

駕馭時間 遇見全新的自己

整理／洪詩茵 本文摘自／采實文化《想做的事都做得到的時間駕馭術》

時間的概念很模糊，看不見、摸不著，多數人只知道一天有 24 小時，時間無法倒回，要珍惜使用。韓國超人氣演講家、時間管理專家朴大輝，曾輔導超過 15,000 名學員，3 週內成功幫一名國中生從第 13 名變成第 1 名，在其作品《想做的事都做得到的時間駕馭術》中分享，「『時間管理』嚴格來說就是『自我管理』，如果只聚焦在管理『時間』，不但只有管理到表面，效果也不佳。」

朴大輝認為，比起時間，更應該將焦點放在自己身上，這樣才能更加精準地管理和消化自己的行程。我們無法控制或管理不斷流逝的時間，與其努力想去控制固定的時間，不如將焦點放在適當地使用和管理變動的時間上，透過寫實魔法（「寫」下後就會「實」現的「魔法」），啟動我們頭腦裡的「目標追蹤機制」，努力朝著目標前進吧！

一天真的是 24 小時嗎

韓國氣象局在預報天氣時，會同時公布 10 月至隔年 4 月的溫度和實際人們感受到的體感溫度。看到「今年最冷的一天」的預報後，就會戴上圍巾、手套，穿好內衣等全副武裝出門，但也有可能感覺沒有昨天冷。

天氣預報只根據溫度計來預報溫度，溫度計只會測定空氣中的溫度，不考慮風速、溼度、日照量等



人類感受到的各種環境因素，僅靠空氣中的溫度，無法準確地表現出人們感受到的寒冷，因此冬天的天氣，比起氣溫，受體感溫度的影響還要來得更大。顧名思義，體感溫度就是我們身體感受到的溫度。除氣溫外，它還會受到風力、溼度、日照量、體質、心理狀態的影響。冬天即使是同樣的溫度，如果風大的話也會覺得更冷，因為風和寒氣會從我們的皮膚中奪走熱量。

時間也是一樣，雖然一天是 24 小時，但是我們根據不同的生活環境和模式，對時間的感受都不同，但大體上比起實際的 24 小時，我們所感受到的通常短得多。

讓我們簡單來看看平凡人 K 的一天吧。每天 24 小時中睡眠時間為 7.5 小時，吃飯時間為 2.5 小時（早餐 30 分鐘，午餐和晚餐各 1 小時），上班時間為 8 小時，上下班移動時間為 2 小時，洗臉和準備時間為 0.5 小時（洗臉或洗澡、搭配服裝的時間、整理包包等）。**睡覺、吃飯、工作、移動和準備時間等一天生活必需的時間被稱為「一天固定時間」**，因此 K 每天的固定時間為 20.5 小時，除此之外的「每天變動時間（自由時間）」為 3.5 小時。「你會把一天看成 24 小時嗎？還是每天 3.5 小時呢？」這兩種觀點會對控制和使用時間帶來很大的差異，那些從未想過自己的一天其實是 3.5 小時的人恐怕會大吃一驚。



一天的固定時間是我們不得不使用的時間，不是我們能掌控的時間。當然，也可以稍微減少睡眠、把飯吃得快一點或是清晨就去上班等，來減少一點點時間，但是從根本上看來，只要不辭職或沒有特別的事情，就不可能大幅減少固定時間，因此，**與其努力控制固定時間，不如將焦點放在適當地使用和管理變動時間上。**

舉例來說，K 一個月能拿到 300 萬韓元（約新台幣 7 萬 5,000 元）的薪水。拿到薪水的當天去買一雙 20 萬韓元（約新台幣 5,000 元）的皮鞋，再買一件 50 萬韓元（約新台幣 1 萬 2,500 元）的大衣，還有換成最新的智慧型手機，晚上再去飯店吃頓套餐料理，如何？

如果月薪是 300 萬韓元，那麼扣掉保險和稅金，實際收入大概是 2,656,240 韓元（約新台幣 66,406 元），因此，我們應該把月薪看作是 265 萬韓元，而不是 300 萬韓元。再加上貸款利息、交通費、生活費、保險費、公寓管理費等每月支出的

固定費用，也就是說，從存摺支出之後，剩下的錢才是實際薪水。如果存摺裡還剩下 30 萬韓元（約新台幣 7,500 元），那麼把實際薪水想像成 30 萬韓元之後，再考慮在那個範疇內如何使用才是更現實且可取的。

時間也是一樣，如果把一天想像成 24 小時，就會與實際感受到的時間產生誤差。縮小這個差距比什麼都重要，應該把每天想成 3.5 個小時，再去思考如何度過和管理這些時間。**如果要把每天的 24 小時都管理好，那麼人就會倍感疲憊，因此去考慮如何度過自己可以控管的 3.5 小時才是明智之舉，而且剛開始最好把時間設定為 1 小時～ 2 小時，並在能夠充實度過這些時間後，再慢慢往上加。**

