e世代的 時間管理達人

書香聊天室

曾經讀過一則有趣的故事：在浩瀚的星河裡，有一個美麗的小星球，星球上有個神奇王國，住著一群快樂的百姓，他們日出而作，日落而息，無憂無慮的過生活。更特別的是他們沒有貧富的差距，沒有億萬富翁，也不曾見過乞丐，王國裡每個人財富都是均等的。而造成這個王國百姓財富均等的原因：每位百姓在他們出生後，都會得到一台個人專屬的ATM提款機，神奇的是，每台ATM提款機每天都會自動撥進86,400元的存款。此外，還有更奇妙的事：不管每個人當天是否提領提款機的現金，ATM提款機皆會在子夜12時自動將帳戶歸零，但當下一刻0時1分時，ATM提款機又會自動撥進86,400元至每個人的專屬帳戶中。

看到這則故事，不知你心中會有何感受，不可思議？天方夜譚？還是羨慕或妒忌？其實生活中每個人都擁有一台專屬的ATM提款機，每天也很公平的擁有86,400秒(24小時)的時間存款。即使我們捨不得去提領花用，或是沒有好好的支配運用它，當子夜12時一到，殘酷的ATM終究會毫不留情地歸零。但值得慶幸當新的一天的來臨時，我們仍然擁有完整的24小時。

在資訊充斥的科技時代，每個人扮演著多重的角色，如正值大學生的你可能同時扮演著學生、班級/社團幹部、學長姊、校內外的打工族、好友的死檔、阿那答的情人、為人子女、手足等不盡相同的角色，也擔負起相對的職掌與責任，時間有限的生活中，多重角色又將它切割成許多的片段，資訊的發達反成了人們忙碌的導火線。在多元角色、責任中，若能掌握時間管理的要領，成為時間管理達人，你將能揮去「遲到大王」、「散漫公主」、「沒原則先生」、「長不大小孩」等封號，也可避免不必要的困擾和麻煩！

想成為時間管理達人，必須擁有好的習慣與態度。如何掌握時間管理的秘訣：1.養成「分辨輕重緩急，隨時做好規劃」的習慣；2.培養一種「自我負責」的態度！一般來說，事情的安排可依其「重要性」、「急迫性」劃分成四個象限，由最先到最後依「又重要又緊急」、「重要但不緊急」、「緊急卻不重要」、「不重要也不緊急」來處理。

根據柏拉度「80/20」定律：日常中20%的事情可決定80%成果來看，應將心力放在「重要但不緊急」的事情上，排入計劃中按部就班、依序完成，免得讓原本不緊急的事成了緊急的事，以致每天雙眼睜開，便因許多「又重要又緊急」的事待完成而未完成，成了救火隊匆促的追趕，如此匆忙容易出錯，一再重來花費雙倍的時間；相對減少

時間運用的彈性和自由度，也會將自己陷入不必要的壓力，弄得焦頭爛額、心神不寧。

因此，按時做規劃，審視自己是否將時間作了最佳分配與運用，也要養成良好的生活習慣，用完物品隨手歸位、與人互動或學習要隨時作筆記，避免浪費時間尋找物品，或因健忘需向友人賠不是等瑣事上。另外要懂得適時「授權」與「割捨」也是幫助自己分擔忙碌與負擔的好方法。

聰明的你，每逢子夜12時檢查當天的時間存款，你很滿意地知道自己已善加運用86,400秒，還是在不知不覺、不經意地在發呆或空白中度過？希望你我都能成為e世代的時間管理達人！