

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>