

生意人叢刊 ③④

時間的有效運用

樂水 編譯



生意人叢刊 34

桑水編譯

時間的有效運用

國家出版社印行

行政院新聞局版業字號貳叁陸零第

有著作權
不准翻印

生意人叢刊34

特價新台幣
元正

時間的有效運用

編譯者：樂

發行人：林

總編輯：林

出版者：國

發行所：國

郵撥帳戶：一

〇四八〇一

總公司：臺北市新生南路一段二六之八號三樓

電話：三九一二四二五・三九一四二六一

發行部：臺北市濟南路二段卅一之六號二樓

電話：三五一〇九一七・三九二六七八

印刷所：中興印刷廠

中華民國七十年三月再版

水坤慈社有限公司出版

「生意人叢刊」序

這是一個工商業大放異彩的時代，同時也是一個知識爆發的時代。

我們由農業社會，邁進了工業社會，經濟結構型態，與社會組織樣貌，都發生了巨大的變化。不可否認的事實表明出來，今天工商界的從業人員，對國家、對社會，以及對整個世界，已成爲舉足輕重的角色了。

古人曾說：「學而優則仕。」在從前古老時代，似乎祇有從政爲官，才需要學問。如今則不盡然，學問的領域，遠較曩昔爲大，而學術的分類，也比以往細密。政治固是一門高深學問，其他各行各業，也同樣需要專門學識，要想在一行中出人頭地，除了成爲這一行的專家，還得要具備種種常識，保持一副敏銳的探求新知的眼光，才不致和學術脫節，才配合得上這個飛躍時代的脚步，向前邁進。我們有鑒於此，爰有「生意人叢刊」之發行，期能對工商界人士提供一些有價值的讀物，俾在當前這個競爭劇烈的時代，掌握成功之鑰，創造更輝煌的事業，是爲至願。

一九七六年十月

國家出版社編輯委員會謹識

前言

希望是企劃的動機

我有一位才華橫溢的朋友，他有一部頗具名氣的作品——「時間的管理」，據說他寫這本書的動機是因為「他每天非要有八個小時的充足睡眠不可，否則思考力會遲鈍，體力也會不足，而頭昏眼花等。這些後遺症，因睡眠不足，將一一出現，使他不堪其擾，所以他不得不有計畫地安排時間、控制時間。」

我開始重視時間，動機與這位朋友有點類似。當初我在一家出版社工作，很希望能夠騰出一點時間，去從事翻譯工作。因此就想盡辦法，妥善利用時間。在這些額外的時間裏，我曾翻譯雷·約瑟夫先生的原著『如何利用一天二十四小時』，以及約塞夫·第庫巴的原著『時間的活用法』。從出版『如何利用一天二十四小時』至今，已過了二十年，而這兩本書仍然維持當年的暢銷紀錄。由此可見，「時間」是衆所關心的問題。

我重視時間的第二個動機，起因於售貨員的二句格言——「所謂銷售就是對時間的挑戰」，「售

貨員的命運，完全爲時間所擺佈」。由這些話，我們可以看出售貨員的銷售，與時間有不可分割的關係。從此以後，我開始專心研究售貨員及售貨經理的時間應用法。

有心購買這本書的讀者，我認爲他們的需要多少與我相同。有的人想騰出餘暇的時間，去做其他的事情；有的人想學習外國語言，却因爲時間不敷應用，而苦惱不堪。無論他們的目標爲何，都希望自己能擁有更加充裕的時間。

時間管理是屬於個人單方面的問題

這本書蒐集了許多有關時間安排的構想及實例，但是有一點我必須特別說明，就是時間管理乃是個人的問題。因爲每個人的生活環境、立場不一樣，所以本書所提供的方法，不一定適用於每一個人，你可以把本書所提供的方法，作爲參考，只是千萬不要盲從，否則效果不彰。

在繁忙的現代社會裏，時間的有效運用，已經成爲當前的首要課題。爲了自由自在的享受充實的生活，務必閱讀此書，它將使您的生活更加多采多姿。

目錄

第一章 時間的管理

第一節 任何人都具有獨特的資源.....	一
第二節 時鐘的時間以及生活的時間.....	五
第三節 如何使用二十四小時.....	六
第四節 時間的換算.....	八
第五節 時間價值的測量方法.....	一一
第六節 時間之敵.....	一四
第七節 你是如何使用時間(一).....	一五
第八節 你是如何使用時間(二).....	二二
第二章 如何度過一天	
第九節 從何處開始.....	三一
第十節 早上必須完成的工作.....	三四

第十一節	上下班所花的交通時間	三七
第十二節	安排今天	四〇
第十三節	如何有效地利用今天	四四
第十四節	革除拖泥帶水的習慣	四七
第十五節	處理事情的方法	四九
第十六節	工作持續的方法	五一
第十七節	適應生活的步調	五五
第十八節	安排充裕的時間	五七
第十九節	善加利用零碎的時間	六〇
第二十節	一天的計畫表以及一週的計畫表	六一
第二十一節	訂定工作計畫表	六四
第二十二節	以家庭作為工作場所	六六
第二十三節	家庭主婦的二十四小時	六八
第二十四節	把一天的工作置諸腦後	七一

