

一點小改變，就擁有更多時間

• 一寸光陰一寸金，先找到生活中的第一寸「金」

有句話說：「所有人都擁有的，也是人生最寶貴的兩大財富，就是時間和才華。」從這句話的含義來分析，「才華」與「時間」不僅是並列關係，兩者之間還存在著必然的聯繫。有才華的人可以掌握更多的時間，而揮霍時間就等於在揮霍自己的才華。

青少年是人生未來道路曲折或平坦的關鍵決定時期，如果我們可以整理好自己的生活，改變懶散的生活方式，就可以獲得更多的時間，並積累自己的才華。

俗話說：「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」這句話是老師和父母對青少年說得最多的一句話。然而，很多人無法理解這句話的含義，更沒有感覺到節省時間的閃光點在哪裡？下面我們就從一個經典的小故事，來尋找生活中的第一寸金。

愛迪生發明了電燈，把人類帶進了光明的世界。關於這個發明，我們一定會聯想到他堅持不懈，試驗了上千種燈絲，最終才尋找到鎢絲的故事。但是在這個過程中，還有另一個小故事值得我們深思。

有一天，愛迪生在實驗室中潛心研究燈泡的結構，聚精會神的不斷運算著一些公式。

過程中，愛迪生轉身對自己的助手說：「我需要燈泡容積的資料，趕快測量出來給我。」說完便轉身繼續研究。可是等了好久之後，愛迪生的助手仍舊沒有向他回報燈泡容積的資料。

愛迪生只好回頭詢問助手，但他轉過頭之後，看到自己的助手正拿著卡和燈泡，進行各種角度的測量，並且不停地在本子上記錄著什麼。

愛迪生奇怪地問道：「你在做什麼？為什麼還不把燈泡的容積告訴我？」

助手無奈地回答道：「我正在進行計算啊，可是這不規則的形狀實在太難算出容積了。」

愛迪生嘆了一口氣，轉身走到助手身邊，先在燈泡裡倒滿了水，再把燈泡裡的水倒進燒杯裡，對助手說：「現在你可以把燈泡的容積讀出來告訴我了。」

事後，愛迪生對助手說：「每個人的時間都是有限的，很多時間就是在我們毫無察覺的情況下浪費掉了。如果你以為單純地專心做事就是珍惜時間，那麼你就錯了。珍惜時間也要講究方式，在專心的前提下學會轉變思維、改變方法，你就會發現生活中可以節省更多的時間。」

想必大部分人都會感嘆愛迪生的聰明與助手的笨拙，但其實這個故事還可以帶領我們尋找到生活中的第一寸金。

在學習過程中，我們用一種非常簡便的方式，解決了一道非常複雜的難題，別人會誇獎我們聰明。如果把這種態度轉移到生活中，例如更改一個排程，讓自己做起事來比他人更輕鬆、更有效率，同樣可以贏得他人的稱讚，令我們發光。

像是簡單的午休時間安排很常見，也非常普通，但是有沒有人想過在這一時間安

排中，也可以透過更改排程來節省時間呢？

表 2-1：舊版午休日程表

時間 作息 說明

12:00 下課

12:00~13:00 到餐廳用餐 包括 10~20 分鐘的排隊時間。

13:00~13:40 休息和娛樂

13:40~14:00 預習下午的課程

14:00 上課

表 2-2：新版午休日程表

時間 作息 說明

12:00 下課

12:00~12:20 預習下午的課程 避開用餐尖峰期帶來的排隊等候時間。

12:20~13:00 到餐廳用餐 在無須排隊的情況下，正常用餐時間為 30 分鐘左右。

13:00~13:55 休息和娛樂時間 此時已經比他人節約了 20 分鐘時間。

13:55~14:00

再次進行簡單的課程預習 由於先前已經預習過，此時 5 分鐘的熟悉時間已足夠。

14:00 上課

比較新、舊版午休日程表，其中存在著微妙的發光點。在他人看來，我們好像總是落後一步(午飯時間比他人落後了二十分鐘，預習時間比他人落後了十五分鐘)，然而我們卻可以獲得更好的學習效果，獲得更多的自主時間。我們的預習時間總數為二十五分鐘，比他人多，效果更好，而自主休息和娛樂時間也比他人多了十五分鐘，這就可以成為我們的閃光點，我們在他人眼中也會成為不必追趕時間就能取得好成績的優秀者。

