

## 回到自我：成為時間優化大師

撰文／林 臻

「任務忙不完」、「總是被時間追著跑」、「想做這個和那個，但時間有限」、「追劇、發呆，時間就用完了」、「別浪費時間了」以上這些情況，相信大家都不陌生。這些和時間有關的現象，是否也曾在你的生活中出現過？

或許你曾聽過許多人分享時間管理的技巧，也嘗試過多種優化時間的方法，但親自嘗試後，發現這些方法不符合自身需求，或難以持之以恆；也許你努力成為能妥善運用時間的人，但總是事與願違，令人感到氣餒；或許你感受到時間一點一滴流逝，而任務依舊毫無進展，讓你感到壓力和焦慮。。

### 時間的概念

「時間，究竟是甚麼呢？沒有人問我時，我很清楚，若有人問我，當我想說明時，卻又茫然不解了」，這是西方哲學家奧古斯丁在《懺悔錄》中的一段話，揭示了時間的複雜性與我們對其本質的模糊認識。時間是我們日常生活中不可或缺的一部分，但它究竟是什麼呢？

### 時間的感知

我們時常談論時間，時間在生活中扮演著多種角色，如：「約見面的時間、吃飯時間、繳交作業的期限、把握光陰、不浪費一分一秒」。這些話語顯示了我們習以為常地將自己和時間劃分，時間彷彿成為外在於我們的事物。但隨著時光流逝，時間會在我們內心或身上留下痕跡，那麼，時間和我們的關係究竟有多密切呢？

我們對時間的感知並不總是相同。你是否曾經歷過這樣的情況：「跟情投意合的朋友相處，即使過了好幾個鐘頭，也沒有感覺到時間的流逝；而與不投機的人互動，則覺得時間過得特別慢，度日如年。」這種時間感知上的差異反映了我們對時間的主觀體驗，這意味著時間不僅是純粹的活動、量化或標準單位，還與我們的真實感受和心理狀態有關。因此，讓我們透過探索內在自我，理解和學習時間管理吧！

NO.283

## 時間與內在自我

時間管理不僅是提高效率的手段，更是一種內在修煉的過程，幫助我們在忙碌的生活中找出平衡。我們的內在狀態，影響著我們對時間的感知和處理方式。例如，當我們情緒低落或壓力山大時，常常會感覺時間不夠用，任何事情都做不好，這時候的效率往往不如平時。相反，當我們心情愉悅、充滿動力時，時間似乎可以讓我們做更多的事情，而且做得更好。

## 時間管理技巧

既然了解了時間和自我的關係，我們可以從以下幾個方面著手，提升時間管理的效率：

### 1. 設定明確的目標和優先順序

- **SMART 原則**：設定具體（Specific）、可衡量（Measurable）、可達成（Achievable）、相關（Relevant）、時限（Time-bound）的目標。
- **優先順序矩陣**：使用矩陣，將任務分為緊急且重要、重要但不緊急、緊急但不重要、不緊急且不重要四類。

### 2. 時間區塊管理法

- **時間區塊法**：將一天劃分為不同的時間段，每個時間段專注於特定的任務，避免多任務處理。
- **番茄工作法**：每 25 分鐘為一個工作單位（番茄鐘），工作 25 分鐘後休息 5 分鐘，每四個番茄鐘後休息更長的時間。

### 3. 分解大任務

- **任務分解**：將大任務分解成小步驟，逐步完成，減少壓力和拖延的可能性。
- **設置小目標**：每完成一個小步驟，給自己一個小獎勵，保持動力和成就感。

### 4. 學會說「不」

NO.283

- **設置界限**：明確個人時間和工作時間的界限，不要過度承擔無法完成的任務，學會適時拒絕要求或邀請，專注於自己能夠掌控的事務上。

## 避免常見的時間管理陷阱

即使掌握了基本時間管理技巧，我們仍可能遇到一些常見陷阱。以下是一些需要避免的時間管理誤區：

### 1. 過度計劃

過於細緻的計劃可能會導致缺乏靈活性，無法應對突發情況。適當的彈性安排能夠提高整體效率。

### 2. 多任務處理

同時處理多項任務看似高效，實際上可能會降低專注力和工作質量。專注於單一任務，完成後再轉向下一個，效果會更好。

### 3. 忽視休息

過度強調效率而忽視休息，最終會導致精力耗盡，甚至影響健康。適當的休息和放鬆對於保持長期高效非常重要。

## 總結

時間管理是一個不斷學習和改進的過程，需要我們根據自身情況進行調整和應用。通過設定明確的目標和優先順序、使用時間規劃工具、充分利用零碎時間、建立日常習慣和例行公事、減少干擾、學會說「不」、定期檢討和調整、保持健康的生活方式、分解大任務、採用代辦清單和掌握基本原則，我們可以有效地提升時間管理的效率，實現更高的生活質量和工作成就。

NO.283

參考資料：

郭凱珊(2012)。時間觀點、時間管理及工作績效之關係。國立政治大學。

江伯瑩(2012)。你其實從來沒有浪費時間。泛哲學。<https://philomedium.com/blog/81475>

F. L. Pogson .Time and Free Will: An Essay on the Immediate Data of  
Consciousness, trans., New York: Dover Publications, 2001, p.98-99, 102.