

雙子星叢書

星光出版社

怎樣活用「頭腦時鐘」

蕭彥譯著

認識「頭腦時鐘」，靈活支配日常生活作息步調，才能提高工作效率！



序 言

公共交通工具，如火車、公共汽車等等，可說是最好的心理學實驗場所，因為車中各種不同職業、年齡、性別的人，都是鄰席而座；假設在行駛中的車輛，爲了某種因素而停車三分鐘，車內形形色色的乘客，將會有如何的反應呢？先看上班途中的公司職員，因為唯恐上班遲到，所以雖僅三分鐘的停車，會令他感到像是停了十分鐘那麼久；有事與人約好趕往赴約的人，也會擔心讓對方久等，而破壞良好印象，覺得焦躁不安；相反的，前往購物的家庭主婦，或要去會見小孫子的老婆婆，却不會在意這些許時間的遲誤；再看正高興地在一旁講著悄悄話的情侶，她們就沒有注意到車子曾停過的那碼事了。

從以上的例子，我們可以知道，每天的生活裏，由於各人所處的立場以及職業、年齡、性別等的不同，我們每個人都具有各自的時間意識，有時很焦躁地感覺到時間很長，有時又覺得時間很短。換句話說，雖然一天同樣是過二十四小時，各人的時間進行情況卻不一樣。同時，即使是同一個人，由於場所或狀況的變換，其時間意識也會有所不同。

那麼，為什麼會有這些不同呢？那是因為我們每人都擁有三個性質互異的「時鐘」。這種假設，當然不會是指手錶、鬧鐘、掛鐘這三種刻上物理時間的機械鐘錶而言。

這種指示「物理時間」的鐘錶，只不過是我想要說的三個「時鐘」當其中之一而已。此外還有「心鐘」，心鐘是我自創的，是在我們體內所具有的，刻上一天二十四小時之中我們心理狀況的變化，也可以說是「生理時間」的時鐘。第三個是讓我們感到「時光轉瞬即逝」或「漫漫長夜難熬」等，刻上「心理時間」的時鐘。就前述公共車輛的例子來說，乘客們每個人都「共有」同樣顯示三分鐘刻著物理時間的「時鐘」，同時也都「私有」各個不同刻著生理、心理的「時鐘」。而且這第二、第三的「時鐘」彼此有深切的關鍵，並相互影響着。

因此，我將這些肉眼看不到的第二、第三的時鐘與刻著所謂物理時間的「時鐘」有所區別，命名為「頭腦時鐘」。例如，吃飽的時候，頭腦的運轉會變得遲鈍，換句話說，「頭腦時鐘」的指針行進速度會變得遲緩。再者，同一時鐘的指針，對於同樣一個小時的刻度，當快樂的時候，我們擁有的「頭腦時鐘」的指針，進行速度會增快，在感覺上轉眼間一個小時便過去了。在做厭煩事情的時候，就感到好不容易才過了一個小時。這些都是因為「頭腦時鐘」的存在，所引起之現象。

若將這每個人都具有的「頭腦時鐘」為前提來考慮，目前出版為數頗多的關於「時間的使用

方法」之類的書籍，所一貫強調的「效率」問題，便產生了疑問。當我們提到經科學所證實的效率理論，不免都會認為此種理論，對任何場合都有效的錯覺。但是，依照此種理論所定的行事曆來做事，有些人反而會因心理上的壓迫或焦躁，造成浪費時間的結果。

那些着重於有效的使用時間，節省時間的效率主義者，為什麼在加強支配時間的同時，會因時間所催促，擔心時間等種種問題，而造成為時間所束縛的結果。事實上，其原因之一是這些效率主義者，只着眼於如何使用物理時間，而忽視了我們所具有「頭腦時鐘」的緣故。

因此，在本書裏，我將介紹如何彌補以往效率主義，所能見到的物理時間管理的缺點，進而介紹頭腦時間的活用法，使工作者每天都能過得更有意義，更具活力的生活，並了解此「頭腦時鐘」的機能。

爲了以上的緣故，我們得尊重個人所具有的，「頭腦時鐘」整理適於工作，讀書的條件。當然，處在這個團體生活的社會裏，我們不得不考慮別人的「頭腦時鐘」；如討論生意場合，隔壁鄰居的拜訪，情人的約會等等，於人與人的接觸時，能够尊重他人的「頭腦時鐘」，配合自己所擁有的，這是創造良好人際關係所不可或缺的條件。

在英文裏，對能够迅速完成工作的人有「他善用時間」(He makes good Time)一詞，就本書涵義來說，我認為這一詞該改爲「他要比會做事的人，更善於使用「頭腦時間」，在本書

