

上 硯 知 識 系 列

現代人的挑戰①

現代情報工學研究會／著

早起計畫

• 如何有效運用晨間生活 •





著作權所有·翻印必究

上硯知識系列——現代人的挑戰①

早起計畫

- 作者：現代情報工學研究會
- 譯者：上硯編譯小組
- 編輯：施景元

-
- 發行人：郭雅聰
 - 出版者：上硯出版社有限公司
台北縣新店市安興路8號5F
☎(02)211-3746 傳真：(02)211-3793
 - 郵撥：1111055-0 上硯出版社有限公司

-
- 印刷所：嘉信印刷廠
台北市內江街110巷6號 ☎(02)381-0675
 - 排版者：華森電腦排版股份有限公司

-
- 法律顧問：盧國勳律師
 - 台北市金山南路一段17號3樓
 - ☎(02)391-8848

-
- 登記證：新聞局局版台業字第3799號
 - 出版日期：中華民國七十九年二月三版

-
- 定價：110元

本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換。

上硯知識系列

——現代人的挑戰⑪

早起計畫

——如何有效運用晨間生活

現代情報工學研究會／著

早睡早起會帶給人們健康、財富
和智慧。

——美國俗諺

Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy, and the wise.

——Anonymity

代序

施景元

更積極·更健康·更快樂

做隻早起的鳥兒

任何人，不管你是誰，「早」點「起」步總是好的。

關於平凡人的人生，有一個公式是這樣的：工作「八」小時，睡覺「八」小時，拉哩拉雜浪費「八」小時。

聰明的人很早就警覺到這個陷阱，不會讓自己輕易掉進去。他們更發現，上帝唯一公平的事，就是給予每一個人一天都是二十四小時，不管你是聰明或是笨蛋；漂亮還是醜陋；是窮光蛋還是大富豪；不多不少，通通是二十四小時。饒他富可敵國，有錢可使鬼推磨，就是不能多要一分鐘。

所以，面對公式裏的第三個「八」，聰明的人儘量減少不必要的拉哩拉雜，以求得更多「自己的時間」，好自由自在的去做「自己想做的事情」，因而成功、快樂也就常伴身邊。

最近，在一些先進國家競爭激烈的都會區，如美國、日本，彼地聰明人破解第三個「八」的祕訣是「**注視早晨時間尚未被充份開發的盲點**」。

也許很多人會順口說：「清晨，開玩笑！我三更半夜才上床，怎麼爬得起來？」然而，問題是：「你要做夜貓子，還是要做早起的鳥兒？」

說得更清楚一點兒，在現階段以及未來的社會，到底早起的生活有利？還是夜貓子的生活有利？

答案當然是見仁見智。不過，我想回答後者的人會較多。因為長久以來人們普遍有個臆念：夜貓子是較符合時代潮流的，早起則是屬於農業社會的產物。在台灣，晚睡晚起的人也確實愈來愈多。

然而，我們却不能忽略一個逐漸形成的世界性趨勢，那就是為何在一些先進國家上流社會中的層峯人物，普遍流行早起呢？這些被稱為「Fast Tracker」的企業領袖，何以從年輕時就反其道而行，而且樂此不疲。理由何在？

根據本書所搜集的各項實例，大致有以下幾點：

1. **清晨時分，獨自一人，更能享受完全不被干擾的清靜空間**：在普遍晚睡的現代，和友人通電話直至凌晨乃是常事。但是大清早，除非有特別事情，絕對不會有人來電或串門子。你可以更專心的去完成自己想做的事情。

2. 清晨時間沒有突如其來的不必要應酬，時間可以完全自主安排：一般社交、喜慶婚宴的進行，除了假日還是晚上居多，所以短期性的進修計畫時常不得被迫犧牲，大受影響。在清晨，就絕對不會有這種困擾。

