

《簡化時間，讓你更自由》

图书基本信息

书名：《簡化時間，讓你更自由》

13位ISBN编号：9789578038134

10位ISBN编号：9578038135

出版时间：2012-1-30

出版社：平安文化有限公司

作者：Lothar Seiwert

页数：320

译者：賴雅靜

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《簡化時間，讓你更自由》

前言

推薦文 時間的發球權 【104人力銀行行銷處協理】陳力子 時間是公平的，沒個價，也買不回。由於時間的不可逆性，所以各家的說法多半在於管理上該如何將時間作最佳使用，深怕一個不留神，我們又誤了時間的神聖性。但是在追逐時間的過程中，我們往往放棄了人生的價值和選擇的權利：因為擔心工作的表現，所以自動遞延親子家庭的時間；在宴席上貪飲兩杯，卻吝於戶外健走兩小時；因對於自己未來的不確定，而耗時在反覆求神問卜中……很多的生活例子也證明了，我們是用極其廉價的成本去和時間進行交換。這些值得嗎？本書作者提醒我們的，不在於效率，而在於價值。若將此觀點放在職場上，對應於時間的付出，我們除了收入、職務與官銜外，還能有更大的影響力和價值嗎？我們又如何能在「沒時間」的口頭禪中，學會經營自己與真正關愛的對象？時間當然有限，但是工作絕對不是唯一。關於管理時間這檔事，我們該從自己所著實在乎的開始，重新找回屬於自己發球的權利。

《簡化時間，讓你更自由》

內容概要

擺脫沒完沒了的「待辦」清單，
從時間壓力中徹底解放出來，贏回你的「減擔」人生！
做少一點，過好一點！

你是不是常常一邊加班，一邊問自己：為什麼我的人生只能這樣？

每天有做不完的事，待辦清單一長串，回到家總是累得像條狗，假日都拿來補眠。事實上，你有好多事情想做：很想好好地看本書、很想去看場電影、很想悠閒地喝下午茶、很想和情人或朋友見面、很想多陪陪家人、很想去外面走走……有時候你甚至只有一個小小的願望：很想可以準時下班，或者好好睡一覺。

這本書就將幫助你從忙碌的輪迴中徹底解脫！

先找出自己屬於哪種時間人格：渦輪型？鬼才型？經理型？精準型？不同型的人分別有不同的時間運用盲點與迷思，如此一來才能好好地對症下藥！然後，本書會提供你許多有效的「減擔」技巧：行事曆盡量以自己的願望和目標為優先；對於不想參加的聚會，請堅決婉拒；偶爾不帶手機出門或把它轉成震動放進抽屜裡，真的非你不可的事別人一定會找到你的，所以別擔心！……

