

成功哲学④

别再说 时间不够用

Time

Time Will Never Run Out

下保进◆著 陈南君◆译



世界图书出版公司

成功哲学④

别再说时间 不够用

下保进 著 陈南君 译

世界图书出版公司
上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

别再说时间不够用/下保进著;陈南君译. —上海:上海世界图书出版公司,2001.5

(成功哲学;4)

ISBN 7-5062-5084-5

I. 别... II. ①下... ②陈... III. 时间-管理
IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20443 号

别再说时间不够用

下保进 著 陈南君 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市武定路 555 号

邮政编码 200040

上海市印刷七厂一分厂印刷

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6.75 字数:110 000

2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—10 000

图字:09-2001-155 号

ISBN 7-5062-5084-5/Z·138

全套定价:56.00 元(共 4 册,每册 14.00 元)



序

您是否曾经遇见过善于利用时间，并且对此十分自豪的人？

其实天生我才必有用，每一个人生活在这世界上，必定有属于他个人的长处。就像是在任何一家公司内，都可以找到一些善于利用时间的人。虽然他们不一定个个精明能干，但通过妥善利用每一分一秒的方式，依然能够圆满完成上级交待的任务。

事实上，如果我们也能在极短的时间内判断工作的优先顺序，不慌不忙、按部就班地进行，就不会把时间浪费在某些枝微末节上，也不会重复进行某些毫无意义的工作，自然就能在期限内处理完所有程序。如此一来，事情做得漂亮又得体，各项成本也能有效降低，而且在面对各种突发状况时，都能游刃有余地处理，不会让人感受到自己的慌张和不安。

只要能懂得利用时间，即使工作再烦再累，下班后也能运用相同的技巧，充分享受一家人其乐融融的生活，这样的生活形态不正是我们梦寐以求的吗？

当然，并不是每个人生下来就懂得妥善利用时



间。我们生活在这个大熔炉中，里面充满形形色色的人物。虽然多数人都同意“效率”是解决问题的关键，但本身却常常在同样的错误行为中来回踱步。换句话说，光有这些理念是不够的。我们还必须透过观察人世间的诸事、人与人之间的互动等过程，努力改变自己的缺点。如此一来，必然会有改变或进步的空间，而且也能让这些提高生活品质的模式长久保存下来。

要如何努力才能造就高效率的生活方式呢？如果你拿这个问题去请教他人，相信每个人的答案都是相同的，那就是：“这个世界没有任何秘籍或诀窍，能让我们马上就变成效率专家！”

有些专家建议：我们不妨尝试着不为任何目的，在日常生活中培养节约时间的方法，久而久之必然会有许多心得。但在实际进行这些生活改造之前，首先要弄清的是：问题的核心与目的究竟是什么？换句话说，节约时间应该要符合本身的愿望，并与具体的行为、事实相结合，才能体现节约时间的重要性，并且充分运用时间。实际上，这才是成功与否的关键。

无论你是否专注于工作或兴趣之中，千万不要忘了妥善利用时间。如果你不能在实际作业之前做好时间的分配与规划，则往往会迷失在许多旁枝末



节中,遗忘了整个人生的意义。惟有在为自己怀抱的梦想努力不懈时,才能感受到如何去活用时间!但有些人并不同意这种看法:他们认为人生苦短,何必在上帝赐予的有限生命中拼命压榨出额外的时间?惟有生活在自我满足的情境中,才是真正丰富的生命。

关于这点,可能是见仁见智的问题。但当一个上班族在为工作生涯画上休止符,同时回头重新审视自己过往的生活时,可能会发现过去都是生活在别人的期望与意识中。

因此,笔者期望藉本书能让你有机会把握现有的时间,并将本书所介绍的观念与实例,运用在现实生活中。果真如此,笔者内心的喜悦将是笔墨难以形容的。

编者 谨识



目 录

第一章 何谓活用时间的能力

- 减少时间的浪费,让生活过得更充实 3
- 活用时间,让生活过得更多姿多彩 8

第二章 提高在职生活品质的着眼点

- 上班前的心得 19
- 轻松地上下班 25
- 提高工作效率 34
- 寻找快乐生活的方式 52
- 利用周末、假日制造全家的回忆 66
- 出差、调任是打开世界之窗的机会 73