這一簡單的案例在日常生活中隨處可見，不僅是午休時間的安排，任何一個時段都可以嘗試用另外一種思維來看待，來思考是否可以從中節約出更多的時間，而這種生活方式的改變又可以在他人眼中帶來哪些改變。當我們具備了這種思維，我們就學會了尋找生活中第一寸「金」的方法，也就成為了朋友、同學眼中的「金色閃光點」。

• 管理時間始於管理生活

我們發現了節省時間、管理時間的可貴之處後，可以增加生活的精彩，也可以進行一種時間管理好方法的積累。然而，在大多数人眼中，好像只有聰明人才會領悟更多的生活竅門，也只有聰明人才會更有效率地管理自己的時間。這是為什麼呢？

其實，並不是只有聰明人才懂得時間管理，才可以更好的打理生活，而是因為他們把生活管理得井井有條，才凸顯出自己的聰明之處。對青少年而言，想要學會時間管理的好方法，想要表現出聰明才華，首先要正確面對自己的生活。

現在我們來思考一下，在一個週期的生活中，我們會不會遇到以下幾個關於時間使用的問題：

- 1.在同樣的生活環境中，會感覺身邊有一些朋友的生活時間十分充裕，生活狀態令我們嚮往。
- 2.是不是每天的生活中，總感覺做某些事情的時間不夠用（無論事情大小）。
- 3.有沒有感覺計畫往往趕不上變化，自己的時間管理表格經常被打亂。
- 4.在一個週期的生活中，總有一個時段是自己最害怕也是最不願意面對的，而這往往是一個週期的最後時段。
- 5.雖然學習了時間管理，但是仍感覺這種生活並不是自己想要的，也沒有達成理想的生活狀態。
- 6.是否有時候會懷疑，獲得高品質生活的方法並不是時間管理，而是其他途徑。如果以上七個問題的答案都是肯定的，就代表你雖然理解了時間管理的含義，卻沒有領悟到時間管理的精髓，或者說只是理解了時間管理的字面意思，理解了時間管理的理論，卻沒有明白時間管理存在的意義。

為何可以得出這樣肯定的結論呢？原因很簡單，針對以上七個問題的肯定答案，可以呈現出這樣一種生活狀態：

有些人嚮往有規律、高品質的生活，他們一直在尋找並背誦一些生活管理方法，但是他們卻很難將這些方法靈活運用。這就導致他們雖然制定了時間使用表格，安排了每日的流程，卻總是會出現大大小小的突發事情，讓他們無從應對。於是這些人開始對生活產生抱怨，「為什麼我們使用聰明者的生活方法，卻無法獲得相同的生活品質呢？為什麼我們制定的時間使用表格，總不能完全地解決生活中所有的問題呢？為什麼每到一個時間週期的最後階段時，還會有大量的事情還未完成呢？難道時間管理是一種錯誤的生活方法嗎？」

當然不是。導致這些人產生這種想法的原因，是他們未曾懂得時間管理起源於管理生活。時間管理並非凌駕於生活之上，也不是打理生活把的用具。

絕大多數時間管理的理論，都是從生活經驗中總結而得來的。每個人的生活不同，因此總結而出的時間管理方法也相異，我們要學會把這些時間管理的方法融入到生活中，善用實用的部分，剔除與自己的生活不相符的部分，這才是時間管理。如果只是簡單地將各處搜集得來的時間管理方法套用在自己的生活中，是無法提升生活品質的，因為這好像是一種利用他人來管理自己生活的狀態。試問，他們怎能知道我們心裡真正的所求呢？他人怎麼能細微地瞭解我們的生活呢？因此，學習時間管理，首先要清楚「時間管理源於生活，始於生活」，如此才能達成時間管理的最終目的。

