

提升工作效率、優化生活的秘訣

王乾任 文字工作者

提升工作效率，平衡工作與生活，維持身體健康與人際關係，不再窮忙，達成人生目標或財富自由，應該是許多人都希望能夠做到的事情！

為此，人們願意花錢上課，甚至聘請專業教練進行指導。

然而，實際上能夠順利提升工作效率、優化生活的人，卻不是太多，多數人仍終日勞苦，在辦公室與住家之間奔波，在各種社會角色間不斷切換，疲累不已！

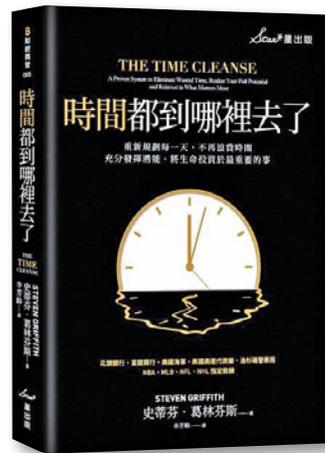
之所以無法有效提升工作效率、優化生活，很可能是因為過去的我們，大多只將生活中清醒時的作息拉出來進行優勢強化，卻忽略了休息與身體健康等其他面向的同步改造與整理，導致某個面向強之後，更多時間與精力放在已經變強的面向而輕忽其他面向（好比說，忙於工作且頗有成就卻疏忽了家庭生活的經營與身體健康的照顧），最後反而被失衡的生活節奏反噬。

我認為，優化生活必須認真考慮工作效率（時間管理、注意力提升）及個人健康（休息、營養）需求與問題所在，設計出一套兼顧清醒與休息的生活運作系統，方能在工作績效不斷優化的情況下，仍然維持人際關係與身體健康，從而達到優化生活。

本文將從清醒與休息兩大生活面向入手，各

自介紹一些好書，分享書中關鍵秘訣，希望能協助希望優化生活的朋友們，發展出一套兼顧各面向的生活支援系統！

提升工作效率，要懂得取捨、設計與安排時間



《時間都到哪裡去了？》

提升工作效率的方法有很多，像是強化專業能力、發展商業模式，或是優化時間管理。

其中，最容易做到且成效不錯的，就是優化時間管理，因此，時間管理的作品在市面上一推陳出新。

《時間都到哪裡去了？》是一本很不一樣的

時間管理作品，不強調塞滿行程或碎片時間的使用，而是從系統思維的角度，帶領讀者一步步建構出一套能夠駕馭時間效能的時間淨化系統。

作者認為，首先要搞清楚自己人生的目標，弄懂自己真心想要做的事情，以此為核心，重新省視目前的生活行程安排。

把時間花在追求錯誤的目標，就算行程塞得再滿，執行效率再好，都不會真正讓你開心或幸福。人們應該把時間用在自己真正想要且覺得重要的事情上。

好比說，我們應該重新審視那些會偷走我們寶貴時間的科技的使用方式，不要再慣性的滑手機上臉書看影片，不要讓科技占滿了我們的生活。

作者的目的也很簡單，幫助讀者搶回一些被無端浪費掉的時間，用在自己真心想要做的事情上，當自己時間的主人，聚焦於自己與時間的關係，改善時間使用的目的與品質。

假設每個月能從原本的行程中拿回二十個小時，一年就有兩百四十個小時可以用在自己想做的事情上！



《生時間：高績效時間管理術》

生時間的作者，發展出一套聚焦在生活精華的時間管理系統（精華—雷射—反省—提振活力），作者認為，想要有效率的使用時間，首先得先辨認出生活中真正重要的精華，每天都應從一個選定的精華項目開始，作為最優先行程。