時間不是拿來讓工作填滿的，而是去做你想做的事，甚至是去思考你想過什麼樣的人生？只要我們以全新的視角來看待時間，你一定可以做少一點，過好一點！

【蘑菇設計有限公司 蘑菇手帖主編】張嘉行．【104人力銀行行銷處協理】陳力子．【卡內基訓練負責人】黑幼龍強力推薦！

《簡化時間，讓你更自由》

作者簡介

《簡化時間，讓你更自由》

章節摘錄

時間迷思1：沒時間？ 各種約會、期限占領了轉圜的自由空間， 工作清單取代了生活樂趣？ 別傻了！以為自己沒時間的人，你們大錯特錯。 「你真有時間用你蒐集的布料縫製點什麼嗎？」 這其實是一家瑞典家具公司以「心愛的家」為主題，在一篇關於住家的報導中拋出的問題，而這個問題的答案則令人有種解脫的快感： 「沒有，但是有這個必要嗎？喜歡的東西我不一定都得將之實現，只要開心想想就夠了。」 享受某些事情的樂趣，不多考慮它們有什麼實際效用、不給自己壓力，不因為其他人期待有具體結果而為自己辯解，這些也正是簡化時間所追求的。因為時間不像數學的「最佳化問題」那樣能求得最佳解答，而是非常個人的。因此，想要善用時間，讓時間為我們帶來好處，必須全靠我們自己。 抱怨也沒用 「抱歉，我沒時間！」我們對平日的忙碌太習以為常，已經察覺不到自己脫口說出這句話的次數有多頻繁了。三五好友或同事閒聊時，幾乎總會出現緊張啦、時間壓力啦這些字眼。這也難怪，畢竟現代人的生活方式特徵之一，就是時間越來越不夠。可是等等，時間本身可一點也沒變少！我們就和我們的祖先一樣，一天都擁有二十四個小時。 但話說回來，如果時間充裕，而且每天都有新的二十四小時，為什麼還「時間不夠」呢？為什麼我們總覺得時間永遠不夠用？既然問題不在量，或許就在於我們的感受了。 時間就是金錢 班傑明·富蘭克林的這句名言早已成了現代時間壓力的代名詞，但時間其實要比金錢珍貴多了。舉例而言：如果你有個熟人希望你能投資他新的生意構想，由於你對此人沒什麼好感，加上他的點子又無法令你信服，因此你拒絕了；你當然不會想白白把錢奉送給別人。但如果這名熟人想約你吃飯呢？你會考慮那麼多嗎？也許你會說，這兩件事是無法相提並論的。錯了！當然可以。 如果你每天只花一小時做你其實不想做的事，以一份全天的工作計算，一年下來花掉的時間相當於三十二個工作天，也就是說，一個多月的時間就這麼浪費掉了。相較之下，你還有理由抱怨時間不夠用嗎？ 我們老是為了過於繁多的事務和無謂的約會動用我們的時間帳戶，連少少一點可支配的時間都立即挪用到新的活動上，難怪我們這一生都在時間壓力的籠罩下。「這份報告後天就得完成。在夏天到來前得減掉八公斤。這個展覽再一個禮拜就結束了，我得趕快去看看。」不論工作或休假，在「得」這個項目我們都是達人，但在「放手不做」的項目卻是菜鳥。滴水不漏的時間規畫，讓我們沒時間思考自己的所做所為究竟有沒有意義。這就如同我們不停地忙著把地板上的水擦掉，卻因此忙得沒時間關掉水龍頭。

* 渥夫迪特里希·許努爾：「他那麼慷慨揮霍自己的時間，因此他手腕上戴的不是手錶，而是可以撕掉的日曆。」 由於時間帳戶無法透支，有時我們不免感到手頭拮据，也因此「我沒有時間」這個想法不但錯誤，長期來看還相當昂貴，因為「沒時間」的代價可能是你錯過了女兒的戲劇演出、兒子在足球場上進的第一球、朋友的慶生派對或是寵愛自己一下的機會。千萬別讓所謂的時間不夠阻礙你，讓你無法做你所重視的事，讓你的夢想與願望被責任的重擔掩埋。請奪回屬於你的時間吧！

你聽過「時間卡」這件趣聞嗎？幾年前「拖延時間協會」的會員帶著外觀像支票的「時間卡」在慕尼黑購物，想用時間卡付帳 結果當然不行。事後他們還憤慨地向一些銀行申訴，說：「時間不就是金錢嗎？」可惜被他們找上的人幾乎都不懂這個笑話。唉，一牽涉到錢，就開不得玩笑了。

我「沒」有時間 請將「沒」這個字從你的口頭禪裡刪除，問題就解決了。你以為我在耍你嗎？哦不，這真的不是玩笑話，因為我們每天承受的時間壓力確實一點也不小，「刪除」確實是享有更多時間的鑰匙，而這把鑰匙就掌握在你手中。你的時間財就躲在你不需要的事物上。傳奇人物香奈兒就曾說過：「生活的藝術就是正確刪除的藝術！」 只要牢記以下三項打敗時間壓力的策略，你很快就能大聲說：「我當然有空囉！」

