

新自覺・新啓蒙・新自由

7

生活白皮書

善用時間

Marek Gitlin 著 ● 朱嘉莉、謝世華 / 譯



如何管理時間，不能從無法與真實的生活相符的理論下手。本書有效，因為它從「你」做起。

本書教你發現如何把你的精力導往最能完滿解決事情的方向——尤其在處理你一再後延不處理的問題上。

從此，你和挫折與不滿告別——每個工作天結束的時候，收穫一股真真實實的成就感。

作者Marek Gitlin是人類資源開發顧問，任職於英國最大的獨立行銷與訓練公司 Marketing Improvements Group PLC的一支，行銷改善學習有限公司(Marketing Improvements Learning Limited.)

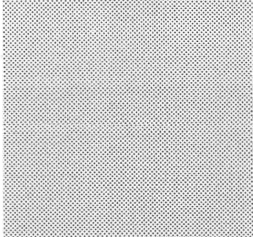
NT \$100

ISBN 957-08-0730-



MAKING TIME WORK FOR YOU
An inner guide to time management

Marek Gitlin



生活白皮書⑦

善用時間

Marek Gitlin 著・朱嘉莉、謝世華 / 譯

善用時間 / Marek Gitlin 著；朱嘉莉，謝世華

譯．--初版．--臺北市：聯經，民80

面； 公分．--(生活白皮書；7)

譯自：Making time work for you

ISBN 957-08-0730-X (平裝)

I. 時間—管理

177.2

80004854

前 言

管理時間，就像科幻小說一樣，或者更像科學幻想，是一個難以實現的夢想。沒有一個人能管理或控制時間，時間是無法改變的，對於每個人，它無情冷酷地向前飛逝，不論是對經管主管，基層辦公人員或者企業家等等（可能除了極少數的物理學家，他們相信在一些特異的環境裡，時間可以倒回。很遺憾地是，如果當真這樣，那麼祇會發生在次原子裡，在我們現存的宇宙時空中，「昨天」是永遠消逝不回了……）

有什麼能實現完成的，不論如何，最好是多了解您自己以及掌握支配自己，你自己的工作以及你對正在消逝的剎那時光，予以發揮提昇其運用價值之相對關係。

就某方面來說，本書所表達的時間觀念表面上並無異於其他的「時間管理」文學，但是本書主要傳遞之立意卻與眾不同，它的主旨精神很單純，即是停止你有意識地擔

憂時間，事實上你根本無法加快或者減慢時間的進行，反而是，你能檢視自己內部，知道你自己，了解你想做什麼，而且真正能夠做什麼而去做它。那麼，時間便會自行料理如同生命中的一個常數，然後你便可以解除乏味單調的作息。在單調無聊的作息中，追逐時間經常是毫無作用的，且經常是消耗你身體健康之代價。

介 紹

運用時間把想完成的事情做完，與其說是得力於記日誌方式，不如說取決於你個人內在態度而完成。時間管理的確有所助益，但是多半還得視你天生是個適應系統方式，有組織能力的人，方能嚴謹列製時間表。

你的態度端賴乎，知道自己，因此清楚自己的能力極限，能克服負面想法，也許也來自對自己的人生有清晰的想法，知道運用自己的優點去完成人生，更且能開拓建立自己的信心。

虛假的自尊，是建立在問卷或者由電腦製出的時間作息上，這是很難支撐長久的，僅僅是這樣是不夠的。唯有你能把時間妥善配置，發揮運用至極，而這全在於你有真正的自尊，能尊重自己的能力，以及以自我訓練的方式在可以運用的時間內，去著手你確實有把握可以完成的事情。中國古老的諺語可見一斑：

Besides the noble art of getting things done, there is the noble art of leaving things undone.