中，我列舉了各種「能幹的人」，若以會使用「頭腦時間」的立場來看，其所以會能幹，便不足為奇了。

本書若對閣下活用「頭腦時間」能够有所幫助的話，實在是身為作者的我之最大喜悅，謹在此深致謝忱。

目錄

一 「頭腦時鐘」因人而異

1	同樣是三分鐘，男性的感覺約為五分鐘，女性約為一分鐘。……………	一三
2	一星期中，男性與女性感覺最長的一日和最短的一日不同。……………	一四
3	男性亦有如女性生理週期般的「頭腦時鐘」的長期週期。……………	一六
4	隨著年齡增長，「頭腦時鐘」的發條旋轉也會變得遲緩。……………	一八
5	小孩對母親而言是自己的「現在」，對父親而言是自己的「未來」。……………	一九
6	依各人的職業或社會角色，而變時間管理的約束。……………	二一
7	家庭環境不同的話，「頭腦時鐘」的使用方法也不同。……………	二二
8	國民性的不同，也會表現於時間感覺上。……………	二四
9	同樣是一小時，受嚴格家教的人要比未受嚴格家教的人感覺為長。……………	二六

10	出人頭地的人與淡泊名利的人，對時間的感覺不同。……………	二七
11	即使同樣一個小時，內向的人感覺上是靜的，外向的人感覺是動的時間。……………	二九
12	從集合時間的遵守方法上，可將人分爲三種類型。……………	三一
13	人如何使用時間，便得何種地位。……………	三二
14	隨着地位的高昇，會感覺實際勞動時間增加。……………	三四
15	沈溺於往事的人，無法確實把握住「現在」。……………	三六
16	正視「現在」的人，具有衝動性及優柔寡斷性。……………	三七
17	憧憬於未來的人，大多於「空想」中度過現在。……………	三九
18	對過去、現在、未來能够平衡視之的人，亦善於使用時間。……………	四一

二 增進人際關係的「頭腦時鐘」

19	良好的人際關係，要從尊重他人的黃金時間開始。……………	四五
20	產生代溝最大原因之一是時間感覺的不同。……………	四六
21	與跟自己不同職業的人接觸時，要注意其職業所獨具的時間感覺。……………	四八
22	部屬最討厭的是自己的「時間」被管制。……………	四九

23	對人事變動，若視爲是一改變自己時間架構的機會的話，便不以爲苦。……	五一
24	要角上班是爲了誇示自己地位的示威遊行。……	五二
25	「習慣性遲到」大多數是對上司反感的表現。……	五三
26	東京人在與札幌人交往時，通常將其視爲另一世界的人。……	五五
27	女性要比男性在意工作的約束時間的「終了」。……	五六
28	和女性約會時，對等待要有所認識。……	五八
29	女性對能够打破自己擁有的固定時間架構的男性，反而認爲較具魅力。……	六〇
30	對女性而言，長期計劃不如確定今天該做什麼。……	六一
31	女性較男性耐於長時間反複作業的工作。……	六二
32	對主婦而言，上午十一點左右，是對誘惑最爲脆弱的「心理陷阱」。……	六三
33	夫妻的對話，晚間十時左右步調最合。……	六四
34	對於老年人，反而讓他接觸時間感覺不同的人，才能保持一顆年青的心情。……	六六
35	能够於準時終止會議的話，必能遵守集合時間。……	六七
36	會議或等待會面的時間，以分鐘爲單位的話，較易遵守。……	六九
37	下午或晚上的約會，以「二十四小時制」，稱呼較不易出錯。……	七〇

- 38 用電話拜託事情的話，以夜晚十時半左右為最恰當時機。……………七一
39 背光對面而言，即使是最短時間也會讓對方感覺很長。……………七二
40 「離車站五分鐘」實際是十分鐘，對第一次的人來說，就得花上十五分鐘。……………七三
41 夜晚的商量，據說意識上會放慢說話步調。……………七五

三 能够提高效率的「頭腦時鐘」

- 42 排定事情的優先順序的話，便能強化對事情的「機動性」。……………七九
43 建立「將來遠大目標」得繫於集中目前的事業。……………八〇
44 各別成立工作的「最終目標」及「達成目標」，較能提高效率。……………八二
45 變更預定表，反倒來得有意思。……………八三
46 以自己思考的持續時間為單位來做事的話，能够提高效率。……………八四
47 早上適於做一些複雜的思考工作，下午則適於整理雜事。……………八六
48 一般來說，下午四時至六時是身體時間最糟的時間。……………八八
49 一星期的起點置於星期日的話，就不會引起「週一病」。……………八九
50 「零碎時間」是轉換氣氛的最好時間帶。……………九一