每天努力生活 24 小時固然重要，但很難從一開始就做到這點。在 24 小時中，先照常度過一天的固定時間，再有意義地度過自己創造的自由變動時間。如果把每天看成是 3.5 個小時，就會發現一天的核心時間在哪裡，也會開始看到自己應該更專注於哪個部分來傾注能量。

尋找屬於自己的升級時間

1. 在一天中尋找只能為我所用的時間。尋找像逗號一樣，一天裡不受任何人干擾的時間。
2. 幫那段時間取個名字（例如：○○的逗號、○○的 Free Time 等）。例如我取的名字為「am4me（給我自己的凌晨）」。
3. 在這段時間內，把智慧型手機調成飛航模式或是關機，除非是特殊情況，不然就暫時放在看不見的地方。
4. 只為自己花時間。讀書、寫作、冥想或發展興趣嗜好都可以。

尋找屬於自己的時間，對於想要生活得有價值的人來說，比什麼都重要。如果把「自己」比喻成想裝滿金黃色水滴的碗，找出提升自己的時間並每天執行，就會像是金黃色的水一滴、兩滴地滴進碗裡。一開始看不出來，就算超過 100 滴了也還看不出

來，眼裡完全看不出明顯的變化，好像這些時間只是默默地過去，但即使很微小，也已經開始產生變化了。就算肉眼看不到任何變化，也不要中途放棄，因為只要繼續拉長這個時間，在某個瞬間我們就能看見水漲船高。

你真的想要改變嗎？你真的想要提升自己嗎？那麼就應該尋找可以提升自己的時間，持續維持，如果可以的話，就繼續增加提升的時間，而在某個瞬間，我們將會遇見全新的自己。

先寫下目標吧

其實我們可以把「善於管理時間」看作是「處理好該做的事情」。因為想處理好要做的事情，首先得把待辦事項清單整理好，否則頭腦處於複雜狀態，不知道該做什麼，只會急急忙忙地處理想起來的事情。在腦海中整理今天要做的事情，在需要的時候把該做的事情一一提出就好了，但事實上這並不容易做到，因為我們腦袋裡的工作儲存容量並不大。

因此，我們應該整理要做的事情，並記錄在計畫表或日程表上。雖然為了不要忘記、為了有計畫地處理某件事情，我們會使用計畫表，但更重要的應是計畫的「效果」。如果先把事情寫在計畫表上，那麼周遭的一切就會很神奇地幫助你完成那件事，讓你體驗到事情意外地順利，所以做不做計畫的差別真的很大。

為什麼會這樣呢？從「想法與物質的關係」中可以找到頭緒。**電腦、筆電、書桌、鉛筆、計畫表等，世界上存在的一切事物都源於某些人的想法，想法比那些事物更早一步出現，也就是想法變成了物質。那麼，將想法物質化的第一步是什麼？就是記錄。將腦海中的想法記在紙上，就是物質化的第一步，也就是所有事情的開端。**

我拿一個關於記錄的實際故事為例。美國有一個叫金·凱瑞（Jim Carrey）的電影演員，他年輕時

懷著成為著名電影明星的夢想前往了美國，但在闖出名堂之前，默默無名的時期讓他非常飢餓又貧困。有一天，他覺得自己「不想再這樣生活了」。因此，他漫無目的地爬上好萊塢最高的山坡，拿出支票簿，寫下了「1,000 萬美元的演出費」，支付日期是 5 年後的 1995 年的感恩節。他把支付給未來的自己的假支票放在錢包裡，在心裡珍藏了 5 年。金·凱瑞一有空就開心地看著 1,000 萬美元的支票，沉浸在幸福之中，之後發生了驚人的事。

5 年後，他透過電影《阿呆與阿瓜》（Dumb and Dumber）和《蝙蝠俠》（Batman Forever），拿到了比支票上寫的金額還要多的 1,700 萬美元。自己 5 年前寫的支票真的實現了，從那之後他的名聲越來越響亮，一部電影可以獲得 2,000 萬美元的片酬，成了世界著名的演員。金·凱瑞的父親去世時，他把一直放在身上的 1,000 萬美元支票放進父親懷中，流下了眼淚。

美國漫畫家斯科特·亞當斯（Scott Raymond Adams）在 1989 年 4 月開始連載諷刺漫畫《呆伯特》（Dilbert）。主角呆伯特雖然是天才，但在公司裡卻被當作傻瓜，他的性格可說是相當小心翼翼。他聰明善良的性格，反而讓他走不出刻薄的世界，因為現實根本就是一攤泥淖。這部作品把看似自私的「自己的事自己看著辦」才能生存的艱難現實稍微誇大，但毫無保留地呈現出來。它以「呆伯特法則」而聞名，意指「最無能的職員最先升職，這樣對公司造成的打擊才最小」。