1.打敗時間壓力的策略：根據你個人的需求運用時間！ 自己的時間不夠用，卻把責任推給別人很簡單，但能為你與時間的關係制定標準的只有一個人，就是你自己！因此，未來請自己決定如何安排你的時間，以你自己的願望與利益為中心，踏上一場極為特殊的自我旅程，重新給予你的時間該有的關注。

減擔建議 *看看書、跳跳舞……先想想，什麼能讓我開心？ 如果我有更多時間，我想做什麼？ 我想要有更多時間給我自己。 我想要有更多時間和家人相處。 我想要有更多時間進修。 我想要有更多時間…… 了解自己希望有更多時間做什麼之後，就來立刻著手減少時間帳戶的支出。 *從平時習慣的「要做的事清單」中列出一份「不必做的事清單」，想想看： 什麼是你從今以後不想再做的事？哪些事可以不做？ 你的時間都浪費在哪裡了？ 如此一來，你就能為你所重視的事保留一片天地。

2.打敗時間壓力的策略：少一點，但是好一點！ 把你自己從唯恐錯過什麼的恐懼中解救出來！自覺地挑選你想利用時間做的或不想做的事。任何人都無法體驗、從事或擁有世上所有的事物，也沒有人得隨時隨地

《簡化時間，讓你更自由》

讓人聯絡得到自己。讓自己要做的事少一點，要做就做對的事。為自己的幸福打造自由的空間，沒有特別安排的時段、日程表上空白的一頁，都代表享受生命的美好機會。請別忘記，自己無法享受的人，很快就會變得令人難以忍受。

3.打敗時間壓力的策略：不必辛苦節省時間！小王子問：「你為什麼賣這個東西？」商人說：「因為這個東西可以節省很多很多的時間。根據專家們計算，這些藥丸可以讓你一個星期省下五十三分鐘。」安東尼·聖艾修伯里膾炙人口的《小王子》在六十多年前出版，不過，想節省時間的願望直到今日都還沒退燒，人類不斷利用各種科技產品，想方設法希望擺脫時間的箝制，但時間可以體驗、可以給予，卻無法用金錢購買。所以，與其費盡心思妄想節省時間，不如拉攏時間，讓時間成為你的好朋友。

* 約翰·史坦貝克：「為了贏得時間，我們反而失去了大部分的時間。」何必分秒必爭？在你的抽屜裡是否還擺著一支機械錶呢？很好，那就拿出來吧！當然，電腦、手機之類的資訊產品，也都具備了指示時間的功能，而且往往比這老式的計時器更準確，但平時我們就算不知道準確無誤的時間也無所謂。除非想量脈搏。每天必須上發條、偶爾還得校正長短針位置的手錶，能讓我們對時間較有感覺。機械鐘錶就是不同，它們傳遞不一樣的時間感，不會用閃爍的數字催促我們，不會用大大的秒數帶給我們壓力。機械鐘錶需要我們仔細觀看、了解，它們默默地讓我們知道，幾個小時、幾分鐘過去了，但同時也讓我們了解，我們擁有多少時間；即使週末忘了為它們上發條，它們也不會生我們的氣。請謹記在心：你並不缺時間，因此想擺脫時間壓力，唯有放棄許多你一直以來的習慣。

時間迷思2：越快越好！「加油！快點！衝呀！趕快！」我們經常忙得沒時間把一句完整的話說完。時間苦短，許多事物瞬息萬變，快得我們都要喘不過氣了。不論在職場上或度假休息，到處都求速求快：我們快速工作、快速閱讀、快速開車、快速說話、快速吃飯，連談情說愛都比從前的人快，更換伴侶的頻率也更高了。迅速果真是成功的必要因素，是積極創新、提升生產力與進步的前提嗎？

大錯特錯！事實正好相反，優秀的表現不是碼錶所能測量的，而忙碌往往會讓我們遺忘重要的事或鑄下大錯。更糟的是，整天疲於奔命的人，總有一天會病倒，而在這個高速運轉的世界裡，有許多事物是我們希望、也應該留住的。生命中最美好的事物擁有它們自己的時間，而幸運的是這種時間沒有鐘錶可以衡量。

