



學習重點：

掌握議論文的論點、論據和論證。

Guǎn Lǐ Shí Jiān Guǎn Lǐ Zì Jǐ
管理時間、管理自己

Nǐ yǒu fǒu xiǎng guo zhì zào yí bù shí jiān jī qì bǎ yuán lái yì tiān 24 xiǎo shí biàn
你有否想過製造一部時間機器，把原來一天24小時變
zuò 48 xiǎo shí ne Yuán lái hěn duō rén dōu yǒu zhè zhǒng xiǎng fǎ wèi shén me ne Yīn wèi
作48小時呢？原來很多人都有這種想法，為甚麼呢？因為
shí jiān běn shēn shì yǒu xiàn de kě shì què yǒu wú shù de shì děng dài zhe wǒ men qù wán chéng
時間本身是有限的，可是卻有無數的事等待着我們去完成，
yīn ér shí jiān bú gòu chéng wéi le xǔ duō rén de fán nǎo Dāng wǒ men bào yuàn shí jiān bú gòu yòng
因而時間不夠成為了許多人的煩惱。當我們抱怨時間不夠用
shí kě yǒu huí xīn yì xiǎng jì rán měi gè rén de shí jiān dōu yǒu xiàn wèi shén me yǒu xiē
時，可有回心一想：既然每個人的時間都有限，為甚麼有些
rén zài shēng mìng lǐ kě yǐ wán chéng nà me duō wěi dà de shì qing ne Kē xué jiā Àidìshēng yì
人在生命裏可以完成那麼多偉大的事情呢？科學家愛迪生一
shēng fā míng le èr qiān duō jiàn de fā míng pǐn Dáwénxī zài huì huà diào sù tiān wén
生發明了二千多件的發明品；達文西在繪畫、雕塑、天文、
kē xué fā míng děng fāng miàn dōu yǒu jié chū de chéng jiù Qí shí zhè xiē wěi rén chéng gōng de
科學發明等方面都有傑出的成就……其實，這些偉人成功的
guān jiàn zài yú tā men dǒng de bǎ wò shí jiān bú ràng tā bái bái liū zǒu
關鍵在於他們懂得把握時間，不讓它白白溜走。

Bǎ wò shí jiān de guān jiàn jiù shì yào xué huì guǎn lǐ shí jiān Làng fèi le de shí jiān shì
把握時間的關鍵就是要學會管理時間。浪費了的時間是
méi yǒu bàn fǎ zhuī huí de wǒ men làng fèi le yì miǎo rén shēng jiù shǎo le yì miǎo làng fèi
沒有辦法追回的，我們浪費了一秒，人生就少了一秒；浪費
le yì fēn zhōng jiù shǎo le yì fēn
了一分鐘，就少了一分
zhōng làng fèi le yì xiǎo
鐘；浪費了一小
shí jiù shǎo le
時，就少了
yì xiǎo shí
一小時。



Yīn cǐ wǒ men yào shàn yòng měi fēn měi miǎo qù zuò yǒu yì yì de shì bú yào zhǐ zuò zhe cháng
因此，我們要善用每分每秒去做有意義的事，不要只坐着長
jiē duǎn tàn bào yuàn shí jiān bù gòu yòng què bù kěn tā shí de gōng zuò hé dú shū ràng zì
嗟短歎，抱怨時間不夠用，卻不肯踏實地工作和讀書，讓自
jǐ yí bù bù cháo mù biāo mài jìn
己一步步朝目標邁進。

Guǎn lǐ shí jiān shí jì shàng shì guǎn lǐ zì jǐ yǒu hěn duō rén huì shuō Wǒ míng tiān
管理時間實際上是管理自己，有很多人會說：「我明天
hái yǒu shí jiān míng tiān cái zuò ba Zhè shì fēi cháng yào bu de de xiǎng fǎ Míng tiān què
還有時間，明天才做吧！」這是非常要不得的想法。明天確
shí yǒu shí jiān zuò jīn tiān de shì dàn míng tiān de shì yòu liú dào shén me shí hou ne Zhè yàng
實有時間做今天的事，但明天的事又留到甚麼時候呢？這樣
zhǐ huì ràng shì qing rì jiàn duī jī jié guǒ bù zhī cóng hé zhuó shǒu Yǎng chéng jīn tiān de shì
只會讓事情日漸堆積，結果不知從何着手。養成「今天的事
jīn tiān zuò de xí guàn jiù kě yǐ gèng yǒu xiào chóu huà míng tiān hòu tiān shèn zhì gèng yuǎn
今天做」的習慣，就可以更有效籌劃明天、後天，甚至更遠
de jì huà le Chéng gōng jiù shì zhè yàng yì diǎn yì dī lěi jī ér lái de
的計劃了。成功就是這樣一點一滴累積而來的。

