

第 1 章 破解拖延症前，你得先了解時間管理的定義

時間管理的第一步是「設定目標」

因為沒有時間，所以工作做不完；因為沒有時間，所以無暇顧及其他事；因為沒有時間，所以沒有辦法閱讀書籍。

不論是在工作、私生活或是家庭方面，你是否也曾有類似的感覺呢？只要陷入這樣的狀態，就會不停地被時間追趕，並且把「好忙」、「沒有時間」和「好累」掛在嘴邊。但是，自己口中說的「沒有時間」，只不過是文字表達的感覺罷了。希望你能先察覺到：實際上，自己是「有」時間的。

■不過，時間是有限的

世上所有人都公平擁有的就是「時間」。一天有二十四個小時，每個人被賦予的時間都是相同的。同時，我們無法增加時間，時間是有限的。因此，能比其他人完成更多事的人，不是因為有時間，而是「重視時間」。無法拿出任何成果的人，不是沒有時間，而是「時間的運用方法太過拙劣」。也就是說，把「時間不夠，所以沒達到任何成果」當作理由，只不過是藉口罷了。

每個人的生命都是有限的。雖然在歲數上有差別，但若是從剩餘時間的角度來看，時間確實持續在減少。這並非小題大作，珍惜每一分每一秒的態度非常重要。我們必須設法創造出能獲得充實感，並且能締造出成果的時間。

■再次確認自己的目標

具體來說，重視時間是什麼意思呢？若以一句話來說明，是指擁有目的（為了什麼）與目標（比目的更具體）。如果擁有目標，每天都可以過得很充實，而且，也會想把每天的生活過得越來越充實。

比方說，想每年出國旅行一次，所以要努力存四十萬日圓，那麼每天節約過生活就不是一件苦差事，而會轉變為達成目標的成就感，同時產生好好珍惜金錢的心情。如此一來，就會覺得不應該浪費時間，並思考如何有效地運用時間。

只要擁有了目標，我們就會更想要珍惜每一分每一秒。不要被眼前的忙亂愚弄，抱怨「好忙」或是「沒有時間」，請試著重新整理自己的人生目標。當我們捫心自問：「我到底是為了什麼而活呢？」時間管理便正式展開。

其次，要確保「自我時間」才有餘裕專注心力

時間可分為「自我時間」和「他人時間」。自我時間是指依照自我意志思考與行動的時間，這段時間能夠在工作中發揮自己的創意。相反地，他人時間是指配合他人狀況被動行動的時間。比起依照自我意志行動，多數情況是受限於他人。

■成果是從自我時間產生

例如，被主管命令參加「總之去就對了」的會議，或是事後才知道被分配到什麼工作，心不甘情不願地去做，這些情況都是所謂的他人時間。還有，因為接聽電話而被強行剝奪的時間，也可說是他人時間。

時間管理的基本，就是增加自我時間，減少他人時間。如果因為他人時間而被剝奪自我時間，將無法執行本來應該進行的工作。當腦海中想著「今天忙了一整天，但是到底做了哪些事啊」，卻發現一整天大半都在為他人時間奔波，這樣是不行的。

■他人時間無法產生成果

若是你的時間被他人時間剝奪，便沒有餘裕可以靜下心思考。如此一來，被時間追著跑的情況將變得更加嚴重。因為沒有時間，所以沒辦法思考，因為沒辦法思考，所以無法改善，於是陷入工作不得要領的惡性循環。

典型的例子，就是接聽電話或是三不五時被周遭的人出聲打擾，導致無法專心工作。因為接電話分散注意力，忘記工作進行到哪裡，得花時間找回步調，或是工作到一半，被指派需要耗費時間處理的瑣碎事務，不知不覺就忙到傍晚。而且，若是臨時將各種工作排入一天的行程，能靜下心工作的時間便減少了。當自己的工作步調好不容易上軌道，卻因為他人的關係而不得不中斷，要再找回步調還得花一番工夫。

因此，為了他人時間而奔忙，無法產生任何成果。

■如何確保自我時間

時間必須運用在自己想做的事情上，這點想必不用多說。如果明確知道自己該做的事，就會為了實行那件事，設法確保自我時間。因此，必須擁有積極正向的目標，像是「想要成為這樣的人」。這樣一來，在日常工作當中，便能察覺到提升自我能力很重要，認為任何工作都對提升技能有幫助。

如果提升技能可以獲得充實感和成就感，便能促進運用時間的良性循環。

第三，跳脫過去經驗的束縛，設定未來人生計劃

時間可以分為過往的時間、現在的時間，以及未來的時間。不論是思考或決定任何事時，有些人總會過度依賴過去的經驗。這些人會回想以前曾經有過的類似經驗或實例，以此作為判斷標準。過去的成功經驗和失敗經驗確實非常重要，但若是過於拘泥，將成為提升自我技能的絆腳石。

