

有效的 時間利用法

兩天當做一天用
則事半而功倍

新
光
書
店

前言

現代人在生活上的競爭很激烈。而應做的事，又是千頭萬緒。人都是想過幸福與快樂的生活，但是這必須要有才能和金錢。對每一個人來說，才能和金錢，都是必要的。然而你如果想要得到它，那就必須要注重時間。

才能可以由勉力向學，訓練能力，而得到發展。金錢可以由運用頭腦，努力工作，而製造出來。然而時間一日規定為二十四個小時，誰也不能多餘的使用。因此時間不足的苦惱，便發生了。但是如果我們對時間的運用方面，去下工夫，則兩天可以當成一天來用，這也和多用時間是具有同等的效果。

大致說來，在一日二十四小時當中，使你感到時間不足的原因，不外乎是把二十四個小時的時間，未能完全有效的運用，或是使用的效果不良，白白的浪費掉了時間。在外表上看來，人每天是受時間的追逐，生活忙迫的不得了，因為生活習慣的不合理，情緒紛亂的行動和不能有效的使用時間，以致生活無有次序，失掉了許多寶貴的時間。如果日積月累，計算起來，時間的浪費，是相當的大。

時間有大用的場合，也有小用的效果。建立計劃，充份利用時間，則一時可做二時之用。或者對於時間能做彈性的使用，則時間充沛而有餘。除了做必要的工作之外，還能有遊樂的時間。把二十四個小時可以運用自如，並沒有不足的感覺。

現在我謹列舉於人生生活有勁的時間使用法八十個項目，讀者在閱讀之後，既可節省時間，經濟時間，又可收事半功倍之効。

目次

目次	
前言·····	三
一、時間獲得法	
(1) 人生就是時間·····	一四
(2) 時間不足的煩惱·····	一五
(3) 向那裏尋找時間·····	一七
(4) 時間的使用問題·····	一八
(5) 人人都有的一日二十四小時·····	二〇
(6) 二十四小時是否完全用盡·····	二一
(7) 怎樣節省時間·····	二三
(8) 充份使用才有時間·····	二四

(9) 高興和工作	二六
(10) 活用自己的時間	二七
(11) 製造時間的積極態度	二九
(12) 追趕時間才能剩餘時間	三〇
(13) 從浪費之中發現時間	三二
(14) 節省時間的談話方法	三四
(15) 獲得讀書時間的方法	三五
(16) 思考與行動之間	三七
(17) 怎樣使慾望旺盛	三八
(18) 有閒的人們沒有時間	四〇
二、人生的充實與時間	
(19) 向時間尋求什麼	四四
(20) 即時去充實時間	四五

(21) 用少的時間做多的事……………四七

(22) 敏速的生活……………四八

(23) 不費時間的做法……………四九

(24) 規律可以充實生活……………五一

(25) 時間的使用方法與價值……………五三

✓(26) 用同一時間讀有價值的書……………五四

(27) 死的時間與活的時間……………五六

(28) 用二十四小時做你想做的事……………五七

(29) 使星期日的時間活躍……………五九

三、時間的活用

(30) 如此的時間使用法……………六二

✓(31) 同一時間能做種種事……………六三

目✓(32) 做着工作在休息……………六五

(33) 入浴和用膳時間的休息·····	六六
(34) 把生活滲入到時間之中·····	六八
(35) 小時間的活用·····	七〇
(36) 小時間與大時間·····	七一
(37) 在工作本位上使用時間·····	七二
(38) 熱情可以活用時間·····	七四
(39) 提高效率的時間使用法·····	七六
(40) 有效的使用時間·····	七七
四、有計劃的時間使用法	
(41) 人生的時間與計劃·····	八〇
(42) 以今日爲人生之一日·····	八一
(43) 手中握着的十六小時·····	八三
(44) 每日的計劃·····	八四

