

有效的利用時間

本局編譯部編譯



虛擲光陰就是浪費生命
把握現在切莫幻想將來

有效的利用時間

本局編譯部編譯

局書國文



◆ 有效的利用時間

特價：柒拾元

主編者：蔡聰明

編譯者：文國書局編譯部

發行人：沈英士

發行所：台南市崇德三街62巷8號

電話：(062) 376555

郵政帳戶：306356 沈英士收

印刷所：新奇星印刷局

打字：建志照相打字行

總經銷：全省各大書局

中華民國72年3月出版

版權所有·請勿翻印

行政院新聞局局版臺業字第貳壹參肆號

(本書如有缺頁或裝訂錯誤請寄回調換)

第一章 建立明確的時間觀念

第一節 時間就是生命

人生本苦短，由於人們的荒廢，而變得更爲短暫。因此時間就是生命。時間無法回復，也無法取代。浪費時間就是浪費生命，但是控制時間就是控制生命，充分利用生命。

身爲一名時間計劃和人生目標顧問，我創立一套新的方法，目前正幫助成千上萬的人，如何把他們的時間用在最有利的事物上面——以便控制他們的生命。

我不是一個「時間和行動」那種組織者，企圖在最短的時間內，而用最少的行動，把一切都做完。這種種效率表示你要把思考從行動中祛除，變成一連串機械化的例行公事。這種做法絲毫不顧及樂趣或興趣，甚至你可以說，這種極端的注意一分一秒的做法，使得行動失去了生命，也失去了思想。

我試着使人們做事的時候多思想，如果你遵循我的建議，你可能發現你常常想到你要如何利用你的時間，工作時較不費力，多做那些你一直真正要做的事，並且更能夠享受你的生命。

因此，請你不要把我叫做效率專家。因為我是一個「有實效的專家」。實效的意思是，就是在所有的可能性中，選擇一項最好的工作，然後以最好的方式去做。關於你將如何使用你的時間，做個正確的抉擇，比有效率地隨便找個手邊的工作來做，更為重要。效率雖然需要的，但我認為實效是更為重要的目標。

我這套方法的某些技巧，可能會使你吃驚。例如說，假如你在上牙醫診所之前，你還有十分鐘。但你跟多數人一樣時，你就會把這十分鐘東摸西摸地浪費掉。但是我以教你如何利用這十分鐘，而使你確確實實地開始着手那些你可能一直拖延的事——例如重新佈置你的住家，或分析你的生產成本。同時，我要幫助你減低你的猶疑不決，而使你保持那種你能把工作做完的動力。

在這本書裏，你將學到我的那些顧客，我的家人，以及我自己應用我的技巧的經驗。而你會看得出，我的這些方法，並不是毫無彈性，機械化或沉重的負擔。你會發覺學起來很有趣，實驗起來也很有意思。效果馬上就看得出來，而且繼續地出現。

我這套有效地利用時間的方法，許多公司採用之後都很成功，例如國際電話公司，美國商業銀行，國際電腦公司，李佛兄弟公司，加州標準石油公司；一些地方和聯邦政府機構；西拉俱樂部

部的行政主管麥克·麥可勞斯基；美國音樂戲院總經理威廉·鮑爾；伊斯蘭學校校長麥克·莫非；以及那些成千上萬的行政主管，職業人員，企業家，營造者，學生和其他人，他們不是來參加我的討論會，就是聘請我當他們的家教。

我很重視我這套方法的價值，因為它們使我能控制我的生活。希望它也能使你的生活變得很成功，或幫助你從你的生活中獲得你所要的事物。利用這套方法，你可以達到你的目標——你也可以變成更有實效的大學生，棋手，蠟燭製造者，或環球性的花花公子。這一切都要看你自己而定。

缺乏時間？沒這回事！

請記住；沒有所謂「缺少時間」這回事。我們有許多時間去做我們真正要做的事。如果，你也跟其他人一樣，「太忙了」而沒有時間把事情做完，別忘了還有許多人比你更忙，却做完比你更多的事情。他們並不比你擁有更多的時間。他們只是把他們的時間，用在更有意義的事情上！有效地利用時間——像駕駛汽車——是一種可以學習的技巧，而在這本書中，我已經把所有你需要的工作，都收集齊全了。我會教你有道理的，實用的方法，這樣你就會變成你的時間的主人——而不是奴隸——去做你生命中要做的事。

當一切都說了，一切都做了，你的一生中實在是沒有什麼會比你的時間更重要。我不能給你比目前你擁有的更多的時間。我們一星期中，都必須以一百六十八小時過日子。但是我可以幫助你更有實效地利用你的時間。