由此可見內在時間的意義非凡，你將找回自己，在你放棄說「不」的選擇之時，以及當你傾聽來自腦中發出之緊急聲音告訴你說，「這件事必須要今天做完……明天沒時間了」，如果這是你經常聽到的聲音，你可能會想丟棄這個單調的作息桎梏。

希望這本書能夠幫助你拋開單調乏味的作息，帶之以起的想法則是天下沒有絕對不可改變的時間管理法則。

目 次

前 言	i
介 紹	iii
第一章 新眼光看事情	1
第二章 想想自己	7
第三章 想一想你如何工作	35
第四章 思考未來	83
附 錄 個人行動計畫	87

第一章 新眼光看事情

許多時間管理課程和文學都有忽略此點之傾向，即認為時間管理既非一種技術，亦非一種系統。誠如時間本身而言，時間管理應是生物、心理、觀念以及社會文化的過程。這究竟是什麼意思呢？我們西方文化中的萬能之神（Omnipotence），它使時間成為有力的決定因素，執掌我們的價值、信仰、態度和我們的行為。每個個體，因此自然感受到壓迫，生活在這個既有成規的西方式工作和生存模式裡。當然，一個有成規的模式，很容易相互傳遞時間管理的作業方式，所謂社會期許你這樣做，因此你必須照著做。像這樣地一個社會強制的方式，就是去忽略（有時候是遺傳方面的）個人應有獨立的特質，舉例來說，就兩個人的生物學方面來看，一個人可以是「夜間工作者」（所謂夜貓子），而另一個人則可以是「日間工作者」。在他們心理方面，其中一者可以是「奉行系統行事的人」，而另一人則是「獨立自主的管理人」。他們對於時間之觀念，一者對於時間存在的重要性抱持著相當自然調和的感

2 善用時間

覺，而另一人則對時間縱然即逝更抱著自由放任的態度。他們對於西方社會和西方文化的忠誠，一者可謂是完全承接其價值與社會期許，而另一人則可能根本無視乎其全能之神，自行生活。《時間管理》的唯一重點便是針對生活在西方社會的人們，他們早已忘卻這個藝術和傾聽他們自己內在心聲的重要。我們依賴物質的時鐘、手錶、廣播報時，工廠作息鈴……等等，而這些與現今原始土著們心裡仍然完好運作著對時間的內在感覺，正是完完全全的相反。（即使矛盾的是，一只手錶經常被視為文明的象徵）其實我們心中仍然保留有那種內在之聲，有時它的聲音在當今吵雜的二十一世紀裡，微薄悄然地僅若耳語一般。但是，對於我們與生俱有，可以接聽訊息的直覺本能而言，給它一半的機會，我們的本能仍然能夠給予我們需要的信力，採取行動之最佳課程，逃離設定好的「人生劇本」，使我們成為真正的自己。

因此，你如何支配你的時間，應該是指什麼對你合適，能幫助你和這個世界整合一起，而且是你可以選擇處理的，不必是勉強適應時間管理課程訓練裡的理想模式。

把一些記載和人約會的日期和一些待辦事項的小抄擺在你的口袋裡，如果這樣可以提醒你時間，也是理所當然無可厚非的，而如果其他的人嚴格細心地把一天分成A，B，C三等分，你卻不這樣做，因此你無法做完該完成的

事，也沒有什麼關係。如果其他的人允許以他們時間管理的作業方式來支配他們的生活（範圍達行事曆登載接見訪客或打電話等事宜），而你卻一味主宰自己的工作日誌，做你自己能夠做的事，基於你自己認為的理由去做，那也無妨的，最重要的是，大多數正直誠懇的工作者，不會故意去溝通不良，以沒有組織的方式，延誤工時或者老作白日夢的方式去處理事情。絕大多數的人，他們都希望自己可以在他們的社會裡或者公司的工作方式以及能夠納入公司運作系統，甚者在他們自己生物和心理範圍呈現他們個人意圖展現的輝煌成果。所以可見每個人是多麼堅信時間的重要！

假使你現有的工作，所應肩負之職責和期許，要求你成為與現在的你或你自己想要成為的你截然不同，而且轉換之間沒有多少時間管理之培訓課程，使你乍然變成那樣的奇蹟。在這個例子中，首先要考慮的是，在你個人資歷和工作需求概況有很大的差距，換句話說，你可能像一個心理學上的四方形木樁，陷落在戰略的圓洞裡面。

你如何尋求解決之道呢？一個簡單容易的可行辦法是：

1. 把一張紙分成四個欄位如下列所示：
2. 把你所有優點，再加上你現有、積極的正面價值、信仰、態度以及你的行為都寫到「優點」欄位裡，包括你自己渴望想成為的行為目標。

