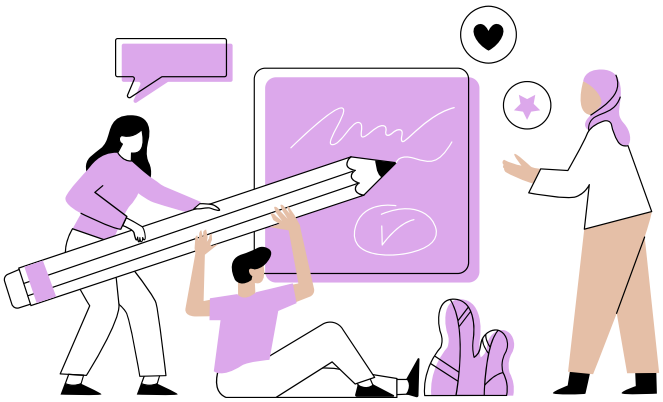


# 時間總是不夠用？如何找回平衡跟幸福

財團法人「張老師」基金會胡瑋婷心理師與編輯群



經常感到時間不夠用嗎？
每日在職場跟家庭來回奔波，一整天下來總有
「做了很多事，但又覺得什麼事都還沒做」的錯覺嗎？

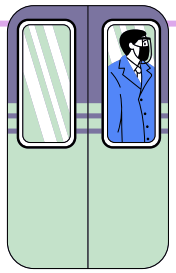


## 科技進步，本該讓我們有更多的時間，但許多人卻感到生活變得更加忙碌與失控。



如今時間被科技切割成無數碎片，你可能會在不同的時間、場域，都花上幾分鐘收電子郵件、收Line，一天要重複十數次甚至更多。雖看似微不足道的小動作跟時間，長久累積下來卻十分驚人，在你不留意之間不斷侵蝕你的生活與休閒時光。

## 交通進步，本該讓我們縮短移動的時間，但不幸的是許多人卻到更遠的地方工作。



賺取更高薪水的代價就是花更多時間通勤。如果你又是特別喜歡宅在家的人，一到下班時間肯定歸心似箭、越快回家越好，期待能爭取更多的時間；然而回到家，帶著匆忙的心態處理家事，例如煮飯洗衣、照料孩子或父母，根本無法放鬆休息，更別談體會生活的樂趣。

## 對你來說，時間重要，還是金錢重要？



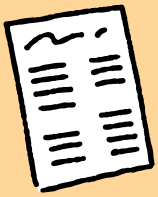
我們怎麼思考會深深影響著我們。
經常呼喊時間不夠用的你，也許問題只是——總把時間排在最後！
許多都研究發現，抱有「時間重於金錢」心態的人，
生活的幸福感、工作的滿足感，甚至促進人際關係的連結與滿意度，都會大幅提升。

## 如何擁有更充裕的時間呢？

時間本就有限，沒有人知道自己的時間何時終止，但正因為如此，才更顯得時間的重要性。然而我們做出的決定，往往卻來自於「金錢重於時間」的心態，例如：買東西時必須貨比三家、為了省錢跑到更遠的地方停車或購物等。當我們總是用「時間買金錢」時，不僅自由時光減少了，還會讓我們變得更加緊張不安，怕自己花了時間又賠了金錢，有的人甚至陷入「窮忙」的惡性循環裡。

《從容心態》建議我們抱持著「時間重於金錢」的價值觀來做決定，幫助自己獲得更多的快樂。此書作者也提供讓時間更充裕的八大步驟，而我濃縮成五個步驟分享給你：

### 做時間記錄與分析



星期二是最平常的工作日，先詳細記錄自己是如何運用這一天的，並且思考哪些事情讓你感到快樂、哪些事情讓你感到不快樂、哪些事情是有成效的或是沒有效益的。

### 擠出空檔做自己喜歡的事

找出空檔去做那些讓你覺得開心或有意義的事。例如我喜歡閱讀，一有時間就會去讀個幾分鐘，哪怕只是等待孩子刷牙的三分鐘空檔。

### 減少做不喜歡或有壓力的事

那些讓你感到苦惱、有壓力，或沒有成效的事，能不做就盡量別做；如果無法拒絕，可以試著重新定義時間、找回「掌控感」，例如在冗長、不能抽身的會議時，腹部用力、雙腳離開地面，偷偷做核心肌群訓練。

### 將「休閒時光」排進去待辦事項

可以是電影、音樂會、展覽等視聽/文化活動，也可以是繪畫、攝影、手工藝、桌遊等個人嗜好，或是家族聚餐、聯誼聚會等社交活動，慢跑、騎車、游泳、泡溫泉、郊遊健行也都可以！



### 徹底享受休閒時光

暫時關掉你的工作電子郵件與社群媒體，任何會干擾你心情的事情，好好享受一下休閒時光，這絕對是你應得的。

如果，你想知道更多如何幫助自己找回更多的時間，推薦你看《從容心態》，讓你不焦慮、不窮忙，從小習慣開始著手，減少時間的匱乏感，找回更多的時間與快樂！

**張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*35**
**信箱：S121210@cyc.tw**
**服務時間：週一至週五(上班日)09:00-12:00，14:00-17:00**