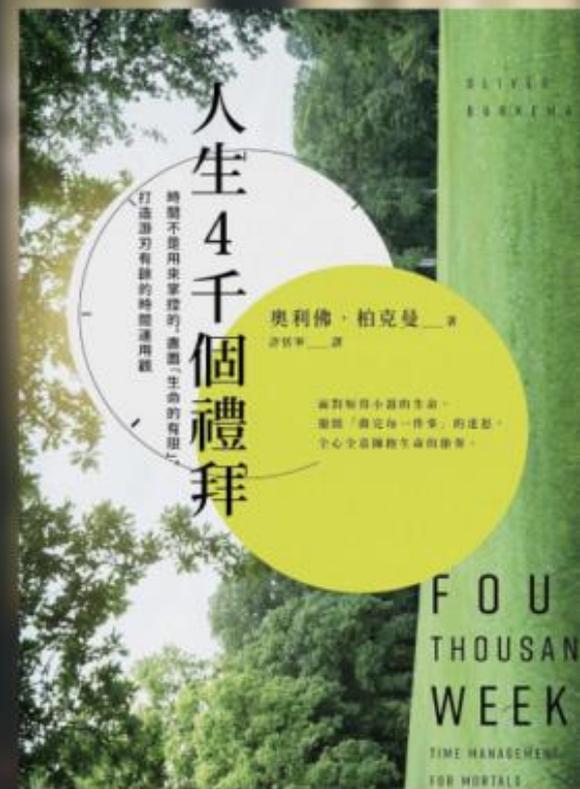


人生4千個禮拜》

Thousand Weeks: Time Management for Mortals

作者：[奧利佛·柏克曼](#)



心得分享：鄧曉汝

選書動機

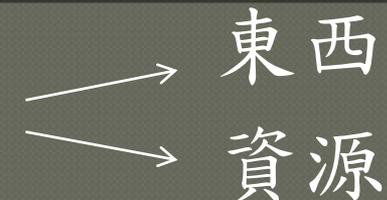
看到書名人生4千個禮拜，想想人生已過了一半。人生前半段都覺得要把握時間，將事情安排到極大化，代辦清單一大堆；當體力開始感覺有些疲憊的這幾年，看到這本書，開始思考到底後半生還要把握時間做什麼事？還是該放棄時間有限的想法，活得更輕鬆點。

目錄

- ◎ 第一部 選擇去選擇
- ◎ 第1章 接受人生有限
- ◎ 第2章 效率陷阱
- ◎ 第3章 面對有限性
- ◎ 第4章 使出更好的拖字訣
- ◎ 第5章 西瓜問題
- ◎ 第6章 敵人就在本能寺

- ◎ 第二部 人力所不能及
- ◎ 第7章 我們不曾真正擁有時間
- ◎ 第8章 你在這裡
- ◎ 第9章 重新找回休息
- ◎ 第10章 不耐煩引發的連鎖反應
- ◎ 第11章 搭上巴士就別輕易下車
- ◎ 第12章 數位游牧者的寂寞
- ◎ 第13章 滄海一粟療法
- ◎ 第14章 人類病

接受人生有限

- ◎ 時間 東西
資源
- ◎ 「無趣的庸庸碌碌」永遠感到應該再多做一點，試圖掌控時間的問題在於最終是時間掌控了你
- ◎ 事情沒有忙完的一天

效率陷阱

- ◎ 帕金森定律：你有多少時間完成，工作就會膨脹到那麼多的時間。
- ◎ 領悟有太多事情要做，通往心靈自由的唯一一條路，就是放棄否認人有侷限。
- ◎ 動用意志力，抗拒想要體驗更多事務的渴望。

面對有限性

- ◎ 以清醒的頭腦決定要專心做哪些事，哪些則不去管，而不是預設全都要做。
- ◎ 因為有限，所以珍惜
- ◎ 或許最重要的，是對我們「選擇」的那些真正去做的事情，投以真誠的熱情，盡情地感受。

使出更好的拖字訣

◎ 有創意的忽視藝術：

先支付自己、限制進行中的工作、抗拒重要性中等的誘惑。

◎ 我們必須拖延一堆瑣事，才能做少數重要的事

你在這裡

- ◎ 人生關鍵時刻永遠是現在-活在當下
- ◎ 努力活在當下的問題在於，依舊太專注於善用時間
- ◎ 作者強調我們要活在當下，可是當我們要做一些「重大決定」時，反而要以長遠的未來去考量

重新找回休息

- ◎ 自從工業化革命之後，工作成了人們生活的重心。人們一天的生活時間被切分為「工作」和「非工作」時間。
- ◎ 不要在休閒時還想著「利用時間」，而是用浪費時間的態度去盡情體驗休閒帶來的樂趣，這才是真正的休息。休閒不該是達成其他目的的手段，休閒本身就是目的。

不耐煩引發的連鎖反應

- ◎ 開車抓狂-喇叭聲是人在怒吼，不耐煩的駕駛行為多半會拖慢速度。
- ◎ 一定得停下，但停不了-酗酒成癮
- ◎ 最理想的閱讀速度，就是該讀多久，就讀多久
- ◎ 耐心-持之以恆

心得

讀這本書的過程，從一開始就提到同時做很多事並非一定是好好把握時間，其實內心就有些許的衝突，讓原本習以為常的一些觀念，可以藉由不同的眼光再重新思考。

原本覺得人生短短，什麼沒做過的事情都應該去體驗，也再次檢討也許根本沒那麼重要。

嘗試盡量避免去讓時間掌控自己，讓曾經美好，讓現在快樂，讓生活過得更輕鬆自在一些。