

# 如何利用 你的時間

—越成功的人越有充裕的時間—

石川弘義 ● 蘇遠謀 ● 譯

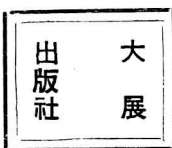


對改善生活，提高工  
效率頗為具效的控  
間心理術

中華民國七十七年 六月六版

版權所有

不准翻印



售價80元

(如有破損或缺頁請寄回調換)

處世智慧  
12

## 如何利用你的時間

原著者：石川弘義

翻譯者：蘇遠謀

出版者：大展出版社有限公司

發行人：蔡森明

臺北市北投區致遠一路二段一二巷一號

電話：(〇二) 八三四六〇三一  
八三四六〇三三

郵政劃撥：〇一六六九五五一

登記證：局版臺業字第二一七一號

法律顧問：劉鈞男律師

臺北市衡陽路六號七樓之五

電話：(〇二) 三六一九〇八〇

承印者：慶隆文具印刷有限公司

臺北市大理街一二六號

電話：三〇二一六二三

▲經銷處：全省各大書局

處世智慧 ⑫

---

## 如何利用你的時間

---

著者：石 川 弘 義

譯者：蘇 遠 謀

大 展 出 版 社 印 行



## 序 言

有人曾說，公車中是心理學家最好的實驗場所。這句話一點也不錯，這的確是所有職業、年齡、性別，芸芸衆生薈集的場所。假設這輛公車在行駛途中，因某種原因而停車三分鐘，車中的人會有何種反應呢？如是個正要上班的公司職員，也許他耽心是否會因而遲到。僅僅三分鐘的停車時間，在他感覺就如同十分、二十分。正爲了重要事要去會見某人的，也會焦躁不安，唯恐讓對方久候心生不悅。其他如正要去買菜的主婦，或正想見她可愛孫子的老祖母，自然不太在乎這幾分鐘的遲到。要是一對卿卿我我的情侶，也許連車子停了，他們都沒察覺。

這些例子說得很清楚，我們每個人在每天的生活中，因每個人的立場、職業、年齡、性別等的不同，時間觀念也不同。有時會焦躁不已覺得時間漫長，相反地，有時却覺得時間過得太快。簡單地說，同樣是一天二十四小時，因人而異，時間進行的情形也就不同。即使是同一個人，有時也因地點、情況的不同，他的時間觀念也不同。

## 序

那麼，爲什麼會產生這種差異呢？這是因爲，我們每個人都同時分別擁有三種不同性質的「

時鐘」。當然，筆者所說的，絕不是手錶、座鐘、掛鐘等，機械性表示物理時間的鐘錶。

這種告知我們物理時間的鐘錶，只不過是筆者所說三種「鐘錶」中的一種而已。除此外，在我們體內，還有一種表示我們生理狀態變化，即「生理時間」的鐘錶。第三種，便是「心理時間」鐘錶。以上述公車的例子來說，每個乘客都同樣擁有「三分鐘」，這種表示物理時間的鐘錶。同時，每個人都都擁有個自不同的，表示生理的及心理的鐘錶。然而這二種及第三種「鐘錶」，彼此保持密切關連而相互影響。

筆者將這第二種、第三種肉眼所看不到的「鐘錶」，命名為「腦中鐘錶」，使之有別於表示物理時間的普通「鐘錶」。舉例來說，每個人吃飽時，頭腦的運動總會變得較為遲鈍。換言之，即「腦中鐘錶」的時針、分針、秒針，其進行速度都變得緩慢了。同樣地，普通鐘錶進行一小時，如一個人更從事於某種快樂的活動時，他擁有的「腦中鐘錶」的指針，就會加快速度，感到飛也似的已過了一小時。相反地，當一個人正在從事一件他所厭惡的事，就會覺得怎麼才過了一小時。凡此種種，都是因為我們每個人都擁有「腦中鐘錶」，才會產生這種現象。

如此以我們每個人所擁有的「腦中鐘錶」的前提，來研究我們的心理時，對過去一些有關「時間用法」的書籍，只談及「效率」問題，頗感疑問。一般人只要一看到有科學證明的效率理論，就會產生錯覺，以為此種理論必然有效。事實上，有些人根據這種理論，編排進度表去進行工

作，反而使心理徒增迫切感與焦燥感。結果只是浪費時間罷了。

這種以有效使用時間、節約時間爲目的的「效率主義」，爲何反會加深時間對人的控制，使人有「被時間迫趕」、「總是擔心時間」的感覺，使自己被時間捆綁住呢？原因不外是，過去所謂的「效率主義」，都只看到如何使用普通鐘錶所表示的「物理時間」，而完全忽視我們所擁有「腦中鐘錶」這個精神因素。

在本書中，筆者將介紹一些，能彌補過去效率主義主張之劃一性時間管理所造成的缺點，符合我們「腦中鐘錶」個性機能，以及應用這種鐘錶的時間利用法。以使讀者們能積極的充實每一天。