■不要過度沉溺於過去的經驗

原因在於，人們傾向美化過往的經驗，只留下成功的記憶，至於當初耗費多少辛勞，以及為什麼會成功的理由全都拋諸腦後。回憶過去經驗時，最重要的是去探究自己為什麼做出這樣的決定，以及當初自己為什麼能夠成功。

面對失敗，有時我們只記得結果，讓這件事就此成為禁忌（不能碰觸的禁止事項）。當失敗經驗給我們的打擊過大時，可能會變成心理創傷，甚至嚴重到不願意回想的地步。然而，為了擴大未來的可能性，不能不面對過往的失敗經驗。從失敗的經驗中正面學習，是最重要的關鍵。

■若期盼轉變，首先必須正眼未來

從過去的經驗記取教訓非常重要，不過還是要先正視未來。未來自己會成為一個怎樣的人，取決於自身懷抱的夢想和目標。正視未來的時間是攻擊，回憶過去的時間則是防守。即便平均分配攻擊和防守的比例很重要，但還是應該先採取攻勢。正視未來的時間，不僅能讓心情變得開朗，也能提高想像力。

只要面對未來，便沒有多餘的時間懊悔失敗，而會思考如何有意義地運用接下來的時間。為了不讓自己陷入鬱悶的情緒泥沼，直接把不愉快的回憶從內心消除掉，也是不錯的方法。如果過度沉溺在過去的時間裡，不知不覺就會變得只能維持現狀。若是想要改變什麼，就得正視未來的時間。

■先訂定遠程目標，中、近程目標將清晰可見

關於未來，必須事先看到多遠之後才足夠呢？

首先，以十年為單位，試著描繪自己心中認定的幸福是什麼。然後，將人生分成三十歲、四十歲、五十歲和六十歲，以十年為一個單位切割，試著描繪自己的人生劇本。即便這樣的劇本內容粗糙簡略，精準度也相當低，但關鍵在於正視未來這件事，

所以缺乏精準度也無妨。只要每年利用過年時重新審視，劇本的精準度就會逐漸提升。

假如能想像出未來十年後的目標，即使三、五年的中程目標再怎麼模糊不清，也能簡單描繪出來。比方說，十年後的目標是希望在外資企業任職，就能描繪出三年後要留學進修，五年後要取得MBA資格，然後換工作的人生劇本。

人類是沒有夢想，就無法長時間持續努力下去的生物。請各位正視未來的時間，試著描繪自己的人生劇本吧。

最後，逐步達成預定規劃，啟動良性循環

即使下定決心要好好正視未來，但每天都被排山倒海的問題追趕，或許會有人說，現在根本不是做這種事的時候。

問題通常都是突然發生，然後神不知鬼不覺地消耗掉你的時間。即使是已經安排好的行程，只要一發生問題，就不得不在當下馬上做更改。怎麼做才能防患未然，正是時間管理的一大重點。

■無法思考明天的事，今天才會被追趕

事先防範問題發生的方法當中，有種方法稱作「危機管理」，實際做法是，預測將來可能會發生哪些問題，並為了將風險降到最低，事先做好各種因應措施。

這意味著不只要積極面對當下，更要預測將來，防止問題發生。抱持這樣的想法：「要我正視未來？我才沒有那種多餘的時間」，是錯誤的。如果持續這樣下去，不論過多久，都不可能減少問題發生的機率。

■明天的準備要在今天完成

在孫子兵法中，有「洞燭先機」這樣的說法。內容是在講述，孫子事先思考未來的走向，依此做出判斷，並且訂立計畫。

孫子的想法也適用在現今社會。雖然有人會說：「我根本沒有多餘的時間去思考明天的事，光是應付今天的事就已精疲力盡了。」但正是因為只思考今天的事，才會被各種問題弄得七葷八素。若是在沒有任何時間存款的情況下，就這麼日復一日，無論過多久都無法擺脫這樣的惡性循環。

提到要做好明天的準備，或許有些人會回想起小時候曾經被要求，要在前一天睡前把明天上學要用的東西準備好。如果今天就把明天要用的東西全部準備妥當，隔天一早便不必慌慌張張地出門，更不會發生東西忘了帶的情形。

即使認為明天還有時間做準備，因而感到放心，但真正到了當下，一定還是會手忙腳亂。所以，請在今天完成明天的準備。因為今天的準備早已在昨天完成，今天便不需要再為了這件事煩心。為明天做好準備，是防止今天發生問題的第一步。

這裡提到的「明天的準備」，不僅限於前一天。凡是一週前、一個月前或是三個月前的準備，全都包含在內。想要洞燭先機，就請為明天做好萬全準備。

■ 有時間為明天做準備，夢想便能萌芽

即使已經無法為今天做準備，至少還能為明天做好準備。只要擁有靈活變化的彈性，運用創意，便能找出用更輕鬆且能提升成果的方法。

不要被今天消磨掉所有體力，而忘記為明天做好準備。在為明天而做的準備工作中，埋藏著夢想的種子，能讓我們對未來充滿希望，並描繪出願景。若能將自己親手描繪的未來付諸實現，自然會充滿源源不絕的動力。