

能夠有效地掌握時間，
就能夠比別人更迅速地邁向成功！

成功者怎樣 利用時間？

桑名一史 [著]

新潮社

國家圖書館出版品預行編目資料

成功者怎樣利用時間？／桑名一央著；李常傳譯。

-- 初版.-- 臺北市：新潮社，2001〔民90〕

面：公分.--（成功學DIY：13）

ISBN 957-452-095-1（平裝）

1. 時間—管理

177.2

90015619

成功學DIY 13

成功者怎樣利用時間？

NT\$180

桑名一央／著

2001年9月／初版

李常傳／譯

〈出版者〉

新潮社文化事業有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／（02）2230-0545 * 傳真（02）2230-6118 * 郵撥11803960

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／（02）2664-2511 * 傳真（02）2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail / linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

貿元有限公司

地址／台北縣永和市中興街133巷21號1F

電話／（02）2231-8612 ~ 4 * 傳真（02）2921-6308

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-095-1

桑名一央／著
李常傳／譯

成功者怎樣利用時間？

序 文

「必要的動機」會產生辦法

我的朋友小林薰是個才華洋溢的人。他不僅是企業經營的評論家，對於國際貿易也很在行，同時還是翻譯高手。他寫了一本名著《時間的管理學》，頗為膾炙人口。我曾經請教他撰寫這本書的動機，他如此答覆我：「我為了保持活動力，每天非睡八個小時以上不可。除了確保每天八小時的睡眠之外，又想從事種種的活動，因此特別注意到時間的管理。這正是我撰寫那一本書的動機。」

我特別關心時間的使用法，動機多少跟他類似。當時我在某家出版社上班，為了做一名業餘的翻譯家，很想騰下一些時間。於是我想盡辦法，在上班以外挪出一些時間搖搖筆桿，終於在一九五六年譯好雷·約瑟夫的《如何驅使一天二十四小時》，並且交給出版社出版，接下來又翻譯約瑟夫·D·古柏的《時間的使用法》。此書距出版《如何驅使一天二十四小時》整整隔了二十年。可是這兩本書在長年暢銷榜上掛了名，時至今

日，仍然有不少人在閱讀。

重視時間的第二個動機，乃是我展開了「銷售術」的研究。換句話說，我研究起了推銷員販賣汽車或縫紉機的技巧。誠如古來的販賣信條，「所謂的販賣，也就是跟時間的拚鬥」或「推銷員的命運被刻於時鐘的文字盤」等等。時間在推銷活動方面，佔了非常大的要素。正因為如此，我才從各種角度研究起了推銷員使用時間的方法。

由於重視時間而購買這本書的讀者，必定具有或多或少的類似需求。或許有些人希望有更多休閒的時間，另外一些人想騰出時間學外語。總之，每一個人都在想盡辦法活用自己的時間。

時間管理是極為個人化的問題

不過話又說回來，關於時間管理這個問題，與其自己一個人苦思，不如活用眾人的智慧比較省事及實際。關於這一點，這本書可以幫得上忙，因為它蒐集了活用時間的種種訣竅，但是有一件事我必須事先聲明。

那就是——時間管理是極為個人化的問題。讀到別人如何有效地利用時間時，必須考慮到它是否適合你。因為對某人有效的方法，對另外一個人來說，不見得同樣有效。

故對於本書所敘述的方式不宜「照單全收」，最好改造成適合你的方式，才能派上用場。或許這兩者之間的差別微乎其微，然而它們所產生的效果將有天壤之別。

其實，多數人對於解決時間的問題都有自知之明，並不需要新的訣竅。只要妥善利用它，即可自由自在的獲得你所需要的時間。因為我們老早就知道非做那些事不可。必需要者，乃是把它組織化，在明日的生活中把它們付諸實行罷了。

閒話少說，現在我們就著手研究「時間」吧！

目 錄

序 言／3

第一章 時間的價值

1	誰都擁有的唯一資源／12
2	鐘錶的時間及生活的時間／15
3	時間的算數／17
4	時間價值的衡量法／19
5	時間之敵的真面目／22
6	你如何使用時間(1)／24
7	你如何使用時間(2)／32

第二章 如何度過一天？

8	一天的開始／40
---	----------

23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
一天的結束法／84	主婦的二十四小時／81	在自己家裡工作的方法／79	預定表的製作法／76	每天的預定表與一週預定表／73	小段時間的利用／71	找出集中時間的方法／69	活用生活的韻律／66	繼續工作的方法／61	著手做事的方法／59	兩種消除磨菇習慣的方法／57	如何將一天利用到最大限度？／54	如何度過一天？／50	上班時間／47	早課／44

第三章 工作的效率

24	首先，必須認清自己的工作內容／88
25	工作的組織化／91
26	工作的單純化／93
27	環境的整理／95
28	工作的時間表／100
29	提高效率的特別時間表／105
30	一次做兩件事的方法／107
31	使效率加倍的方法／110
32	高效率的事務處理法／115
33	會議的時間／119
34	節約時間的機械／122

