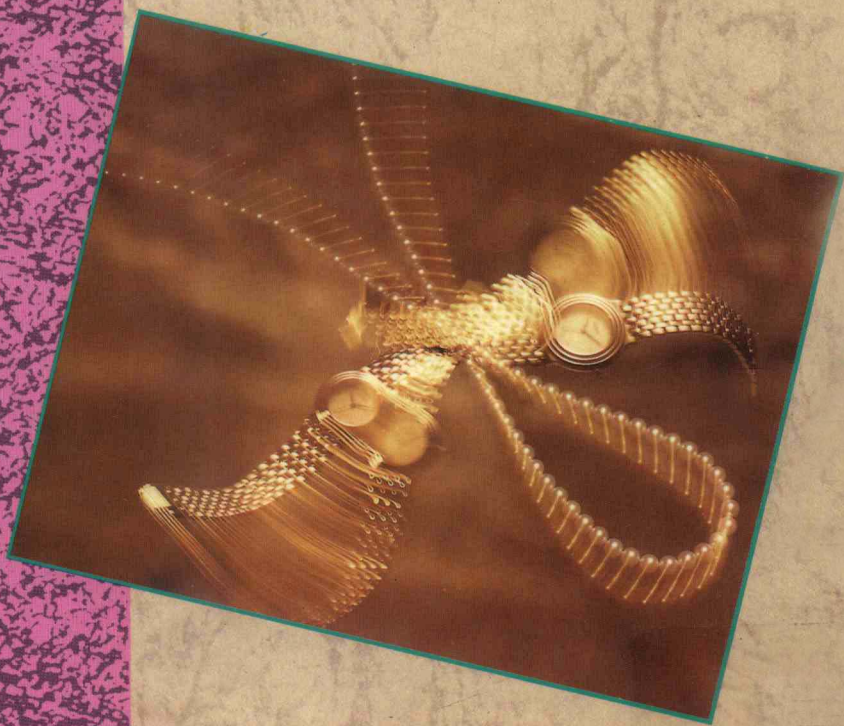


時間即一切

運用時間充實瞬息，
使自己擁有豐富的人生



沈永嘉／編譯

時間即一切

版權所有



不准翻印

售價130元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

編譯者：沈永嘉
發行人：蔡森明

出版者：大展出版社有限公司

臺北市北投區致遠一路二段十二巷一號

電話：(〇二) 八二三六〇三一
八二三六〇三三

傳真：(〇二) 八二七二〇六九

郵政劃撥：〇一六六九五五——一

登記證：局版臺業字第二七一號

承印者：國順圖書印刷公司

板橋市中正路二一六巷二弄十三號

法律顧問：劉鈞男律師

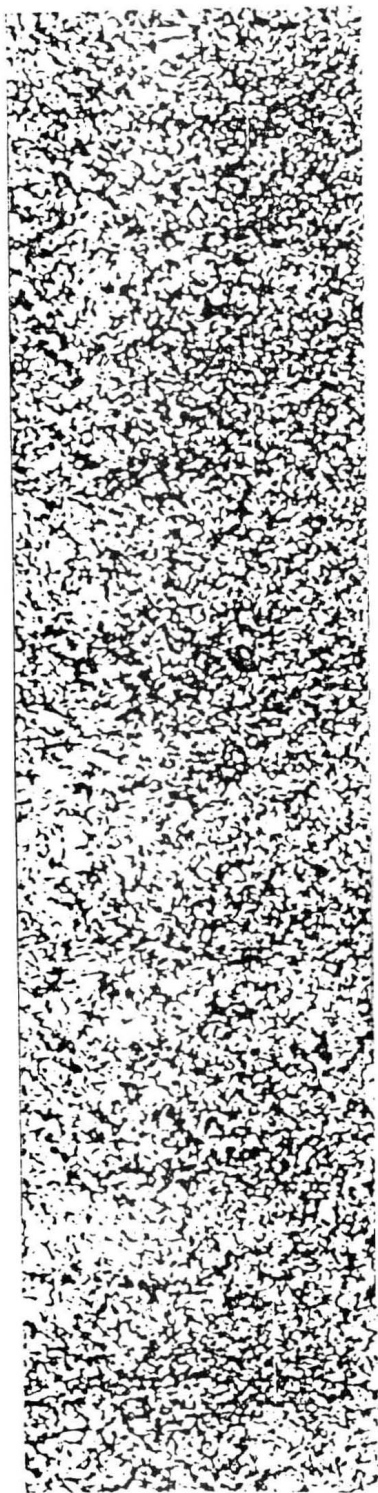
電話：(〇二) 三六一九〇八〇

中華民國八十一年三月出版一刷

▲經銷處：全省各大書局
ISBN 957-557-232-7

沈永嘉／編譯

時間即一切



序 言

如何於有限的生命歲月中，更深刻、更有意義的使用及體認時間？

為了使人生更充實，思考時間的運用是很重要的。——我是以此觀點來寫這本書的。此書和有些讀者們所想的「有效率的使用時間法」，可能有些距離。

因為，所謂人生是人存活時所擁有的時間。在此有限的生命裏，只為追求工作事業的成功是不太合乎情理的；或在自己人生一味地追求效率，也是不正確的。只有機器人才能完全排除浪費而有效率地運作。對於有生命的人而言，不會只追求效率，也不會只考慮將其他的一切都排除。因為，工作只是人生的一部分，不是全部。

因此：思考自己的人生時間，必須和以效率為主之事有所不同。

作者年輕時即患癌症（自忖人生在世時間不長了……），在分分秒秒中體會到「時間」的流逝，而努力去思考如何運用時間，使殘餘的生命更充實、更有意義！我對充實人生的對策，就是——免費的諮詢輔導，充實自我的生命。同時，必須和大自然維持有更密切的關係。人死之後，即回歸到大自然中；但是自長大成

以來，却都過著和大自然無緣的生活。因此，在深切反省後，體驗到自己剩餘的日子裡，必須和大自然深深的契合。同時，還必須把握所有的時間，去追求人生的幸福——和我所愛的人共度餘生。

自知不久要面對死亡後，才知——為了要求得更充實的人生，必須將剩餘歲月，於日常生活中作一「時間分配」。但是，如何去運用每日生活中的閒暇時刻，對餘日不多的我而言是一重大課題。甚至「人生中無法擁有運用的時間」，即——夜間的睡夢時刻，也是充實的重要課題。

