

24 小時時間分配術

王淑俐

壹、我的天才與天職--生涯目標與按部就班：

<短程目標：1 年內>

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

<中程目標：3 至 5 年內>

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

<長程目標：10 年內>

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

貳、時間管理的行動法則：

一、「停止」拖延與自我縱容——減少干擾與阻力

1. 時間管理的弱點，確實解決問題。
2. 自我激勵與調適，找到最適合的時間管理之道。

二、細水長流——維持最佳的體力及心力：

睡眠充足、運動及營養足夠，維持最佳體力、心力及心情（熱忱）。

三、「時間計畫」不是夢：

1. 要有工作進行之計畫，計算工期、分配進度。運用週計畫、月計畫、工作進度檢核表等工具，使工作按進度進行，甚至提前完成。

2. 要有每日的時間使用計畫，擅於時間單位的切割，做好所有該做及創新的事。每次規劃半天的時間即可，以十分鐘至一小時為一個時間單位。不管多少時間，5、10、15…分鐘，都可靈活運用。運用計時器，落實時間管理的行動。時間管理計畫只是方向及態度，並非機械化的自虐行為。

四、「兼顧」的必須與訣竅：

1. 要兼顧所有生活面向（家人、運動、休閒、睡眠、人際、學習、心靈成長…）。
2. 放慢腳步，享受當下，不要顧此失彼、因小失大、得不償失…。

五、高效能的每一天：

1. 從早起開始
2. 重質不重量，在精不在多。情願慢而做對（好），不要貪快而忙中有錯、只求做完。效果與效率重要，但仍要提高效率，例如：開會準時、縮短開會時間、改變工作程序。
3. 團隊合作，培養溝通默契與和諧氣氛。
4. 分辨事情之輕重緩急或困難麻煩程度，重要及麻煩的先做。

第二象限： 「不重要但緊急」	第一象限： 「重要且緊急」
第三象限： 「不重要也不緊急」	第四象限： 「重要但不緊急」

六、環境佈置，除舊佈新：

1. 從整理環境培養清楚的腦子。
2. 清爽的環境等於清楚的思緒。
3. 事情的先後緩急與環境佈置的關係（含檔案夾的運用）。
4. 環境美化、綠化，可提振心情與效率。

七、從準時到提前——明日事今日畢：

1. 提前開始，儘量天天都做，即使進行一點點也好；可「慢工出細活」，避免

因拖延或期限壓力下的崩潰（過勞或逃避）。

2. 提前完成，有修正的空間與彈性時間，促進自己掌控工作進度的能力。

今日時間管理表		月	日	星期
8 : 00				15 : 00

9 : 00				16 : 00

10 : 00				17 : 00

11 : 00				18 : 00

12 : 00				19 : 00

13 : 00				20 : 00

14 : 00				21 : 00

【今日最重要的事】				
1.				2.
3.				4.
5.				6.
7.				8.
9.				10.

〈相關歌曲〉

1.乾杯 詞曲：阿信 2012

會不會 有一天 時間真的能倒退 退回 你的我的 回不去的 悠悠的歲月
也許會 有一天 世界真的有終點 也要和你舉起回憶釀的甜 和你再乾一杯
這些年 買了四輪 買了手錶 買了單眼 卻發現 追不到的 停不了的 還是那些
人生是 只有認命 只能宿命 只好宿醉 只剩下 高的笑點 低的哭點 卻沒成熟點
成熟就是 幻想幻滅 一場磨鍊 為什麼 只有夢想 越磨越小 小到不見
有時候 好想流淚 好想流淚 卻沒眼淚 期待會 你會不會 他會不會 開個同學會
他在等你 你在等我 我在等誰 又是誰 孩子沒睡 電話沒電 心情沒準備
天空不斷 黑了又亮 亮了又黑 那光陰 滄海桑田 遠走高飛 再沒力氣追
終究會 有一天 我們都變成昨天 是你 陪我走過 一生一回 匆匆的人間
有一天 就是今天 今天就是有一天 說出一直沒說 對你的感謝 和你再乾一杯
再乾一杯永遠 喝了就能萬歲 歲歲和年年
時間都停了 他們都回來了 懷念的人阿 等你的來到

2.完美落地(翻滾吧！阿信 電影主題曲) 詞曲演唱：亂彈阿翔

從現在我不會再逃避 重新的喚起 埋葬在我心底的血液
沉住氣 我的心不再移 屏息不放棄 慢慢的朝著我的夢前進
忘了吧! 混亂的事不再提 放了吧! 把心思變唯一
我會用盡所有力 奮力的躍起在天際 迎著光明
我會更用力呼吸 飛到另一個燦爛天空 完美 落地
我相信有努力會開啟 久違的光明
老天爺總是會看的清 重新又回到最初自己
每一次練習 我只想朝著我的夢前進
忘了吧! 混亂的事不再提 放了吧! 把心思變唯一
我會用盡所有力 奮力的躍起在天際 迎著光明
我會更用力呼吸 飛到另一個燦爛天空 完美 落地