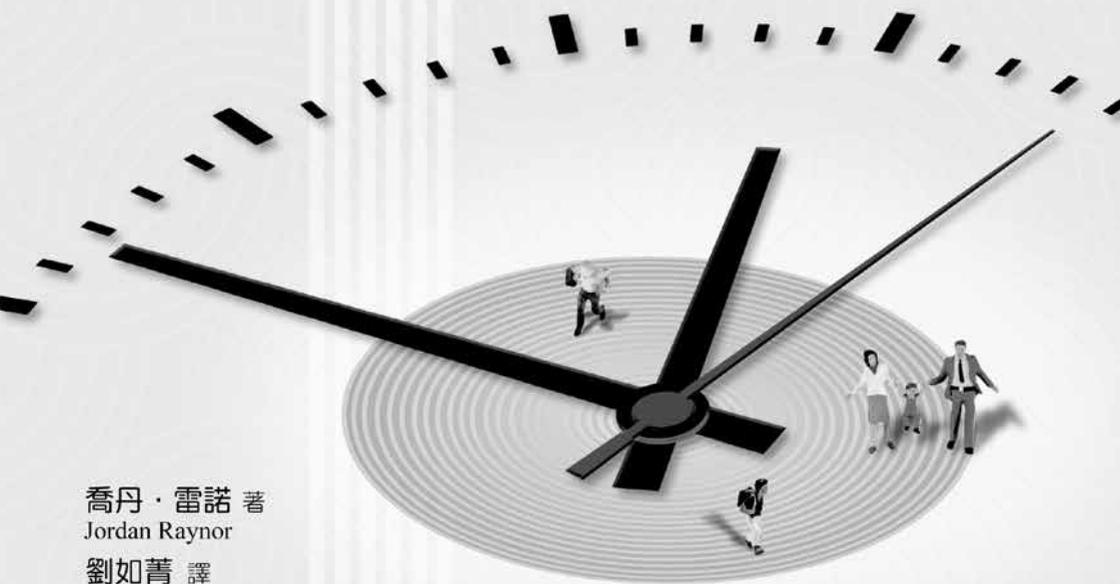


跟耶穌學 時間管理

Redeeming You Time

贖回你的時間，
擁有高效的生活習慣



喬丹·雷諾 著
Jordan Raynor

劉如菁 譯

敬獻 / 003

各界讚譽 / 004

推薦序（按姓氏筆劃排列）

用耶穌的觀點學習時間管理 / 南岳君 / 019

一起成為時間的好管家 / 迺哥 / 022

引言 / 贖回時間 / 024

1 從上帝的話語開始 037

實踐

- 1 花時間來到時間的創造者面前 055
- 2 按你所知道的禱告 061

2 是，就說是 065

實踐

- 1 選擇一個工作流程 076
- 2 使用單一的承諾追蹤系統 078
- 3 收集你的開放式迴路 082
- 4 定義你的工作 085
- 5 維護你的承諾追蹤系統 097

3 拒絕噪音國度 101

- 1 讓朋友幫你整理訊息 120
- 2 不要在無邊泳池游泳 122
- 3 選擇多層過濾的內容 123
- 4 棄絕社群媒體或拿回獨立性 124
- 5 「管教」你的手機 126
- 6 空隙時間裡悠然自得 128
- 7 散個步吧 129
- 8 用書寫來思考 131
- 9 將安靜放回靈修時刻 133

實踐

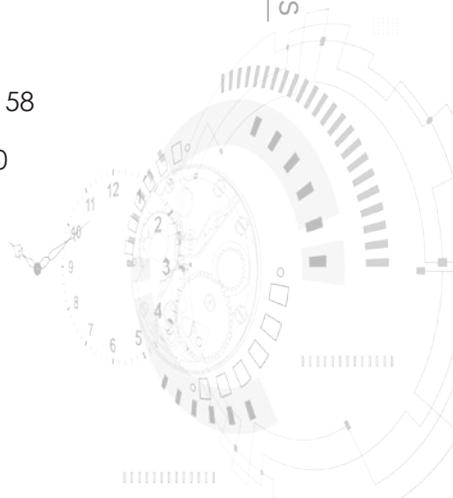
4 決定優先順序 135

- 1 接受你的使命 143
- 2 選擇你的呼召 145
- 3 設定宏大的長期目標 147
- 4 擬定季度目標 154
- 5 完善你的專案與行動清單 158
- 6 將次要事項鎖在地下室 160