本書是我個人對人生時間各個角度的思考，以及從諮詢工作中和多數人所談的「時間的使用法」，為兩大根基加以鋪陳而得。

我今年已四十八歲，和二十五歲（當時，自認餘日不多了）所思考的有些不同，料想不到的是竟意外的活得如此長久。

我私下認為：因著認真研究如何運用時間——和一般人的觀點有此差距——並按部就班的生活，方有今日的成果。

我不僅注重公司中「有效率的使用時間」，更重視：如何充實個人的一生。本書就是以人的一生中，如何運用時間，以擁有一豐富的個人生涯所寫的。提供給各位有心人士做一參考。



序 言

三

第一章 使人生豐富的時間運用法

幸福時刻

一六

●不要呆坐痴想，去擁抱過去溫暖的回憶吧！

一六

●可以預防低潮期的幸福快樂飲料

一八

以時間作為武器

二一

●赤手空拳無法生存

二一

●必須運用時間為明日奔跑

二二

感謝的時間

二五

●感謝的祈禱重於自我的成功

二五

●不要太注重外在形式，以最自然方式祈禱

二六

第二章 鍛鍊對時間感覺以充實現在

時光之旅·····	二八
◎成爲一個自由自在的人——時光旅行法·····	二八
人生時間的分配·····	三二
◎你是早綻放的花朵，還是晚綻放的花朵呢？·····	三二
◎不論是處於得意期或失意期，須使工作有段落·····	三四
工作、結婚和時間的關係·····	三六
◎退職決定挽回一命·····	三六
◎決定結婚的時機·····	三七
時間的第一種效用·····	四一
◎越是焦慮，煩惱越發的增加·····	四一
◎開發能力障礙的突破·····	四二
◎對欠缺領導能力而不安的軍人之建言·····	四三
◎由於業績不佳而得憂鬱病的人·····	四四
個人時間·····	四六

第三章 上班族的時間活用秘方

●徹底擁有個人時間的四大條件·····	四六
●不必浪費時間於「生存競爭」，只要「共存」即可·····	四八
週一症的治療·····	五二
●提早一小時到公司附近走走·····	五二
●自由業者對週日如何展開時間差的攻擊·····	五四
轉職的機會·····	五七
●無法在一家公司服務三年以上，即使畢業自一流大學也無多大成果·····	五七
●「以時間衡量成就」的民族性·····	五九
通勤時間的利用法·····	六一
●通勤火車上的眼力鍛鍊·····	六一
●直觀力感覺的鍛鍊使感性更敏銳·····	六三
情報收集和時間的關係·····	六六
●外向型的人更應擴大人脈關係·····	六六