3. 早晨時間因受上班(上學)時間的定點約束力，做事會更有效率：鬆懈散慢是一般人常犯的通病，尤其夜晚娛樂性節目甚多，各種外界誘惑也不少，常常那邊摸摸、這邊瞧瞧，時間就浪費掉了。但是，早上就不一樣了，時間一到就得出門，要不然就得接受遲到的懲罰。由於有這種無形的壓力，反而能鞭策自己更有效率地去完成事情。至於國外企業盛行的「商業早餐」，也是利用同理，快速有效的達成與客戶的會談結果。

4. 早起是保持旺盛生命力的秘訣：就心理學上來說，寧靜的黑夜會讓人覺得孤獨、寂寞；寧靜的清晨却叫人頭腦清晰、心情愉快，甚至還有一種優越感。想想，當大多數人還躺在床上時候，你已經開始向成功出發了，這種感覺，如何呢？所以，習慣早起的人，其積極的人生衝勁往往是比別人強的。

5. 提早出門可以避開交通阻塞的巔峯時間，將這段時間日積月累起來，徹底運用，就是一筆可觀的個人資產：根據行政院主計處77年10月份的調查報告，國人每日通勤時間達61分鐘，求學者更高達94分鐘，這個數據如果乘以一年365天，那就更驚人了。想想，只要提早一個鐘頭，你會贏得多少？！

早起的實質利益已愈來愈明顯了，可以預見，在未來清晨生活將遠比夜生活更佔優勢。除非你天生體質真屬於低血壓的夜貓子型，否則要改變並不是一件太困難的事。

然則只要早起就好了嗎？不，有一句大家十分熟悉的流行俗諺：「早起的鳥兒有蟲吃，早起的蟲兒被鳥吃」，蟲兒與鳥兒的差別就在於「懂得執行計畫的才是贏家，一時附庸風雅總是不成氣候。」早起計畫還是很重要的。

本書作者——現代情報工學研究會，是日本非常著名的一個研究團體，其成員包括政經商等各界名流，俱為一時之選，他們最擅長的工作就是廣泛搜集資料、整理、歸納，找出最有參考價值的實用部份，供日本國民迅速改善生活品質。

本書所列舉美國與日本早起人士的生活實例，內容包括他們如何調整自己的生理時鐘，習慣早起；如何有效運用清晨時光，充實創造自己的知性領域……等，均極具參考價值。

日子其實可以不必一成不變的。如果你真有心改變，不妨參考他們的生活方式，趁早擬出自己的早起計畫，看看是要加強語文訓練、學習電腦、打字、培養工作能力，或是練毛筆、修身養性，或是打球、慢跑、鍛鍊身體……，讓不一樣的生活方式帶給你全新的感受。儘管改變的過程有些辛苦，但這何嘗不是一種生活的挑戰，讓自己永保青春的祕訣！

試著做隻早起的鳥兒吧！你會發現與其咀嚼黑夜的寂寞，實不如啜飲清晨的陽光更讓人來得暢快呢！

作者序

你擁有多少「時間」？

也許你會說：「那還用說？我們每個人一天都有二十四小時，一年有三百六十五天的時間。」在這世界上的每一個人所擁有的時間確實都是一樣的，一生所過的時間也都差不了多少。那麼，現在換一個方式來問：

在每天二十四小時，一年三百六十五天中，你擁有多少「自己的時間」？

到現在為止，你做到了多少「自己想要做的事情」？

你認為在一生中，自己能實現多少夢想？

我相信，能立刻回答這樣問題的人大概很少。對於生活在繁忙時代中的人而言，這樣的問題相當殘酷。

上天對每個人都很公平，任何人都擁有一天二十四小時，一年三百六十五天的時間。但是在這些時間內，到底擁有多少「自己的時間」？會不會做到「自己想做的事情」？到底能不能實現自己的「夢」？這樣的問題因人而異，而且因各人的生活方式而異。尤其是生活在現代的人，大多數會對這樣的問題感到愕然。因為他們很清楚，自己所擁有的「真正屬於自