實踐

目
錄

Contents



5 接受你一次只能在一個地方 165

1 控制你查看訊息的時間 180

2 去除外部干擾 187

實踐

3 跟自己預約深度工作 192

4 為淺層工作與偶然性打造空間 195

6 擁抱高效率的休息 203

1 每兩小時的休息 220

實踐

2 為每晚製造睡足八小時的機會 225

3 每週有一個休息和盛宴日 230

7 消除一切匆忙 237

1 建立時間預算模版 245

實踐

2 每日檢討時調整時間預算 257

3 以獨特的方式說不，來保護你的時間預算 267

後記 / 紀律的黑暗面 / 281

致謝 / 286

附註 / 289

Redeeming Your Time





3 拒絕噪音國度

要效法救贖主的榜樣贖回時間，
我們必須拒絕噪音，
為靜默、沉靜與省思創造空間。

那是美國歷史上最具有標誌性的經典照片之一：馬丁路德·金恩博士，身著西裝打領帶，望向下方爆出如雷掌聲的人海，超過二十五萬名群眾圍著林肯紀念堂與華盛頓紀念碑之間的倒影池畔，他們剛聽完金恩博士發表〈我有一個夢〉(I Have a Dream)的演說，¹ 講臺上的金恩博士微笑著揮手答謝。回顧歷史，這幕堪稱金恩博士一生的巔峰時刻。但若不是金恩博士在喧囂的 1950 和 60 年代之間，深耕屬於自己的「倒影池」反思時光，這最富有成效的時刻可能永遠不會發生。

時間倒轉回到金恩博士發表這篇歷史性演說的九年前，他才剛開始在阿拉巴馬州的蒙哥馬利郡擔任牧師——這座城市將成為黑人民權運動發祥地。羅莎·帕克斯 (Rosa Parks) 因在公車上不願意自行移到最後排，讓座給一名白人乘客，以致遭到逮捕。蒙哥馬利郡的黑人居民因此展開長達三百八十天的聯合抵制搭公車運動，抗議這項歧視黑人的不公正制度，金恩博士也成了全國焦點人物。

對金恩博士來說，從那時候起，蒙哥馬利郡的生活變得混亂又嘈雜，如同他在自傳中形容的：「我的電話從一大清早到深夜響個不停，門鈴也很少是安靜無聲的。」² 每個人都想來分一杯羹，搞得他根本不可能靜下來思考在那些競爭的優先事項中，哪一個對於推動民權運動最重要，「我對自己無法退到僻靜的地方，集中精神沉思默想，因而感到萬分沮喪。」他這麼寫道。³

金恩博士對於安靜省思的需求強大到令他決定來個徹底改變：把家從蒙哥馬利郡搬到喬治亞州的亞特蘭大市，才得以擁有他所需要的寧靜，「能沉思，把擺在前頭的奮戰徹底想過……。我知道我無法一直維持那種緊湊的行程表……。我抽不出時間反思默想，這不但對我個人有損，對整個運動也有害。為了這個緣故，我覺得出於道德責任必須這麼做。」⁴

為了贖回我們的時間，你我也
有尋求獨處的道德責任，就像金恩博
士一樣。為什麼？因為現今比以往更
是活在魯益師的《地獄來鴻》(*The
Screwtape Letter*)一書中所說的「噪
音國度」。⁵