第三章 工作的效率

第二十五節	確認自己的工作內容·····	七五
第二十六節	把工作系統化·····	七八
第二十七節	把工作簡化·····	八〇
第二十八節	整理工作環境·····	八二
第二十九節	工作時間表·····	八六
第三十節	爲了提高工作效率而設計的特別時間表·····	九〇
第三十一節	一次同時處理二種工作的方法·····	九二
第三十二節	事半功倍的方法·····	九五
第三十三節	提高處理事務的效率·····	九九
第三十四節	開會時間·····	一〇三
第三十五節	節省時間的工具·····	一〇五

第四章 讀書與傳達

第三十六節	讀書的方法·····	一一一
第三十七節	讀書的技巧·····	一一三
第三十八節	更深一層去瞭解讀書的方法·····	一一五

第三十九節	速讀的方法.....	一一八
第四十節	二十五分鐘的讀書法✓.....	一二三
第四十一節	家庭圖書館.....	一二五
第四十二節	口頭上的傳達.....	一二七
第四十三節	聽的技術.....	一二九
第四十四節	文書的傳達.....	一三二

第五章 安排閒暇時間

第四十五節	工作就是快樂的源泉.....	一三七
第四十六節	如何應付來訪的客人.....	一四〇
第四十七節	防止精神散漫的方法✓.....	一四三
第四十八節	加強記憶的方法(一).....	一四五
第四十九節	加強記憶的方法(二)✓.....	一四八
第五十節	調劑身心的方法.....	一五〇
第五十一節	使身體舒暢的方法✓.....	一五三
第五十二節	安排假期.....	一五五

有關時間的名言

●我認爲，時間可使一切事物臻於成熟之境，凡事均能靠時間的力量，變得清晰、透徹，時間卽是真理之父。

——法蘭西斯·拉伯雷

●不會善用餘暇的人，永遠無法擁有餘暇。

——西 謬

●你熱愛生命嗎？如果是肯定的，那麼就不要浪費時間，因為時間才是創造生命的要素。

——班傑明·富蘭克林

第一章 時間的管理

第一節 任何人都具有獨特的資源

「對我而言，最令我感到困擾的事，就是沒有足夠的時間，供我充分利用。身為一位編輯，每天必須廣泛的閱讀報紙、雜誌與書，因為這些精神食糧，與我息息相關。爲了使時間能够充分支配，我不得不一天比一天早起，除了利用清晨，晚上仍然都要挑燈夜讀。熬夜成爲我的家常便飯，由於經年累月如此，這二、三年來，我的睡眠時間幾乎變成零，這是最令我擔憂的事。」

我有一位在雜誌社工作的朋友，曾經這樣地感嘆。如果你認爲這是雜誌總編輯才有的特殊情況，就大錯特錯了。幾乎所有的公司職員、專家、科學家、主管、醫師、技術師、護士、教師及經濟學家等，每天都必須參閱許多有關的資料，因此時間不够分配的苦惱，已經成爲現代人的通病。

我常會自問：「一天當中，我到底做了那些事情？由於想要做的事情太多了，反而不知從何處開始着手。譬如：想要做一件有意義的工作；想會見各種朋友；想執行曾經構想的計畫；以及想看各類

書籍……等。

會說上述這種話的人太多了。社會上大部分的人都只會感嘆時間的不敷應用，在一天當中，必須做這件事情，又必須處理那個問題，整月生活在繁忙緊張之中，精神上的壓迫感，令他們透不過氣來，接踵而來的許多問題，更是令他們苦惱不堪。

隨著時代的進步，人們對於時間的觀念，已不同於往昔，他們把時間安排得更為緊迫。甚至連時鐘也是如此，我們祖父那一代的時鐘，有很長的鐘擺，而且發出沈重的聲音，似乎在說：「時間——還很多。時間——非常多」。現在的時鐘，連計時也加速化了，好像在說：「快點！快點！再快點！」，不斷的以這種方式，壓迫著我們。

根據「時代考證事典」這本書，發現在從前表示最短的時間，是以二十四分為依據，以「寅的上刻」、「丑三點」這種方法來表示。一刻相當於一百二十分的五分之一，即二十四分，這是最短時間的表現法。假使你說「四、五分鐘」這句話，它應該用何種方式，才能明顯的表達出來？或許你會說「大約是抽一根煙的時間」或「慢慢數到一百的時間」，以一種大略的方式說明它。

然而到了今天，「分秒必爭」成了現實社會的寫照。不得不做的事，不但急速增加；我們對時間的感覺也在不知不覺中加速化了。

生活在這樣的時代裏，無論是公司職員，或家庭主婦，每個人都想用最少的時間，做更多的事

情，以增加工作效率，好讓自己有閒暇的時間，從事自己喜好的娛樂或工作。一個善於利用時間的人，不僅能工作愉快，而且能够提高生產量，增加收入。爲了達到這些目標，我們應該怎樣去做比較好呢？