保住非做不可且做了會收益很大的時間，確實去做，如此一來，每天都能有充實的成果產出，長久下來，時間的使用績效會很卓越！

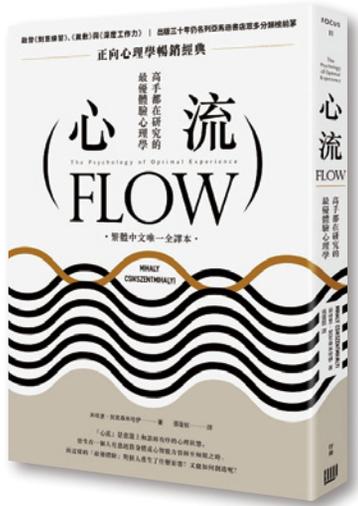
作者以雷射稱呼其用來優化時間執行成果的方法，提出不少具體的實際建議，像是當手機的主人而非奴僕，清理掉不重要且讓人分心的APP，設定網路計時器，一個星期清空一次信件資料夾，度假時請離線，不要看電視，不要選購吃到飽（任何吃到飽都是不健康的）。

也不要對自己太嚴苛，執行失利或不盡理想時就進行檢討與反省，重新微調自己的生活節奏和行程。

生時間比較特別的一點是，有花一部分心力處理生活中的休息部分（提振活力）。近年來越來越多人發現，唯有好好休息，放空大腦或鍛鍊身體，工作時的效率才能提升。

作者建議，每個人都應該天天運動，重要的不是強度而是持續，要吃真正的食物不要吃太多垃圾食物（會傷腦），適度的挨餓並非壞事，善用咖啡因但不要成癮，經常讓自己在休息時離線，走入森林或練習冥想，好好睡覺。

若是願意好好運作這套生時間系統，作者相信，我們每一個人的工作效率都能有效提升，身體也不會感到過度疲累！



《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》

《心流》一書已經是商管或成功學類型作品必引的一部經典。心流指的是人們在做某件事情時，因為極度專注或熟練，而進入一種彷彿感覺不到時間流逝的狀態，覺得好像只經過幾分鐘（進入某種高速運轉而不自知的純熟狀態），實際上已經經過了好幾個小時。

《心流》的重要性在於，指出了人們的主觀意識感受與客觀時間之間的關係，並且提出一套讓人得以強化自己的主觀意識感受（提升專注力）的理論與鍛鍊建議，讓只是運氣好發生的高速運轉狀態可以有方法令其經常發生，像是降低主觀自我意識的強度（自我中心的人不容易出現心流），學習享受自得其樂，懂得為自己建立目標，找尋動腦機會，對外在世界抱持興趣與關注度。

心流可以用於思想、身體的鍛鍊，工作績效的提升，人際關係的優化，翻轉混沌，改造悲

劇，讓人保持冷靜，減少無謂的心力資源耗散，專注在人生真正重要的事情上，為自己的人生創造出對自己有意義的意義與生活方式。



《生理時鐘決定一切》

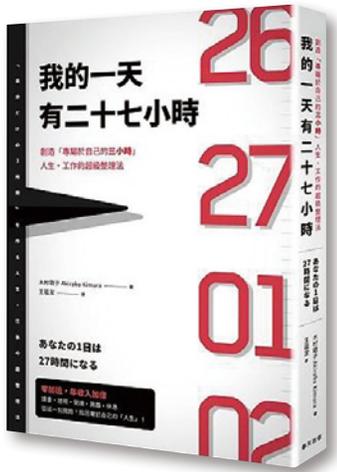
作者認為，要優化工作與人際關係乃至生活中一切面向的成果，最重要的一點，就是了解自己的生理時鐘，根據自己的生理時鐘安排作息。

在正確的時間做對的事情，效果最好。

為此，作者做了大量調查，找出四大生理時鐘類型（海豚、獅子、熊、狼），有興趣的讀者可以根據書中測驗找出自己的類型，翻讀作者提供的相關建議。

本書作者跟其他談生理時鐘的書不同之處在，不會認為晨型人最好，也不認為一定不能晚睡，他從演化生物學的角度解析人的生理時鐘，認為原古時代的人類有各種不同分工，因此出現不同作息周期的生理時鐘，現代人的基因基本上與遠古人類無異，因此，更重要的是找到自己的

