

《每天最重要的2小時》讀後感

黎文舜

主計局參謀

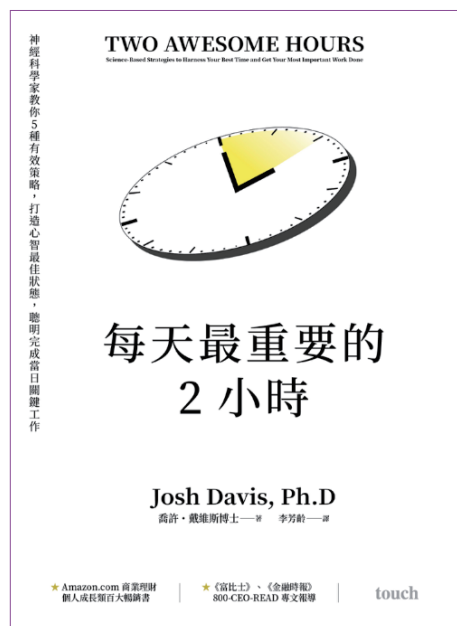
壹、書籍介紹

一、書名：每天最重要的 2 小時

二、作者：Josh Davis, Ph.D.

三、譯者：李芳齡

四、出版社：大塊文化



貳、引言

身為職業軍人的我們，常常因為單位的異動或是職務上的輪替，面臨工作上的轉變，讓人總是覺得時間不夠、壓力很大，而壓力的來源來自於那種不確定感，加之不熟悉的工作，往往讓人得花上更多的時間才可以完成。另

外，可能也經常有以下的情況，當每天展開工作時，就擔心如何才能夠完成今天所有的工作、可能會令誰失望，或是得「再次」犧牲哪些重要的工作，才能繼續熬過這一日，常被工作和生活的各種需求壓得喘不過氣來。

要如何解決這問題呢？大多數人都嘗試「更快速」地處理更多事務，甚至同時做許多工作，一點空檔也不留給自己，以為讓自己跑得更快，這樣就更有效率、更成功。而本書作者戴維斯博士看到這種「比別人更賣力」的作風，並非最好的辦法，因為這樣好像要把人變成一隻跑滾輪的倉鼠，工作越多跑得越快，總有一天會把體力消耗殆盡，而且人是生物不是電腦，不可能像是電腦一樣全年無休，就算是電腦，過載也會當機，何況是人腦，在缺乏能量的狀態下，塞再多事情也不會更有效率，可能還更容易做錯事，下錯決定；以下是戴維斯博士配合人體生理系統的最適運作狀態，提出的5種有效策略：

- 一、辨識每個決定點，避免做事方式形同自動駕駛
- 二、管理心智能量，善用好情緒與壞情緒
- 三、調整對抗分心的方法，學會放自己一馬
- 四、妥善利用身心關聯性，掌握運動和飲食的訣竅
- 五、打造對自己有益的工作環境，有助提升工作效能

參、五大策略

一、辨識每個決定點，避免做事方式形同自動駕駛

大腦一旦展開一項事務，就如同進入自動駕駛模式，而這通常會讓我們很難去改變航道；所以當我們完成一件事情，或者當被中斷某項工作，不妨利用5分鐘的時間，釐清思緒，辨識並思考各項事務之間的時刻，並排列優先順序，別擔心「浪費時間」的問題，想趕快把事情做完的急迫感，有時會導致我們做錯決定，而誤用時間在不重要的事情上，消耗我們的心力，從而產生「越做事情越多」、「怎麼都做不完，不想做了」等負面反饋。其實，我們不妨學習「放空」自己一下，留個空隙讓自己思考並選擇接下來優先處理最重要的事務。

二、管理心智能量，善用好情緒與壞情緒

不知你是否也有完成一個重要任務，或者完成一個耗時極長的工作項目，緊繃的情緒瞬間放下，才會察覺到原來身體已經疲累不堪。這是因為需要大量自我控制或專注力的事情，通常是相當消耗心力，而不論是大事小事，都會消耗心智能量、引發情緒反應，因此，在心智疲勞之前，我們應集中精神做最重要的事情，畢竟，會使你高度情緒化，往往也會反映到你的表現上。

正面情緒是養分，負面情緒也未必是毒素，兩者都可以成為提升工作表現與成果的助力，在我們處理最重要事情前，先完成能提高心智能量的事情，並學習轉化不好的情緒，或培養適當的情緒，試著觀察自己的「心智疲

勞」程度，配合第一步的決定點，才能為當下找出最有效率的安排

三、調整對抗分心的方法，學會放自己一馬

我們的大腦結構天生就不是設定無止境地專注於一件事，而是快速地在不同的注意焦點間切換，從演化的角度來看，這也是不斷生存進化的必要策略，用一分鐘去做一些其他的事情，做白日夢也沒關係，但請不要離開房間或開啓社交媒體，也不需進行新的事務，就放任心思漫遊，隨著它，你會發現幾分鐘後，無須掙扎與壓迫的回到原工作上，並能更專注快速地投入。與其試圖對抗分心，不如學會讓心思漫遊，反而有助於大腦消除疲勞，提高心智能量。

四、妥善利用身心關聯性，掌握運動和飲食的訣竅

大部分的人應該都有這種經驗，當身體狀態很好時，連工作效率都提升了許多，而當我們身體不適或者吃飽飯後昏昏欲睡，就會感覺頭腦混沌不清，這些都是身體狀態對思考能力的影響作用。當你察覺到焦慮不安、壓力大到快受不了，或是無法清晰思考，就應趕快重新設定為較好的狀態，而根據一項統合分析顯示，運動10至40分鐘，具有改善大腦執行功能的立即和持續性效果，並且特別有助於提升和自制有關的執行功能。攝取到美妙的食物，會讓我們幸福感爆棚，有時候，一杯咖啡亦能提振精神，甚至減輕焦慮，但應攝取多少才能產生效益？因人而異。誠如十六世紀初的醫生帕拉塞爾斯所言：「所有東西都是毒物，唯有適當的劑量，能使一項東西變成不是毒物。」劑量決定一切，只要超過適當攝取量，就會有副作用。

前南非總統尼爾森·曼德拉曾說「我發現，在身體狀況良好的情狀下，我可以把工作做得更好、思考得更清楚。因此，鍛鍊身體變成我生活中必不可少的紀律之一。」

五、打造對自己有益的工作環境，善用好情緒與壞情緒

噪音、光線、雜物、工作環境，不可避免的都是影響我們工作表現的因素之一，也是我們必須花額外心智能量對抗的分心事物，試著去了解那些環境因素能幫助提升工作效能，比如聽音樂能幫助你專注，明亮光線能使你感覺更靈敏，思考更清晰，擺放一株盆栽幫助對抗情緒耗竭的感覺等等。花點時間檢視工作環境，並據此調整最適合自己的方式，有助於提升我們的工作效率。

肆、結語

我們的大腦和身體是根據生理需求而運作，不是有生命的電腦，衡量表現的指標應該是做事成果，不是投入多少時間，雖然書名寫著每日最重要的2小時，但這只是個約略時間，處理每天最重要的事情，有可能10分鐘也有可能要一整天，而在適當條件下，我們的大腦可以表現超乎想像有效率，亦可以透過訓練與改變，創造更有成效的報酬率，希望透過分享此書，可以對於工作繁忙的我們，不再只是想盡辦法擠出更多時間工作，而是能夠關注自己的心智能量，每天都能有穩定且高工作成效時段，隨時保持最佳心智狀態去處理每日最重要的事情才是長久之道，並給自己留一點時間來品味生活、從容過日子。