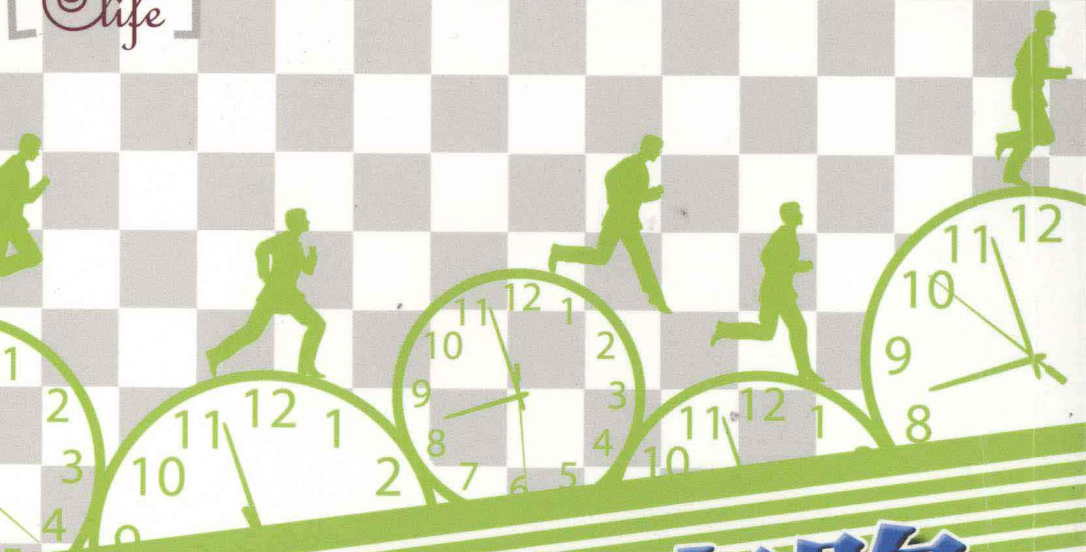


[Life]



與時間賽跑

——擺脫瞎忙的40個法則——

王淑俐／著

覺得時間總是不夠用，整天忙得團團轉？
早就計畫好的事卻遲遲無法實行？
是真的沒有時間，還是你讓時間溜走了？

Time is money!

運用書中的40個簡單法則，
讓您擺脫瞎忙，輕鬆活用時間，創造美好人生！



與時間賽跑

——擺脫瞎忙的40個法則——

Life

生命・生活・生涯

精神・活力・新生

發現生命的價值 肯定生命的可貴

國家圖書館出版品預行編目資料

與時間賽跑:擺脫瞎忙的40個法則 / 王淑俐著. — 初
版一刷. — 臺北市: 三民, 2010
面; 公分. — (LIFE系列)

ISBN 978-957-14-5290-6 (平裝)

1. 時間管理 2. 生活指導

177.2

98021384

◎ 與時間賽跑
——擺脫瞎忙的40個法則

著 作 人 王淑俐
企劃編輯 黃麗瑾
責任編輯 林怡君
美術設計 陳健茹

發 行 人 劉振強
著作財產權人 三民書局股份有限公司
發 行 所 三民書局股份有限公司
地址 臺北市復興北路386號
電話 (02)25006600
郵撥帳號 0009998-5

門市部 (復北店) 臺北市復興北路386號
(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2010年1月

編 號 S 521080

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權・不准侵害

ISBN 978-957-14-5290-6 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤,請寄回本公司更換。



叢書出版緣起

現代人處在緊張、繁忙的生活步調中，在承受過度心理壓力而不自知的情况下，逐漸形成生理與心理疾病，例如憂鬱、躁鬱、失眠等，這種種的問題，不僅呈現在個人的身心層面，更可能演變成為家庭破碎的悲劇，甚至耗費莫大的社會成本。我們從近年來發生的自殺、家暴、卡債族、失業問題等種種新聞中，不難發現問題的嚴重性，這些可能正發生在我我身邊的真實生命故事，也讓許多人不禁發出「我們的社會究竟怎麼了」的喟嘆！

面對著一個個受苦而無助的靈魂，我們能夠為他們做些什麼？而身為對社會具有責任的文化出版者，我們又能為社會做些什麼？這一連串的觀察與思考，促使我們更深刻地反省，並澄清我們的意念，釐清我們想帶給社會一些什麼樣的東西，讓臺灣的社會，朝向一個更美好、更有希望，及更理想的未來。以此為基礎，我們企畫了【LIFE】系列叢書，邀集在心理學、醫學、輔導、教育、社工等各領域中