「今天」的重要性

隨著時代的突飛猛進，時間對我們的重要性，愈來愈不可忽視。由於時間寶貴，神爲了避免人類浪費它，因此就以祂無限的智慧，訂定一分完備的計畫，將時間陸陸續續地給我們，使我們絲毫不能浪費它，也無法像金錢或物質般地儲蓄起來。時間不僅無法以你喜、怒、哀、樂的情緒來支配，或強迫它。而且每分鐘六十秒的時間，也不能像機械般令你隨心所欲地關閉，或是像物品般隨意地掉換，你唯一能主宰的，只有今天一瞬間的使用而已。

如果你不珍惜「今天」，而讓今天從你手中輕易溜逝，你就永遠無法挽回它。最基本的，你必須要知道，「今天」這個日子，就是你昨天所推諉的明天。假使你不好好利用它，那麼「今天」在刹那之間，將消失得無影無蹤。昨天已經成了過期的支票，而明天的支票尚未到期，惟有今天才是現款，才能加以使用。

我們能够深切地體認「今天」的可貴，才能够善加利用它、珍惜它。

何謂時間的管理

正如前面所述，社會上有許多人被時間所奴役，而沒有辦法獲得生活上的滿足感與安全感。因此覺得生活乏味，了無生趣。但是，在一般大眾裏，也有善於安排時間的人。他們的工作雖然忙碌，却能處理得井井有條，甚至還有多餘的時間，為別人貢獻自己的一份力量；享受自己閒暇的樂趣。他們能够生活得如此愜意，究竟有什麼秘訣呢？

前者的生活了無生趣，後者的生活樂趣無窮，二者具有完全相同的時間，而結果却迥然有別。主要的原因，在於我們能否善加利用時間，而不是時間多寡的問題。

企業家匹大·多拉卡曾經說：「時間是最獨特又最貧窮的資源，如果不能好好管理，其他的更不用說了。」

我現在並不是要反駁多拉卡先生，只是要強調「時間的管理」這句話的特殊意義，如果你不能小心使用這句話，就容易造成很大的錯誤。人類無法管理時間，不論我們多麼慌張，時間還是會成為過去。所謂時間的管理，並不是管理時間，而是使自己善於利用時間，才不至於虛擲光陰。

第二節 時鐘的時間以及生活的時間

「現代人已經被時間所束縛，而忘記了生活時間是該有伸縮性的嗎？」這是一位哲學家，對現代人使用時間的方法，所提出的疑問。事實上，我們除了「時鐘的時間」外，仍然有「生活的時間」。

如果，你從事自己喜愛的工作，或愉快的玩樂，總會覺得時間過得很快，在剎那間已經成為過去。反之，當你覺得乏味、痛苦時，又覺得時間過得太慢，日子實在難捱。總括來說，物理性的時間是沒有伸縮餘地，而生活的時間是有伸縮性的。

同樣地，每個人均有生理性時間，以及心理性時間。在孩童時期，一天的時間，似乎特別漫長。但是，隨著年齡的增長，時間似乎愈來愈短，經常覺得時間不夠用，預定的工作尚未完成，一天就過去了。其區別，在於孩童時期沒有生活上的壓力，日子過得無憂無慮。他們的一天，當然與辛苦工作一天的成年人不同。除此之外，每個人因為人生時期不同，所產生的心理性與生理性自然有別，而造成對時間感覺的差異。個性爽朗樂觀的人與急躁悲觀的人，心理性的時間就不一樣。由於個人生理性、心理性時間的差異，間接地感覺時鐘的時間不但會變漫長，也會變得短暫。

另外，生活的步調是否能够協調，也是一項問題。我們偶然在電視上看到早期的電影，總會覺得

它步調太慢，而不太能够接受。這是因為過去與現代的步調有了差別。每部電影拍成時，皆適合那時代客觀性的生活步調。

隨著時代的演變，生活步調也會有所改變。時代愈進步，生活的步調改變愈快。不但如此，如果你想在今日的環境裏生活下去，你的生活步調就必須配合時代。

同樣地，我們生活在物理性的二十四小時中，也不得不適應環境，以及時間上所造成的變化，這種生活彈性是不可缺少的。而且我們必須善於安排閒暇生活，才能够配合時代的步調，而生活下去，這是生活中必備的智識。

時間以平等的方式，供給每個人，你不能隨心所欲的放棄或挽留它。只有現在，你才能使用它。如何好好活用「時間」的獨特資源，才是最重要的。

第三節 如何使用二十四小時

我們如何使用二十四小時？這種使用方法，也隨著時代而不斷的改變，根據NHK的廣播調查，做了一項整理，在「圖解・日本人的生活時間」這本書中，把「如何使用二十四小時」歸納為一個圖表，而其中「成年男子平常二十四小時的使用法」則列為另一表。