Yīngguó zhù míng zhé xué jiā Péigēn shuō Yǒu xiào de ān pái shí jiān jiù shì jié shěng shí
英國著名哲學家培根說：「有效地安排時間就是節省時
jiān Wǒ men yào yǐ zhè ge zuò wéi guǎn lǐ shí jiān de yuán zé Shǒu xiān yào huā diǎn shí jiān
間。」我們要以這個作為管理時間的原則。首先要花點時間
zuò shí jiān biǎo bǎ shì qing àn huǎn jí xiān hòu dìng xià cì xù pì rú míng tiān shì zhōng wén
做「時間表」，把事情按緩急先後定下次序，譬如明天是中文
kǎo shì xià xīng qī cái shì yīng wén kǎo shì wǒ men jiù yào zài jīn tiān wēn xí zhōng wén kē
考試，下星期才是英文考試，我們就要在今天溫習中文科，
zàn shí bú yào huā shí jiān zài yīng wén kē shàng Dìng xià shí jiān biǎo shí yì kě àn mù
暫時不要花時間在英文科上。定下「時間表」時，亦可按「目
biāo ān pái shí jiān pì rú bǎ shì qing fēn wéi cháng qī zhōng qī hé duǎn qī
標」安排時間，譬如把事情分為「長期」、「中期」和「短期」
mù biāo rán hòu zài měi tiān téng chū shí jiān qù wán
目標，然後在每天騰出時間去完
chéng pì rú bǎ běn xué qī dú shí běn kè wài shū dìng
成，譬如把本學期讀十本課外書定
wéi cháng qī mù biāo rán hòu àn bù jiù bān měi yuè dú
為長期目標，然後按部就班每月讀
yì běn Jiāng tóng lèi xíng de shì qing biān pái zài yì qǐ
一本。將同類型的事情編排在一起
qù zuò shì jié shěng shí jiān de yì gè yǒu xiào fāng fǎ
去做是節省時間的一個有效方法，
lì rú yào gòu mǎi wǔ zhǒng tóng lèi xíng de dōng xi
例如要購買五種同類型的東西，
wǒ men kě tè bié ān pái yì gè shí duàn dào xiāng guān de
我們可特別安排一個時段到相關的



diàn pù xuǎn gòu ér bú shì fēn wǔ cì gòu mǎi Shì xiǎng xiǎng wǒ men huā zài jiāo tōng shàng de
店鋪選購，而不是分五次購買。試想想，我們花在交通上的
shí jiān yǐ zú gòu wǒ men wán chéng qí tā gèng yǒu yì yì de shì qing le
時間，已足夠我們去完成其他更有意義的事情了。

Dìng dìng shí jiān biǎo zhī hòu yí dìng yào yán gé zhí xíng Yǒu hěn duō rén zhǐ huì
訂定「時間表」之後，一定要嚴格執行。有很多人只會
zhì dìng shí jiān biǎo ér bú huì àn zhào shí jiān biǎo wán chéng shǒu tóu shàng de gōng zuò huò
制定時間表，而不會按照「時間表」完成手頭上的工作，或
zhě zhǐ yǒu sān fēn zhōng rè dù bú huì chí zhī yǐ héng
者只有「三分鐘熱度」，不會持之以恆。

Guǎn lǐ shí jiān jiù shì guǎn lǐ zì jǐ Yīn cǐ
管理時間就是管理自己。因此，

zhì dìng shí jiān biǎo bù jǐn wèi le guǎn lǐ shí
制定「時間表」不僅為了管理時

jiān hái shì xué xí zì wǒ guǎn lǐ de hǎo fāng
間，還是學習自我管理的好方

fā Wǒ men bú yào yīn wài jiān de shì qing
法。我們不要因外間的事情

xī yǐn ér huāng fèi le gāi zuò de shì rú
吸引而荒廢了該做的事，如

diàn shì suī rán bō fàng jīng cǎi de jié mù
電視雖然播放精彩的節目，

dàn ruò wǒ men wèi wán chéng shǒu tóu shàng de gōng
但若我們未完成手頭上的工

zuò jiù bù yīng fēn xīn qù kàn
作，就不應分心去看。



Zǒng kuò lái shuō bǎ wò shí jiān de guān jiàn jiù shì guǎn lǐ shí jiān guǎn lǐ shí jiān
總括來說，把握時間的關鍵就是管理時間，管理時間

