

時間操縱法

千尾將 著
陳一峯 譯

PERSONALITY OF THE YEAR



IS YOUR WATCH MAKING
A MISSING PERSON?

—創造閒暇的妙方—

時間操縱法

千 尾 將 著

陳 一 峯 編 譯

現代工商出版社

現代市場工商實務叢書

出版者：現代工商出版社
香港電器道二三九號十二樓
承印者：冠華印刷公司
九龍官塘天香街48號地下



序

上帝給與世人最公平的東西，就是時間。不管你身份的高低，是貧是富以及年齡、性別、膚色、地域之不同等，一律賜給你一天二十四小時，既不多也不少，像這樣公平的分配，恐怕再也沒有別的了。現在就看你如何的來度過這二十四小時，如何去活用它，就會因時間之利用的不同，而改變你的人生面目。

說起來支配人生的因素很多；有人說是金錢，有人說是健康，也有人主張是智慧，或者說是對萬事都有先見之明，或者說是能制羣馭衆的領導能力，更有人強調凡事都受命運的安排。

但無論如何總脫不開一個共同的因素，那就是時間。不論你經由何種途徑，走上成功之路，總以意識着如何活用時間爲前提。你的財富也罷，智慧也罷，健康的身體也罷，在你成功的過程中，你所投入的時間資本，也還只有每天二十四小時。

所以，要設法活用這二十四小時，好讓自己擁有的財富、智慧、健康、命運等，發揮到最大的效果，這才是人生最重要的課題。

一提到「時間的活用」，總叫人會覺得，那是叫人忙忙碌碌，不得片刻休息，會令人感到畏懼、厭煩。但是實際上真正的活用時間，決不是這樣，而是叫你如何儘量節約浪費的時間，為人生本有的創造更多有效的時間，把由如此創造出來的時間巧妙地運用，以追求有意義的人生目的。所以也可以說，是爲了享受人生才活用時間的，唯有這樣才能提高工作與行動的效率，使你能延長人生的享受。如若盲目的拼命操縱時間，其結果反而會被時間所困縛。那麼，其關鍵在那裏？究竟怎樣做才對呢？

當「時間研究」這一門新學問剛問世的時候，僅在專門研究人類活動的細密部分，以求時間的效率，直到今天，專家們還沿用這種方法。但本書却打算從另一角度來研究，不去管那些繁瑣的、機械化的部分，只要把對人生與時間的態度、想法改變一下，再運用一點巧妙的方法，與下一點功夫就行了。爲此目的，我把幾項原則整理出來以爲張目。但請注意，這並不是什麼艱深的道理，僅都是諸先輩、成功者、智慧者在意識上或無意識中曾使用過的事實經驗而已。真正重要的，還要順應自己的立場、需要來實踐這

些原則。

最後，藉此機會謹向指導我寫「動作與時間研究」的啓蒙恩師 R·巴恩思博士致最高謝意。

千尾將 謹識

目 錄

前言

1 今後的時間管理

1 新的時間管理問世..... 一三

2 科學的時間管理術..... 二〇

3 善用時間管理的人..... 二五

2 節省時間的十六原則

1 欲速則不達——

計劃性的原則..... 三八

2 遵守規律——

三八

標準化的原則·····	四七
3 簡單扼要——	
重點管理的原則·····	五六
4 不要樣樣都自己做——	
制度化的原則·····	六五
5 明確的選擇——	
整理整頓的原則·····	七四
6 越簡單越好——	
簡單化的原則·····	八四
7 萬事要適時——	
適時的原則·····	九一
8 用高壓法 (pressure method) 催促——	
時間限制的原則·····	一〇一
9 偷懶可佔便宜——	

偷懶的原則.....	一一〇
10 光是鞭策推動不了人——	
人性的原則.....	一一八
11 訊息的收發越快越好——	
快傳的原則.....	一二八
12 將時間「複數化」——	
分身的原則.....	一三七
13 休閒越多，越能省時——	
休閒的原則.....	一四六
14 預作未來的打算——	
搶先的原則.....	一五五
15 好主意可創造時間——	
進取的原則.....	一六四
16 克制自己——	

