



◎ 讀書人系列 5 ◎

時間的藝術

THE ART OF TIME

如何以藝術的方法管理時間

譯者 儲湘君

著者 Jean-Louis Servan-Schreiber



讀書人系列(五)

時間的藝術

作者：Jean-Louis Servan-Schreiber
譯者：儲湘君

國立中央圖書館出版品預行編目資料

時間的藝術／Jean-Louis, Servan-Schreiber 作
；儲湘君譯．……初版……臺北市；授學，民
82

面；公分——（讀書人系列；5）

譯自：The art of time

ISBN 957-9330-51-4（平裝）

1. 成功法

177.2

81006219

時間的藝術

中華民國八十二年一月初版

有著作權、翻印必究

原 著：Jean-Louis Servan-Schreiber

譯 者：儲湘君

發行人：李生宏

出版者：授學出版社

地 址：台北市萬盛街130巷22號2樓

電 話：932-8114

郵 撥：1111819-2

I S B N：957-9330-51-4

發行字號：局版台業字第3797號

定 價：140元

國際中文版權經原作者代理人

大蘋果股份有限公司授權出版發行

Copyright ©1988. Jean-Louis Servan-Schreiber

Chinese language Publishing rights

rranged with Fayard, through

Big Apple Tuttle-Moli Agency, Inc.

Chinese language copyright ©1992, by

Schoolar Publish Company.

致讀者

如同生命中其他重要事物一樣，

學校老師不曾傳授學生善用時間的方法。

另外，思考、愛人、自我認知及成長、子女教養、外語以及死亡等，也無法由學校學得。

因此，想要學會善用時間，就得靠自己自修。我們的社會（比如化身為叔父或叔母）只能給我們一只手錶當生日禮物，順便告誡：「別忘了利用這只錶，下次晚餐你就不會遲到了。」

不久之後，我們的生活如同一個小籃子，很快便被瑣事塞得滿滿的（畢竟一天只有二十四小時），從搭車、開會、工作、赴約、睡覺、打電話、吃飯、看書、運動、逛街、做愛、看報紙、餵孩子、到記事（然後，突然發現：「我的老天爺！聖誕節到了，禮物卻一樣都還沒準備！」）

少數人的生活始終處於混亂，另有少數人則井然有序，大多數的人則在此兩極間擺盪。本書便是為這些中間份子而寫，希望本書能夠澄清時間的性質，畢竟太少人針對此點提出討論。

本書若涉及哲學、心理學、或組織原理等範疇，純屬意外巧合，敝人對這些學問所知有限。

出於同情，本書儘量簡潔，以免佔用讀者諸君太多寶貴時間。

今日，許多人不會管理自己的時間，也不知道這個問題可輕易解決。

一項針對工業先進國家的調查發現，現代人們最缺乏的是時間，不是金錢、不是綠地、也不是自由。或許這就是現代社會之惡果？

時間即金錢，但時間更是人的生活、人的生命；不要輕易放棄所該擁有的效率與平靜。

親愛的讀者，人是非常奧妙、神奇的動物。過去的一百五十年來，人類掌握了自己的健康、速度、通訊、太空、及身體。

下一個挑戰顯而易見——征服時間。

這個挑戰勢必相當艱苦，因為現代科技幫不上忙，你必須徒手對抗時間。但是，一切的付出終將值回票價，或許你還能嚐到戰勝智慧的甜美果實。

譯者序

終於翻完這本「時間的藝術」，整整長達一年半的時間，它不時地逼迫著我，使我沒好日子過，因為我也是書中提及的芸芸衆生之一，有時把時間整理得妥妥貼貼，工作效率驚人，有時却遭時間吞沒，一事無成，十天半個月都擠不出半個字，難怪連自己都無法相信本書業已翻譯完畢的事實，是夢？非夢？不過，這也證明人的潛力無窮。

本書作者以深入淺出的方式讓讀者重新面對時間、認識時間、進而掌握時間。作者活潑生動的筆觸除了勾勒出人性通病外，同時也提供讀者具體可行的方法，只要有心，每個人都能成爲時間的主人。

