

時間是一樣最公平的東西，它會不偏不倚地分發給每個人每天二十四小時。無論你是舉足輕重的大人物，或是平民百姓，你也不能隨意為自己加添時間。但是，為何有些人像是比別人有更多的時間？他們能事事兼顧，有條不紊，以致他們無論在學業或事業上都有更佳的发展。其實這就涉及到「時間管理」的問題，意思是我們是否有效地運用時間，而完成的事情能否質量兼備。

時間大盜

相信很多人都有過這樣的經驗，覺得時間總是在不知不覺中溜走了，一晃眼就過了一天的時間，但回望又覺懊惱不堪，因為實在不曉得自己完成了什麼事情，像是白白浪費了大好光陰。其實在我們身旁有不少的時間大盜，這些大盜會乘我們不在意的時候就把我們的時間偷走了。時間大盜可分為有形及無形兩種：

(一) 有形： 是一些有實質的活動，而這些活動令我們不自覺地將我們原先所訂的計劃打擾了，時間亦失去了。例如：看電視，玩電腦遊戲，傾電話等。

(二) 無形： 是我們在處理事情上不妥善，往往時間花上了，但卻得不到預期的效果。普遍的原因有：

- 欠缺周詳計劃，導致目標和方向不清楚。
- 調亂先後次序，以致沒有足夠時間放在重要的事情上。

- 拖延及逃避工作，到最後就草草了事。
- 不懂說‘不’，時刻順應別人的要求而把應做的事擱置下來。
- 未能當機立斷，思前想後，時間就流失了。
- 過分專注細節，以致浪費了時間在一些無關重要的小事上。

實踐時間管理

時間管理其實就是自我管理。首先需要有決心將過往一些容易叫我們浪費時間的習慣除掉，然後重新為自己編配工作程序。時間管理不只是着重如何節省時間，而是有效地、智慧地去運用時間在值得做的事情上，並且質量並重。

實踐方法：

(一) 訂立目標

有清晰的目標尤如射箭時要有一個箭靶，這樣才能令箭手對準焦點而作出適當的行動。而這亦有助我們集中意志力去追求預期的成果。

在訂立目標時要注意以下的準則：

- 所訂的目標要清晰明確。
- 所達致的成果是可以量度的，以致可以評估進度和成效。
- 按着現有的資源及能力作計劃，目標才有可能實現的。
- 有時間上的限制，這樣才能較容易去評估進度及鞭策自己朝着目標邁進。

(二) 分配時間

有了目標就要有行動去配合。要仔細地計劃一下實踐目標所需要進行的行動，並安排好行動的先後次序，再賦予每項行動所需要的時間及最遲需要完成的日期。

注意事項：

- 避免將時間填得太滿，要預留一些時間去處理突發的事情及不能預計的打擾。
- 嘗試記下當天需要處理的事項，列出清單，避免遺漏。
- 若然自己的時間有限，就要果斷地拒絕別人的要求，只要禮貌地和清晰地將原因說出，對方是會體諒的。
- 凡事要認真，但不一定要力求完美，吹毛求疵只會花上不必要的時間。

(三) 優次有序

對於重要而又急切的事情就要優先處理。可嘗試參考以下的圖表來界定處事的先後：

	緊急	不緊急
重要	1	2
不重要	3	4

1 - 優先處理

4 - 稍後處理

(四) 避免拖延

拖延很多時候都是由於人為因素。只要立下決心，大多數的拖延原因都是可以解決的。

拖延原因

解決方法

缺乏興趣 → 盡量找出事情做完所帶來的好處。

沒有迫切性 → 嘗試為要完成的事情設下最後限期來激勵自己。

逃避困難的事情 → 建立信心和意志力去克服困難。

缺乏獎勵 → 對於努力完成的事情，即使只是一個段落，都給予自己一些獎勵以激發自己繼續努力。

過分憂慮 → 給自己充裕的時間去作好準備，以增加開始進行事情的信心。

猶豫不決 → 要當機立斷，儘快作出決定。

(五) 提高效率

提高辦事效率是以最少的資源來獲取最大的成效，而不是要不眠不休，每晚挑燈夜讀才表示動力及有效率。因為人的體能狀態時有起伏，在非狀態下做事所花的時間會比較多。如要提升辦事效率就需要注意以下事項：

- 量力而為
瞭解自己的體能狀況，並依據自己的狀態來編排工作，最重要的工作就安排在最高工作效率的時段做，例如休息過後。
- 作息定時
努力過後就要給自己一段小休，以鬆弛身心。休息時可以聽聽音樂、與家人閒聊一會或進行自己有興趣的活動。休息過後就可重振精神，繼續努力。
- 保持健康的身心
健康有問題就必然會影響到工作的效率。有均衡飲食、適量運動及充足睡眠等健康生活方式，就可保障身體的健康。此外，積極的人生觀及保持愉快開朗的心境對於克服困難及增加自信都有很大的幫助。不要誤信煙、酒或藥物是可以提神或增加辦事效率，反之，這些東西只會危害身體的健康。
- 善用空隙時間
有些時候在不受我們控制的環境下，時間就溜失了，例如遇上交通擠塞或排隊輪候等。其實可以利用這些時間去計劃一下以後要做的事情或寫下短期內需要完成的事項。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★
★ 時間組成生活的片段，而生活的片 ★
★ 段又成為人生的一部分。 ★
★ 如果我們能好好地利用時間，我們 ★
★ 的人生將會更加豐盛。 ★
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

我是時間的主人