生理時鐘，而非勉強改造自己去適應現代社會認為好的生理時鐘！



《我的一天有二十七小時》

《我的一天有二十七小時》一書的作者，就是支持晨起派的親身實踐者。這本書的重點很簡單（但執行上不容易），就是將日常生活行程整個往前挪移，透過時間與生活行程的重新安排設定，讓原本容易被浪費掉的早上時間得到完整運用，也因為提早開始工作而能夠提早結束，不須加班，從而也省下了原本下班時段最容易造成的時間浪費。早上與傍晚各自省下的時間，彷彿幫自己從原本一天二十四小時的既有限制中創造出三個小時！

前幾年，聽說台積電也鼓勵提早上班，不要下班之後加班，把加班時間往前挪到上班之前，此一舉措跟本書有異曲同工之妙。

本書適合原本的生活行程容易出現碎片時間的朋友，可以參考並設計出自己的時間重安排版



見證狂飆的年代

《大學雜誌》20年內容全紀錄提要（1968-1987）

陳達弘 策畫編著

華品文創 / 10811/409 面 / 23 公分 / 500 元 / 平裝
ISBN 9789869663366/487

我們這一代知識份子的責任，士不可不弘毅，任重而道遠。寧鳴而死，不默而生；成爲光，做黑暗中的明燈，以言論昭亮人目和人心，昭明政治和社會。《大學雜誌》的宗旨：以建立現代化民主國家爲信念。始終堅持立場，善盡言責，對國是問題曾經提過許多大膽而嚴正的諍言，一本初衷，以知識份子的身分，提供建設性的意見。《大學雜誌》不是政治團體，而是表達社會公正輿論的公器，絕不容許成爲任何私人的工具。（華品文創）



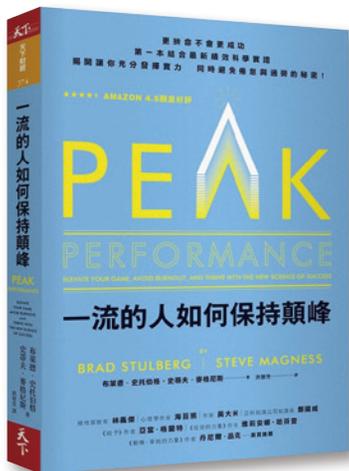
極簡溝通

伊藤羊一 著；林于婷 譯

平安文化 / 10809/223 面 / 21 公分 / 300 元 / 平裝
ISBN 9789579314350/494

超過九成的人對自己說出口的「廢話」毫無自覺，但其實人類在聆聽時，往往只能聽進 20% 的內容。作者獨創「左腦+右腦」的極簡溝通法，利用結論、根據、事實打造溝通「金字塔」，只需要「用 1 分鐘說完」，就能立刻打動人心！書中並提供如何善用「超級關鍵句」，並具體實踐「極簡溝通」的方法。就能用最精簡的話，有效傳達最重要的事，讓老闆、上司、客戶、同事都對你心服口服！（平安文化）

本，將大量的零碎時間整合成較能使用的長段時間，從而幫自己創生出新的時間！



《一流的人如何保持巔峰》

作者提出「壓力+休息=成長」做為常勝不衰的秘訣公式，鼓勵讀者善用壓力，刺激自己成長（過量壓力或太過舒適都有害身心，但適度壓力有助於鍛鍊成長）。

一個人在培養心能力時所承受的挫折與壓力，反而能夠激發我們克服困難與成長茁壯的動力。

不要只是埋頭拼命，光是拼命努力不會更成功，只會落得滿身疲累，因為沒時間休息也沒能分清主次關係。一流人才要懂得看清全局，找出關鍵點，進行必要的刻意練習，方能獲得成果！

