



# 時間不夠用怎麼辦？

## 從小培養時間觀念

▲不論是學生還是上班族，都說：「我的時間不夠用。」

▲在時間面前，絕對是人人平等



在法律面前，也許不是人人平等；但在時間面前，卻絕對是人人平等——每天 24 小時，誰也不會多，誰也不會少。不過，並不是每個人的時間觀念都很好；而且，不是每個人都能做好時間管理。

不論是學生還是上班族，不難在他們當中聽到一句話：「我的時間不夠用」、「好忙，無時間」等等。不過有些時候，不是真的時間不夠用，只是個人的時間管理可以優化。

### 要有好的時間觀念

要做好時間管理，首先要有的時間觀念。不過，每個人的時間觀念不一，比如：對 A 君來說，「馬上」是當下立刻或兩分鐘之內、「一會兒」是約一刻鐘、「中午 12 點」就是中午 12 點、「快到了」是離約定地點只有一兩分鐘的步程；但對 B 君來說，「馬上」是半小時內、「一會兒」是兩小時或以上、「中午 12 點」可能是下午 2 點、「快到了」卻只是剛剛出門……各人的時間觀念差距可以很大，但時間卻明明就那麼實在。

時間觀念是需要培育，肩負教育責任的無疑是父母。時間本身就是一個很抽象的名詞，加上 3 歲以下的幼兒對時間流逝是沒有感覺。3 歲後，孩子的時間觀念便慢慢形成，這時父母可以借助很多與時間有關的物品來培養孩子的時間觀念，例如借月曆讓孩子知道今天、昨天、明天、星期、月和年等基本概念；教導孩子看時鐘，例如白天時，時針指着 9 是上課時間；下午指着 2 是午睡時間；晚上指着 7 便是晚飯時間等等；亦可以有計時功能的道具來讓孩子知道某段時間（例如 10 分鐘、2 小時）是有多久或利用沙漏等來讓孩子感覺時間的流逝，順便訓練他們的耐性，諸如此類。

### 睡前回顧當天生活

有基本的時間概念是有助做好時間管理。管理時間的最簡單方法就是訂一個時間表，計劃好哪段時間要做什麼。不過，這樣跟着時間表做事似乎太枯燥和欠缺彈性，加上生活總是有很多意料之外。那麼，與其訂一個時間表，倒不如每天在睡覺前回顧當天的生活，再記錄花了多少時間

在什麼事情上。如此一來，你就更清楚知道你的時間都花到哪裡去了；哪裡多花了時間就減少，哪裡應該多花點時間就加一點。這樣，除了能學會注意和控制時間外，也能順道每天記錄自己的生活，可說是一石二鳥。

若能力許可或時間控制得比較好了，就可以在決定要做某些事情前，預算好大約所需的時間，甚至限定自己在哪個時間點前做完，再做二。

有人說這種事根本不需要用筆記下來，記在腦袋就夠了，但不寫下來、不親自計算結果，你是不會深刻的。特別是一些享樂的時間——例如出去逛街購物、去遊樂場玩；或者只是宅在家裡上網打機——總是過得快之餘，時間又不知不覺地耗下去。做事要更有效率，偶爾拋開一切顧慮去輕鬆享樂是必要的，但也要注意時間。人生本來就被時間約束，要在被約束的時間裡平衡要做的事情和享受人生卻是又一人生課題。

但要記住，時間永遠掌握在自己手裡，時間夠不夠用，只是在於你能否管理好。

撰文：宿南月

### 通識資料庫

#### 快樂時光過得特別快

學生常常覺得小息午休過得很快，下課的鐘聲卻久久不響、又或者明明才玩了一陣子遊戲機，卻已經過了兩個小時；打工仔常抱怨周末休假一瞬即逝，每天做到像隻雙料隸獸一樣也還沒到下班時間……

我們常說「開心的時間過得特別快，又係時候講 BYEBYE」，這句話到底是不是真的有根據、準確？

大腦中有許多參與估計時間的區域，同時它們對行為控制和行動準備也起到重要的作用。法國神經生物和認知實驗室一項研究發現，若大腦忙於關注一件事或一個任務中的多個方面，它便無暇分散注意力顧及其他事情，包括不會注意到時間的流逝。所以我們若很忙碌或快樂（人會專注於快樂），往往不會注意到時間的流逝；當我們注意到時間時，時間已經過去了，故此我們都會覺得快樂的時間過得特別快。