斯科特·亞當斯曾經是低薪的工廠基層職員，他在自己的辦公桌上一天塗鴉好幾次，他不斷寫著的句子是「我將成為在報紙上連載漫畫的著名漫畫家」。那個時候，他的漫畫一直被眾多報社拒絕，但他始終沒有放棄，經過數百次的嘗試，終於與一家報社簽訂了合約，實現了自己的第一個夢想，而且他每天都會抽空寫 15 次「我要成為世界上最優秀的漫畫家」。現在，呆伯特漫畫已在世界上 2,000

種報紙上連載。網站「呆伯特·約翰」平均每天訪問人次高達 10 萬人。

金·凱瑞和斯科特·亞當斯的故事是展現記錄力量的好故事。**想要美夢成真或想實現成功的人，首先要明確地寫出自己的目標和要做的事情，沒寫下目標的話，就容易迷失方向，在巨大的時間洪流中像浮標一樣漂浮著，然後糊里糊塗地消失了。**為了在這巨大的時間洪流中實現目標並生存下去，我們應該把目標或計畫寫下來。

寫者生存：只有寫下來的人才能生存(註1)

記錄具有很大的力量，它是將肉眼看不見的想法物質化的行動，光憑想法不會產生任何結果，記錄等於把想法植入真實世界，種下的想法(種子)長大了，結果(果實)就會誕生。因此我們必須先種植(記錄)。

如果記錄下來，頭腦裡會發生什麼變化呢？**當我們記錄下來的瞬間，頭腦裡就會啟動「目標追蹤機制」，就像潛艇上發射的魚雷一樣，會朝著目標前進。**魚雷在深海中不會管水流的妨礙，只會向著魚雷中植入的目標前進。你的大腦就像魚雷一樣，向著記下的目標前進，尋找與目標有關的事情，而且反應非常敏銳。只要完全專注於目標，周遭的一切

就會幫助你實現它。記錄是在大腦中安裝特殊的雷達，透過記錄安裝的雷達，能為你提供必要的資訊和解決方案，讓你更容易得到自己想要的東西。

註1：韓文中的「適」(적)與「寫」(적)同音。

寫實魔法的祕訣

寫實魔法的祕訣

(「寫」下後就會「實」現的「魔法」)

記錄時最好採用模擬的方式，雖然我們生活在數位時代，但用電子記錄與實際用紙來記錄的模擬方式略有差異。

模擬的方式是在紙上刻下鉛筆的石墨或將圓珠筆的墨水沾染在紙上，這個過程是實質性的物質化過程。

相反地，數位則是儲藏在電腦硬體設備裡，將電訊信號在螢幕上以 RGB 的顏色來顯示的方式。

畫在素描簿上的紅蘋果和螢幕上的紅蘋果雖然看起來相似，但本質卻不同，素描簿上用蠟筆畫出來的蘋果畫是實際存在的，而螢幕上看到的只是電訊信號而已。

素描簿上的蘋果畫，可以透過身體的感知能力來隱約地感受到它的存在，我們可以聞到蠟筆的蠟味，也可以觸摸到蠟筆劃過的痕跡，甚至可以品嚐到味道，但是螢幕上的蘋果畫卻非如此，這與實際和虛擬空間的異同。

從記錄具體化為物質的角度來看，比起數位的便利，更推薦模擬現實化。

Profile

《想做的事都做得到的時間駕馭術》

多數人的時間管理，只做到表面，總是效果不彰、被進度追著跑，其實，真正的時間管理，不在「管理」，而是「態度」！作者在書中提出「4 階段時間駕馭術」和 20 種時間管理法寶，幫你建立正確對待時間的態度。

為了幸福，生活中需要從容；為了生活的從容，需要時間上的自由。這本書旨在讓大家掌握有效的時間管理知識，過上如富翁般有餘裕又富足的生活。

作者：朴大輝

作為演講家和自我開發專家，他為韓國一萬五千多人講課和指導，並得出一個結論——所有成功的核心在於「時間管理」。此後 7 年間，他專注於研究時間管理，他在讀碩士的期間，曾投入一個學期的時間，寫了 2 篇 SCI 級論文，其中一篇被列入 IEEE，使他能與奧地利理工大學發表論文。

他曾在 3 週內將一名初中生從全校第 13 名變成第 1 名，並在 9 個月之內讓 9 級公試生合格。此外，他還開發了包括時間收據、Listo、早鳥 21 天計畫、週間完全計畫、人生兌換券、無窮作戰等技巧，現任 Rich of Time 的代表。



《想做的事都做得到的時間駕馭術》(圖片來源：采實文化)