de guān jiàn jiù shì guǎn lǐ zì jǐ Fā míng jiā Ài dī shēng céng shuō Tiān cái shì bǎi fēn zhī
的關鍵就是管理自己。發明家愛迪生曾說：「天才是百分之

yī de líng gǎn jiā shàng bǎi fēn zhī jiǔ shí jiǔ de hàn shuǐ Zhǐ yào wǒ men zhì dìng shí jiān
一的靈感，加上百分之九十九的汗水。」只要我們制定時間

biǎo hǎo hǎo guǎn lǐ zì jǐ nǚ lì wán chéng měi jiàn shì qing bì néng dá zhì chéng gōng Zhǐ
表，好好管理自己，努力完成每件事情，必能達至成功。只

yào wǒ men shàn yú yùn yòng shí jiān zòng shǐ méi yǒu shí jiān jī qì de bāng zhù wǒ men de shí
要我們善於運用時間，縱使沒有時間機器的幫助，我們的時

jiān yě huì bǐ bié rén duō xǔ duō ne
間也會比別人多許多呢！



TSA 練一練

- 1 這篇文章的論點是甚麼？
 - A 「時間太少，事情太多」是很多人的煩惱。
 - B 時間浪費了就沒法追回，所以我們應好好珍惜。
 - C 一個人若要成功就要把握時間，不要讓時間白白浪費。
 - D 有效地安排時間就是節省時間。
- 2 根據文章內容，管理時間的關鍵是甚麼？
 - A 把握時間。
 - B 管理自己。
 - C 節省時間。
 - D 把握目標。
- 3 在第四段，作者運用了哪兩種論證方法來論證自己的觀點？
 - A 比喻論證。
 - B 對比論證。
 - C 引用論證。
 - D 舉例論證。
 - E 因果論證。
- 4 第五段的最後一句運用了哪種論證方法？
 - A 比喻論證。
 - B 對比論證。
 - C 引用論證。
 - D 舉例論證。
- 5 「制定『時間表』不僅為了管理時間，還是學習自我管理的好方法」一句的真正意思是
 - A 制定「時間表」主要是為了自我管理。
 - B 制定「時間表」不是為了管理時間。
 - C 制定「時間表」只是為了自我管理。
 - D 以上答案都正確。



看一看

地球的自轉和時區

地球除了圍繞着太陽公轉外，還會自轉，再加上月亮圍繞着地球轉動，三者配合之下，產生了四季、晝夜、月圓月缺等天文現象。地球自轉的地軸其實是一條由南極至北極連成的假想軸，情形就像我們拿竹籤串着魚丸一樣，不同的是地軸是我們假想出來的，而非真正能看到或觸摸到的實體。



地球由西向東不停地轉動，每次自轉需要24小時。地球面向太陽的部分是白晝，背向太陽的部分就是黑夜，每天輪流交替。自轉這種現象讓地球上的人們感到日與夜的分別，而且不同地方的日與夜也有不同。為了方便人們起居飲食、工作上學，科學家就以英國格林威治天文觀測台為標準，把地球劃成24個時區。值得一提的是中國雖然橫跨幾個時區，但為了方便管理，整個中國都只用同一時區的時間。

說一說

- 1 你有定下時間表的習慣嗎？為甚麼？
- 2 本文中提到哪些格言？你最欣賞哪一句？為甚麼？

做一做

制定時間表：請為即將來臨的星期六制定一個時間表，並記下自己能否順利完成。

時間	內容	可以完成嗎？
7:00–8:00		
8:00–9:00		
9:00–10:00		
10:00–11:00		
11:00–12:00		
12:00–13:00		
13:00–14:00		
14:00–15:00		
15:00–16:00		
16:00–17:00		
17:00–18:00		
18:00–19:00		
19:00–20:00		
20:00–21:00		
21:00–22:00		

教學參考資料

單元十

TSA 練一練

1 C 2 B 3 C、D 4 D 5 A

說一說

- 1 學生自由作答。
- 2 今天的事今天做。/有效地安排時間就是節省時間。/天才是百分之一的靈感，加上百分之九十九的汗水。(問題第二及第三問，學生自由作答。)

做一做

學生自由作答。