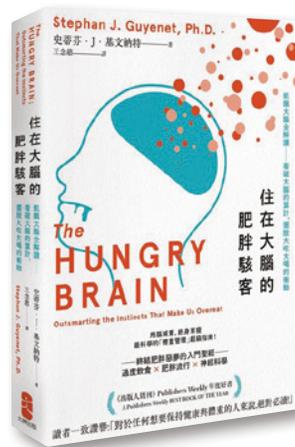
實際的生活行程安排，作者建議，應該從簡，能夠讓成果效益極大化的行程安排，都是簡約而專注的，有點像《生時間》的作者提到的聚焦精華。

懂得取捨而不是什麼都想要，將注意力集中

在最重要的事情，而不是單單把行程塞得滿滿卻落入低等勤奮的陷阱，或許才是一流人才持續保持巔峰的關鍵！

正確的休息、補充營養與自我鍛鍊，照顧好自己的身體健康才能走得長遠

過去的成功學與商管書較少談及休息與營養補充，多將重心放在清醒時的工作行程安排與效率提升，直到近年來腦科學研究有了較多的成果後，越來越多人發現，要優化工作行程效率，得先讓自己的大腦保持健康，且要懂得正確休息與補充營養的方法，才能事半功倍！



《住在大腦的肥胖駭客》

《住在大腦的肥胖駭客》一書指出，現代人越來越胖的關鍵在於，我們的大腦與身體對於食物的偏好，仍然停留在遠古時代人類的設定。

早年人類很難吃得飽，常常餓肚子，有什麼就吃什麼。因此，若是碰到可以飽餐一頓的情況就用力吃。

今天的人類想吃什麼幾乎都能輕鬆到手，差別在於手藝與價格，單純只是考慮營養攝取的話，幾乎什麼都能吃得到。

然而，渴望特定食物的大腦設定並沒有改變，加上飲食產業刻意投其所好，於是造就了一堆胖子，因為人們可以輕鬆找到高油高脂高糖高鹽的食物！

特定食物的過量攝取，對身體健康有影響之外，對大腦也會造成傷害。

控制進食方式，幾乎是每一個現代人必須了解並且確實做到的功課。

除此之外，現代生活的熱量使用量較低，但攝取量卻高很多，也會讓人變胖。雖然有些人會運動，但是，作者認為運動後人們為了補充暫時消耗的能量反而會吃更多，多過於身體流失的能量，結果未必真的能夠控制體重！

美式飲食是對人體最不健康的進食方式，如果你也偏好美式飲食，務必從現在就開始調整。作者給了一些建議，像是整理自己身處的飲食環境，不要讓自己太過容易取得零食或含糖飲料，認真管理胃口，選用高蛋白、高纖維、低熱量密度和可口度適中的食物（太好吃的食物會讓人吃太多，不是好事），慎防食物獎勵作用，別吃含糖油脂澱粉與鹽太多的食物，盡量攝取接近原始狀態且低熱量密度的簡樸食物，冰淇淋布朗尼之類的請敬而遠之！