己的時間」很短；想做「自己想做的事情」則不太容易；而想要實現「夢想」更是遙不可及。

但是請各位再仔細檢討自己的時間與人生的關係，你會發現，你的時間是不是爲了自己的人生而存在？如果連時間都不能爲自己所有，這樣的人生還有什麼意義？

在表示一個人的生活過得富裕與否方面，資產、空間和時間是很好的指標。換句話說，一個人能擁有可以自由使用的金錢，可以隨意的移動，自由地支配時間，才算生活得很富裕。

但是每個人都要擁有大量的資產，讓自己覺得很富有，似乎是不可能的事情。而自由地轉移空間，相信更難。擁有再多財富的資本家，也不可能隨意擁有自己想擁有的空間。那麼剩下來指標，就是「時間」了。

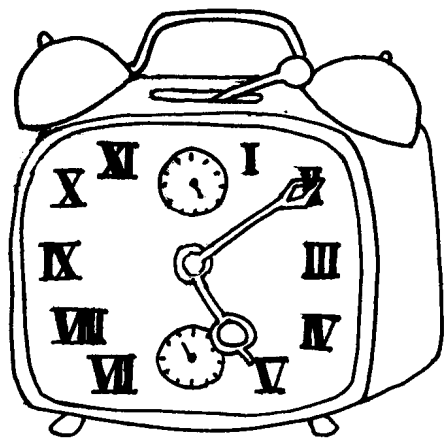
本書主要的目的絕不是在鼓勵大家早起，或者歌頌早起生活者的美德。在此書中我們只想告訴大家一件事，那就是希望各位重新檢討自己到底擁有多少時間，並希望大家都能取回「自己的時間」。

比方說，你是否曾經考慮過早晨是一個值得利用的時間？我們經常抱怨：「沒有時間！沒有時間！」却從來沒有注意到早晨的時間。如果我們能好好地利用早晨的時間，那麼日積月累下來，我們不知可以多利用了多少時間。同樣過一輩子，如果多活用早晨的時間，不知

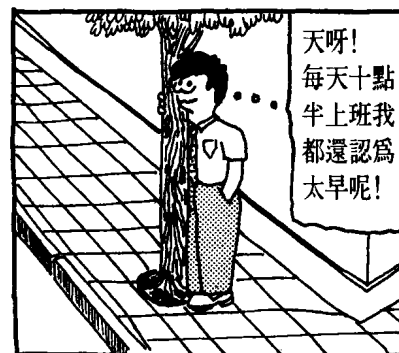
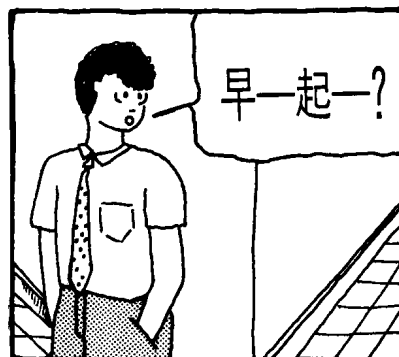
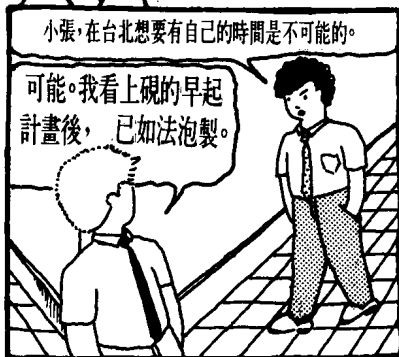
有多少夢想能夠實現，各位是否曾經想過？

有許多人試盡各種方法，希望能有意義地度過有限的時間。事實上，只要多用點心，我們的人生會變得無限地寬廣，而且更加有趣。爲了讓大家明白這個道理，我們才提筆寫這本書。人的一世只有一次，只要多下點工夫，就能使人生過得更加多姿，何樂而不爲？

