



嘉新心泉

108



10月

發行人：許永諒 編輯：潘慧綺 連絡電話：05-2373029#141

好的時間管理，才能打造出令人稱羨的光彩人生

一天 24 小時不夠用？教你如何成為時間管理高手

本文摘錄自《時間管理的必備技巧懶人包》 本文編輯：王郡 / 責任編輯：鄭冠中

一天只有 24 小時，我們會怎麼運用？這是值得我們去思考的一件事。
一天是由許多物件所組成：生活瑣事、例行公事、休閒娛樂、生涯規劃。
而該「如何將零碎時間組合成充實的一天？」，就必須仰賴有效率地時間管理法。
為您介紹一個人人都該知道的時間管理法（艾森豪矩陣）：
透過四個象限的組合，來告訴你應該如何看待待辦事項的輕重緩急。

分為四個維度：重要、不重要、緊急、不緊急

先檢視目前的時間分配……

一天只有二十四小時
我們如何**有效地去運用**？
現在，就一起拿出手機
來看看我們這週都把時間花在哪了。

接著來看看你 每天的時間分配

還剩下多少 ???
要睡時間 4h00
平均睡眠時間 8h00

善用你的時間管理矩陣

—— 來了解每件事情的輕重緩急 ——

重要不緊急的事項	重要且緊急的事項
不重要不緊急的事項	不重要但緊急的事項

四步驟畫出 你的時間管理矩陣

	不緊急	緊急
重要		
不重要		

Step1：重要且緊急的事項

	不緊急	緊急
重要		<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 假日的老闆急Call 老婆明天要生了
不重要		

1.重要而緊急的事項：

通常會是你必須立刻停下手邊的工作，趕緊去處理的事，若沒有好的 #臨機應變能力，可能會導致你所排定的行事曆都被拖累往後順延。

解套方法：持續累積

Step3：不重要不緊急的事項

	不緊急	緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> 職場軟實力培養 個人的生涯規劃 過去的經驗累積 	<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 假日的老闆急Call 老婆明天要生了
不重要	<ul style="list-style-type: none"> YouTube、愛奇藝 打LOL、吃雞 睡覺賴床 	

3.不重要不緊急的事項：

對長期人生而言幫助較為有限的事項：沈溺打手遊和追劇。不是不能做，這類群是舒緩壓力生活的劑方，然而許多人過於濫用而產生時間黑洞。

解套方法：刻意避開

接著看看多數人 對時間安排的邏輯

	不緊急	緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> 人生狀態規劃 沒空啦！再說 未來經驗累積 	<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 人人都會解 老婆明天要生了
不重要	<ul style="list-style-type: none"> YouTube、愛奇藝 一頭栽下去 睡覺賴床 	<ul style="list-style-type: none"> 蝦皮瘋狂特賣會 拖拖拉拉 整理宿舍房間

Step2：重要不緊急的事項

	不緊急	緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> 職場軟實力培養 個人的生涯規劃 過去的經驗累積 	<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 假日的老闆急Call 老婆明天要生了
不重要		

2.重要而不緊急的事項：

最不願意去面對的象限，都是會令你感到逃避的高大尚事項，例如：人生規劃、重大決定、職能培養、進修學習等，我們都知道對人生很重要，但卻養成：「沒時間，再說啦！」的心態。

解套方法：提早準備

Step4：不重要但緊急的事項

	不緊急	緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> 人生狀態規劃 個人生涯經營 未來經驗累積 	<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 假日的老闆急Call 老婆明天要生了
不重要	<ul style="list-style-type: none"> YouTube、愛奇藝 打LOL、吃雞 睡覺賴床 	<ul style="list-style-type: none"> 蝦皮瘋狂特賣會 洗衣服曬衣服 整理宿舍房間

4.緊急但不重要的事項：

生活中的瑣事，例如：打掃房間、洗衣服、洗澡等等，看起來是簡單的小事情，但往往也是大家都最愛拖時間導致轉變成第一項的元兇。

解套方法：提升效率

再來看看高手們 對時間安排的邏輯

	不緊急	緊急
重要	<ul style="list-style-type: none"> 人生狀態規劃 持續累積 沒空啦！再說 	<ul style="list-style-type: none"> 明天的會議報告 提早準備 假日的老闆急Call
不重要	<ul style="list-style-type: none"> YouTube、愛奇藝 刻意避開 一頭栽下去 	<ul style="list-style-type: none"> 蝦皮瘋狂特賣會 提升效率 洗拖拖拉拉

分類後，重要的是開始思索「如何改善」，希望你能慢慢地意識到問題、漸漸地去提升對時間管理的敏感度，才有辦法做出更有效率地掌握人生的運用！
成為時間管理高手，從現在開始，你也可以！