學有專精的專家學者，共同為社會盡一分心力，提供社會大眾以更嶄新的眼光、更深層的思考，重新認識自己並關懷他人，進而發現生命的價值，肯定生命的可貴。

要解決問題，必須先面對問題、瞭解問題，更要能超越問題。從這個角度出發，【LIFE】系列叢書透過「預防性」與「治療性」兩種角度，對現代人所遭遇的心理與現實困境，提出最專業的協助，給予最真心的支持。跳脫一般市面上的心理勵志書籍、或一般讀物所宣稱「神奇」、「速成」的效用，本叢書重視知識的可信度與嚴謹性，並強調文字的易讀性與親切感，除了使讀者獲得正確的知識，更期待能轉化知識為正向、積極的生活行動力。

值得一提的是，參與寫作的每位學者，不僅在學界與實務界學有專精，最令人感動的是，在邀稿過程中，他們與三民同樣抱持著對人類社會的理想與熱情，不計較稿酬的多少，願對人們的身心安頓進行關照，共同發心為臺灣社會來打拼。我們深切地期望三民【LIFE】系列叢書，能成為現代人的心靈良伴，讓我們透過閱讀，擁有更健康、更美好的人生。

當姐姐要我寫序時，我真是受寵若驚，一看到書名更是「大吃一驚」。對於我這個時間欠管理、一年到頭都是「忙與盲」，只知努力工作，卻不懂得有效工作的人來說，真是如獲至寶，像是讀到秘笈般的喜悅。在詳讀書中四十個章節後，章章入我心，原來工作與生活，也可以過得這麼有品質又輕鬆！

這是一本自己與內心對話、與時間共處的管理書，值得每一個人花一點時間去讀，就可以贏得更多時間的實用好書。如書中所說：時間管理，就是學習兼顧生活的所有面向，從計劃「理想的一天」進而經營「理想的一生」，誰不想擁有理想的一生呢？

「管理」就是要「管」也要「理」，管要從自我開始，理則需要用對方法、理出頭緒，才會有效率，才可讓時間增值。學生時期做時間管理，是為了應付大小考試；出了社會，為了完成主管交辦的任務，又開始做「工作預定進度表」。我曾在外商公司工作，任何事

都需要提供數據、量化，將所有公司預定的目標，經由日報表、週報表及月報表，不斷進行檢核與追蹤。表表相扣無非是要在有限的时间裡，做最有效的運用。

讀完這本書後，我才發現自己活了四十多年，卻沒有好好地以自己為出發，作好「生涯與時間管理」。如姐姐書中所說：「現在不做、明天就會後悔」的事很多，如：運動、休閒、家人關係、人際溝通、學習語文或培養其他專長。不管想做什麼，真正有價值的仍是「現在」。

自從今年（二〇〇九）八月底，我辭去近六年的工作後，我一直在想，我要的是什麼？以前，在「跟時間賽跑」的情況下，我只想到完成工作目標，我的人生都是為了工作而生存，卻忽略了自己及家人的需求，以致身體出現了警訊，家人也覺得我醒著的時候幾乎都在工作，彷彿我的人生只有工作。當工作與幸福感衝突時，就如書中所說：要「取」幸福感而「捨」工作！

看了這本書後，原本對辭職害怕、徬徨的我，因此有了堅定的

信心，想清楚此時此刻我要的是什麼而後行動！同時告誡自己「不要忘了離職的初衷」，我要展開新的時間管理計畫，重新認識自己、定位自己，並將每分每秒都用來「經營」美好的事物。訂定短、中、長期目標，用「時間成本」換取最大利益。

親愛的朋友，時間不曾停止過，但我們動搖不定、徬徨不已的心，卻常常在時間中虛耗。「逝者已矣，來者可追」，現在就開始吧！過去因為沒有管理好而任意浪費了時間，但只要重新開始，永遠不嫌晚！

（本文作者為最善良、熱情、謙虛、樂於助人的大妹）

一天到底有幾小時？許多人一定覺得這個問題很唐突，或根本不是問題。因為一天二十四小時，是舉世公認的事。

不過，就在今年（二〇〇九）六月，臺大畢業典禮上，李嗣涔校長對應屆畢業生致詞時問：「為什麼臺大傳園的傳鐘，只敲二十一響？」學生沒人能立刻回答這個問題，典禮結束後許多學生上網去查，才找到答案。原來是因為當時傅斯年校長的名言：「一天只有二十一小時，剩下的三小時必須用來思考。」