我們開始吧！

別成為時間奴隸

本書所強調的不是想把你變成一個時間奴隸，或是一個終日兢兢業業忙碌不堪的人。也就是說我們都不願見到下面這三種討厭的德性：

一、過度組織化的人，總是在製造表冊、修改表冊、失去表冊。當要請他做什麼事的時候，他總是浪費很多時間去考慮各種可能性，計劃各種細節，直到確信每一點都顧慮到了。這種人如果不事先細密瑣碎的計劃，他是不會行動的，結果很多該做的事反而沒做到。他對計劃的構思，遠比完成某些事的興趣為大。如果今天他計劃的事沒做好——明天他準會再做一個更好的計劃。他過份沉溺於良好的計劃，而無視於一些變化，新的機會，以及別人的需要。

二、「過猶不及者」，是整天窮忙，沒有時間去評估事情的真正價值的人。他是個難以接近的人。通常很不受歡迎，因為他總是喜歡指揮別人做這做那的。缺乏自發性和彈性。他非常有效率

，但常常做出牛頭不對馬嘴的事。無論是在什麼地方，反正他一分鐘也閒不住，從不知休息爲何物。

三、時間怪人，是完全被時間支配住的人。他那種不浪費一分鐘的習慣，不但使他自己窮緊張，連帶着也使所有的人跟着一起緊張。他總是急得團團轉，要把不可能做完的事情做完。對每天做過的事，他都有一本詳細的流水賬。他知道怎樣吃一碗稀飯以節省十一秒鐘！這種人實在很難共事或共同生活。

如果你以爲試着「控制」時間與生活，是表示變成超秩序化、超忙碌化、或是注意一分一秒，我可以向你保證，決對不是的。以上所描述的三種人，都把原有潛在的優點變成缺點了。他們跟漫無秩序、言行不一、漫無計劃、過一天算一天的人一樣糟糕。

兩種極端都不好。太有組織和太沒有組織，都沒有什麼實效。可是也沒有正確答案。每個人生活上的結構性，活動性，都有不同程度的差異。此外，同一個人，他的需要也會因年齡而不同，甚至於一年之中或不同境況下也會有所不同。一個在工作上很有條理的人，在工作以外的活動方面，可能就會很隨便。一個在三十幾歲時有一大堆理想，並且知道如何充分利用時間與精力的人，一到四十歲，如果他要有所成長的話，他就會發現自己多麼急於脫離這種計劃。

選擇最適合自己的方式

我這套方法，在應用上並不是一成不變。唯一的目的，是想幫助你脫離內在或外在的局限，對你的自由與個性決不會有絲毫損害。

時間的運用是一件高度私人性、獨立性、選擇性的事，而如何應用，須由你自己做決定。有一點非常重要，你一定要把我的方法與你自己行之有效的方方法，做一個比較分析。就像去了解，評判自己的優缺點一樣。考慮你自己的時間因素，排定改進事項的優先順序。遇到有關鍵性的意見時，就用筆畫線，在書頁的空白處也可以做註解。爲了方便參考起見，你不妨把你認爲重要的頁次，在封面裏做個目錄。

從衆多意見中，精選細擇吧。要注意的是，方法是因人而異的。要選擇對你最有用的意見，採用它來幫助你，使你的一生更幸福更美滿。

不論你是公教人員、家庭主婦、或是無業遊民，都沒有關係——我會告訴你怎樣把你正在做的事，做得更好更有效。我會幫助你區分何者該做何者不該做。請相信我：即使這些工作看起來是強迫的，不愉快的，甚至不可能的，你一定能把重要的工作完成。

增進你的謀生能力

你不想使注意力更集中？不想消除精神懶散或頑固不化的習性？我會告訴你怎麼做。你不想跟週圍的人相處得更好？我也會告訴你怎麼做，同時使他們更愉快。

你不會因爲一事無成而感覺懊惱？我會告訴你如何一勞永逸地把拖延推諉的習性改掉。

我提供一些在壓力之下工作的有效方式，同時提供你如何技巧地、精確地、適時地執行工作的方法。

對你自己的時間做更有效的運用，會使你的老闆更賞識你，即使你自己當老闆，也會使你有更多的時間放在事業上。

總而言之，本書所要說明的是，如何使你能夠更精明地工作，而不是如何更努力地工作。最終的目的是使你和你的家庭、朋友，都能有更多的時間，甚至可使你有時間去做多年前就夢想要做而沒有時間做的事。對過去那些雜亂無章難以控制的情況，將會有顯著的改進而得心應手，因而使你步入順境，事事如意。

