時間管理

撰文/周詩綺

問問自己,什麼時候你會說?完了時間不夠用!什麼時候你會閒到發慌?想找 人聊聊或找事做做!

每個人都可能經歷過時間的緊迫或空虛的感覺,但不見得大家對時間的敏感 度都相同。在每個人的心理,都有自己的內在時間表,儘管客觀來說,一天二十 四小時,一小時六十分,一分六十秒,但是每人的主觀世界都非常不一樣,並且 隨著當時的情緒與想法而有所不同!真正的時間管哩,不僅僅只是節省時間,而 是要能夠了解時間,以至於好好利用時間。

談時間管理之前,請你先試著做做下面的實驗!

實驗一:測量你的客觀時間感

找一位朋友,請他幫你計時,憑感覺說出一分鐘與五分鐘,注意,步要心理默念記秒,只要靜下心來,用心體會,感覺依下時間的流逝。

實驗二:評估自己的主觀時間感

拿一本筆記本,記下每日你必定會做的事情(例如:刷牙洗臉、洗澡、上網、通車...),再分別估算你會花多少時間,然後再予以確實記錄下來。估算與實際所花的時間做一比較,了解之間的差別。

以上這兩個實驗如果你確實做了,無論測出來結果如何,都感謝自己認真去 過過那一分鐘、五分鐘、十分鐘...,在注意時間的同時,時間感才能這麼明顯 的被我們看見,而我們其實是一直與它同在的,就像是呼吸,當你注意呼吸時, 呼吸才變得特別明顯。

然而時間為何對人們來說那麼重要呢?因為時間是不可逆的!曾有一篇網路 文章這樣寫著:你想知道一年的時間有多重要嗎?你可以問問重考的人;你想知道 一個月的重要嗎?你可以問問早產的人;你想知道一週的重要嗎?你可以問問週報 的編輯;你想知道一小時的重要嗎?你可以問問等待見面的情侶;你想知道一分 鐘的重要嗎?你可以問問錯過火車的人;你想知道一秒鐘的重要嗎?你可以問問問 過一場車禍的人;你想知道十分之一秒的重要嗎?你可以問問奧運短跑選手。

時間要怎樣有效管理呢?首先,你需要了解自己,先從目標開始,有了時間,你要做什麼?有時我們的問題在於,我們的目標太多,以致於忙碌到什麼都想做而什麼都做不好;有時我們的問題在於,做了一堆不想做的事,或者什麼也沒做,時間就這樣過了。無論是何種,先定下自己的目標,評估自己的能力與限制,好好為自己做一個有別於以往的時間計畫表。以下是一些計劃表擬定的步驟,你可以在閱讀此文章的同時,就一邊做。

步驟一:找一本一看起來就覺得心情愉快感到幸福的筆記本,因為它將一直伴隨 著你

步驟二:記錄自己目前的時間運作表

先列下固定時間(例如課表),再將零碎時間列出。

步驟三:寫下你想透過時間管理改變或達到的狀態

明確具體,不要太好高鶩遠,訂定太高的目標。

步驟四:分析與記錄個人時間運作表

什麼是自己在生活中,花很多時間而不自知的?是否在某些活動方面不需要花這麼長的時間,或者是否真有必要做這樣的事情?(例如:MSN、打電腦、玩麻將、通電話、睡覺...),每個人有不同的價值觀,而這樣的觀念也會影響到你時間的安排。在評估與分析的過程中,就是要讓自己重新檢視你目前的生活,以幫助你更有效的運用時間。

步驟五:列出個人時間願景表

有别於一般的時間規劃表,此乃將自己的目標與能力作一綜合性評估,一一列出在一特定時間內,你要做與完成的事,(例如:每天寫反省日誌、每週運動兩次,每次三十分鐘;每天上網一小時,收發信件;每月寫一篇文章投稿...)。

步驟六:執行

每天早上或晚上留一點時間給自己,記得規劃與安排一整天的時間,清楚自己在做什麼。

步驟七:給自己多一些鼓勵與肯定

時間管理並不容易,常常計畫趕不上變化,但不同以往的是,在時間管理過程中, 我們不斷在檢視與調整自己,就某種程度而言,也是一種成長與改變。

以上步驟看起來容易,實施起來並不簡單,不斷的評估與檢視自己,相信, 除了變成一位時間管理高手外,你也會更了解自己。