

# 小心「效率上癮」！做好時間管理，不是為了讓你做更多的事

作者／吳若權

承諾自己，設定底線，戒斷忙碌。需要的就不只是管理時間的「時鐘」，還需要一個指引自己人生方向的「羅盤」。

有一則關於馬戲團特技演員的小故事。他從練習生開始接受訓練，先學會用右手拿著木棍，旋轉一個盤子；接著，能同時用左手舉著木棍旋轉第二個盤子。到了進階版的表演，他已經很熟練地以坐姿使用四肢操控木棍，旋轉四個盤子，簡直可以出師了。

此時，他得到的獎賞，不是掌聲、不是酬金、更不是假期，而是一頂在額頭的第五根木棍，旋轉第五個盤子。至於，是誰給了他第五根木棍作為獎賞？可能是馬戲團的老闆，也可能是他自己！

**提升效率，追求成就，會讓人上癮。而這個癮頭，**

**不只是毫無止境，也是個無底深淵。**

如果這情況發生在 35 歲之前，或許可以帶來很多發展自我的機會，但若持續到 4、50 歲，就會逐步發展成為固定的模式，人生就再也沒有停下來的時刻。每天的生活，就是工作、工作，繼續工作。

我在未滿 30 歲，便晉升管理職。當時工作忙到不可開交，除了處理事務，還要帶領團隊。很快發現自己很難兼顧效率與耐性，即使有抗壓力，卻失去好情緒。加上創業後母親中風倒下，我必須在家庭照顧與多元工作之間奔波，確實把自己訓練成為時間超人，但也處

於緊繃到瀕臨麻木的邊界。

為了徹底告別忙到灰頭土臉的日子，我開始更深度研習時間管理，後來成為這個領域的老師，累積多年教授時間管理課程的經驗，看到許多實際的案例，而且通常都是越努力就越失落的反面效果。最常見的就是越想要透過管理時間，提升工作效率，結果卻越是更加忙碌。

忙碌與效率，一直都是「雞生蛋」「蛋生雞」，相衍相生，不斷輪迴。

「能者多勞」是一個很大的迷思。把自己的能力，訓練得更好，就很自然地承擔更多工作與責任。一方面是，自己樂於接受挑戰；另一方面是，別人會對你有更多的期待、與更深的依賴。

### 能力越好，工作越多，效率會越乏力

很多人開始運動健身做重力訓練，只會一路往上增加槓片，時常超過自己的負荷範圍，除非哪一天身體承受不住而受傷、或器材因為負擔過重而毀壞，否則看不到真正的極限。

當局者迷，忘了重力訓練的初衷，其實是為了身體健康。即使是想讓自己變得強壯，至少也有「肌肥大」或「肌耐力」兩個不同方向可供選擇，搭配適合的強度與頻率做訓練，以達成目的，並非只是一味地增加槓片的重量而已。更何況，若真正要讓肌肉變強大、有線條，除了規律訓練與提升效能之外，最重要的是要讓肌肉有充分

時間休息，它才能透過修復而持續長大。

要有足夠的休息，才能真正提高效率！

而我竟在持續忙碌了數十年後，才幡然醒悟這個道理。開始懂得、或是強迫，要在適當的段落，讓自己主動地休息。這裡所指的段落，可以是一天、

一個星期、一個月、一年、或是一份自始至終馬不停蹄的工作。

**適時調配工作與休息，才能擁有更好的生活品質**

在我創業之前，曾經是長達十二年沒有好好休息的上班族。更可怕的是，我能把每一份先後的工作，都交接得剛剛好。昨天從舊公司離職；今天到新公司上班，絲毫沒有違和感。新舊公司的主管和同事，都覺得我很盡職。我也為自己對工作的效率與負責，感到驕傲。

長期的疲累與緊張的壓力，需要很妥善的處理，才能消化舒緩。

那時候的我，或許真的沒有好好休息。但至少做對一件事情，就是開始認真實驗、也實踐時間管理。我常提醒自己一個很基本的問題：提升工作效率，是為了「能夠做更多事」、或「擁有更多休息」？

或許我在每個不同的人生階段，答案並不一樣。有時候會選擇：希望「能夠做更多事」；有時候，但願「擁有更多休息」。

最後都會統整於同一個答案：我渴望享受更好的生活品質。

從此，我認真面對那些攬在身上的事情，盡可能把它做完。但也會小心提防，它可能是個陷阱——自我的成就感和別人的掌聲，都會讓自己著魔而迷失，甚至上癮。如果事情已經做不完，至少在完成一個階段的目標之後，先讓自己喘一口氣，不要急著爭取更多任務、承擔更多責任。

承諾自己，設定底線，戒斷忙碌。這時候，需要的就不只是管理時間的「時鐘」，還需要一個指引自己人生方向的「羅盤」。也就是在追求效率之前，先確定自己要的目標是什麼，並且符合長期的價值觀，才能在忙與不忙之間，做出最適合的判斷。

~人事室 關心您 ~

文章摘自：摘錄自《大人的青春，就該好好揮霍》

<https://www.cheers.com.tw/article/article.action?id=5102545&page=3>