以上的說法，看起來好像有些矛盾，但我相信你看完這本書之後，你一定會同意我的說法。對時間與生命的控制得到更多收穫。

第二節 時間觀念各異其趣

同樣長的時間，男女感覺不一

男人常常形容女人對於時間的感覺遲鈍，沒有時間觀念，而用一些極盡挖苦、刻薄、諷刺的話來形容。而女人的感覺呢？她們認為男人都是性急的動物，根本不曉得享受時間的美妙，男人對時間的感覺，才是吹毛求疵而不可理喻。就鐘錶指針刻度的物理性觀點而言，男女的感受都是一樣的。而在心理機能的感受上，也就是對時間觀念的結構上，我們的確不能否認，兩性之間有很大的差異。

我們從動物的壽命及牠的「內涵時間」上，來加以解釋。根據動物行為專家們的研究，動物的壽命和牠們體內內涵時間的速度，是成反比的。也就是說，壽命愈長的動物，對於時間速度的感受就愈慢。而壽命愈短的動物，對於時間速度的感受就愈快。譬如我們推斷壽命約一百年的象，和壽命約十幾年的狗，就物理時間的觀點而言，狗的壽命只有象的十分之一。我們假設，狗身體內所感受到的內涵時間，為象速度的十分之一。則二者主觀的壽命時間，也就大略相等了。換句話說，狗的一個小時，相當於象的十個小時。

在壽命上，我們人類的兩性之間，雖然不像狗和象差異那麼大。但是女性的平均壽命比男性長，這是一種世界性的趨向。雖然我們不能單憑這一點就說，女性對於時間觀念，轉動的速度比男性慢。不過與各種科學結論對照比較的結果，認為兩性在生理上有基本的差異，而這的確是造成左右男女時間觀念的一個重大因素，關於這一點是可以肯定的。

基於這種差異，同樣都是三分鐘，由於男性對於時間觀念的速度節拍較快，他或許感覺已過了五分鐘。而女性對於時間觀念的速度節拍較慢，她也許感覺只不過過了一分鐘。也就是說，男女對於時間的感受性，在本質上是有差距的。就好像每天在高速公路上行駛的人，他的時速都在七、八十公里左右，一但降到了四、五十公里，他感覺便好像只有二、三十公里。反之，平常行駛在擁擠崎嶇道路路上的人，突然在高速公路上行駛時，雖然他只開了八十公里，對他來說就好像超過了一百公里。就時間的使用上，男女互相的指責，是毫無意義的。因為我們必需了解，男女對於時間觀念結構上的差異，然後才能靈活運用時間。

隨著年事的增長，時間觀念越淡薄

小時候，我們總是期待新年的來臨。隨著年事的增長，那一份憧憬的心情也愈來愈淡薄。尤其超過了二十歲，就感覺歲月不居，時不我予了。甚至十歲左右的人，他們也感覺幼兒時的一年

，比現在的一年長。而二十歲左右的人，他認為十歲時的一年比現在的一年長。同樣是一年，但是由於年齡的增長，就有逐漸減短的感覺。這種感覺，我想即使是二十歲以下的讀者也都有吧！這並不是僅對一年這段長時期有這種感覺，就是一個月、一個星期，一天，也會有這種感覺。

為什麼由於年齡的增長，對於時間速度的感覺會加速了呢？英國的心理學家約翰·肯恩博士所著的「時間的心理」一書中曾說，一般人在氣溫增高時，他會覺得時間過得很慢。相反地，氣溫降低時，他會覺得時間過得很快。他曾介紹了趣味雋永的研究實例。約翰博士認為，這是因為氣溫增高，而人體新陳代謝的效率也隨之增加。氣溫一低，新陳代謝效率也降低了的緣故。氣溫的升降，影響了新陳代謝。

所以說，隨著年齡的增長，新陳代謝率就低。這種情形和我們處於低溫下相同。也就是說，我們腦中的指針轉動遲緩了，對於沒有變化的正確的鐘錶時間，或是日曆上所顯示的日期，反而認為它們太快了。

這麼說來，我們的時間觀念有如上過發條的鐘錶。上過發條之後，它就會快速的前進，這有如人們的幼年期。然後速度中庸，這段又與人的壯年期相似。接下來發條就逐漸鬆弛了，轉動也遲緩了，這就相當於老年期。

職責不同，支配時間方式迥異

對於一些退休的人而言，每天都是星期天。當他們脫離了那種緊張繁忙的生活行列之後，完全改變了自己的「時間架構」。

有些人退休之後，把自己的家做為工作的場所，轉業從事寫作，過著和以前迥然不同的生活。「他律性」的時間限制沒有了，對於時間的支配完全是「自律性」。一個人由於職業、任務、家庭中的立場有了改變，對於時間的支配也應有所改變，以便適應新的生活方式。

我們除了在職業上的責任之外，還有其他應盡的職責，比如說為人父、為人夫、為人子這些絕對的責任。而在日常生活中必定會有「職業時間」或「任務時間」。一般人都忽略了這種情形。而我們所說的退休或轉業，一生之中充其量也不過幾次而已。