有些論述時間管理的書籍，認為一天可以有二十五小時。您一定會感到詫異，為什麼傅斯年校長認為一天只有二十一小時，有人卻說一天有二十五小時？箇中的差別說穿了一點也不稀奇，雖然一天二十四小時是不爭的事實，但時間卻可以根據個人不同的取捨或使用，而讓一天的時間長短有了不一樣的面貌。傅斯年校長選擇一天用三小時思考，因此只剩二十一小時，但有人將時間的效率盡量

增加，一天就比別人多運用至少一小時。這就是時間管理的訣竅，端視您從哪個角度看待。

由此可見，時間管理的彈性很大，也因人而異。沒有一個人，在時間管理的運用或取捨上，和別人一模一樣。我們不必東施效顰，但也不可放任自己浪費與揮霍時間。我們或許沒法在有限的時間內，做好每一件事情，但也不可漫無限制，把寶貴的光陰糟蹋掉了。

所以，當別人在時間管理上有獨到見解，或運用上值得借鏡時，就是我們學習和效法的對象。我所熟知的本書作者王淑俐教授，就是這麼一位熱衷於時間管理的探索者和研究者。她不但在時間管理上有不同於一般人的見解，更難能可貴的是她不屈不撓，勇於在日常生活及工作中，逐一實踐這些想法及作為。不在乎他人眼光，也不計較一時的得失，只要她認為對時間管理有幫助的事，就會勇往直前、毫不畏縮，而能創出許多不一樣的觀念和具體作法。我身為她的另一半，有幸能天天在她旁邊見證這一切，也是我能深入瞭解她的想法及作為的原因。

故而，在此絕不是「老王賣瓜，自賣自誇」，從民國八十二年她出版第一本《生涯計畫與時間管理——理論篇》開始，當時臺灣地區還沒有什麼人或專門著作談論時間管理，她已一頭鑽進這個領域且無怨無悔。往後的十幾年，她又相繼出版《別以為豬都好吃懶做——創意生涯與時間管理》等多本相關著作，在時間管理的相關範疇，她始終居於先行者的位置。說她是臺灣地區時間管理的「智者」，應屬當之無愧。

在本書中，她著眼於從「觀念到行為」的一致性，而將全書區分為兩大部分，上半部談論的是「觀念」，下半部接著論述「行為」。兩相呼應，也在向讀者展示，時間管理的正確觀念很重要，您不必將自己每天弄得緊張兮兮、分秒必爭，以致毫無喘息空間，壓力大增。但也不可整天雜亂無章、無所事事，虛擲時間而不自知，這些都有賴正確的時間管理觀念，方可拿捏得恰到好處。觀念有了，接著就必須付諸行動，才能將自己置於「時間的桃花源」中，優遊自得。

總而言之，淑俐自己在身體力行中，體悟出時間管理的「正確觀念」與「有效行為」，不但閱讀後使人驚艷，更發人深省。所謂「好東西要與好朋友分享」，在此大力推薦此書給所有讀者，您們都是我們夫妻倆最好的朋友。

（本文作者為中華科技大學通識中心專任副教授）

稍早收到淑俐老師的邀請，為她的新書寫序時，心裡著實感到吃驚，想想自己並非名人，也沒做過什麼偉大的事。但老師說，因為書是要寫給使用的人看的，所以只要我寫出心裡真實的感受即可。短短兩句話，讓我佩服老師開放且合宜的觀念。

與淑俐老師從大三認識至今，已有六年的時光。雖不常與老師碰面，但每次有機會和老師說上幾句話，總可以深深感受到她經由生活各層面的深度思考及體悟，所精鍊出來的智慧。她不吝於分享自己許多真實的感受，當下或許不一定用得上，但總有如獲至寶之感。因此，當自己處在昏天暗地的狀態時，我就會跟老師訴說，需要老師的加持！一點都不誇張，王老師具有魔力的話語和關心，真的能撫慰我受傷……喔不！是疲憊的心靈唷！那種感覺是，有人真正瞭解我，並給予真誠的關心。

