

經理人  
新書快讀



# 與時間有約

簡報製作 | 經理人月刊編輯部

圖片來源 | freepik

FIRST THINGS FIRST

# 你可以學到的3件事

1

透過第四代時間管理，聚焦最重要的事，實現人生的期望。

2

利用時間矩陣，管理並區分優先事項。

3

實踐個人管理 6 步驟，平衡人生的角色分配。

經理人  
新書快讀



1932-2012

Stephen Covey

**史蒂芬·柯維**

柯維領袖中心公司、國際知名教育訓練  
機構富蘭克林柯維公司共同創辦人。

Roger Merrill  
**羅傑·麥立爾**

知名時間管理與領導統御  
發展領袖。

Rebecca Merrill  
**瑞貝卡·麥立爾**

曾任各大社區、教育和女  
性組織的領導人。

# 《與時間有約》

經理人  
新書快讀

主旨：  
要事第一，要事緊辦。

“

來自《與成功有約》中「高效人士的7個習慣」的第三習慣。

”



FIRST THINGS FIRST

# 四代時間管理概念



## 第一代時間管理：

利用便條與備忘錄，在忙碌中調配時間與精力。  
記下該做的事，沒有優先觀念。

## 第二代時間管理：

強調行事曆與日程表，記錄及兌現承諾，  
開始著力於規畫未來。

## 第三代時間管理：

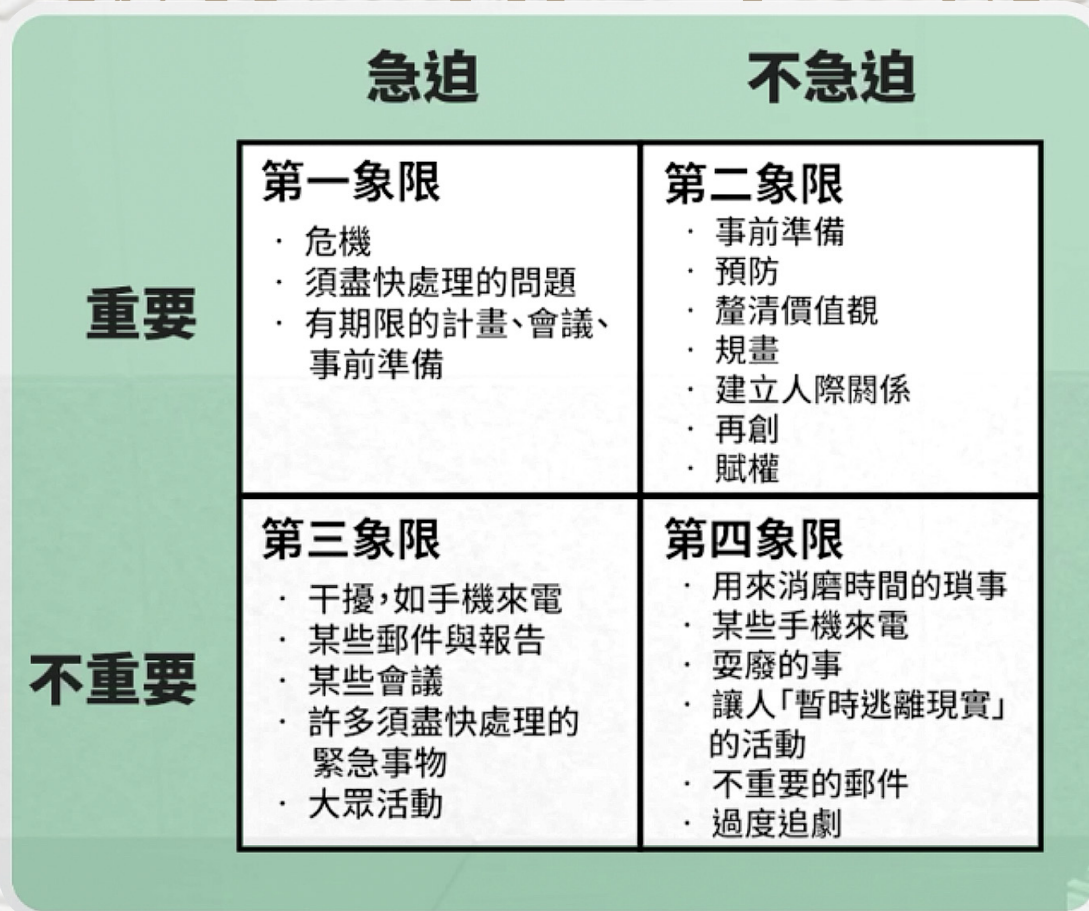
講求優先順序，依據輕重緩急設定短中長期目標，再逐日訂定實踐  
目標的計畫，分配有限的時間、精力，爭取最高效率。

