

时间是一样最公平的东西，它会不偏不倚地分发给每个人每天二十四小时。无论你是举足轻重的大人物，或是平民百姓，你也不能随意为自己加添时间。但是，为何有些人像是比别人有更多的时间？他们能事事兼顾，有条不紊，以致他们无论在学业或事业上都有更佳的发展。其实这就涉及到「时间管理」的问题，意思是我们是否有效地运用时间，而完成的事情能否质量兼备。

### 时间大盗

相信很多人都有过这样的经验，觉得时间总是在不知不觉中溜走了，一晃眼就过了一天的时间，但回望又觉懊恼不堪，因为实在不晓得自己完成了什么事情，像是白白浪费了大好光阴。其实在我们身旁有不少的时间大盗，这些大盗会乘我们不在意的时候就把我们的时间偷走了。时间大盗可分为有形及无形两种：

(一) 有形：是一些有实质的活动，而这些活动令我们不自觉地将我们原先所订的计划打扰了，时间亦失去了。例如：看电视，玩电脑游戏，倾电话等。

(二) 无形：是我们在处理事情上不妥善，往往时间花上了，但却得不到预期的效果。普遍的原因有：

- 欠缺周详计划，导致目标和方向不清楚。
- 调乱先后次序，以致没有足够时间放在重要的事情上。

- 拖延及逃避工作，到最后就草草了事。
- 不懂说‘不’，时刻顺应别人的要求而把应做的事搁置下来。
- 未能当机立断，思前想后，时间就流失了。
- 过分专注细节，以致浪费了时间在一些无关重要的小事上。

### 实践时间管理

时间管理其实就是自我管理。首先需要有决心将过往一些容易叫我们浪费时间的习惯除掉，然后重新为自己编配工作程序。时间管理不只是着重如何节省时间，而是有效地、智慧地去运用时间在值得做的事情上，并且质量并重。

#### 实践方法：

##### (一) 订立目标

有清晰的目标犹如射箭时要有一个箭靶，这样才能令箭手对准焦点而作出适当的行动。而这亦有助我们集中意志力去追求预期的成果。

在订立目标时要注意以下的准则：

- 所订的目标要清晰明确。
- 所达致的成果是可以量度的，以致可以评估进度和成效。
- 按着现有的资源及能力作计划，目标才有可能实现的。
- 有时间上的限制，这样才能较容易去评估进度及鞭策自己朝着目标迈进。

##### (二) 分配时间

有了目标就要有行动去配合。要仔细地计划一下实践目标所需要进行的行动，并安排好行动的先后次序，再赋予每项行动所需要的时间及最迟需要完成的日期。

注意事项：

- 避免将时间填得太满，要预留一些时间去处理突发的事情及不能预计的打扰。
- 尝试记下当天需要处理的事项，列出清单，避免遗漏。
- 若然自己的时间有限，就要果断地拒绝别人的要求，只要礼貌地和清晰地将原因说出，对方是会体谅的。
- 凡事要认真，但不一定要力求完美，吹毛求疵只会花上不必要的时间。

##### (三) 优次有序

对于重要而又急切的事情就要优先处理。可尝试参考以下的图表来界定处事的先后：

|     | 紧急 | 不紧急 |
|-----|----|-----|
| 重要  | 1  | 2   |
| 不重要 | 3  | 4   |

1 - 优先处理

4 - 稍后处理

# 我是时间的主人

## (四) 避免拖延

拖延很多时候都是由于人为因素。只要立下决心，大多数的拖延原因都是可以解决的。

### 拖延原因

### 解决方法

缺乏兴趣 → 尽量找出事情做完所带来的好处。

没有迫切 → 尝试为要完成的事情设下最后限期来激励自己。

逃避困难 → 建立信心和意志力去克服困难的  
事情

缺乏奖励 → 对于努力完成的事情，即使只是一个段落，都给予自己一些奖励以激发自己继续努力。

过分忧虑 → 给自己充裕的时间去作好准备，以增加开始进行事情的信心。

犹豫不决 → 要当机立断，尽快作出决定。

## (五) 提高效率

提高办事效率是以最少的资源来获取最大的成效，而不是要不眠不休，每晚挑灯夜读才表示勤力及有效率。因为人的体能状态时有起伏，在非状态下做事所花的时间会比较多。如要提升办事效率就需要注意以下事项：

- 量力而为  
了解自己的体能状况，并依据自己的状态来编排工作，最重要的工作就安排在最高工作效率的时段做，例如休息过后。
- 作息定时  
努力过后就要给自己一段小休，以松弛身心。休息时可以听听音乐、与家人闲聊一会或进行自己有兴趣的活动。休息过后就可重振精神，继续努力。
- 保持健康的身心  
健康有问题就必然会影响到工作的效率。有均衡饮食、适量运动及充足睡眠等健康生活方式，就可保障身体的健康。此外，积极的人生观及保持愉快开朗的心境对于克服困难及增加自信都有很大的帮助。不要误信烟、酒或药物是可以提神或增加办事效率，反之，这些东西只会危害身体的健康。
- 善用空隙时间  
有些时候在不受我们控制的环境下，时间就溜失了，例如遇上交通挤塞或排队轮候等。其实可以利用这些时间去计划一下以后要做的事情或写下短期内需要完成的事项。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★  
★ 时间组成生活的片段，而生活的片段 ★  
★ 又成为人生的一部分。 ★  
★ 如果我们能好好地利用时间，我们的 ★  
★ 人生将会更加丰盛。 ★  
★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