若大腦沒有受到這些刺激，它便會「全神貫注」地監察時間，所以我們無聊或者做不喜歡的事情時（希望快點完結，因此常常注意時間）就覺得時間過得特別慢。

### 我見

#### 善用時間表管理時間

福建中學（小西灣）5A 黃梓澄

宇宙的浩大，更顯人類的渺小。我們所居住的地球不斷自轉和公轉，令我們的時間不斷地「轉」走。我們被時間控制着，還是我們可以將時間好好控制呢？

可以將時間控制，當然是好。但時間管理，又是一門不難不易的學問。

首先，時間的管理這門學問是由小而習慣的，所以從小的教育十分重要，家庭和學校方面都十分重要。家庭和學校所給的教育應該讓孩子們清楚了解到，時間是一去不返的，明白到時間的重要性。之後還要明白現時的處境排列不同事情的重要性，例如：雖然學生的身份多數都以功課溫習等事情為最重要，但當你後幾天就是鋼琴比賽，那個時候就要將次序再排列一下。所以讓孩子們先明白這個道理，再好讓他們日後可以實踐。

然後，擁有了基本的時間概念時，就是實踐的時候。其實這是個人方面的計劃。最好的方法莫過於設計一個自己為自己度身訂造的時間表，提早計劃好明天要做什麼，而今天就跟住昨天或前幾天所寫的計劃去進行。因為早一天總會把時間訂得更加實用，如沒有時間表，你會把一些微小的事情忘記了，就讓時間用得不夠充實。但因為每天都會有新鮮事，例如朋友約會外出，到底應選擇朋友還是堅持時間表的行程？朋友當然不能忽略，朋輩的關係也十分重要。所以遇上這些約會，不是每次都要推辭的，所以在每天晚上寫個明天的時間表，而且留一段時間為空白的，好讓明天有什麼意外的活動，都仍然可以完成到當天應該做的事。

不過，擁有好的時間管理也不一定需要利用時間表的。只要懂得好好善用時間，不會將某些事情過分投入和過少付出，好好平衡各項事情的時間分配，就可以將生活上的每一件事都做好。

最後，回顧一下自己當天的時間表，到底哪樣仍然可以改進，就針對那樣問題去解決。人生就是靠從歷史中不斷學習和改進，時間管理這一門學問也不例外。

### 書架

## 心理學家教時間管理



我曾有一段時間沉迷心理學，修讀了一個心理學的碩士課程，並閱讀了多部心理學著作。我發現本科的專家和學者，好像都有一份野心。這份野心是要解釋人類的一切行為及社會的所有現象。無疑，心理學對人類心理和行為的研究，已取得豐碩的成果。而一些心理學家更改變研究方向，提出不少提升自我的方法。Creer（張清芳等譯）：《心理調適實用途徑》（北京：北京大學，2004年），是一部介紹多種生活技能的書籍，其中討論了如何才能有效管理時間。

首先，你要評估現在的時間管理技能，在一周或一段時期內自我監測個人的行為，看看你進行的活動是否在浪費時間。你要決定是否：安排了太多的事情、不懂拒絕別人不恰當的要求、在娛樂上用了太多的時間等。

其次，設置優先權。你要學會決定哪一個短期的任務需要得到立刻關注，哪一個任務是

長期的目標。第三，設置最終期限。在時間管理中，你應當檢查必須完成什麼工作任務及最後的期限。第四，安排計劃。計劃包括事先考慮你希望設置的目標和完成每個目標所需的時間。最後，運用計劃日程表。計劃日程表使得你能夠做出每天、每周、每月甚至每年的計劃。

如果對於每天什麼時候幹什麼事情沒有計劃的話，生活就太散漫了。許多人對於時間的運用，常常感到困擾。有效的時間管理幫助我們完成人生的長期和短期目標。但是，有的時候你什麼事情都不想，只想放鬆一下或聽聽音樂，亦是時間管理不應缺少的一個重要環節。

我們的張凱欣同學品學兼優，正在選擇報考大學的志願。她對心理學和社會學同時產生興趣，而我建議她選心理學，因為心理學發展至今，除了大量的學理基礎之外，亦有數

之不盡的應用研究。因此，我認為心理學已不單是一科普通社會科學學科，它亦是指導我們人生的一門實用性強的學問。

香港通識教育會 李偉雄  
mleewaihung@yahoo.com.hk