以隨波逐流的生活態度，是無法學會良好的時間管理方法。即便我們擁有一些小聰明、一些生活小竅門，也無法從根本上提升自己的生活品質。例如，我們不僅

可以從那些高品質生活方式的朋友身上學到時間管理方法，也可以從一些生活懶散的朋友身上發現可取之處，但是為何這些可取之處卻沒有提升他們的生活品質呢？正是因為他們不具有良好的生活管理態度，才使得他們節省出來的時間又在其他地方浪費掉了，最終生活品質無法得到提升。

在這裡，針對生活管理態度，我們一起來分享一些關鍵之處：

一、生活管理是時間管理的基礎，因此我們要從生活的角度出發，擁有更長遠的眼光來管理日常的時間。盡量不要制定簡短的時間管理表，因為短時間的時間管理表變化性太大，至少以天或者週為單位，這樣才有助於從生活的角度出發管理時間。

二、生活態度就是我們的時間管理態度，不要過於放鬆自己，在時間管理表中安排大量的休息和娛樂時間。時間管理正如生活一樣，必須有主有次，以學習為主，在確定了足夠的學習時間之後，再分配其他時間，既確保學習時間充裕，也要保證自己不會感覺疲累，不會缺乏生活樂趣。

三、我們無法模仿他人的生活方式，但是可以學習他人的生活態度，思考身邊的人是如何快樂充實地度過每一天的，總結出他們對待生活的態度與方式，將這些精髓融入到自己的日常生活管理中，就可以提升我們的時間管理方法，節約更多的時間。

這三點正是我們需要確保的生活態度，也是學習時間管理的正確方法。想要學好時間管理，想要讓自己的生活更加充實有意義，就必須懂得，時間管理正是生活管理，好的生活態度是擁有良好生活方式的開端。

【box 標】圖 003 良好生活態度在時間管理上的應用關鍵。

• 不存在多餘的時間

有這樣一個詞語，它原本不應該出現在青少年的生活中，卻有很多青少年常常會提起它，這就是「無聊」。所謂「無聊」正是因為大量的多餘時間不能打發，不知道要做什麼，也不知道有什麼想做的，所以產生了無聊的情緒。

當然，很多青少年產生的無聊情緒不是主動的。並不是他們不知道時間如何利用，而是針對特定的時段無法安排合理日程，才會在這些時段內無所事事，產生了無聊的情緒。而大多數無聊時間的最終結果，就是被浪費掉了。

換言之，生活中有太多無聊情緒的青少年，每天都在浪費著大量的時間。雖然這並不是他們的本意，卻是缺乏良好時間管理方法的表現。造成這種現象的原因大致有以下幾種：

一、每日零散的時段太多，造成了時間浪費。例如，當我們在自習課做完一門功課之後，離下課還有一段時間，這段時間不足以做完另外一門功課，而自習課又不允許做其他事情，就導致這段時間成為多餘的時間，也就滋生了無聊的情緒。

二、主觀意識抗拒一些不喜歡做的事情。例如，在做自己不喜歡的學科作業時，由於主觀意識上產生了抗拒情緒，於是效率開始降低，無聊情緒也就隨之滋生。

這也是一種時間浪費的表現。

三、缺乏完整的日常時間安排，導致生活時段混亂，隨之出現了因時間和地點不正確而造成的時間浪費。例如，由於賴床錯過了第一班公車，只能無聊地等待下一班公車的到來，這些時段就成為了多餘的時間，也就是浪費掉的時間。