自我抑制的原則……………

一七三

3 時間操縱術的活用實例

1 計算「單位時間成本」來行動的方法……………

一八五

2 無論什麼事立刻著手的方法……………

一八八

3 三十分鐘的活用方法……………

一九二

4 使女性守時的方法……………

一九六

5 騰出自己時間的方法……………

二〇〇

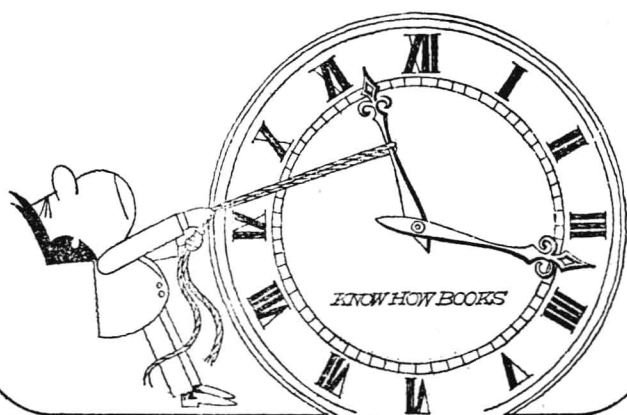
6 不費分文使用他人時間的方法……………

二〇三

7 分析時間的方法……………

二〇七

／ 今後的時間管理



1 新的時間管理問世

時不待人

京都市北郊，有一座臨濟宗的宗廟叫圓通寺，據說原為靈光天皇的乳母圓光院殿的舊居，從參天的杉林間，透視比叡山秀峰的庭園景色，尤其美麗，不分四季，總是遊客絡繹不絕，一進寺門，迎面便看到「生死事大，光陰可惜，無常迅速，時不待人」十六個大字寫在魚梆上，至為引人注目。據和尚們說，此句是中峯和尚所留下的名言。意思是：「人生非常的寶貴，應該愛惜時間，時間不等人，它會毫不留情地流逝過去。」

此寺落成於西元一六四九年，中峯和尚寫下此句的時間可能稍晚些。

不過，在天下承平，萬事好整以暇，不像今天這樣忙亂的當時，這句勸人愛惜光陰的名言，竟由超脫凡塵的出家和尚大力倡導，寫在魚梆上，每天叫和尚們口誦心念，這不是很耐人尋味的事嗎？

當今人從忙碌的生活中偷得一日之閒，悠遊在這名山古剎之間，暫時忘掉塵世的喧嘩與時間之壓迫的當兒，猛然看到這句警世語，一定會愣住。其實在日常生活中，環顧我們的四周，不難發現有不少強調愛惜光陰的名言警句：

○盛年不重來，一日難再晨，勉勵當及時，歲月不待人。

——陶淵明

○少年易老學難成，一日光陰勿輕視，未醒池塘春草夢，階前梧桐已秋聲——朱子

○光陰如矢，日月如流水

——黃山谷

以上諸句，對日本人都很有親切之感。在日常會話當中，也常用「寸金難買寸光陰」、「光陰似箭」等話。

當然，在西洋也有類似的名言、格言，佛蘭克林說過：「如果愛你的生活，就要愛你的光陰，你的生活是由時間造成的。」戴斯萊里說：「得到時間的人，可得萬物。」這些話，都在強調時間與人生的成功有密切的關係。西洋格言說：「不利用閒暇的人，經常找不到閒暇」，或「時間就是金錢」等。

以上的話，都是在老早老早前，時間觀念還不如現在這麼嚴格地被要求的時候，就成為人人愛用，頗有親切感的時間管理的哲學了。

這個哲學，雖依人而有各不相同的解釋，但都可以適用於現代，而且其意義比從前更為深刻。

一天只有二十四小時

自古，時間的重要性已被有識之士、賢者、領導者所關切與強調，其理由是：第一，創世之神，不問貧富賢愚，有權勢的強者與無拳無勇的弱者，男女老幼，以及不問人羣組織的體制如何，一律平等，每人賜給二十四小時一天，沒有一個人可以多得，也沒有人會少受，這是誰都知道的事實。

人生五十，最近又說是人生七十，且不談所謂命中註定的幸運與否，人所享有的時間，都有其限度，唯有能把時間活用到最大限度的人，才能享受到人生的滿足感，同時還可以由此躋身成功者之列。所以，如何把握這二十四小時，就成為人人必須重視的問題。

今天的時代，在不斷的技術革新、國際戰爭、社會的高度工業化、經濟繁榮的增進等諸因素的影響之下，時間問題越來越受重視了。與工商企業有關的人們，受了交通條

件鐵路電氣化、噴射機、高速電梯、高速公路的飛躍進步，以及訊息傳播（電傳、電視、電話、通訊衛星）的革新，愈發感覺時間觀念已和過去大不相同了，高度經濟成長的結果，人工費顯著地高昇，於是「時間就是金錢」的意義，愈來愈令人有更具體的感覺。

搭乘噴射機，來回於東京——札幌（單程一小時半），東京——福岡（單程一小時），在當天就打來回的工商界人士愈來愈多了。而利用新幹線（東京——大阪間，三小時）來去忽忽的人更是有增無已。據說，由於新幹線的出現，國營鐵路局收到上千億元的利潤，但許多人相信，真正受益最大的人是那些「專家」、「生意人」。他們從自己的年收入，核算單位時間成本，來比較一下新幹線開通前後在兩種不同交通情況下所消耗的的時間，以之換算為金錢，就可以得到很有意思的結果。（三井物產的江森總務部副經理說，三井物產的工作時間是每年十萬分鐘，據估計，他的單位時間成本是每分約八十元，女性職員是每分鐘十八元，營業員是四——五十元。週刊雜誌一九七一年一月二十二日號）

此外，再加上因交通快捷而節省下來的住宿費以及各種雜費，為數一定是相當可觀的。因為有了新幹線後，當天就可以辦完事回公司來，趕上第二天的商務會商。而且禮