51	繁忙時做的事情要比閒暇時做的事情品質爲高。·····	九三
52	限制時間的設定以比自己能力所及稍短爲佳。·····	九四
53	讓人做事時，在每個限制時間的段落下評價的話，能提高效率。·····	九五
54	限制時間與鬧鐘組合使用，能够提高作業密度。·····	九七
55	從時間表上溢出的工作，與其順序做下去，不如置於最後再做。·····	九八
56	工作意識性的中斷，能够提高再開始後的效率。·····	九九
57	工作的休息過長，反而會減低效率。·····	一〇〇
58	隨着工作最後那段短時間的使用法，能够提高其工作性質。·····	一〇二
59	生意能否談成，關係在最初及最後的時間的使用方法。·····	一〇四
60	單純反覆的工作，其一次作業量的過多或太少都不能提高其效率。·····	一〇五
61	同時做兩件事的時間，要將性質不同的編配在一起。·····	一〇七
62	短時間內的工作或讀書，持續着格調類似的東西，能够提高效率。·····	一〇八
63	即使是夜貓子，於熬夜的最後兩小時，其效率幾近於零。·····	一〇九
64	頭腦的清醒，不在於睡眠時間，而是被起床後的時間過程所左右。·····	一一〇
65	依「就眠儀式」的方法，睡前十分鐘，意想不到會得到靈感的寶貴時間·····	一二

- 66 通車時間是應用「分散學習」的最佳時間帶。……………一三三
- 67 錯開吃飯時間，便能造出集中工作的時間。……………一五五
- 68 有遲到癖的人，將家中時鐘向前撥幾分的話，時間便能正確。……………一七
- 69 女性於午休前一小時開始，心理便已進入午休狀態。……………一八
- 70 工作的職員增加兩倍，效率未必就會提高兩倍。……………一九
- 71 不使用桌子而站着做事，能得充實結果。……………二〇

四 使工作愉快的「頭腦時鐘」

- 72 訂立計劃時，先對未來「模擬」的話，就不會有「迫於眉睫」的事產生。……………二五
- 73 花一年的龐大工作量，若將其細分至一天左右的話，便不會感覺其吃重。……………二六
- 74 快被時間壓倒時，試着在中間設個時間限度。……………二八
- 75 擔心時間時，將「時間」換算成「量」便可。……………三〇
- 76 早上起來時，若在惹「睡了幾小時」，這一整天便無法過得充實。……………三一
- 77 以報酬將自己約束的話，便能爭取時間。……………三三
- 78 要避免「焦慮」，將「時間關係物」遠離四周亦不失為一方法。……………三五

79	「沒有時間」時，運用其迫切感，能發揮意料外的力量。……………	一三六
80	厭煩時，與其休息，不如做五分鐘其他的事情，要來得能够提高效率。……………	一三八
81	守舊 (Manerism) 是想安處於「固定的時間架構」的心理表現。……………	一四〇
82	沒有興趣的事情，以最能引發自己情況的時間架構行之。……………	一四一
83	減少會議的次數的話，一回的密度便會增加。……………	一四三
84	雖僅三十秒，調換動作的話，能感覺充實的時間。……………	一四五
85	工作被中斷時，即使是只在那裏亂畫，也能保有工作的持續性。……………	一四六
86	BGM (Back ground music) 有暗示輕鬆工作的效果。……………	一四八
87	成為習慣的「周圍噪音」，反倒會給予心理安定感。……………	一五〇
88	依照和對方的距離，改變「頭腦時鐘」的步調。……………	一五一
89	工作場所的環境好壞，決定對工作的意欲。……………	一五二
90	在暗地裏被統一色調的環境工作，對時間的經過感到遲緩。……………	一五四
91	「頭腦時鐘」依放置場所不同，能够改變對工作的氣氛。……………	一五五
92	變換場所時，在其中間場所，便可轉換時間感覺。……………	一五六
93	時常改變公司裏固定的座位，能够減輕時間的重壓。……………	一五八

一「頭腦時鐘」因人而異

1 同樣是三分鐘，男性的感覺約爲五分鐘，女性約一分鐘。

當我們男性說到「女人的化妝」或「女人的打電話」時，其中所含的意思是嘲笑「女人對時間的感覺遲鈍，閑散」。但是，女人就是女人，她們認爲「男人是急性子」，「男人不懂時間的『浪費效用』，男性的時間感覺才是瘋狂的。男性和女性，雖然同樣是刻著物理時間的鐘錶的一小時，但實際上在其心理感覺機能上，也就是「頭腦時間」的構造，有著相當大的差別。

我們可以從了解這件事的一個線索，看出動物的壽命與體內時鐘的關係。根據動物學者的研究報告，一般而言，動物的壽命與體內時鐘成反比。也就是說，壽命長的動物其「頭腦時鐘」步調遲緩，壽命短的動物其「頭腦時鐘」速度較快。舉例來說，以壽命假定爲一百年的象，和假定爲十數年的狗來比較的話，按照物理時間而論，狗的壽命只有象的十分之一。但是相反地，狗的體內時鐘却具有象的十倍速度，如此兩種主觀壽命幾近相等。就理論上極端而言之，就是我們可