譯者簡介

儲湘君，一九六一年生，江蘇宜興人。畢業於淡江大學英文系、台灣大學外文研究所碩士班。曾任「錢雜誌」編輯，現任教職。

目錄

致讀者

譯者序

第一章 現代時間

死亡與石英錶 三

時間存在嗎？ 五

重要資源 七

如果時間像房間 八

人類首度就業的壓力

一〇 單一化的世界時間 一一

鐘點遞增、時間遞減 一三

協和客機之旅——回到過去 一四

多功能機器 一五

金錢即時間 一七

時間生態學 一八

第二章 壓縮時間

百分之十的電視時間

二三

製造競賽 二四

消費耗時 二六

只求機票便宜，不願了解外國文化 二八

重新學習享樂 二九

多樣化時間片段所構築的生活方式 三〇

與他人時間的交會 三一

省時之王 三三

七分鐘思考 三四

恐懼等待症 三五

速食愛情 三七

時間營養學 三八

第三章 經驗時間

泡泡糖時間 四三

時數愈來愈少 四六

孩提時代便已感受壓力 四八

嚐試守時 四九

「現在」的基本經驗 五一

時間視界 五二

放大未來 五四

自由與組織 五六

行事所需之時間 五七

密特朗遲到的原因 五九

第四章 時間之利用

例行公事 六三

今日開胃菜 六六

封閉之必要 六七 節奏改變的嘗試 六八

自動飛行式的頭腦 六八

三十二種時間竊賊 六九 時間不敷使用的魔力 七四

躲閉性關係 七六

五種妨礙時間利用之範例 七八

第五章 時間管理

駕馭如何發生 八三 優雅的化身 八五

時間主宰者的畫像 八六 首要目標：增進自我了解 八八

清理頭腦 九〇 時間主宰者的六原則 九一

超然獨立的審視 九四

重新感受現在 九六

專注、愉悅的思想家 九九

第六章 時間計劃

搶先時機提前準備 一〇三 現在該做什麼呢？ 一〇五

意義及進步的重要性 一〇七

快樂的重要 一〇九

工作及個人 一一一

生活的十五種時間 一一三

難以啓齒的計劃 一二七

實現夢想的方法 一一九

人生最後的半年光陰 一一九

傑出成就的秘訣 一二一

第七章 我的親密夥伴——時間

時間或生命 一二七

嚐遍人生的酸、甜、苦、辣 一三〇

視時間如摯友 一三二

不再遺忘 一三二

記事本寸步不離手 一三三

人造記憶庫 一三五

成爲可受信賴的人 一三七

祛除壓力 一三九

每日時間之約 一四〇

當日行程表 一四一

時間生態學 一四二

自我評估 一四六

第八章 結語——時間的藝術

附錄——珠璣集 一五七

第一章 現代時間

第一章
現代時間

一

第一章 現代時間

死亡與石英錶 時間存在嗎？

重要資源 如果時間像房間

人類首度就業的壓力 單一化的世界時間

鐘點遞增、時間遞減 協和客機之旅——回到過去

多功能機器

金錢即時間 時間生態學

死亡與石英錶

幾年前我首度體會所謂的「現代時間」，當時我在新加坡一幢六層樓的電子及珍珠專賣店買了一只日本製的電子錶，電子錶上每秒的閃動都像在冷酷的算計我的時間。

在那之前，我一直配戴著傳統式的手錶，此鐘錶較不具脅迫性，時間猶如一匹被栓住的馬，不斷地在馬師外繞圈子。如此一來，時間的轉動彷如行星與銀河般，互古不變。

最早出現的數字式時鐘，不論會不會發亮，還不致於令人擔心。像機場的時鐘清楚的顯示出時與分，却不會移動，我們只能看到代表當時時間的四個數字，和傳統的手錶相比，這種時鐘使人覺得時間的改變更少。

這樣精準的石英錶却只能顯示分與時，似乎有些荒謬，還好日本電子工程師很快就彌補了上述缺失。我剛向一位中國店員買來一只不甚起眼的金屬手錶上面就有六個數字：兩個代表小時，兩個代表分，兩個代表秒。就從那一刻起，分分秒秒的時間在我眼前匆匆消逝。