每個人都必需尊重天賦的「腦中鐘錶」，活用它來改變工作、讀書時的各種條件，使自己舒適。既然我們每個人都必需過社會生活。就無法忽視別人的「腦中鐘錶」。約會商談、訪問他人、與情人約會等等，在許多人際關係中，我們必需經常注意別人的「腦中鐘錶」。配合他人的時間來使用自己的時間，這也是造成良好人際關係不可或缺的重要因素。英文中形容喜於做事爲「He makes good time」，也就是「善於利用時間」。筆者認爲，愈是善於做事的人，愈懂得使用「腦中鐘錶」。在本書中，筆者舉出許多熟人「善於利用時間」的例子。站在「腦中鐘錶」的立場而言，這些都是非常合理的。

## 如何利用你的時間

如果本書有益於你活用你的「腦中鐘錶」，進而發揮你的「利用時間」，是筆者最大的喜悅。最後衷心地感謝仙力時公司，提供每年寶貴的調查資料。

石川弘義



# 目錄

## 第一章 時間觀念因人而異

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 1 同樣的三分鐘，男人以爲是五分鐘，女人以爲是一分鐘·····         | 一六 |
| 2 一週之中那一天最長，男女感覺不一·····                 | 一七 |
| 3 男性也有和女性相似的生理週期，對時間產生長期性的週期觀念·····     | 一九 |
| 4 隨年事的增長，時間觀念的發條也漸鬆弛·····               | 二〇 |
| 5 子女在母親的心中，爲自我的「現在」。在父親的心中爲自我的「未來」····· | 二二 |
| 6 因職業和責任的不同，支配時間的方法也不同·····             | 二三 |
| 7 家庭不同，時間觀念也不同·····                     | 二五 |
| 8 民族性不一，時間觀念也相異·····                    | 二七 |
| 9 同樣的一小時，自律嚴的人感覺較長·····                 | 二八 |
| 10 欲出人頭地的人和漠視成功的人，彼此的時間價值觀不一·····       | 三〇 |

- 11 同一時間內，內向的人擁有「靜」的時間觀念，外向的人擁有「動」的時間觀念……三一
- 12 以守時來看，人有三種不同的典型……三三
- 13 配合地位使用時間，就能逐漸接近地位……三四
- 14 隨地位的高陞，而感覺勞動時間增加……三六
- 15 心理上沉緬於「過去」的人，不能充分利用「現在」……三七
- 16 受「現在」約束的人，擁有「衝動性」及「優柔寡斷性」正反兩面性格……三九
- 17 「未來志向型」的人，多數在「空想」中打發現在……四一
- 18 「過去」、「現在」、「未來」時間觀念均衡的人，善於運用時間……四三

## 第二章 珍惜時間以改善人際關係

- 19 尊重別人的時間，是良好人際關係的開始……四八
- 20 時間觀念的差異產生代溝……四九
- 21 與不同職業的人接觸，應注重對方的時間觀念……五一
- 22 下屬最感厭惡的，是自己的時間受到限制……五三
- 23 對於人事異動，只要認為是改變自己「時間表」的大好良機，也就不以為苦……五四

## 目 錄

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| 24 幹部遲到是誇示地位的示威·····                 | 五六 |
| 25 「遲到慣犯」多為對上司反感的表露·····             | 五八 |
| 26 大都市中人和鄉下都市中人相交往時，必須比他慢一拍·····     | 五九 |
| 27 女性比男性重視工作上約束時間的「終了」·····          | 六〇 |
| 28 與女性約會時，必須視等她為必然·····              | 六二 |
| 29 對於破壞自己所固有「時間表」的男性，女性覺得他們深具魅力····· | 六四 |
| 30 對於女性最好每天指示明確的工作，而不必給她們一個長期計劃····· | 六五 |
| 31 長期反覆從事某種作業，女性較不易厭煩·····           | 六七 |
| 32 上午十一點前後，是主婦們最禁不住誘惑的「心理真空時間」·····  | 六八 |
| 33 晚上十點鐘左右，是夫妻對話步調最一致的時間·····        | 七〇 |
| 34 老人與不同時間感覺的人相處，會使心境保持年輕·····       | 七一 |
| 35 明確的表明會議終了時間，可使集合時間較為正確·····       | 七三 |
| 36 以「分」為單位指定會議時間，較易使人遵守·····         | 七五 |
| 37 指示傍晚以後的時間，應加上「24小時稱呼」才不會產生差錯····· | 七六 |
| 38 電話請託選擇晚上十點半左右，往往有意想不到的效果·····     | 七八 |

- 39 一方背光而坐，則向光坐的人，即使時間很短，也會覺得很長……………七九
- 40 「到火車站只要五分鐘」要視為十分鐘，如果是生疏的人，則需15分鐘……………八一
- 41 晚上商談時，降低說話速度效果極佳……………八二