為了贖回我們的時間，
你我也**有**尋求獨處的
道德責任。

噪音國度

今日噪音聲量之大前所未有。我講的不只是由永不休止的新聞和娛樂，以及在我們口袋和包包裡的行動裝置所製造的；這些**外在**噪音顯然不斷增加，不過，我主要還是指一切外部噪音所製造的**內在**噪音。為了讓你更明白，容我先提出我對噪音的定義，作為本章指引。

噪音：阻斷我們靜默與反思能力的外部訊息和娛樂。



昔日金恩博士奮力保護的靜默與反思，今天幾乎被徹底消除了。如以下即將看到的，靜默與反思是贖回我們時間的**關鍵**要素。

噪音與我們時間管理問題之間的關聯剪不斷理還亂，這是我想要說服你的；不過在那之前，我需要先分享一點自己的故事，因為假如你十年前就認識我，你不會認得寫出本章內容的這個人。

我從小就對噪音上癮。早在智慧型手機問世之前（我知道，曝露了我的年紀），我幾乎無時無刻不在消費娛樂和資訊，尤其是新聞。我童年的消遣是剪報，今天說來超尷尬，但以前我會把欣賞的政治家相關新聞剪下來，貼在本子上。對啊，從前我的房間牆上貼滿小布希（George W. Bush）、萊斯（Condoleezza Rice）、布克（Cory Booker）的合成照片，當然，還有我青少年時的暗戀對象芭芭拉·布希。^{*1}

上了大學，智慧型手機問世，也迎來我對噪音之愛的高峰期。那是 2004 年，我是校園裡極少數帶黑莓機上課的學生，我買它不是因為它很酷（相信我，並非如此），而是因為我無法忍受錯過任何最新消息，或是五分鐘的枯燥無聊。社群媒體一出現，我完全沒救了，因為基本上手機是黏在我手上。我不停地按讚、傳訊息、發文。我是《天涯小築》（*Parks and Recreation*）影集裡的湯姆·哈佛特（Tom Haverford），只是情況更嚴重。[†]

何必提當年糗事呢？不但貶損我自己，還冒著被你當瘋子列入拒絕往來戶的危險。因為這樣我才能拿今天的新喬丹跟十年前的舊喬丹比——多麼強烈的對比！

昔日的喬丹每天要發十多篇文章，今天我大約每年發十來篇。昔日的喬丹每天花在智慧型手機的時間，輕輕鬆鬆上看四、五個小時，今天的我，本週螢幕使用時間為每日平均三十三分鐘。昔日的喬丹跟著每日突發新聞起起伏伏，今天我跟新聞幾乎零接觸。我不上新聞網站，不看報紙，不聽八卦消息。什麼都不。我幾乎完全拒絕噪音國度。如果說，那個二十四歲的老我的生活音量是 10，那麼現在三十四歲的喬丹的生活音量是 2。

請先別急著跳過這一章，我不是脾氣暴躁的人，我保證我沒有要把生活音量降為零。我現在並不是隱士，以後也沒那個打算。有些時間管理的書奉勸讀者刪除 Instagram、臉書或丟掉智慧型手機，這樣才能贖回時間，那不是我的路線。至今我仍使用手機，它仍是我的心頭好。我從口袋裡一掏就有地圖 App、YouVersion 聖經軟體，以及時間管理工具軟體 OmniFocus，在機場候機時我就用手機看影片，坐在汽車後座時，我可以悠閒地用手機音樂播放 App 聽我最愛的《漢密爾頓》音樂劇和泰勒絲的歌。多好，不是嗎？

