

第三課 善用時間的方法

一、 題解

本文選自給自己最好的():李偉文最想要與你分享的()。
作者針對()努力想達成的()，分享他的看法，並
()名人觀點，來釐清、強調適當的時間管理觀念及()。

二、 作者

李偉文熱愛()，為保護臺灣環境貢獻良多，喜歡閱讀與分
享，將遇見的()寫成文章，鼓舞人心。其作品以自然保育、
親子教育為主，文筆()。

三、 課文

第一段：引用魯迅名言，說明浪費時間就是謀害人、生命。

時間就像海綿裡的水一樣，如果你願意擠，總還是有的。 —魯迅

魯迅是民國初年有名的文學家，他這句經典的勵志格言①，不斷被人傳誦
②、引用。對於時間的運用，他還曾經說過：「生命是以時間為單位的，浪費
別人的時間，等於謀財害命；浪費自己的時間，等於慢性自殺。」

①格言：可作為_____的名言。

②傳誦：廣為_____、_____

△謀財害命：為_____，而_____。

第二段：敘述平常與人有約，善於利用空檔。

的確，與人有約時，我不願意遲到，更痛恨別人遲到。到了後來，我通常隨身帶書，以備不時之需③，或者跟人約在書店碰面，在等待時可以趁機逛書店。

③不時之需：隨時可能會有的_____。

△趁機：_____。

第三段：以金錢來比較，說明時間不能管理。

我們常說「時間管理」，其實時間不是我們所能管理的。雖然我們常說「時間就是金錢」，但是時間與金錢不同—錢可以管理，因為通常所說的「管理」是可以累積儲存，並且加以運用的，但時間不行。

△儲存：儲，音《_____》。

第四段：指真正的問題核心，在於沒有想清楚生命中真正重要的事。

因此，真正的問題不在於「管理時間」，而是「管理自己要做的事」，我們需要的不是「節省時間」，而是「節省工作」。我們抱怨時間不夠用，是因為我們沒有認真想清楚，究竟我們要什麼？什麼是我們生命中真正看重的？

△看「重」：音《_____》。

△節「省」：音《_____》。

第五段：提出增加生活滿意的方法。

當我們看清楚生活中的輕重緩急④，並依此而調整優先順序，把想做的事都做了，就不會惶然⑤，而能夠增加自己生活的滿意度。

④輕重緩急：事情的_____與處理的緊急_____。

緩，音《 》。

⑤惶然：_____、_____的樣子。

第六段：說明如何設定優先順序，找出可捨棄不做事。

設定優先順序，最重要的是決定「哪些是必須捨棄的」：分析自己一天二十四小時，一星期七天大概都是怎麼過的，挑出可以捨棄的項目—除了工作，以及為了別人不得不花費的時間之外，剩下可利用的時間，有多少是被自己習慣性的行為不知不覺消耗掉了？

△消耗：_____耗損。耗，音《 》。

第七段：引用金蘭都教授的具體建議，說明應該從事的行為。

韓國暢銷作家金蘭都教授，很具體的建議應該從事的行為：放下線上遊戲，多閱讀；減少上網時間，多讀報紙；看電視，不如觀賞電影；別只是空想，要多思考；聊八卦，不如與人深度交談……。

第八段：指出現代人被科技網綁的困境。

現代人真的花太多時間在網路上了，這些年行動通訊設備的普及，全面改變了我們的生活。有人如此形容：原本應該帶來自由的科技，卻創造了手銬，將我們的思緒網綁在片斷零碎的訊息中。

△網綁：_____、_____。網，音《 》。

第九段：闡述做真正重要的事，才會覺得生活有意義。

我們以為善加利用時間，可以同時處理很多事，其實所完成的零星⑥小事，只是創造出非常有效率的假象，當我們一整天都被這些說不清楚的雜事占

據了，反而會令我們很沮喪。因為我們需要完整而集中的時間，做真正重要的事，才會覺得生活是有意義的。

⑥零星：_____不成_____。

第十段：運用時間的關鍵秘訣。

把時間花在我們覺得重要的事情之上，這是運用時間的關鍵秘訣。這些事也許是我們的夢想，也許是陪伴我們深愛的人。

△秘訣：_____、有效或巧妙的_____。

第十一段：說明幸福感主要來自與重要他人的正向互動。

有人解釋：「什麼才是真正浪費時間？那就是沒有為你生活中有一席之地
⑦的人，騰⑧出足夠的時間。」的確是如此，因為人的幸福感主要來自於人與人的關係，尤其是我們所看重的人。

⑦一席之地：具有某種_____的_____。

⑧騰：_____、_____。音，《_____》。

第十二段：引用威廉·考柏的話證明何謂真正快樂的來源。

詩人威廉·考柏也這麼說：「真正快樂的唯一來源，是為了某種我們看重的意義而花費我們的時間、我們的生命。」

第十三段：空出時間是為了做真正渴望的事。

因此，管理時間和運用時間，重點在於：找到我們渴望的事，然後每天空出時間真切的去做。

四、 課文賞析

作者在文章開頭引用魯迅的名言，提醒我們：只要願意，總能找到零碎可利用的時間。接著又以魯迅的另一句時間格言，以及自己等人時總是利用時間閱讀，說明時間就是生命，不容浪費。之後，再提出其個人論點：「真正的問題不在於『管理時間』，而是『管理自己要做的事』」，並引用金蘭都教授提醒的時間取捨之道，以及威廉·考柏的話，引導我們看清生活事務的輕重緩急，說明捨棄不必要的事，把時間花在真正重要的事情之上，才是「善用時間」。

文中引用三位名人的說法來彰顯主旨，使文章更具說服力。特別是借用金蘭都教授的建議，讓我們檢視日常生活中沉迷網路的情形，或是被手機制約的習慣，如同當頭棒喝，令人深思。全文脈絡清晰，立意深刻，是一篇具警醒作用的勵志佳作。