第四章 撥出時間來培養集中力的方法

◎內向型的人要善於利用各部門的資料·····	六八
情報價值和時間差·····	七〇
◎分析力、聯想力比情報得手更具價值·····	七〇
時間控制·····	七三
◎有空閒者以完美主義做事反易招致失敗·····	七三
◎非常忙碌之人的時間管理三條件·····	七五
營業基準量和時間的關係·····	七八
◎放棄「當下做決定的方式」·····	七八
◎產生一個月充裕時間的五個方案·····	八〇
時間和工作·····	八三
◎掌握時間者也能掌握商業·····	八三
◎時間與生意連結之奇想·····	八四
◎當天完成抗議事件的處理·····	八七
身體的時間感覺·····	九二

● 避免被鐘錶所支配的人生	九二
健忘症和時間管理	九五
● 不要依賴記事本，應依靠雙重的確認	九五
時間和集中力	九八
● 不要想著：唉！只剩一週了；應該振奮地激勵自己：啊！還有一個星期！	九八
訓練的時間	一〇一
● 想要獨立創業，必先預備三年的生活費才可接受創業的挑戰！	一〇一
● 三年期間，十人中有九人打退堂鼓	一〇三
控制每一瞬間的人	一〇五
● 忘我的時間，才是最美的時刻	一〇五
● 如何發揮集中力的三個建議	一〇七
一期一會之心	一〇九
● 諮詢輔導業應貫徹「無用之用」的理論	一〇九
● 任何事情都不要拖延到明天	一一〇

時間的平衡感.....一三三

●觀察者的人生是無意義的人生.....一三三

●難以把握的主體性時間之人生.....一三四

●時間的使用必須要有平衡感.....一一七

第五章 不被常識所縛的二十四小時使用法

四種時間.....一二二

●對平凡人生充滿刺激的「E時間」.....一二二

●使人心滿足安詳的「F時間」.....一二五

●在「虛虛實實的世界」裏和喜愛的人共度時光.....一二六

夢見心地的E時間.....一二八

●在賽馬場體會到的充實人生.....一二八

坐禪的時間.....一三一

●無法以精神安定劑獲得自力回復的滿足感.....一三一

奉獻的時間.....一三四

●將精力和時間奉獻出來.....一三四

第六章 放鬆情緒的時間運用法

- ◎顛倒人生本末沒有奉獻時間之上班族……………一三六
- 無的時間帶……………一三九
- ◎凡事都不想做時的時間使用法……………一三九
- ◎擁有「與衆不同的時間」之意義……………一四一
- ◎使用他人時間時，要與對方配合……………一四三
- 對時間常識之挑戰……………一四五
- ◎八小時的睡眠不是必要性……………一四五
- ◎突破時間常識……………一四六
- 與所憧憬之人相會的時間……………一四九
- ◎所崇拜的人物在心中復甦……………一四九
- ◎不要特別的介紹，自自然然地相識吧！……………一五一
- 另一個如夢的時間……………一五六
- ◎人的生存期間與人生時間是不一致的……………一五六
- ◎夢時間的充實能使有限時間化成無限……………一五七

自己的殘餘時間·····	一六一
◎下定決心擁有自己的時間·····	一六一
浪費的時間·····	一六五
◎反省、後悔的時間才是浪費的時間·····	一六五
◎將人生負面經驗轉化為正面收穫·····	一六七
時間的另一種想法·····	一六九
◎一份令人喜悅的禮物——時間·····	一六九
◎時間感覺要以平常心為量尺·····	一七二
時間創造法·····	一七四
◎無是也無非的情感冷漠者·····	一七四
◎所有時間中的一半因不必要的交際而虛耗·····	一七六
個人的時間·····	一七七
◎自我的時間不要被國家權力或權威者所操縱·····	一七七
早晨的時間利用法·····	一八〇
◎時間的使用法因年齡層不同而異·····	一八〇
不可思議的時間·····	一八四

後

記

●時間的另一種容貌——神秘時間·····	一八四
時間和約會的關係·····	一八七
●以不使人困惑為前提·····	一八七
●提前三十分鐘到達現場·····	一八八
後記·····	一九一

時間即一切

第一章 使人生豐富的時間運用法

