

Best
優品24



50個加倍速 時間飆用法

AKIHIRO NAKATANI

盡情飆時間，享受速度快感，EZ成事！



暢銷書《改變你一生的100個小習慣》作
日本超人氣偶像作家 中谷彰宏

蕭志強◇譯

國家圖書館出版品預行編目資料

50 個加倍速時間飆用法／中谷彰宏著；蕭志強譯.

-- 初版. -- 臺北縣新店市：世茂,

2000 [民 89]

面；公分. -- (Best 優品；24)

ISBN 957-529-928-0 (精裝)

1. 時間 - 管理

177.2

89011796

50 個加倍速時間飆用法

著者：中谷彰宏

譯者：蕭志強

主編：羅煥耿

責任編輯：黃敏華

編輯：羅煥耿、翟瑾荃

美術編輯：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277 FAX：(02)22183239

劃撥：07503007 · 世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：2000 年（民 89）9 月

合法授權 · 翻印必究

1-NICHI NI 24-JIKAN MO ARUJANAIIKA

by Akihiro Nakatani Copyright ©1999 by Akihiro Nakatani All rights reserved

First published in Japan in 1999 by Diamond, Inc.

Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Japan Foreign-Rights Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

定價 200 元

• 本書如有缺頁、破損請寄回更換 •

Printed in Taiwan

50個加倍速 時間飆用法

日本超人氣偶像作家
著者：中谷彰宏

譯者：蕭志強

前言

不論做什麼事，盡情享受速度快感！

許多人以為，事情做得愈快，愈容易疲倦。

但事實剛好相反。

關鍵在於能否享受速度快感。

比如，到夏威夷渡假，我想絕大多數人都會「從早忙到晚」，一會兒去打高爾夫，一會兒去沖浪，馬上又去滑水，接下來又玩滑翔翼。但即使如此忙碌，倒還很少聽說有人因此累得不想再玩。

原因很簡單，就是好玩。

這就是旅行的特色，在旅途中，玩得愈瘋狂，愈會覺得時間不夠用。



也就是說，「速度」並不必然會造成身心負擔。

只要做的事情能让你快樂，速度愈快反而愈舒服。

反之，如果滑水速度很慢，還好玩嗎？

開車也是愈快愈拉風，感覺愈舒暢。

如果車子慢慢開，恐怕不到幾分鐘就會疲累不堪。

筆者學生時代擔任國會議員秘書助理，曾有一次難忘的「慢速度痛苦」經驗。

記得那次是幫忙選舉，我負責陪議員在宣傳車上揮手。因為時速只有十公里，我在上面站不到一小時，就覺得疲累不堪。

明明是年輕力壯的小伙子，每小時也有換班，加上工作內容只是揮揮手，為什麼會感到疲倦？

原因就是車行速度太慢。

相對的，在空曠的高速公路飆車時，精神就會特別好。

動物原本就喜歡享受速度快感。因此，人類才發明車子、飛機和遊樂園等玩意。

乘坐速度愈快的交通工具，我們愈容易振奮。

高空跳傘也是一樣。這種運動的精妙之處，無非就是「快」字。

從飛機上跳下來，連續幾千公尺的重力加速度，保證能讓人感到刺激。

沒有體驗過的人，不知道其中痛快。那些批評高空跳傘「無聊」的人，簡直就是無知。

當然，初次接觸這種運動的人難免覺得恐怖，但當你學會享受加速度的樂趣時，就會樂不思蜀、甚至上癮。

讀者不妨也找機會嘗試一下。

當你從機艙往空中一躍，也許瞬間整個腦袋空白，也許落地時激動得說不出話來，但幾乎所有跳過傘的人，無不充滿驚喜的回憶。

原因很簡單，還有什麼比享受速度快感更「爽」的？

時間
飆
用技巧

① 好好享受你的忙碌吧。

目 錄

前言——不論做什麼事，盡情享受速度快感！ 3

第一章 提高速度是快樂的泉源／21

- 準備出國旅行的行李，你能幾分鐘之內完成？ 23
- 無法在跑道上領先，就在休息區超越 26
- 工作時，不要和別人擠同樣的時段 30
- 速度愈快，品質愈好 34
- 從「了解」到「開始動作」，你需要多少時間？ 38
- 盡快做決斷 43
- 「什麼時候都能做」的事，大概最沒有辦法做好 46

・沒有立刻訂下完成期限，雜務就會累積愈多 50

・「用力」動不了，放鬆反而能加速度 54

・愈忙愈充實 58

・速度快與性急是不同的 63

第二章 好好地掌握時間／67

・不要重視「一天工作幾小時」或「每天睡幾個小時」 69

・有興趣的事情，就擺在第一順位先做 73

・只要能確保一整年的收入，其餘的時間就留給自己 77

・一週只工作三天的牙科醫師 80

第三章 遲到五分鐘比遲到一小時更嚴重／83

・提高工作速度，就能更悠閒 85

• 要克服時差暈眩問題，首先得調整自己的時鐘 88

• 享受陽光，更有活力 91

• 遲到五分鐘比遲到一小時更嚴重 97

• 機會就像船班，遲到的就無法出港 101

• 忘了會議資料，還是可以想辦法進行報告 105

第四章 搭飛機準時的人，開會卻常遲到／109

• 開會常遲到的人，搭飛機卻能準時 111

• 有行動力的人，會把距離換算成時間 114

• 覺得「別人比自己還忙」的人，通常比較會利用時間 119

• 和比自己更會利用時間的人交往 123

• 感嘆「沒有時間好好做事」的人，不可能把事情做好 128

• 不用怕忙碌，老天爺會對工作勤奮的人伸出援手 132

第五章 把工作順延，就是時間的負債／137

- 將工作順延，只會增加時間的負債 139
- 做筆記，才能集中精神與對方說話 142
- 仔細把對方的話聽完，才能節約時間 147
- 聰明的人不只為自己爭取時間，也能為別人節約時間 152
- 愈早起跑的人，愈能成功 155
- 工作技能愈早訓練愈好 159

第六章 丟掉不必要的東西，爭取更多的時間／163

- 撥出一成的時間，好好先做計畫 165
- 隨時做好「待辦事項摘要」 168
- 亂七八糟的辦公桌，讓人找不到需要的東西 176

- 縮短連絡的「時差」 180
- 預備會議的時間應盡量縮短 185
- 你還在「痴痴地」等待對方回覆？ 189
- 愈早預約，愈能爭取時間 192
- 「請對方暫時空出來」的時間應盡量縮短 195
- 提高自我要求，時間使用效益就會提高 200
- 好的工作總是同時到來 204
- 熬夜苦撐不是辦法，早睡早起才能獲勝 207
- 後記／人類原本就喜歡忙碌 211

TIMETIMETIMETIMETIME
TIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIMETIM

0

時間運用技巧



動作快一點，
悠閒多一些，
樂趣加一倍。

TIMETIMETIMETIMETIMETIMETIM

ETIMETIMETIMETIMETIME

時間
技巧

- ① 好好享受你的忙碌吧。
- ② 收拾行李，動作要快。
- ③ 想辦法成為打敗兔子的烏龜。
- ④ 與其擠在「亂集團」，不如獨走，追求領先。
- ⑤ 工作品質和速度成正比。
- ⑥ 盡量縮短從「了解」到「完成」的時間吧。
- ⑦ 下決定的時間愈短愈好。
- ⑧ 愈是雜務，愈應盡快做好。