

使用指导

B1.15 时间和效率

一 时间表

此题的目的是先让语伴复习如何叙述日常生活，需要提醒注意的是在表达时间的时候，中国人习惯加上时间词如：上午、下午、晚上，一般不会说 12 以上的数字。此作息表是根据科学研究得出的，可以互相讨论一下各自的作息时间与这个表的差别，也可以引发关于自己的作息时间是否足够健康，是否希望对自己的生活作出一些改变的讨论。

二 拖延症

此题首先要问语伴是否理解“拖延症”这个词的含义，然后简单问一下：你觉得你有拖延症吗？什么时候会出现这种症状？然后带领语伴阅读表中的内容，句子相对也不难，但加粗的词语也许需要稍作解释。在读的过程中可以互相进行这样的提问：你会常常出现这样的情况吗？最后一起进行结果分析，然后讨论一下是否有什么方法可以帮助自己做事更有效率。

三 有效的时间管理

此题展现的图表是时间管理的一个重要原则。按照事情的轻重缓急把事情划分为四类，理想的状态是在处理事情的时候按照 ABCD 的顺序进行。可以和语伴围绕此表进行讨论：你觉得按照这样分类是否科学合理？你在处理事情的时候是否也是这样做的？在你的生活中，什么事情是最重要的？

四 你的计划与目标

该写作题是让语伴按照给出的要求为自己写一份计划书，主要涉及自己的人生目标和对实现这些目标应该做出哪些方面的努力，怎样才能把这些计划落实到行动上。