而且在這種職業和責任上，常常使用「時間觀念」，這是必然的，也是不可或缺的條件。無論任何一項職業，都需要從根基做起，學習如何去做一個「真正的人」。在這一段過程當中，我們可以從他對於這項職業的時間支配以及學習方法去了解他。

同時，無論從事於任何一種職業和任務的人，他們自身的個性和性格以及身體力行的經驗都不同。所以個人的行事，並不一定能適合其他的人。

總之，由於人的職業、任務不同，對於時間的感受也不同，同樣對時間的支配方法也就因人而異了。

家庭背景不同，時間觀念就大異其趣

我們常常使用「家庭風味」，來形容每個家庭特有的格調。同樣的一道菜，有的家庭喜歡鹹一點，有的家庭喜歡淡一點。即使同樣都是鹹的，其中也有微妙的差異。由於年齡、性別的不同，在味覺上會有很大的差異。但是在家庭中，由於有著特殊的空間，所以差異往往超越了這種年齡和性別。這種味覺的統一，實在是一種很奇妙的現象。

當然，這不僅只是味覺上的問題，也可說是與對事物的思考方法及對時間的感覺有關的問題。有些家庭，從小就培養子女的好勝心，使他們求勝心切。而有些家庭，孕育出的子女充滿了同情。就時間而言，有的家庭對於兒女的夜歸，十分懊惱；有的家庭却能心平氣和。這就像人的性格，各有差異，每個家庭也有它特有的個性。但是無論如何，大家終歸住在同一個屋簷下，父母和子女、丈夫和妻子，彼此之間的心理，在無形中會潛移默化，而有逐漸統一的傾向。我們可以集合幾個家庭做性向測驗，就不難了解這種同一的趨向了。

我是個「夜貓子」型的人，最近我的兒子也快要變成夜貓子了，我的妻子也同意我的看法。

現在我的家快變成「夜貓之家」了。小孩子總是模仿大人的行爲，對於我這個夜貓兒子，我實在擔心白天他在學校是否迷迷糊糊。

姑且不論這些，當時針指在十點時，多數的訪客都會深表歉意的告辭。而對於我的家而言，晚上的十點等於一般家庭的八點，還不算呢。相反地，一般人都認爲，有一個兒子在大學當教授的家庭，必定起的很早。所以早上七點鐘，電話鈴經常響個不停。可能對方以爲，晚上打電話不方便，所以才選擇早上。這對於「夜貓之家」的我們，實在是個很大的困擾。

當晚上十點的時候，每一個家庭的鐘都指著「10」。但是每個家庭的「腦中時間」不同，有的指著「8」，有的指著「12」。家庭是一個時間的機器，如果我們不了解每個家庭的時間觀念不同，有的時候你的美意可會成了惡意。所以，當你要造訪朋友時，一定要了解他們的時間觀念，才會賓主盡歡。

不同的民族，時間觀念不一

我們常常聽到一些曾在外國住過的人，說到外國人的時間觀念。比如說，約好了明天下午一點見面，當地人經常有過了好幾小時才姍姍而來，且沒有一絲歉意，好像這是極爲平常的事。有的人甚至把約定的事情忘得一乾二淨，事後也輕描淡寫的說「我忘了！」而沒有一點表示。如果

這種情形發生在我們國內，這些人早就被「炒魷魚」了。但是若以我們的時間觀念來責備對方，他們反而會慢條斯理地說：「你急什麼！」

由於各國的文化不同，使各國人的「腦中鐘錶」構造也不盡相同。第一個提倡休閒論的美國人S·B·林達，在他的著作「時間革命」一書中曾說：「時間的支配可以增加財富」由這個論點，可以把文化分成三種形態。第一種形態是「時間過剩文化」，物質貧乏及生產率低的國家，由於他們的時間和生產的概念無法連結，因此他們不需要為正確的時間操心。例如印度就是屬於這一種形態。第二種形態是「時間豐潤文化」，雖然經濟成長以及生活水準的提高，但在生活上對時間還沒有迫切感。像我國、日本、瑞士等國家。第三種形態是「時間貧乏文化」，像美國都市的家庭，即使在家庭生活中，他們的時間也十分緊湊。「遵守時間」是他們至高無上的命令。這種所說時間的「過剩」、「豐潤」、「貧乏」，並不是指休閒的多寡，而是以對時間的支配來衡量的。如果我們漠視「腦中鐘錶」的存在，將來我們也會走向「時間貧乏」的文化了。

時間價值觀因人而異

聽說目前有些年輕的公司職員，對於昇遷之事表現漠不關心的態度。但也有些人則認為，人都願往高處爬，沒有一個人對昇遷不感興趣，那都是個騙人的鬼子。