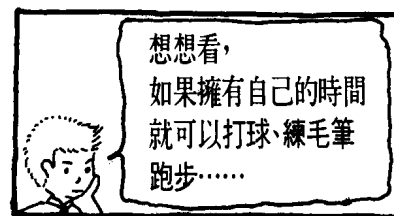
請各位再考慮一遍，生活在繁忙的社會裡，現代人最珍貴的時間是不是在早晨？



• 早起計畫 •



• 早起計畫 •



CONTINUED ... P16

早起計畫

目錄

代序

序

I 如何利用早晨時間

——為什麼早晨時間逐漸受到重視／17

每天早晨被國際電話鈴聲叫醒的M & A設計人／18

會員制俱樂部的早晨／19

早晨聚會的魅力／21

各種早晨的活動在日本逐漸盛行／23

早起的鳥兒有蟲吃／25

打破平日生活方式的窠臼／28

第一班車是我的活動書房／30

早上的一小時等於晚上的二小時／33

※ COFFEE BREAK 美國總統的早餐 / 37

II 這是一個彈性的時代

——一天二十四小時的不同使用方法 / 41

美國企業人早起的理由是什麼？ / 42

每天二十四小時的不同使用方法 / 44

日本人真的工作過度嗎？ / 46

重新檢討每天九點到五點的上班時間 / 49

「彈性上班時間」制度是時代的需求 / 52

「彈性上班時間」制度下的新生活 / 54

過夜生活還是清晨生活 / 56

早晨七點半就上班的設計師事務所 / 58

提早上班的優點就是可以活用上午的時間 / 60

※ COFFEE BREAK 希特勒無法在早晨工作所造成的悲劇 / 63

III 成功是在早晨創造的

——利用上班前的時間提昇各種能力 / 67

「經歷之道」在晨曦中展現光芒／68

約翰·里德一句驚動日本財經界的話／69

頂尖人物的早晨／71

利用早晨參加補習以提昇自己的能力／72

普遍流行於上班族之間的晨間英語會話補習／76

早晨的一小時可以解除對辦公事務的生疏感／77

從五點到九點的課程班／81

利用早晨培養人生衝勁／82

公司內的晨間進修班充滿著員工求知的好奇心／84

晨間節目可以让你掌握商業資訊／87

※COFFEE BREAK 地球永遠停留在早上／89

IV 早起之樂樂無窮

——如何安排自己的早起時間／93

一早起來寫前一天的日記／94

利用文字處理機整理早報／95

邁向創造晨間自由時間的時代／98

提早起床以享受視聽生活的樂趣 / 100

利用個人電腦通訊來拓展人際關係 / 102

享受上班前的生活樂趣 / 104

晨間的樂趣之一——自己栽種蔬菜，可親近大自然 / 107

早餐桌上是與家人溝通的好地方 / 109

晨間運動可以增加許多樂趣 / 112

韻律操的重新評價 / 115

晨跑可以戒煙 / 117

坐禪可保持頭腦清醒 / 120

利用早晨散步的時間賞鳥 / 123

早晨的時間再短也可以享受樂趣 / 127

※COFFEE BREAK 早餐的重要性 / 131

V 各類早晨的生活型態

——創造舒適早起生活的方法 / 135

一生中所使用的錢只有四十四萬元 / 136

「夜貓型」和「早起型」 / 138

許多人希望自己屬於「夜貓型」／140

人類的「生理時鐘」是二十五小時制／142

你可以成爲「早起型」的人／144

擺脫失眠的歇斯底里症／146

舒適的睡眠環境／148

過多的酒精會妨礙睡眠／150

晚上的交際應酬是否真的必要／153

擁有悠閒的時間是現代人的夢想／155

「創造時間」必須從改造一天二十四小時開始／158

善加利用早晨，一天可以多出三倍的時間／160