這些美好的事全因我所擁有最吵鬧的設備而成為可能。但是多年來，滿有恩典的上帝讓我看到，雖然手機和其他製造聲

音的裝置都可以對人有益，卻也具有不可思議的力量，可以淹沒所有表面上的寧靜、獨處和反思。

等一下，喬丹，噪音和追求寧靜，到底跟時間管理與生產力有啥關係？讓我告訴你，至少有五件事。

噪音從五方面限制我們贖回時間的能力

1. 噪音限制我們的思考能力

凱文·狄昂牧師曾寫道：「我們總是專注用拇指，很少專注思考。」⁶ 真是一針見血。當我們腦子充滿噪音，就沒有思考的心智空間了。如果我們沒有清晰的思考，就決定不了待辦事項的優先順序，也不能有效地投入上帝賦予的工作。好的工作需要好的想法，好的想法需要美好的獨處。但是，除非你停止甘願被他人的意見和資訊淹沒，否則你無法獨自沉思默想。暢銷書作家萊恩·霍利得（Ryan Holiday）說得好：

重點是：被資訊淹沒時，很難清晰思考、穩健行事（當然更不可能快樂）。所以律師總愛用大量文件淹沒對方，情報單位也總會以海量文宣欺敵，讓敵方弄不清虛實。這種招數有個渾名叫「分析癱瘓」（analysis paralysis），這可不是巧合。⁷

自從 CNN 在 1980 年代引進二十四小時播報新聞的全新觀念後，政治科學家就著手研究全天候新聞報導對政客的決策力有何影響。他們發現，那些上任的官員「無片刻安寧」，⁸ 無法從狂熱的新聞媒體抽離，「其決策是在急躁中作出的，有時作了危險的決定」。⁹ 這研究結果一點都不意外。

科學家稱此現象為 CNN 效應，在 1980 和 90 年代主要受影響的是總統和總理，但在今天，幾乎人人都受影響。我們淹沒在資訊洪流中——除了 CNN 還有其他新聞業者，此外更有來自 Podcast、部落格和社群媒體的資訊。這些噪音來源當然不僅造成訊息過載，也造成意見過載。

我還是一家科技新創公司「臨界 360」(Threshold 360) 的執行長時，有位投資者問我：「我們在考慮投資其他新創公司和執行長，你認為我們該找的第一項技能是什麼？」我認為這問題很容易回答：「分辨噪音和必要之事的能力。」

在一家新公司——其實包含今天任何工作——新資訊和各方意見會從四面八方飛來。每次你打開電子郵箱或點開社群媒體，都會看到新的市場研究報告、各種產品的點子，以及四個不同的人傳訊息邀請你參加他們的會議，都保證豐收不能錯過。這當然使得分辨什麼才是最重要的、要專注在哪件事上，變得加倍困難。誠如一位諾貝爾獎得主所說：「資訊上的富有意謂注意力的貧乏。」¹⁰

但資訊本身並不是壞事，而是禮物！問題出在，資訊**流轉**

不停。為了分辨什麼是必要的、什麼是噪音，你總歸得在某個時間點關掉資訊與意見的水栓，給自己片刻安寧，**單獨思考**。唯有在獨處中，你才能分辨事情的輕重緩急，免得被困在「雜事的密林」出不來。¹¹ 羅傑斯先生有句話說得真好：「靜下來，好好想。這能讓世界變得完全不一樣。」¹²

噪音限制了我們的思考能力。如果我們沒有思考的空間，就不能分辨必要之事與噪音，無法為我們的待辦事項安排優先順序。而如果不懂得優先順序，就無法專注去做我們相信上帝已經呼召我們去做的事。

2. 噪音限制我們的創造力

要不是因為無聊，就不會有我最喜愛的電視節目。無聊促使艾倫·索金（Aaron Sorkin）首度嘗試寫對白，後來更朝編劇發展，製作出許多夯劇如《白宮風雲》（這是最愛的電視影集）、《社群網站》（*The Social Network*）、《魔球》（*Moneyball*）等電影。且來看看索金說這一切是如何發生的：

有這樣一個夜晚，我住在一個單間的公寓裡……朋友全都到外地去玩了。我口袋裡掏不出三塊錢，只能在公寓裡對著一部半自動打字機坐著……。電視壞了，音響也壞了，我唯一能做的事，就是把一張紙放進打字機，開始敲鍵盤……，純粹是出於無事可做……。