重視睡眠，睡太少的人容易吃下過多的卡路里，反而容易變胖！

比運動更重要的是不時活動身體，經常隨意而不規則的擺動身體，能夠增加熱量消耗，但不會像激烈運動後那樣渴求食物，反而能讓自己瘦

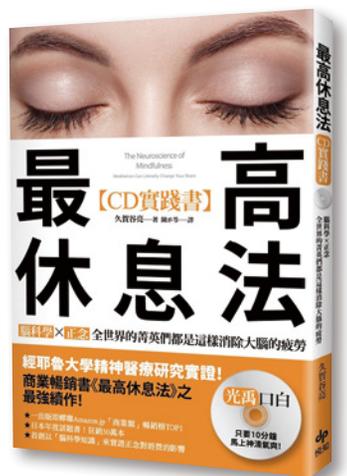
下來！

其實，生活就是最好的運動，讓身體處於活動狀態，穩定的燃燒熱量就是最好的運動！

最後，記得要監控並管理自己的壓力，人可能因為壓力過大而吃下過多垃圾食物，不妨練習以正念冥想減輕壓力，就能避開因為宣洩情緒所造成的大吃大喝。

總之，多了解自己的大腦與身體構成，配合其運作原理挑選食物與活動、休息方式，可以讓我們吃得飽足又健康，體重不再往上飆，大腦也能處於身清氣爽的良好狀態。

若是需要具體詳細的食譜建議，不妨參考《吃出好腦力》一書，最後一章有大量的食譜可供參考，讓你吃對食物又維持健康！



《最高休息法》+《腦科學權威的最高休息法》

不少創意工作者或老闆都有一個狀況，晚上到了就寢時間，大腦卻依然停不下來，繼續在運轉思考，以至於上床睡覺之後，都很淺眠，睡不好，早上醒來依然覺得疲累！

這樣的現象，稱之為腦疲勞，在創意工作日增的現代社會有越來越多的趨勢。

如今我們生活在用腦比用身體還要多的知識經濟社會中，真正要能得到良好的休息的關鍵，是能否讓大腦好好的休息，緩解腦疲勞！

讓大腦得到休息的方法，光靠晚上睡覺是不夠的。如果沒能幫大腦創造一個夜間能夠處理日間接收訊息的良好環境，讓晚上睡眠時的大腦還繼續白天的運作方式，只會越睡越累。

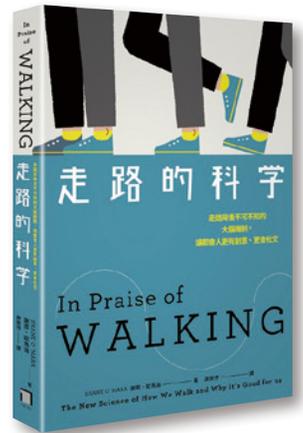
說起來，人的大腦從出生到死亡中間，都不曾停止運轉過，也就是說，大腦不是靠著停止運作得到休息，而是配合大腦的運作方式設計生活，才是讓大腦真正得到休息的方法。



《腦科學權威的最高休息法》建議讀者傾聽腦疲勞的訊號（憂鬱、感冒一直好不了、眼睛疲勞等等），並試著從飲食與營養攝取、緩慢而持續的運動，呼吸與正念冥想等方法入手，訓練自己的大腦，調整大腦的運轉方式，不要過度運轉，唯有如此，方能讓大腦在晚上睡眠時，得到真正的放鬆與休息。

《最高休息法》則是以故事敘述的手法，介

紹一整套讓過勞大腦可以逐漸趨於平靜，獲得休息並且良序運轉的技巧，雖說知識與方法和《腦科學權威的最高休息法》大同小異，但是，表達方式不同，兩本參照著讀，別有一番趣味！



《走路的科學》

最後我想介紹一本書《走路的科學》作為生活作息優化的結尾，而不是羅列現代式運動作品。

現代運動或肌肉鍛鍊，是非常現代主義的產物，過往人類在尚且吃不飽且得不到充足營養的時代，並不是靠著鍛鍊肌肉或現代運動來鍛鍊身體，那些對古代人來說是一種能源的浪費，是富裕的現代社會才承擔得起的奢侈。

古代人，或者說人類的最好運動是走路（或許可以加上慢跑），走很多的路。

演化生物學家發現，人類之所以能夠在地球上勝出，是因為人類可以直立行走，將兩隻手空出來去做其他的事情（例如製作工具或烹飪），空出來的兩隻手所做的事情進一步優化了大腦，讓人類大腦突破了某種臨界值，得到了跳躍性的

成長。

人類跑不快且身體不若其他物種強壯卻能存活，就是因為能夠長時間的直立行走，以及因此而被開發的大腦。《走路的科學》提到，人透過移動訓練大腦的認知發展。

此外，若從年輕就培養花時間走路的習慣，對身體與大腦的活化，特別是認知疾病的預防，都有非常顯著的貢獻。

康德在哲學史上的傑出地位，和其熱愛散步脫離不了關係！靠著直立行走而成為人類的我們，不要因為進入便利的現代社會而遺忘了行走，要堅持走大量的路，如此方能為我們的身體與大腦做好活下去的最基礎的準備工作！

