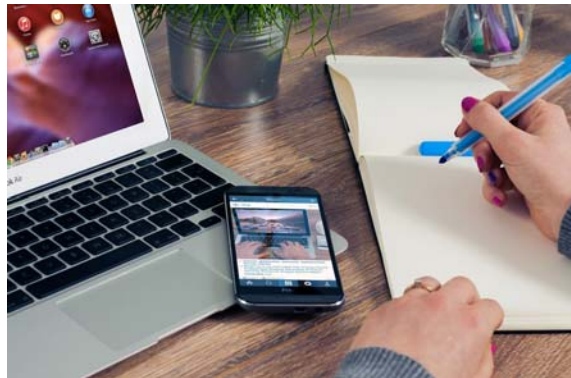


有錢人跟你想得不一樣？談時間與精力管理

文/吳珮瑩(Chloe Wu) 諮商心理師

自己創業四年之後，發現許多思維跟觀念有了非常大的改變。當創業不再是領固定薪資時，我所有的時間除了工作邀約外，就可以自由彈性的調整，因此怎麼運用「時間」變得非常重要。

但是有時候我卻也發現，即便是一整天沒有安排工作，只是待在辦公室裡，卻發現自己腦袋一片混亂，我沒有辦法有任何有效的產出後，我才驚覺怎麼運用「精力」變得非常重要。



舉一個簡單的例子：我曾經很不明白，為什麼花同樣的時間去到同樣的地方，不過是椅子不一樣罷了，為什麼有人要搭商務艙或頭等艙，為什麼不把那把萬塊錢省下來。

後來我再一次去北京回台灣的路上懂了。

那天因為我拿台胞證，不能自助登機，結果必須排隊一個小時，在那一小時裡，我很難工作、看書，一般而言即使我在旅行，我也會善用這通勤的時間看書或寫文章，但那一小時基本上沒辦法。而這一小時周遭鬧哄哄，不停有人大聲呼喊，更吃掉我大量的耐心。

好不容易等到我可以辦理報到後，拖著行李箱我到等待區，(一般來說我不喜歡行李托運，總是盡量節省行李空間，因為托運跟等行李也很花時間，而且行李搞丟了更花時間)就定位後，我發現我已經腦袋變成糰糊，無法做任何有產值的工作，只能滑手機閒逛或找朋友聊天。

和時間管理同等重要的是“精力管理”

自那次後，我終於懂了，有錢人不只是零散時間運用得宜，經常花錢買時間之外，有錢人還會花錢買精力，用各種方式讓自己不要耗費精力，因此一直保持高產能的狀態裡，日理萬機還能做出適切的決策。

於是我更懂了，原來有錢人為了讓自己一直有好的精力，能量才能好好管理，閒暇時間一定會精進自己的心智，更會精進自己的肉身，因此飲食與運動都會相當注重。

你意識到了嗎？昂貴卻容易忽視的機會成本

我這才想到幾年前因為愛出國旅遊，就為了節省那兩千多塊的機票，我寧願在機場等十幾個小時，甚至搭紅眼班機，到後來花兩天的時間恢復精力。

其實完全是一種「時間/精力」不用錢的概念，更是一種沒意識到自己的「時間/精力」其實是有產值也有價值的狀態，而當我需要花這些時間復原與無所事事時，其實我沒看見我損失的機會成本。

也才想到，經常覺得運動很花時間，在上次去北京只是個咽喉炎，就讓我一整個禮拜喪失精力，一直在昏睡無力的狀態裡，才覺得生個病更花時間。



自此後，我開始重新看待身體健康，更不會拿身體冒險，例如當從餐廳出來，外面又濕又冷外套又帶不夠時，究竟要走五分鐘後搭上捷運回家，還是要直接花一百多塊搭 Uber 回家時，我想已經會直接選擇搭 Uber 的選項了。

親愛的，我相信不是每個人都想當有錢人。這些體悟對我而言，就是實踐夢想道路上自然發生的現象，而我如何讓自己在有限的生命裡，去過上自由又有成就的人生，對我而言是非常重要的，那你呢？

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約

諮商喔！(●●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

資料來源

吳姵瑩(2019)。有錢人跟你想得不一樣？談時間與精力管理。愛心理。取自：

<https://www.iiispace.com/2019/01/23/000461/>