第三章 掌握活用时间的方法

- 拟定计划、安排行程 92
- 遵守自己的步调 96
- 只为了省去麻烦是不行的 100
- 减少浪费时间 104
- 活用经验 109
- 搜集更多的信息 114



训练	118
善于利用道具	123
借助他人的力量	127
多磨炼“读、写、说”的能力	131

第四章 这才是懂得活用时间的人

不为时间所苦	137
活用已搜集到的情报	140
让事情顺利地进行	143
学习效果的提高	145
保留记忆和回忆	148
行动的习惯化	151
不带给他人麻烦	153
同一家庭成员会耳濡目染	156
从工作中找到悠闲	158
度过充实的时间	160

第五章 丰富个人的生活方式

不让时间追着跑	165
从时间中获得自由	168
能够拥有不须斤斤计较时间的生活	170
不勉强自己,不匆匆忙忙	173
不因过去或现在的感觉而困扰	176
记取历史的教训	178



超越时空去旅行	181
古今中外谁都可以遇得到	184
不被固有的观念所束缚	186
让空气中飘散着如沐春风般的气息	189
轻松培育子女	191
不吝于为晚辈铺路	194
了解时间自由化的意义	196
 附录 结合“玩心”和“生命意义”的时间运用 方法	 199

第 一 章

何谓活用时间 的能力

活用时间



减少时间的浪费，让生活 过得更充实

在开始进入本文之前，我们先针对“活用时间”一词作个解释。正如它的表面字义，这句话就是“灵活地使用时间”的意思，只是若再深究一层，还可分成两个方面来说明。

首先，要试着减少浪费时间的习惯。亦即设法引导和纠正心里想做却迟迟不付诸行动的情况。换句话说，就是要改善以下两点：

- 每天浑浑噩噩，整天提不起劲。

如果一个人有这种倾向，那么就不仅仅是效率不彰的问题，甚至还牵涉到一个人的心理健康状态与人生观。有些时候，我们可能已经确定心中想要追求的目标，但实际行动时态度却很消极，缺乏全力以赴的决心与意志力。

- 做事拖拖拉拉，实际完成的时间总是比预定计划落后许多。

在讲求技术及程序的团队工作中，经常会碰到



类似的问题。有时是因为成员之间缺乏共识,迫使整件工作在争执中无法顺利进行;有时是即使有了改善的共识及意愿,却因不懂改善之道,同时又欠缺可以指导的人员,所以,花费的时间就会比原先预定的多。

接下来,我们还要谈谈时间的利用方法。这指的是如何在预定的工作时间内发挥以一抵百的效率,将所有有效的时间做最充分的运用,称得上是一种高级技巧!在相同的工作时间内,每个人所能发挥的效率如何,主要取决于个人工作密度的高低。所谓工作密度高,也就是精神的集中力较高,能让精神处于紧绷状态中,才能将时间效用发挥到淋漓尽致。

一个人在宁静的地方独处时,身边既没有电话,也没有访客的打扰,促使自己全神贯注在工作中,不失为提升自己精神意志力的好方法,许多作家喜欢利用夜深人静时创作,也是基于这个缘故。

