - соблюдать баланс и гармонию, иначе рано или поздно ваш организм может попросить помощи.

Следующим важным шагом на пути к успеху является умение говорить «нет» несрочным и неважным делам, которые вполне могут подождать, пока вы работаете над достижением поставленной цели. Возможно, для вас это окажется одним из самых трудных нововведений, так как в повседневной жизни мы привыкли отвлекаться на посторонние дела. Так вот, для того чтобы сил хватало на рабочее настроение и вы могли легче говорить «нет» неважным делам, не стоит забывать и про полноценный «легальный» отдых.

«Легальным» можно назвать тот

те, но мало кого из нас учили отдыхать. Но ведь отдых - это тоже работа. Работа, приносящая удовольствие и восполняющая наши затраченные ресурсы. Если эту «процедуру» оставить без внимания, то велика вероятность так разрядиться в самый неподходящий момент, что потерять можно куда больше, чем пару часов в день, потраченных на занятия, приносящие удовольствие и радость.

Так что, уважаемые читатели, желаем вам быть в ладу со временем. Пусть оно будет на вашей стороне!