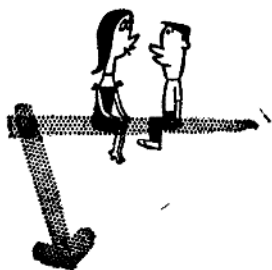
(45) 每日最初的時間·····	八六
(46) 時間加以區劃的使用·····	八八
(47) 一週時間的應用·····	八九
(48) 星期日的自由與計劃·····	九一
(49) 一日的時間與工作·····	九二
五、爲了人生的更好生活	
(50) 時間使用方法的改觀·····	九六
(51) 打破疲懶的狀態·····	九七
(52) 百忙之中的時間浪費·····	九九
(53) 生活合理的打算·····	一〇〇
(54) 急事要慢做·····	一〇二
(55) 做事與時間的關係·····	一〇三
(56) 選擇時間的必要·····	一〇五

(57) 時間也可以儲蓄·····	一〇六
(58) 存貯時間的知識和技能·····	一八〇
(59) 自由的使用時間·····	一一〇
(60) 依照自己個性使用時間·····	一一一
(61) 効力最多的時間·····	一二二
(62) 有彈性的使用時間·····	一二四
(63) 妙的變換時間·····	一二六
(64) 馮·海恩 餘暇時間的方法·····	一二七
(65) 才能時間的使用法·····	一二九
(66) 運轉頭腦與時間·····	一二二
(67) 時間測定的重要·····	一
(68) 有計劃的生活時間·····	一
(69) 時間的社會性·····	一

六、個人的生理與時間

(70) 生理與心理的時間·····	一三〇
(71) 健康與氣氛的問題·····	一三一
(72) 轉換氣氛有效使用時間·····	一三三
(73) 各種的生理類型·····	一三四
(74) 感覺的時間與考慮的時間之不同·····	一三六
(75) 生活的曲調·····	一三八
(76) 人與時間的配合·····	一三九
(77) 營養與時間的活力·····	一四一
(78) 不接近疲勞的食物·····	一四二
(79) 幸福與不幸福的時間·····	一四四
(80) 由睡眠中抽出時間·····	一四五

一、時間獲得法



(1) 人生就是時間

人都希望有時間，時間是越多越好。如果時間能够出售的話，人們是不惜相當的金錢代價向販賣時間的商店去蜂擁的搶着購買。

人爲什麼那樣的希望有時間。

人生爲了生活，要用時間，人生是被時間所困擾。

人生都是爲了自己的慾望而生活。自己的慾望如何的滿足，關係於使人滿足的方法。人都是以滿足與不滿足，來決定人生生活的有無價值。因此，促進我們人生的便是慾望。小的慾望，把自己局限於小的生活範圍當中。大的慾望，把自己生活在大的生活範圍之中。當然這也要看能力的問題。我們要想生活成爲一個光輝的人生，就必須有旺盛的慾望。必須積極生活在有價值的慾望之中。如此才能使人生有好的結果。

一個人這個也想做，那個也想做，竭盡一已的力量。然而無論是那種慾望，都必須用手去把握時間，使它能具體化。有慾望而達不到，想要完成而受時間的阻礙，興趣也中斷了，熱情也冷卻了。於是希望能有時間，能有更多的時間。

普通一般的人生，都是在想慾望的問題。實在也是爲了有一個滿足慾望的生活。然而沒有時間，則慾望不能夠成熟。因此，時間是人生所不可缺少的問題。我們說人生在於時間之上，不如

說要有有時間的人生。

一個人朦朧洞洞的吸煙，心中想的一些不必要的事情。或是看不想看的電視，都得需要時間。心中想要做想做的事，沒有時間是不成的。時間不夠用，心中感覺焦急。所希望的事，不能着手去做。人生就是欲望。爲了達到欲望，必須要用時間。那並不是一點點的時間，而是爲了充份滿足自己欲望的時間，人都在希望在自己想要生活的人生當中，有可能生活的時間。