神奇的是，好幾次面臨工作的迷惘或委屈時，總能幸運地接到老師的來電。談的或許是其他的事，但老師總不忘體貼的「直接切入要點」，關心我工作或生活的現況，使我當下的負面情緒，很快找

到出口。老師的耳朵一定常常很癢吧！因為總有人惦記著她的加持。我是幸福的「既得利益者」，因寫序而有幸搶先拜讀老師的作品，讀著讀著整個人都振奮了起來，覺得人生還有好多美好的、值得學習的人、事、物。身處逆境中，我們常會忘了還是有選擇的，並且是更正向的選擇，這也是從老師身上學到的事。

於是，淑俐老師在我的心中，產生了許許多多的綽號、暱稱和印象，比如：叫她第一名、行動力一等一、有智慧、有靈性、永遠滿懷的希望與熱忱、對事物保持好奇心、虛心請教、獨立思考判斷、堅毅、喜怒哀樂都不過分誇張等。感謝淑俐老師在我面臨家庭巨大轉變，也是自己最困頓之時，給予最直接的關心和引導，讓我不會一直鬱卒下去，對家庭或感情產生不必要的誤解和扭曲。

相信讀者看到這裡，一定迫不及待的想多認識這位神奇的老師。那麼，就去讀她的書吧！書中一點一滴的養分，都是培養我們健全人格的基礎，讓我們更加「頭好壯壯」喔！

（本文作者為九歌兒童劇團藝術行政）

到了某個年紀，會渴望活得更好。這個年紀並非退休以後或年過半百，對我而言，時間更早。

一直以來，我的事情就比別人多，加上也許是處女座的個性，總想把事情做得更好。國小一年級時，父親入獄、媽媽獨撐家計，我這個大女兒就要幫著媽媽寫信給獄中的爸爸，要顧好爐灶的火來燒水或煮東西。即使明天要月考，也只能就著火光，用燒成炭的樹枝在地上複習功課。爸爸出獄不久，媽媽離家出走，這次換成我要幫忙爸爸照顧三個弟妹，家事全包，包括打掃、做飯、洗衣。因弟妹年紀太小，家裡似乎永遠凌亂，必須「快速收拾」——跑步做家事法，每做完一件就喊一個數字以自我激勵。另外還要抽空撿拾升火的木材，或到垃圾山找可以換錢的破銅爛鐵。

國中時，既要達到後母的要求——做家事、把功課顧好，也要幫忙家裡賺錢。即使段考前，仍騎著腳踏車到冷凍工廠剝蝦子。當

時，後母只同意我讀最難考的屏東師專，我必須把握時間用功，所以常常一邊騎腳踏車，一邊背英文單字、國文課文。

讀臺灣師範大學時，雖然後母離開了，減少了精神壓力，但經濟壓力更大。弟妹國中畢業後，兩個就讀私立高中、五專，一個進高中重考班。所以我要更努力賺錢，幫爸爸分憂解勞，只要「有錢」，什麼機會都不放過，如：兼家教、擔任社團指導老師、拿獎學金、參加比賽得獎金等，當然也不想錯過多采多姿的社團及愛情生活。可想而知，時間管理對我有多麼重要。

大學畢業之前是「時勢造英雄」，環境逼迫我要珍惜時間、學會時間管理；但結婚生子、念研究所後，就得「英雄造時勢」，靠自己主動規劃人生及管理時間。尤其在二〇〇四年我辭去專職之後，等於是自行創業，「命運」更完全操之在我，沒有任何藉口可以不對自己的生活品質負責，所以對時間管理更加「依賴」，更能體會唯有好的時間管理，才能擁有理想的人生。

有些忙碌的朋友，一直渴盼完全屬於自己的時間，總以為「退

休」、有了大把時間，理想的人生自然出現。我總會潑盆冷水提醒他們：還是先「準備」好要做什麼再退休，否則很快就會發現，「沒有壓力」比「壓力好大」更糟。沒壓力的日子，會慢慢變得「安於現狀」（其實是「沙發上的馬鈴薯」）、失去夢想，更遑論追逐夢想的勇氣了，這樣的生活怎會精采？

我好希望大家都能從「時間管理」中獲得好處，所以一直急於推廣。如果你覺得這本書寫得不好，絕對是因為我的寫作功力及人生智慧還不夠，時間管理仍是值得開發的寶藏。期盼任何年紀、渴盼活得更好的朋友，用你的心來體驗！

王淑俐 二〇〇九年十二月四日