以如此認為：狗的一小時約等於象的十小時。

當然，人類男女之間的壽命，沒有象和狗那樣極端壽命之差異。但是女性的壽命比較長於男人，乃是世界性的顯示傾向；因此，雖然不能一概而言之，說壽命比男性長的女性，其「頭腦時鐘」的指針進行速度要比男性慢，但證之許多科學成果，就可以確信，男女之間生理條件的差異確是左右「頭腦時鐘」步調快慢的一大因素。

如此說來，例如同樣是物理時間的三分鐘，對具有步調的「頭腦時鐘」的男性來講，或許會感到「已經過了五分鐘」；另一方面，對具有步調慢的「頭腦時鐘」的女性而言，却感覺到好像「只過了一分鐘」是的。這說明了男女對時間的感覺有很大的距離。這就正如同每天在高速公路以一〇〇公里速度開車行駛的人，當其速度降至還在八〇公里左右的時候，便感覺如同四〇公里一般，相反地，通常在交通阻塞道路行駛的人，偶而在高速公路奔馳的話，八〇公里便感覺宛如一〇〇公里以上。因此，批評男性或女性不善於使用時間是無益的。無論男女，首先當先了解彼此「頭腦時鐘」的構造不同，始能善於對時間的利用。

2 一星期中，男性與女性感覺最長的一日和最短的一日不同。

閣下大概已了解「週一病」這個名詞了吧！假日狂歡等所帶來的肉體上疲勞，和「還有一個

禮拜的工作等著去做」的精神重壓，交疊在一起，形成了無法投身工作，引起性情不佳的心理狀態。不用說，人類的「頭腦時鐘」雖受着約與其生理週期大致相同，一天二十四小時的週期規律所支配著，但不只如此，一旦人類加入社會生活，一星期的生活週期也會給人類的「頭腦時鐘」的步調相當重大的影響。這種生活週期最糟糕的狀態是「週一病」，然而這樣的週期，對男性與女性是否毫無差別呢？要考慮這個問題，先讓我來簡單介紹星辰鐘錶公司，以東京及大阪一流企業的職員及職業婦女四百三十二名為對象，所作的關於「顏色與時間關係調查」的結果。

根據上項調查，星期一男女俱為灰色，由此可知所謂「週一病」，是無精神氣力的日子，其次有意思的是，男性這種「灰色」狀態一直持續至星期二才結束的人占大多數；相反地，女性在星期二已轉換成「黃色」、「青綠色」，回復鎮定，這表示女性適應力強於男性。到了星期三，男女都喜歡選擇自己的顏色「藍色」占第一位，由此看來，星期三可說是心情最好的一天。到了星期四，女性仍是與星期三同樣最喜歡的「藍色」，然而男性却舉出了最討厭的「紅色」，因此星期四認為是最疲勞的一天。到了星期五，男女都是「綠色」，雖然都是兩者的安定日子，但從第二位的黃色，第三位的桃色來看，却表現了對週末的開放感。而星期六一到，男女都是以「藍色」占第一位，第二位則是「黃色」，可知開放感逐漸出現，特別是女性其傾向更為強烈，接著星期日，男女都是「白色」占第一位。

由此觀之，可知如此的事實，而男職員就感覺星期一、星期二、星期三，是一週之時間中最長的日子；相反地，女性職員除週一之外，對一天的時間的長短，沒有感覺，在工作勞動效率的研究中，可證明相同的事實，依此理論，在一週的週期生活步調中，還是以女性較具不變性。

說起來，這當然是由於男女工作「質」的不同，而有很大的影響，這姑且不論，總之，一般認為女性很有情緒化，但却不適用於一星期之週期。從男女星期日而能够得知「頭腦時鐘」的變動圖樣，這或可作為閣下工作，約會的一種應用參考如何？

3 男性亦有如女性生理週期般的「頭腦時鐘」的長期週期。

服務於某企業的友人對我說，他的同僚中，也是被稱為公司內最有才能第一人的某課長，平常對一般同人使用威勢壓力，經常叱責部下，積極掌握工作。但是總是在一定的時期，顯著地牢騷減少，不再對部下濫發脾氣，這是從平常作風所無法想像的。友人曾開玩笑的說：「男人大概也和女人一樣，有所謂的生理週期。」但出乎想像的，男人確有類似女性的生理週期。

產業心理學者R·B·哈西博士曾以某個工廠的勞工為對象，作為期一年的觀察，結果發現每個人或多或少都有所謂的「週期」。例如六十歲的男子，約以九週半為週期，使情緒上的明暗不定，又，某二十二歲的男子的情緒變化，與女性經期無甚差別，亦類似以四週半為週期，然而