### 第三章 提高工作效率的時間觀念

- 42 訂下工作程序，可提高達成效率……………八八
- 43 訂定「遠程目標」可使全神貫注……………八九
- 44 提高工作效率，需分別訂立「最終目標」和「達成目標」……………九一
- 45 可以隨機而變的「時間表」才深具意義……………九二
- 46 以自己思考持續時間為單位進行工作，即可提高效率……………九四
- 47 上午做複雜的思考作業，下午整理雜事較佳……………九六
- 48 下午四點到六點是最惡劣的時間……………九七
- 49 把星期天視為一星期的起點，就不會得「週一症」……………九九
- 50 「四隅時間」的用法不同，可做為轉換情緒的絕好時機……………一〇〇
- 51 時間緊湊時的工作內容，較時間漫長時充實……………一〇二

# 目錄

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 52 定限制時間，應比自己能力所及時間稍短些·····                 | 一〇三 |
| 53 請別人工作，在每一個限時段落都給予評價，可提高效率·····           | 一〇五 |
| 54 透過鬧鐘制定限定時間，有助於提高工作密度·····                | 一〇七 |
| 55 不要順延時間表所定的時間，如果超過時間，最好挪到最後再做·····        | 一〇八 |
| 56 故意中斷作業，有時可提高重新開始後的效率·····                | 一一〇 |
| 57 休息時間過長，反會降低效率·····                       | 一一一 |
| 58 工作後的「立即確認」，可提高工作值·····                   | 一一三 |
| 59 商談成功與否，完全在於如何善用始末時間·····                 | 一一五 |
| 60 對於簡單反覆的作業，其每次的作業量需均衡，才能提高效能·····         | 一一六 |
| 61 同時從事兩件事時，要能配合二者的相異性質·····                | 一一八 |
| 62 短時間的工作或讀書，可配合韻律相似的作業以提高效率·····           | 一一九 |
| 63 即使是「夜貓子」型的人，熬夜最後二小時的效率也近乎零·····          | 一二一 |
| 64 與其說睡眠時間左右頭腦的靈活，不如說起床後所經時間的左右·····        | 一二二 |
| 65 因「就寢典禮」的方式不同，可使睡前十分鐘成為捕獲出乎意料構想的珍貴時間····· | 一二四 |

- 66 通勤時間是「分散學習」的絕好良機……………一二六
- 67 變更用餐時間，即可挪出工作的集中時間……………一二七
- 68 把家中鐘錶撥快幾分鐘，即能糾正有「遲到癖」的人……………一二九
- 69 女性在中午休息前一小時，心理即已進入休息時間……………一三一
- 70 雙倍的工作人員，並非表示雙倍的效率……………一三二
- 71 摒棄桌子站立工作，有時更能獲得充實的成效……………一三四

#### 第四章 使工作順利的時間觀念

- 72 對未來有計劃，才不致被時間所逼迫……………一三八
- 73 分工是避免繁瑣的良方……………一三九
- 74 將要為一時間壓倒，可設一中間時間界限……………一四一
- 75 在意「時間」時，可將其換算為「量」……………一四三
- 76 太重視一天幾小時的睡眠，就不能有充實的一天……………一四四
- 77 先答應給自己報酬，就能透支時間……………一四六
- 78 除去身邊的「時間關係物」，也是去除「焦躁」的一法……………一四七

## 目錄

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 79 利用「沒有時間」時的迫切感，就能發揮意想不到的力量.....      | 一四九 |
| 80 心生厭倦時，與其休息，不如做五分鐘其它工作，反而能提高效率.....  | 一五一 |
| 81 「墨守成規」是依賴「固定時間範圍」的心理表露.....         | 一五二 |
| 82 非情願做的事，應配合自身情況良好的時間表從事.....         | 一五四 |
| 83 減會議次數，為提高密度的良策.....                 | 一五五 |
| 84 把三十秒變成動作，就是很充實的時間.....              | 一五七 |
| 85 作業被中斷時，只要信筆塗鴉，就能維持作業的持續性.....       | 一五八 |
| 86 Back ground music 有帶給工作快速的暗示效果..... | 一六〇 |
| 87 已成習慣的「周圍噪音」，有時反而可帶來心裏的安定感.....      | 一六二 |
| 88 相對距離不同，「腦中鐘錶」的速度也相異.....            | 一六三 |
| 89 工作場所環境良莠，決定工作的意慾.....               | 一六五 |
| 90 在統一黯淡色調的環境中，覺得時間過得慢.....            | 一六七 |
| 91 隨「腦中鐘錶」放置地點的不同，會改變工作情緒.....         | 一六八 |
| 92 轉換地點時，先以緩衝地點為轉換時間感覺的過渡.....         | 一七〇 |
| 93 時常變換公司座位，可漸輕時間重壓.....               | 一七二 |





# 第一章 時間觀念因人而異