第四章 讀書與交流

35	讀書的技術／128
----	-----------

第五章

餘暇的設計

49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36
使心情愉快的方法／168	增進記憶力的方法(2)／166	增進記憶力的方法(1)／163	不使精神分散的方法／162	對待訪問者的方法／159	把工作當成樂趣的方法／156	利用文書的交流／152	聽的技術／148	口頭的交流／146	家庭圖書館／144	二十五分鐘讀書法／142	速讀的技術／136	能夠深刻理解的讀書法／133	選擇讀書的技巧／130

51	50
餘暇的使用法／	休息的技術／
172	171

第一章 時間的價值

1 —— 誰都擁有的唯一資源

「對我這個編輯來說，感覺到最遺憾的一件事，莫過於沒有充足的時間閱讀報紙、雜誌以及單行本。為了爭取時間，只好逐漸提早起床的時間，晚上則越來越晚睡。屈指數來，在兩、三年後，我的睡眠時間就會完全報銷。」

我的友人是某家雜誌社的總編輯，如此長吁短嘆著。如果你以為是因為他是雜誌社總編輯才會如此的話，那你就大錯特錯了！幾乎所有的企業界人士、專家、科學家、技師、經濟學者、管理者、醫生、律師、教師等，都受到非讀不可的「資料洪水」所衝擊，以致不知何去何從，上述的長吁短嘆可說是典型的訴苦。

事實上，還不止如此呢！

「唉！我一整天到底在幹什麼呢？想要做的事太多太多啦！我打算去拜訪幾位朋友……想把擬訂好的計劃付諸實現……更想閱讀自己喜歡的書……誰知沒有一件事做得完善，一天就匆匆過去了……」

如此發牢騷的人也滿多的呢！多數的人想做這件事，又想那件事非完成不可，以致於被緊張感及壓迫感所困擾，大嘆時間不敷使用。

隨著世界趨向高速化，生活的時間觀念也高速化了，就連時鐘也不例外。老祖父時代的時鐘有著好長好長的鐘擺，那種沉甸甸的聲音彷彿在說著：「時間——充——足——得——很……時間——非——常——充——足——慢——慢——來……」然而，如今的時鐘卻完全不同，就連滴答聲也變快了，好像在驅策著你們說：「快呀！動作快一點呀！趕快呀！」

相比之下，今日生活的方式變成了分秒必爭的緊張狀態。不僅是非做不可的「工作」急速增加，同時我們對於時間的感覺也加速化了。

在這種講求速度的時代，不管是學生、企業界人士，甚至是家庭主婦，都必須絞盡腦汁計劃如何在很短的時間內做完更多的事情，以便製造自我改善的機會，增加團體以及家庭服務的時間，甚至提高收入、增進生產量。

所謂「今天」的重要性

對我們來說，所謂的「時間」，隨著時代的進展，日益顯示出其重要性。正因為時間是非常貴重的東西，神為了使我們不至於浪費它，每次都少量地賜給我們。時間並不

像金錢以及原料，可以預先蓄積。不管你喜歡或者不喜歡，每分鐘都會給你六十秒的時間消費。

時間並不像機械一樣可以任意開關，更不能像貨品一樣更換。神把時間給你時，你只能立刻把它消費掉。也就是說，你只能消費今天，這個時間，這個瞬間的——現在。

如果把「今天」浪費掉，它就會永遠的消失。你必須牢記所謂的「今天」，乃是「昨天」你計劃做很多事的「明天」。你更要記住貴重的「今天」，轉眼又會變成逝去的煙雲。「昨天」好比兌現過的支票，「明天」則是期票，只有「今天」才是現款——也就是說，只有今天具有流通性。

當你感到能把握的只有今天時，方能體會到「今天」的重要性。

何謂「時間管理」？

在眾多被時間所追趕，生活無法獲得滿足感與充實感的人生當中，有些最為忙碌的人不僅能夠妥善的做完自己分內的工作，甚至仍有多餘的時間為別人盡心盡力，並且享受自己的餘暇。這種「綽綽有餘」的祕訣究竟在哪兒呢？

前者與後者所擁有的時間量相同。何以有「忙無寸暇」與「綽綽有餘」的差別呢？

時間本身沒有問題，問題在於我們自己身上。

經營學者彼德·杜拉克如此說：「時間是唯一一貧乏的資源，如果它沒有妥善的被管理，其他的事更不可能妥善的被管理。」

我沒有意思跟杜拉克先生唱反調，然而，這一句「時間的管理」如果沒有慎重的被利用，將會鑄成大錯。嚴格說來，人類是不可能管理時間的。因為鐘錶之針並非在我們的管理下移動。不管我們勤奮或者吊兒郎當，時間都以相同的速度消逝。因此，所謂的時間管理，並非指管理時間，而是透過時間管理我們自己。

2

鐘錶的時間及生活的時間

「現代人可能受到鐘錶時間的拘束，而忘了具有伸縮性的生活時間。」

某位哲學家針對現代人的時間使用法，提出他的疑問，我們除了鐘錶的時間以外，還有所謂「生活的時間」。

當我們做著自己喜歡的事情或是在玩樂時，總覺得時間在一剎那就過去。一旦受苦