有的人把所有的時間都是用在生活之上，這種在時間上的人生，就不叫做是人生。我們必須好自生活，有勁的使用時間，如此人生就是時間。這一點必須要銘記在心上。

「汝愛人生，汝必須愛汝之時間。汝之人生乃由汝之時間所造成。」

——富蘭克林

(2) 時間不足的煩惱

「文明」的另一個名詞就是「忙碌」。人在文明之中生活，每天忙碌，不得自由。無論是求學、做工作，雖然都是自己自由的生活行動，但是我們每天兩隻手都是被忙碌所繫結着。

我們無論怎樣的忙碌，如果能充實我們的人生，每天滿足的渡日，那也就不說是忙碌，問題是我們雖然每天的忙碌，而生活上仍然是不能够得到滿足。能够達到欲望的忙碌，當然是很好了。但是每天過於忙碌，不斷去追求欲望與快樂，而往往又不能達到目的，於是自己終日便不得不

被忙碌所追了。文明的本質是忙碌，但如果忙碌過度，也不是生存之道。任何人也不願意把自己投身到忙碌之中，但是人們却不得不在忙碌之外，去爲尋求真正的人生和探求尙未發現的事物而苦悶，這種苦惱便是時間不足的煩惱。

所謂時間不足的煩惱，乃是我們不能具有自己如意所需要的時間。例如在職務上的工作時間，規定是八小時，心中想保有超過八小時以上的工作時間，便不可能。每天的生活，都是被時間所限定，而自己的自由時間，就感到有不足的苦惱。

因此，自己想要做而沒有時間，於是不能達到欲望，有時候自己反身自問，自己想做些什麼呢？而實際說來，又不具體，只是感覺心中漠然不清。

自己心中在想，我如果有時間可以做出種種事來。但是所需要的時間又不能製造出來，縱然是有時間擺在你的眼前，而你又不去着手工作，因而把時間白白的過去，心中只是懶惰的渡着無味的生活，這不能說是想做而不能做，而是說對於解決時間不足的煩惱問題上，必須確定時間不足的原因，於是便應當由現在的生活更進一步，找出你需要想要做什麼的問題。明了了這個道理，那就應當把現在的生活方法中不應當有的時間，把它節省下來，然後把這些時間再做你想做的事。時間並不是不足，而是你不知道想要做的事是什麼，以致彷徨終日，把有用的時間，白白的丟掉了。

「等你了解到人生是什麼，你已經過去了人生的一半。」

——西洋諺語

(3) 向那裏尋找時間

自己常常感覺沒有時間，而另外有一種人，却對自己的時間處理上感覺困惑。如果能由這樣人的手裏把時間買來或是借來豈不很好，但是這是不可能的。從他人手中所得到的，不是所需要的時間，而自己所希望做的才是自己所需要的時間。

時間不足感覺困擾。而自己所希望的時間，又不能從他人手中借來。但是時間在任何處都有，只是不能成爲自己所用的時間。於是感覺時間不足，需要更多的時間，這是無理的願望，不能的要求，必須要把這種思想去掉。

我們每天的時間，都是在自己的身邊，我們是在時間上來過生活。這叫做是自己的生活。如果向生活之外去尋找時間，那是沒有辦法的。所謂更希望有時間，那實在是對現在的生活不能滿足。認爲現在的生活不好，如果對於每日的生活，完全的滿足，那便不再另外想做什麼，而也就不去希望時間了。希望有時間，歸根截底的說是希望更去尋求與現在生活不同的東西。

在自己思想能有時間，但是生活懈怠無有規律，那就不能夠保有時間。對於現在的生活不能滿足，那就必須追求不能滿足的原因，現在的生活不成功，自己想要做的做不到，自己所做的都是不想做的，這種生活的方法，歸於無用。因此生活的無用，就是因爲做你不想做的而又不能達到自己想要的。