



讀者服務組 魏怡君

本期的名人書坊要為各位讀者帶來的是：曾在本學期第四次全校教師新書分享會上所登場的「時間管理高手」。主辦的醫學院特別請來了本書的作者呂宗昕教授親自現身說法，告訴所有讀者把握時間的重要性與小秘訣！每個人一天明明都同樣有二十四小時，但是為什麼有的人時間很充裕，有的人卻總是不到時間？無緣親臨現場的讀者也別擔心，以下的內容讓您一睹為快！

珍惜時間高手

假設一個人的壽命有七十五歲。如果他一天平均要睡八小時，這一輩子總共要睡掉二十五年。如果他一天要花三小時在吃飯、洗澡等瑣事上，他總共要用掉九年。如果他二十四歲開始工作，一直工作到六十五歲退休，每天工作九個小時，以週休二日計算，這一生總共要工作十一年。如果他一天要花一個半小時往返家裡與學校或公司之間，這一生在通學及通勤上總共要花掉兩年。如果由出生開始計算，一個人從幼稚園、小學、中學、高中至大學畢業，上課及學習的時間總共要花掉八年。扣除吃飯、洗澡、工作、上課、通勤等事項，仍然還有二十年的自由支配時間，這些時間可以稱為人生的 free time(自由時間)。這二十年的 free time 的四分之一(五年)發生在六十五歲退休之後，另外四分之三(十五年)發生在六十五歲退休之前。如果可以精準地分配及應用這屬於自己的二十年時間，不論在學業、志業、事業上，都可開創出另一全新局面。

時間策略高手

科技界講求的是：「Time to market」(即時上市)、「Time to volume」(即時量產)、「Time to money」(即時變現)。而時間管理高手講求的是「Time to knowledge」(即時學習)、「Time to volume」(即時加量)、「Time to market」(即時應對)。不管是企業或個人，三個「即時」共同關鍵都在時間。即時讓自己保持領先的狀態，才可以隨時領先。

對時間的運用應是：可休閒的時間 = 總共可運用的時間 - 預定讀書與工作的時間。先規劃自己一天、一週、一個月要讀書及工作多少時間。在做任何事情前，會先想到如何成讀書與工作的總時數。等到完成應做之事後，剩下的才是自己的休閒時間。錶的積極任務在於告訴自己還有多少剩餘可用的時間，而非讓人用來消極地懺悔時間的流逝。當你連珍惜剩下的寶貴時間都還來不及時，哪裡還有空閒對過去的時間感到後悔或抱怨。

將一定時間內所獲得的學習或工作成果予以區分時，往往會發現主要成果佔了百分之八十，而次要成果佔了百分之二十。令人驚訝的發現是，我們竟然用了總工作時間的百分八十，僅獲得百分之二十的成果(次要成果)；但僅用了總工作時間的百分之二十，卻獲百分之八十的成果(主要成果)。這是企業管理中著名的「八十/二十法則」，時間無形中已在做不均衡的分配。大部分的時間都用在不易獲得成果的雜事上。

我們會發現，過去的自己被太多緊急而沒有意義的事情所束縛，使自己的時間與生命浪費在沒有價值的「急事」上。我們排定的工作順序應是重要又緊急的事優先，再者重要但不緊急的事，然後為緊急但不重要的事，最後便是不緊急又不重要的事。

增加時間高手

「T」、「I」、「M」、「E」分別代表 Target(目標)、Instruction(引導)、Management(管理)、Execution(執行)。時間的目標需要確立，而時間的引導需要計劃，時間的應用需要管理，時間的計畫則需要執行。時間管理高手的最重要工作是找正確的目標，目標一旦錯誤，再多的心血也是白費。

會利用時間的人，不會浪費任何可以利用的機會；如同珍惜黑鮪魚天然資源的人一般，不會浪費魚身上任何可以利用的部份。想要增加自己可以應用的時間，便要先來分析自己的時間。零碎的時間亦有零碎的價值，集合零碎的價值，就是完整的價值。在零碎的時間中適合做「零碎事情」包括：做非連續性的事情(背單字)、做機械性的工作(抄生字)、做無須動用大腦的事情(整理書桌)、做問答型的事情(問題討論)。

提升效率高手

學習或工作的成果 = 學習或作的效率 × 所付出的時間。當後兩者為零時，成果必為零。當選定了學習或工作的目標後，我們需詳加計畫，仔細考慮相關細節，研判工作方法，預估完成時間，然後身體力行地去確實執行。同樣的時段，對不同的人而言，價值不一，效率也大不相同。應依自己的生理時鐘，將一天中可用於學習及工作的劃分為效率最高的「黃金時段」、效率次高的「白銀時段」、效率普通的「青銅時段」、效率最差的「石頭時段」。將「黃金時段」用於處理生活瑣事，是對黃金時段的糟蹋；將「石頭時段」用來處理重要大事，是對石頭的過度期待。我們該做的是將不同價值的時段分配給不同價值的事情。

讀書計畫高手

「拖」是時間管理高手的宿世仇敵，打敗敵人的最佳致勝策略，就是「不要拖」！讀書計畫的六 C 原則，說明讀書計畫的執行及考核要點。Clear(讀書計畫的目標要明確)、Conduct(讀書計畫要確實執行)、Control(讀書計畫要妥善控管)、Continue(讀書計畫要持之以恆)、Check(讀書計畫成果要查核)、Correct(讀書計畫要適時修正)。確實掌握讀書計畫的六 C 要訣，會幫助自己 K 完該 K 的書，考出想考到的分數！

節約時間高手

在日常生活中，適當的休閒娛樂可有效調劑緊張的情緒，提高學習與工作效率；但是過多的休閒活動卻會佔據寶貴的時間。生活中的三大殺手分別是：電視、電話與電腦。這三種電子產品都是現代科技的產物，也為現代人帶來生活上的便利。但是過量及不當的使用，卻未必能產生實質的正向效益。

閃躲電視的方法如下：先看電視節目表以節省等待的時間、將電視節目錄下來、慎選連續劇及綜藝節目、用聽的看電視。閃躲電話的方法如下：不需急著接電話並在留言的信箱中篩選該回的來電、先想要講電話的內容、採用 email 或語音留言、選擇打電話的時間。閃躲電腦的方法如下：自限使用時間、不要逞強好勝、確定上網搜尋的目標、慎選網路聊天室、慎用 MSN。

時間管理高手是時間殺手的剋星，少看電視、少打電話、少開電腦，可有效避免時間殺手的攻擊，並製造反手回擊的機會。