



時間管理3法寶

每人每天也有二十四小時，你的時間足夠嗎？究竟你是時間的贏家，當時間的主人，每天目標清晰不慌不忙；還是時間的輸家，每天疲乏地與時間追逐，喘息不已？

不少家長抱怨子女出世後，時間緊迫，壓力倍增；的而且確，對比未婚單身，身為家長需處理更多的家庭事務，故時間管理顯得更為重要。以下的時間管理法寶，希望能助忙碌的你，有效地運用時間，提升生活效率。

法寶一 善用「黃金時間」

人力資源顧問公司負責人梁佩玲，亦是一名資深商業管理顧問，她於1997年在《時間管理錦囊》中「二十四小時工作表現分析圖」指出，早上9時至中午12時是最有效的工作時間，下午2時半至6時半這段工作時間雖然不及早上有效，但有效的程度比在半夜或凌晨時段工作，明顯地較高。此啟示了我們應善用以上所指的「黃金時間」，此時段頭腦清醒狀態最佳，亦最能把具挑戰或繁重的工作有效地完成。

法寶二 選擇合適消閒

古語有云：「一串光陰一串金，串金難買串光陰」，可見時間的珍貴。時

間有限，故我們該好好利用時間，避免浪費。有些消閒習慣需花大量的時間，例如追看連續劇、麻雀耍樂、玩電子遊戲、長時間講電話或網絡上閒談等。本人並非表示需要完全停止這類型消閒，然而作為家長需要處理多項家庭事務，確實需認真思量，你的寶貴時間是否值得運用在這些類型的娛樂上。理性地計算，看一齣劇集花約45分鐘，而看畢一套二十集的連續劇總共需花上15小時！

追尋樂趣是人基本的需要，偶爾放鬆也無妨，然而作為父母，要平衡及理性妥善地管理時間，才不致經常身心疲累，埋怨時間不足。另外，可考慮擴闊自己的選擇，嘗試用上更健康、省時的消閒方式，例如做運動、聽音樂或閱讀報章等。

法寶三 學懂拒絕他人

無論在照顧子女或工作上，若凡事追求一絲不苟，完美無瑕，最終只會花上大量的時間，而又未能按時完成所需工作。也許你能與女兒完成一份令人讚

嘆的親子習作，然而你的運動計劃及家務卻沒法完成。塔爾·班夏哈在另一節幸福課時提到，Samuel Coleridge嘗試把20/80法則運用在時間管理上，他指出雖然一般人用20%時間已可完成80%的工作，但是餘下的80%時間卻花在剩餘20%的工作上，為了追求完美無暇。

若我們對照顧子女或工作上的要求，可以稍為降低一點點，把大部份的事情以追求B+至A-為目標，以代替每次也想取得A級成績，那麼便用80%時間工作，餘下的20%時間可以專注在重要事情上，這樣可以令時間運用更為有效。

另外，懂得在適當時間拒絕他人的要求，能避免時間消耗在目標以外的事情上。親友也許間中會請你幫忙或邀請你參與聚會；若發覺時間有限，未能應付手頭上的工作，千萬別因感到尷尬拒絕他人而默默承受，漠視了自己的需要。要知道追趕時間及未能按時完成工作，所帶來的內疚及自責，會導致焦慮抑鬱、情緒低落，繼而影響了工作效率，最終只會造成惡性循環。☐