4 善用時間

你		你的工作	
優點	缺點	機會	恐懼

3.在「缺點」欄裡，填寫你所有的個人因素，寫出妨礙你實現你潛在優點的原因，或者你想消除的因素。

4.現在填寫「工作機會欄」寫出在你的工作當中，所有能夠表達你優點的各種情況。

5.最後，在「工作恐懼欄」內，填寫出所有在你工作中，不快樂或焦慮之所有狀況。

6.現在，簡單地答覆一些基本的問題，舉例來說，有沒有適宜的工作機會可以表現我的優點？工作威脅是否超過工作機會？如果我以其他的工作、或個人觀點來贊許我自己，我所列出的個人缺點是否仍是缺點。我所列出的缺點，是否使我無法掌握利用工作機會，或者是工作恐懼使我無法表現我的優點？我是否可以實踐工作機會表現更多的優點而不是缺點？是否有那種工作可以提供我更多的機會而不是讓我表現優點？我是否可以和我列出來的缺點和

平相處。我的同事或經理是否願意接受我的缺點，因為我的優點強過我的缺點？倘若被指派另外一個工作，在這些欄位內，有多少優點和缺點會互換位置？

當然，現在有很多專業的事業和個別諮商的社會資源可以加以利用。

如果你想為了你個人志願或為了其他和你一塊工作的成員作個人的改變，或者是你的成果表現變化多端，無法和所預期的達成一致，或者因為小抄對你不再有作用，那麼唯一的辦法，可以改變有效率的改變你，就是改變你對於自己和工作的看法，以及你如何善用時間。誠如我們先前所述，如果想要有所改變，這個改變必須來自你內心深處，宇宙的改變純粹祇是來自外在。舉例說明，當你開始使用記日誌的方式，可能只是這樣做很時髦，在別人眼中，你看起來很不賴，但是這麼做，很難滿足你心理上的需求，成為一個獨立自主的個體。

第二章 想想自己

在你工作生涯中，自己明知道在做浪費時間的事而故意還去浪費，是不大可能的。此種破壞性的行為導致的結果是顯而易見的。換句話說，你偶爾參與一些活動，而活動本身對你在時間利用之價值上毫無裨益。例如，和同事瞎扯，翻閱雜誌卻無心去看，觀望窗外和作白日夢，這些很顯然沒有任何目的的例子，正是所謂「偷盜時間者」。

一旦你乍然警醒，發現你的工作同伴在你空想的時候，勤勉地工作著，即使你的一時分心是由於生物或心理上之需要，必須從工作中退縮回到自我的世界，你仍然會因為罪惡感激發自己試圖加速彌補先前浪費掉的時間。當你愈能覺察到自己所浪費的時間，你就愈想去掩飾遮蓋它，有時候會等到某一點，當你為虛擲之光陰所生之焦慮和你內心之掙扎達成妥協，你便會再次集中心力，落回你本應該做的事情上。

能在心中玩弄最為弔詭的把戲的是你會把你自己和某

一位同事相比較，那位同事在每件事情尺度上，都可以算得上很成功的人，而且從未像你這樣虛擲光陰。你的罪惡感不斷累積，在你現已完成之工作遠不及你平常之工作進度之前，你能放鬆自己嗎？你腦海中的聲音會對你說：二小時浪費掉了，你永遠趕不上的，你老早就落後了，趕快加緊工作，再快一點。然後看著時間，最後沉寂了。

這可能是一個極端的景象，但是當一個人運用時間之戰術，在心中焦慮掛念著已經浪費掉的時間，又急急忙忙彌補失去的數小時，再把自己和別人相比，然後工作晚一點，好讓自己心安一些，這樣做除了產生挫折和破滅感之外，一點用處也沒有。

在「趕快」的狀況下，特別是對於已失去的時間不管是別人加諸於你或者來自你自己負面的想法，沒有一點助益，焦急可能使你容易出差錯，你也比較不能客觀地去思考，不能在採取行動之前作計畫和反省。日子開始紊亂，工作的品質也連帶遭殃。

循著一個模式（或者行為模式），如果不是自然地發諸你心底，在某種狀況下會摧毀你自己的時間作息。最後，一個人將會變成很顯然地缺乏時間做每一件事而感到恐懼，於是允許自己受制於人。像這樣的人按照別人為他們設定的作息時間去行事，將會很氣憤地忙碌著瑣碎的事情。在此情況下，走開別人設定的作息時間，應是去充分認識你