聽說作家尚路易包瑞(Jean-Louis Bory)也戴這種最新型的手錶，他在自殺前告訴一位友人：「你看到的這只錶象徵我的死亡。」在我回新加坡旅館的路上，我亦有相同的感受，手腕上的時間不再反覆轉動，它一點一滴的消失無蹤，分分秒秒皆歸於虛無，連我也一併帶走。時間循環的錯覺已然破滅；直線式進行的時間則無情的緊捉著我的手臂奮力向前邁進。

時間存在嗎？

受到教育方式的影響，西方人面對問題時，會先質疑一些基本觀念。比如，人們覺得有必要學習駕馭時間時，思考邏輯會促使他們先去考慮一些關鍵問題。

「駕馭」具有相對性及主觀性，此點稍後再討論。到底時間是什麼？

我們當然知道時間為何物，時間就是從你朋友該還錢的日子到你實際拿到錢的日子，兩者之間所經過的歲月。

的確如此，不過我們較偏愛一般性的定義，那麼到底什麼是時間？

第一下！有個更重要的問題必須先斟酌，你確定時間的確存在？

蠢問題！當然時間存在，只要檢視客廳的地毯磨損的程度便知。

不僅如此，時間指陳出一種局限。如果萬事萬物皆不會改變，如果世上的一切及我們身上的
一切皆恆久不變，不就是說時間已不存在了嗎？

或許吧！不過事情的發展並非如此，更何況我覺得有點餓了。

有些人可不這麼想，以信奉印度教的印度人而言，他們相信輪迴及再生，認為萬物能夠重

生，而時間僅如幻覺。

我發現佛教人士亦持類似看法，不過他們較為實際，因此認為既然人活在一個充滿時間幻覺的世界，就應該在適當的時間內完成該作業的任務。

爲了選擇一個最簡單的時間定義，我們可否利用時間衡量變化？

生雞蛋變成半熟的蛋需四分鐘；碳十四的變化則需上千年，介於以上兩者則是我我根據個人的節奏慢慢來判斷時間之長短。經濟學家凱因斯(John Maynard Keynes)曾說：「人類終究難免一死。」

在死亡的背景下，我們看著時間。我們的祖先衡量時間變化的方式不多，他們眼中現實世界的變化極難辨別（湖泊、高山），或者現實只是一再的反覆再現（日與夜，四季之更迭，動物的去返。）

早在人們發明時鐘的數千年前，最早用來衡量時間的工具則是人們的風溼性關節炎。

然後是鏡子（止水或擦亮的金屬），安靜的見證我們身上的老化。時間的過往對每個人而言，都是極爲個人的經驗，人的老化最殘酷的一面却是其內心之年輕。賽門威爾(Simone Weil)曾說過一句極具哲理的話：「所有的悲劇最後都殊途同歸——時間之消逝。」

人大多不喜歡改變，如果時間仍是以鐘錶上之圓盤來呈現的話，人們必定和老祖宗一樣，相

信時間是永續循環。

腎臟的助痛、晨起鏡中之一瞥、石英錶上分分秒秒的消逝，以上種種跡象訴說著一項相同事實——就是時間的飛逝。雖然令人不快，但也讓人們有機會反省一下。

重要資源

人們常用「得到」或「失去」時間來表達一些情況，不過這種說法却是無稽之談，因為每個人都擁有時間之全部，任其使用，不多也不少。人們唯一能作到的事，就是改變對時間的態度，善加利用或浪費它。

以下的真理與一個事實有關：管理時間牽涉到自我控制力，那些期望以取巧或出現奇蹟的方式來面對問題的人，都會大失所望。

雖然時間會引起某些哲學上之爭議，或被視為熵或混沌狀態(entropy)（譯註）的證明，時間的實際角色却是作為一種基本資源。

就和其他資源一樣，時間是供人使用，它是一種非常民主的資源：不論貧富、貴賤、勤惰，每個人都擁有同樣多的時間。時間可說是我們最珍貴的資源，因為時間一去不復返。