## 第四代時間管理：

根本否定「時間管理」這個名詞，主張關鍵在於個人管理，與其著  
重時間與事物的安排，不如把重心放在維持產出與產能的平衡上。

# 時間矩陣

如果希望能實現第四代時間管理，柯維建議把重心放在第二象限，盡量少一直活在下半部（第三、第四象限）。



# 柯維這麼看時間



## 1. 時鐘 vs 羅盤



**時鐘：**代表任務、約會、行程、目標、活動，我們用時間來做什麼，以及管理時間的方式。

**羅盤：**象徵願景、價值觀、原則、任務、良知、方向，我們重視的事物，以及生活的方式。

當時鐘與羅盤之間出現落差，也就是我們正在做的事，並非重視的事，因此會有掙扎和痛苦，需重新調校、同步。

# 柯維這麼看時間



## 2.好 vs 最好

大多時候，追求好的事物，反而會毀掉最好的事物。像是如果一味追求財富（好事），很可能犧牲健康（最好的事）。

## 3.取得平衡

分配時間時，專注在角色、需求、身心、效能的平衡。





# 第四代時間管理3大原則

1

## 人類 4 種需求與才能的實現：

照顧生理、社交、心智、精神等方面，獲得人生的滿足。

2

## 人類 4 大稟賦潛力：

自我覺察、良知、創意想像，以及獨立意志，激發並培養相關能力，造就了人類終極自由（選擇、回應與改變的權力），還創造了我們心中的羅盤，使生活朝想要的方向前進。

FIRST THINGS FIRST

# 第四代時間管理3大原則

3

## 「真北」原則：

個人生命依循的終極價值觀。

**農場法則：**人生需持續耕作才有回報，例如，在學生時期，整個學期都在打混，卻在期末考熬夜苦讀，想把整學期的教材塞進腦子裡，只求過關。這麼做就算得到學位，卻沒有真正受到教育。



FIRST THINGS FIRST

# 個人管理6步驟



連結人生  
願景和使命



檢視自己的角色



選擇目標



規畫每周活動



設定每日活動



評估並檢視

# 延伸思考

1

嘴巴上說著輕重緩急，行為上卻是避重就輕嗎？

2

說出一件事情，只要你把這件事做到最好，而且維持最佳狀態，就能為「個人生活」帶來正面的結果。

3

說出一件事情，只要你把這件事做到最好，而且維持最佳狀態，就能為「職涯」帶來正面的結果。

4

承上，如果你知道這件事能讓生活變得更好，為何還坐著不動？



Buy Here



作者 | 史蒂芬·柯維、  
羅傑·麥立爾、  
瑞貝卡·麥立爾  
出版社 | 方言文化  
圖片來源 | 方言文化

# 經理人 新書快讀

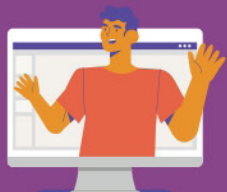
想看的書從沒讀完？讓我們為你影音說書！

鎖定 **帶人、領導、管理、財經、商業**，精選必讀商管話題書，由經理人榮譽發行人何飛鵬和編輯群，用影音為你導讀。即刻加入，將來的你會感謝現在奮鬥的自己！

加入付費會員，享 6 大學習好處



精選好書



專業解讀



圖解精華

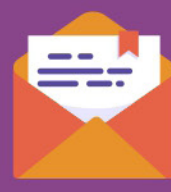


專屬音頻

Tips



千字密技



學習周報

<https://bit.ly/2Jwn5KY>

