

## 擺脫窮忙族 用行動感受幸福

酷學習

文□林怡彤整理

學習與教學中心學生學習發展組於上學期，在T212舉辦「運用時間管理，追求幸福人生」講座，邀請土木系校友、現任台灣國際青年商會講師張永錫主講，分享如何善用時間管理，提升生活幸福感。現場座無虛席，特摘錄其內容，以饗讀者。

你認為自己生活得愉快、幸福嗎？你能每天持續努力、行動，保持這種幸福感嗎？一時的快樂跟幸福並不難，但要不斷地持續下去，卻不簡單！某次搭乘高鐵，無意間瞥見一個廣告標語——「幸福一肩扛起」，這句話讓我頓悟，原來幸福不是一種感覺，而是要有所行動，才能有所感受。因此，透過這場演講告訴大家，如何每天持續去完成更好的事情，成為追求幸福的行動家。

如何成為一個「幸福行動家」呢？首先，有行動才有幸福感，第二、具規劃力、執行力，第三、要增加檢視力。舉例來說，如果你的痛苦就是工作進度一拖再拖，總是沒有辦法完成每週總結，忙了一天也看不出成果，沒有時間休息、休閒、學習。那麼你可能存在以下三個問題，首先，突然有一天完全沒有會議，或沒有緊急的事情，反而不知道要做些什麼，這就是不懂得運用大塊時間；其次，常被突發事件打亂原定計畫，沒辦法準時結束專案，也很難預估一件專案所需耗費的時間；最後，行程都是「被」排定的，要準備Meeting或討論，完全沒有一個行程是自己安排的。

事實上，很多人都跟上述一樣，只是窮忙族，對於事情的掌握度不清楚，更別說想要每天感受到幸福，要從窮忙族走到幸福的那端不容易，需要靠很多「行動」，一步一步累積，過程漫長且曲折，所以一路上要有旺盛的鬥志，有好的方法，而且要靈活運用。有些人閱讀時間管理的書，但仍舊不開心、不幸福，因為「知道不等於做到」！追求幸福人生，首要工作為做好時間管理，分為六個流程，包含收集、加工、組織、排程、行動、檢視，希望透過這套系統，能增加執行力、效益，其中前三項可以提高規劃能力。首先，「收集」就是把各種會干擾你頭腦正常運作的雜事都蒐集起來，堆放在頭腦以外的地方，這樣頭腦裡就不用塞滿各種需要完成的事情，只需要專注在現階段需要完成的事情上，頭腦適合做思考，但不適合做記錄，因此需要一個好的「收件匣」，可以是筆記本、手機、PDA，甚至是一張折疊起來的A4紙。

接著談到規劃力，預先思考，並決定出雜事的優先順序，放入待辦事項中，再將雜事「加工」成行動，例如「輪胎破了」是一件雜事，但是「打電話給輪胎店派人來拿車

」是一個行動。當需要的行動數量越來越大，就必須透過「組織」將行動系統化，並且放入適當的場合中，來達到最大的效益，例如：提醒吃藥這件事，你可以將鬧鐘設定在該吃藥的時間，時間到了自然會提醒你，你不用在做事情時，還掛心吃藥的事情。

「排程」，即安排行程。第一、找出一天當中必須要做的、最重要的事情，至少三件，才不會讓一天白白度過；第二、利用做完這些重要事情後的空檔，來做瑣碎的事情。然後將排程化為行動，越大越重要的事情，越需要先完成，先把一天中最痛苦的事情解決，那麼剩下的事情，就不算什麼了！最後不要忘記瑣碎的事情，因為即使再瑣碎，還是得完成。其中，批次處理的觀念很重要，也就是把類型一樣的事情一起完成，例如：寄E-mail，將一天中所有需要以mail連繫的對象，及事情集中一次完成，大約花費10到20分鐘，但如果分散到一天的各時段中，就會在不知不覺中耗費許多時間，做事情要有系統，不要只憑感覺！

再來是「行動」，談的是執行力，先知道要做哪些事情，大約要花多久時間，建議準備倒數計時器，會是個不錯的方法！每個人可能都曾有過做事十分順利，勢如破竹的經驗，若想保持，就必須每件事都在自己的掌控之中。有些繁重的事務需要長時間進行，可能會越做越疲累，所以建議適時抽離，處理別的事情，你會產生一種渴望性的動力，想回到原來繁重的事務上，這時，你會再回到勢如破竹的模式！

最後，談到「檢視」，車子需要定期保養，時間管裡流程當然也需要定期檢視，並且記錄追蹤，才有辦法讓自己進步，並且與現況相符。

其實每個人的身邊，都有很多很好的時間管理工具，希望大家好好思考、善加運用，並且與這些流程環環相扣，讓自己為自己打氣，成為追求幸福的行動家！