有些人虽然工作的密度不高,但却能在同一时间内同时进行两、三件工作,而且成效都不错。这就表示他们在单位时间内的效率较高,同样也达到充分利用时间的高度技巧。

如果一个人无法独立专注地工作,那么寻找几位想法、步调互相配合的伙伴一同工作,往往也能大幅提高本身的工作效率,也不失为一种能够充分利



用时间的权宜之计。

综合以上所述，可将所谓“活用时间”的方法归纳如下：

- 不浪费时间。
- 在相同的单位时间内，提高工作内容的密度。

前者着重“量”的问题，后者则以“质”为考虑、衡量的重点。当然，最高境界是量多且质优。但究竟如何审视自己是否已充分利用了所有时间呢？以下试归纳出几个重要的指标：

- 时间短。
- 成本低。
- 成效佳。
- 成就感、满足感高。
- 可以发挥学习效果（能够充分发挥并利用前人留下的经验或技术）。

• 留下财产（以此次的经验作为往后活用的范本。除了留下书面纪录外，本身也要加以反省，并将这些有形或无形的共同财产提供给相关人员，以便激发更多自信，形成良性的循环）。

即使你原本是个糊涂人，只要能把握以上任何一点，就能让自己的工作效率提高、令他人刮目相看。

“准备、实行、记录、反省”——在每个阶段的工



作过程中,务必要把握以上这八字箴言。换句话说,除了将注意力着重在如何减少时间的浪费外,更要采取以科学的方式来解决。如果只是一头栽入“缩短时间”的议题中,反而会模糊了工作的焦点,让自身在举棋不定或囫圇吞枣的思绪中虚度光阴。

在决定工作目标、实施计划前,我们常将注意力投注在工作的细节上,其中主要的原因可能是人类长久以来所累积的智慧、经验,已将人的思维推向机械化、简单化的结果。再者,过去的成功经验可能会使经验丰富的人产生骄傲、自大的心态,结果反因过度自负而疏忽某些细节、原则,以致尝到失败的苦果。

在工作场所,常常可以听到上司大赞一声:“做得好!”这句话对所有上班族而言都是莫大的鼓励。因为无论是一般的上班族也好,经理、科长等管理人员也罢,人人都以追求高品质、高效率的工作成果为目标,并且时时刻刻提醒自己思考:有没有更好的方式?

许多资深的工作人员在离职或退休以后,即使历经十年、二十年也会将过去负责起草的文件、计划书等事无巨细地保留下来。例如计划的拟定、成本的计算、各项细节的分析、文件的措词与框架等。因此,这些前人的宝贵经验,可以成为后生晚辈参考或是学习的资料。至于这种将自身无形资产贡献出来



的做法，不论从哪个角度看，都是非常优秀的“职业艺术”。

随着时代的变迁，在急功好利的现代社会里，追求自我奉献与成长的价值观已荡然无存，每个人都想经由旁门左道或走捷径而快速致富，却忘记积极努力工作的精神。事实上，“干得好！做得漂亮！”这些话里所蕴含的意义，绝非只是迅速完成工作而已，更隐含着追求高品质生活的精神；也就是说要累积无数先人的智慧与经验，才能让后人以更高的效率，完成更高品质的工作。如此一来，人们才能拥有更多的休闲时间，享受更为美好的生活。



活用时间,让生活过得更多姿多彩

至此,我们还未针对“利用时间”与“美好人生”之间的关联加以讨论,为了让各位读者充分认识“活用时间”的重要,现在就此提出详细说明。

当我们在面对任何问题或是工作时,如果能按既定计划按部就班地实施,并在预定时间之内圆满地解决或完成,自然就会有较高品质的工作表现,也会使人心情愉悦,充满成就感。

不管面对什么工作,如果你从未产生半途而废的逃避想法,甚至因为终日无所事事感到浑身不对劲,那么当你扪心自问时,自然也不会感到良心不安,更不会在虚度光阴的感慨中自怜自艾。一旦你能达到如此境界,内心自然能够宁静安详,不会再介意他人的眼光。如此一来,身心都能处在最佳的状态。

只要能够充分发挥所有的实力,以往做不到的事,这回也许就能顺利地完成。而且在感受到个人的进步之后,马上也会产生继续奋发向上的动力。