圖 004 造成無聊的主要因素。

青少年一定要記住：在時間管理法則中，絕對沒有多餘的時間。多餘時間是由於個人時間管理錯誤而造成的，一個擁有良好時間管理能力的人，可以把生活中的每一個時段把握好，不僅不會產生時間浪費，更不會感覺到生活無聊。現在我們就針對以上三點原因，來幫助青少年減少一些生活中的無聊。

第一，造成每日零散時段太多的主要原因有兩種：

1. 時段與事情安排不相符，造成了時段空白。
2. 日常時間管理策略缺乏機動性，當日常生活受到影響時，時間安排徹底被打亂，從而造成了時間浪費。

解決這兩種情況的方法很簡單，只要在制定時間管理表格時，把事情與時間進行對號入座，然後預留出機動時間與彈性時間。

圖 005 解決浪費零散時間的方法

① 在安排每日時間時，不要早晚順循安排，而是應該先把當天所有應該做的事情列舉出來，然後根據事情的性質與所需時間，進行對號入座。在安排時，第一要確保完成事情的時間要充足，但也不要造成不必要的時間浪費，第二，即便事情所需時間發生變化，也不要影響其他事情，否則整日的排程都會受到影響。

② 在每日的時間管理中，安排機動時間和彈性時間。所謂機動時間就是可以隨意更改的時段，例如休息和娛樂時間。而彈性時間是指從相鄰的一件事中，借用一點時間（短時間）。

例如：

表 2-3：放學後排程表

時間 作息 備註

17:00 放學

17:0~17:30 到書店買參考書 正常需要 30 分鐘來回。

17:30~17:50 回家

17:50~18:30 到朋友家借用學習資料

18:30~19:00 晚飯

19:00~20:00 做完其他功課作業

20:00~21:30 休息和娛樂 此段時間可以作為機動時間。

在這一時段中，如果第一件事「到書店買參考書」的時間，受交通影響延長了二

十分鐘，那麼回家的時間必然延後二十分鐘，而隨後到朋友家借用學習資料的事情就要變動，因為晚飯的時間是不會改變的，而原本四十分鐘的時段只剩下二十分鐘，顯然已不足以完成這一事情，那麼這剩餘的時間是不是會感覺多餘與無聊呢？

這就需要進行機動安排了，我們可以把作業時間提前，提前開始做作業，然後在休息和娛樂時段內借用二十分鐘，在做完作業之後，再到朋友家借用學習資料。透過時段的機動調整，可以減少多餘時間的產生與浪費。

第二，因主觀情緒抗拒不喜歡做的事情，而產生的無聊情緒和時間浪費。針對這種情況，我們需要把每日的事情安排順序進行合理的調整，盡量把主觀上不喜歡做的事放在前面。例如，放學回家後，趁著精力充沛時，把不喜歡的學科作業先做完，再做其他課程的，會感覺比較輕鬆。如果我們把不喜歡的課程留到最後，往往會影響到下一件事情的安排，這種拖延就造成了相對的時間浪費。

另外，這也是一種生活態度，主動克服生活中的困難才是青少年勇氣的表現，也是良好生活態度的體現。

第三，缺乏完整的時間安排，導致日常生活中突發事情增多，從而打亂了正常的時間管理，產生了所謂的多餘時間。這種情況往往是由於粗心造成的，在制定日程表時，沒有把所有的事情都安排清楚，導致日程被打亂。

想要學會良好的時間管理方法，就必須擁有清晰的思路和縝密的思維。對青少年而言，安排一天的日程並不困難，因為我們的主要任務是學習、休息與娛樂，只要以這三大主體為基礎，就可以清楚地安排好每一件事，而「細心」是不可缺少的前提。

時間就是最寶貴的財富，如果我們此刻感覺生活無聊、時間多餘，代表我們的生活過於懶散與混亂。如果想要改變這種現狀，就要先把生活中的多餘時間找到，然後進行合理的安排，讓這些時間發揮最大的作用，提升我們的生活。