


經理人
新書快讀

《人生 4 千個禮拜》

An illustration featuring a large, stylized clock with a white face and a thick orange border. A man in a dark jacket and white shirt is sitting on the top edge of the clock, looking at a tablet. A woman in a green dress is sitting on the bottom edge, working on a laptop. Behind the clock are several gears of different sizes and colors (orange, white, and brown). The background consists of dark green, layered hills and some yellow flowers in the bottom left corner. The entire scene is framed by a white border with two orange circular accents at the top.

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

你可以學到的 3 件事

01 擺脫「時間永遠不夠用」的焦慮。

02 克服「分心」，專注當下。

03 促進家庭、工作、朋友關係，並自我實現。

時間管理

生涯規畫

個人成長



作者介紹

奧利佛·柏克曼 (Oliver Burkeman)

- + 《衛報》獲獎特稿作家。
- + 撰寫心理學專欄「這個專欄會改變你的人生」，文章散見於《華爾街日報》《紐約時報》等報章。
- + 著有《人生4千個禮拜》《樂觀病》等書。



你的一輩子，有幾個禮拜？

如果活到 80 歲，一年有 52 個禮拜：

$$80 \times 52 = 4160$$

再長壽點，活到了 90 歲：

$$90 \times 52 = 4680$$

一輩子比想像中還短，
我們有時卻受困在時間陷阱裡，不斷虛耗人生。



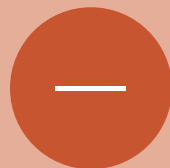
效率陷阱

用各種工具提高效率，工作卻因此不斷追加。事情愈來愈多，永遠做不完。

時間像一條輸送帶，各種任務是空箱子，箱子不斷往前輸送，不裝滿就覺得自己做得不好。

害怕做不完（不可掌控的未來），加深對現在的焦慮，可能導致工作品質下降，長期則可能職業倦怠。





如何脫離效率陷阱？

①

人生有限，慎選要事。

②

將時間先支付給自己。

③

一次別做超過 3 件事。

④

抗拒中等重要的事情。



分心陷阱

事情做不完，卻愈來愈容易從重要任務分神，無目的地滑手機、看抖音。



做重要的事太費力，逃避到其他事情，過得更輕鬆。



社群網站、科技企業搶奪人們的注意力。但人生是注意力的總和，不好好保護就是浪擲生命。





不分心的 4 個練習

1

一件事該花多久時間，
就花多久。

2

訓練自己喜歡
「遇上」問題。

3

重要的事，
靠一步步積累來完成。

4

告訴自己
要有耐心。



我們只需要普通、但有意義的人生

1

生產力要定額

2

要求自己的標準要合理

3

執行不要太多工

4

接受策略性失敗



我們只需要普通、但有意義的人生

5

使用單一且無趣的科技

6

找尋日常新鮮感

7

投入並享受「眾樂樂」時光

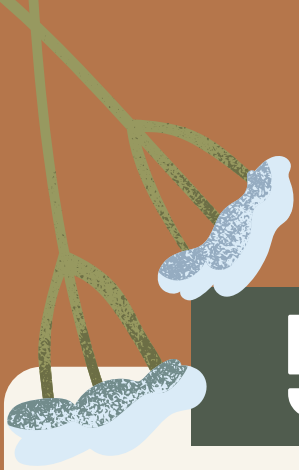
8

練習不做任何事



5 個問題，思考想過的人生

- 1 在人生的哪一塊，目前追求的是安逸，但需要走出一點舒適圈？
- 2 你在哪些方面，必須接受無法成為該成為的那種人？
- 3 是否要求自己達成不可能的績效？
- 4 在哪些領域，想等到知道自己在做什麼，才願意出擊？
- 5 如果不管某件事有沒有用，如何改變度過一天的方式？





出版社&圖片來源：大塊文化

作者：奧利佛·柏克曼



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>