中庸之道 我們追求速度已經上癮，不管什麼事都嫌太久。我們不斷踩油門，稍微晚一點、慢一點就不知所措。為了約好吃午餐而等上六十分鐘，這在德國已經無法想像，不只因為人們中午往往只休息半小時，更因為等候又沒事做的時光令人緊張。在非洲、亞洲或南美洲許多國家，情況完全不同，那裡的人可不會讓鐘錶掌控他們的生活，他們認為時間是有彈性、像橡膠一樣可以任意伸縮的。在那些地區，說好什麼時候做什麼不過是個大致的協議，五分鐘可能一轉眼就成了半小時，而「明天」也不見得就表示第二天，而是未來的某個時候。當然，我不是要慫恿各位漠視和別人訂好的約，或者任意延宕事情。畢竟，貨品得準時出貨、開放時間得遵守，各種計畫也得及時結案，各位千萬別誤會我在呼籲大家凡事都抗拒速度。事情往往並非「如果不是這樣，就是那樣」地黑白分明，而在於從快速和慢速之間尋求恰當的中庸之道，因為最快的不一定是勝利者，而最慢的也不一定是笨蛋。總而言之，長期來看，唯有順應情勢、善於應變的時間，才能為我們帶來幸福。

不斷奔波 盧迪·卡雷爾主持的「輸送帶」，在一九七〇年代是個深受歡迎的週六晚間電視節目，規則是這樣的：勝利者坐在一把大大的藤椅上，前面是個輸送帶，輸送帶上放置各種物品不斷從眼前經過，先是緩慢，接著越來越快。輸送帶上的物品五花八門，從鳳梨削皮器到洗衣機都有，猜獎人記住的物品就可以帶回家。許多人拚命想記住最多品項，收穫卻少得可憐；反之，把注意力集中在少數幾件物品上的人，往往反而能有滿意的豐收。我們的生活和「輸送帶」相當類似：各種任務、工作和約會、責任不斷從我們眼前閃過，由於每件事看來都同等重要，所以我們什麼都想做；可惜這是不可能的任務，總有一天，一切都會變得難以收拾。此刻，只有一個辦法能解救我們：不時讓輸送帶停下來，最好是像「森林王子」裡，大熊巴魯所說的：「慢慢來……」

* 赫胥黎：「今日的人類只發明了一個真正全新的惡習，就是速度。」

慢活之樂 慢慢來！將慢活納入生活的大方向。我說的可不只是你自己個人的速度，慢活也適用在我們周遭的事物上。不斷有新品上市，貨品的選擇多到令人眼花撩亂，幾乎已經沒有哪件貨品有機會成為大眾喜愛的經典。但仔細想想，沒有爆米花機真的就不行嗎？坐在白色皮沙發上就比較舒服嗎？當然，偶爾享受一下新貨確實令人開心，但基本款就已經夠我們用上好幾年了。請打破這個忙碌不停的循環吧！思考慢活能帶給你哪些收穫，探索你個人的緩慢節奏。

* 魯道夫·羅福斯：「時間是個花瓶，就看你插進去的是水飛薊還是玫瑰了。」

慢慢旅行，緩緩欣賞 對我們多數人來說，暑假依然是孩提時期的美好回憶，而今在這個一年之中最美的時節裡，我們卻為了當天來回的行程疲於奔命，或者為了「

《簡化時間，讓你更自由》

最後一分鐘」的旅程和驚險的主題式假期而衝刺。為了在一票到底的俱樂部享受泳池和酒吧，我們不惜飛上數千公里的里程，在那裡拍下一大堆的照片，結果卻什麼都沒有真正看到。請重新發掘旅行的真諦，而不只是飛越許多國家和大陸。緩緩欣賞的人看到的更多；比起兩次塞車之間待在高速公路的休息站，搭乘火車更能讓我們輕鬆與他人交談。那些大家公認非去不可的景點不去也罷，毫無特色的豪華飯店不住也罷，不如把握機會，讓自己從忙碌的日常生活中脫身吧！減擔建議