想維持身體與大腦健康，想優化生活與工作效率，沒事就多走路吧！

參考書目

1. 史蒂芬·葛林芬斯著；李芳齡譯。《時間都到哪裡去了？：重新規劃每一天，不再浪費時間，充分發揮潛能，將生命投資於最重要的事》（新北市：星出版，2019）。
2. 傑克·納普，約翰·澤拉斯基作；洪世民譯。《生時間：高績效時間管理術》（臺北市：遠見天下文化，2019）。
3. 米哈里·契克森米哈伊著；張瓊懿譯。《心流：高手都在研究的最優體驗心理學》（新北市：行路，2019）。
4. 麥可·布勞斯著；謝忍翻譯。《生理時鐘決定一切：找到你的作息型態，健康、工作、人際，所有難題迎刃而解》（臺北市：圓神，2017）。
5. 木村聰子著；王蘊潔譯。《我的一天有27小時：創造「專屬於自己的3小時」人生·工作的超級整理法》（臺北市：春天出版國際，2018）。
6. 布萊德·史托伯格，史蒂夫·麥格尼斯著；洪慧芳譯。《一流的人如何保持巔峰》（臺北市：天下雜誌，2019）。
7. 史蒂芬·J·基文納特作；王念慈譯。《住在大腦的肥胖駭客：飢餓大腦全解讀——看破大腦的算計，擺脫大吃大喝的衝動》（新北市：大牌，2019）。
8. 久賀谷亮著；陳亦苓譯。《最高休息法：腦科學 X 正念 全世界的菁英們都是這樣消除大腦的疲勞》（臺北市：悅知文化，2019）。
9. 李時炯著；金學民譯。《腦科學權威的最高休息法：11年腦科學實證，8種簡易實踐法，改變生活小習慣，終結疲勞、提升腦力，成為高效工作者》（臺北市：高寶，2019）。
10. 謝恩·歐馬洛著；謝雯仔譯。《走路的科學：走路背後不可不知的大腦機制，讓都會人更有創意、更會社交》（新北市：八旗文化，2019）。



課綱裡的科技 輕鬆搞懂

15位資訊專業的父母親，以案例和說故事為國高中重新解構及釐清108科技領域課綱

資訊素養聯盟 著

臺灣商務 / 10809/248 面 / 23 公分 / 390 元 / 平裝
ISBN 9789570532333/524

108 新課綱帶來許多疑問，不只學生、家長感到恐慌，也引起社會一連串的誤解與不安。本書為您破解 108 科技領域課綱，帶您輕鬆理解資訊科技的內涵，掌握最實用的資訊知能，踏穩邁向 AI 時代的第一步。在 AI 時代即將來臨的現在，人人都應該理解資訊科技與我們生活的鏈結。不僅學生、家長及老師需要瞭解，一般大眾更不能自排於這股潮流之外。這不是要不要考試的問題，這是網路時代的我們必須面臨的生活問題。（臺灣商務）



當我再次是個 孩子

波蘭兒童人權之父選集

雅努什·柯札克 著；林蔚昀 譯 導讀

網路與書 / 10810/359 面 / 20 公分 / 350 元 / 平裝
ISBN 9789869760331/528

雅努什·柯札克是醫師、作家，也是教育家，畢生關注兒童人權與教育，是當代兒童教育先鋒，被譽為波蘭兒童人權之父。本書收錄柯札克的兩部作品《孩子有受尊重的權利》與《當我再次是個孩子》。搬演了兒童與成人的雙重內心戲，提醒大人教養孩子時應有的謙遜、尊重以及將心比心。反思之餘，我們也看見童年的自己，接近過去曾受的苦痛與傷，終於療癒。（網路與書）