多多出門隨意兜風，不預先排定行程，只需稍微規畫路線，遇到喜歡的地方就停下來，找個鄉間小館享受在地美食。萬一酒喝多了，就在當地過夜吧！反正你有的是時間，不怕來不及做什麼事！享受何必求快！從前的人缺的是物資，今日的人缺的是時間。研究結果顯示，人們只願意花兩分半到四分鐘的時間吞嚥一頓速食餐，最晚十分鐘後就走人了。我們經常連好好坐下來的時間都不願多花，只是匆匆忙忙在「Dine & Drive」的櫃檯前點餐，邊開車邊吃。美國某知名漢堡連鎖店，甚至就叫做「Eat and Run」呢！所幸，享受美食的發現之旅已經浩蕩展開，二十多年前為了抵制制式飲食而發起的慢食運動，響應者越來越多，越來越多人自覺地藉由悠閒用餐的飲食文化反制忙碌的現代生活。他們追求的不只是味蕾的享受，做菜的過程和眾人共同坐下來愜意用餐，全都同等重要，而這種看似浪費時間的烹調與用餐方式，其實正是在「品味時間」。

緩慢也能成功的小故事「效率」成了一個神奇的字眼，大家都追求在越來越短的時間內，生產越來越多的產品，但下場卻很悲慘。我們的工作成了求快而不是求好。現實生活和運動競賽不同，最快的不見得就能勝出，以下就是幾個小例子：奧地利的鋼琴製作大師班恩哈德·巴拉斯對自己成功的祕訣曾有過不合時宜的說法：「想製造優良的樂器，就需要許多時間。」為了完成一架獨一無二的鋼琴，他大約需要一年的時間，這表示他遍布歐洲的客戶全都得有極大的耐心。而對波茨坦的慢工麵包師法蘭克·法蘭德而言，耐心也極為重要。他嚮往麵包行會的傳統價值觀，在他的麵糰裡，沒有加入任何配方麵粉或是烘焙配料，有的只是麵粉、鹽、酵母、麥芽和水，而這種製作麵包的古法需要一定的時間。用天然發酵的老麵糰製作的麵包需要花費二十九個小時，其中光發酵就需要花上一整天。好東西本來就得耐心等候！減擔建議

花點小錢、花點小工夫也能獲得莫大的樂趣嗎？沒錯！只要把烹飪變成團體合作就行了。何不和友人相約購買食材，一起動手做菜，之後大夥兒再開心地共同享用？我敢打賭，這樣，隨後清洗碗盤的工作也能愉快地完成。慢慢來！放慢腳步，別急，好好享受當下。如果能經常拋開求快的壓力，你很快就會發現這對你有多大的好處。每天都以比平時緩慢的速度做一件事，比如：在超市結帳時找個人龍最長的收銀臺、一小口一小口地啜飲一杯開水。另外，每個星期都享受一次緩慢的夜晚，不開電視，放點音樂，做些平時你找不出時間做的事，像是寫卡片問候親友等。就是這樣，沒什麼特別的目的。要不，也可以和子女一起收拾彩色鉛筆盒，遵照家傳古法釀造黑莓酒等。

《簡化時間，讓你更自由》

媒体关注与评论

「羅塔爾．塞維特將『時間』主題化繁為簡，並提供了恆久的觀點，令人激賞、透徹精闢又深具說服力！」 - - 暢銷書《心靈雞湯》作者、《祕密》共同作者／傑克．坎菲爾 「在這本書裡，羅塔爾．塞維特帶給我們的是追求並享受幸福的時間，這是我所能想得到最珍貴的禮物！」 - - 知名教育訓練師、暢銷作家／薩比娜．阿斯格德姆 「這本書來得正是時候！」 - - 暢銷書《心智圖聖經》作者、超級演說家／東尼．博贊

《簡化時間，讓你更自由》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com