



## 「為什麼會沒有時間？」

吳建緯 / 實習諮商心理師

在回答這個問題之前我們先來談談「時間是什麼？」、「它能否掌握？」我發現前者其實有點難回答，當問到「現在幾點？」、「今天幾號？」時，通常我們可以很容易的回答出來，但當問到「時間是什麼？」可能就卡住了。一番思考後，我想是因為「時間」源自於人類根據自然現象所創立，而非存在的實體，有關「時間」的解釋或定義，通常都是概念上的存在。廣義而言時間可以是無限的，從過去、現在到未來持續不斷的進行中，就像溪流中的一滴水存在於水流本身並持續移動，在我們將它定格或規劃範圍前是不容易看見它的，即便我們依某個計數方式將它劃分出幾個段落，它仍然在持續前進與改變當中。

因為我們可以將時間劃分為若干段落而有了掌握它的可能性。當我們將它分門別類的標示出個個段落，將會發現這些段落有開始也有結束，也就是「始—終」的特性，而我們嘗試掌握的就是開始與結束的部份。

### 為什麼會沒有時間？

#### 原因就在「開始」與「結束」裡！

現在請你拿出一張紙並在上面畫個大圓圈，大到你覺得幾乎佔滿整張紙，但還可以在圓圈外圍簡單寫幾個詞的程度。然後把這個大圓圈看成是從現在開始往回推24小時的時間總額，或許你會想在圈上標上刻度以代表24等分。畫好後請你回想過去24小時所做的事，在大圓圈上依「事」、「事所使用的時間」將大圓圈劃分若干份，像是一個切割過的pizza。

這個活動就叫「時間披薩餅」，目的在了解自己如何使用時間，相信當你正在畫這張餅時，便已經開始思考自己做了哪些事、花了多少時間，說不定也從中發現了一些自己使用時間的方式。例如：瑣碎的事很多、固定在幾點吃飯、花費的時間比自己以為的還多或同一時間進行不同的事等等。

當你回想得越仔細、畫得越清楚，答案也會跟著越發明白，完成這塊餅後，看看它想告訴你些什麼，其中會包含「為什麼沒有時間？」的答案。請搭配上上述：「原因就在『開始』與『結束』裡！」作思考，你什麼時候開始睡覺？什麼時候結束睡覺？吃飯呢？使用電腦？做報告？電視？洗澡？逛街？打工？

若還沒有很清楚的頭緒，看看這段節錄自網路文章的一段話：

「時間是公平的，大家都是24小時：

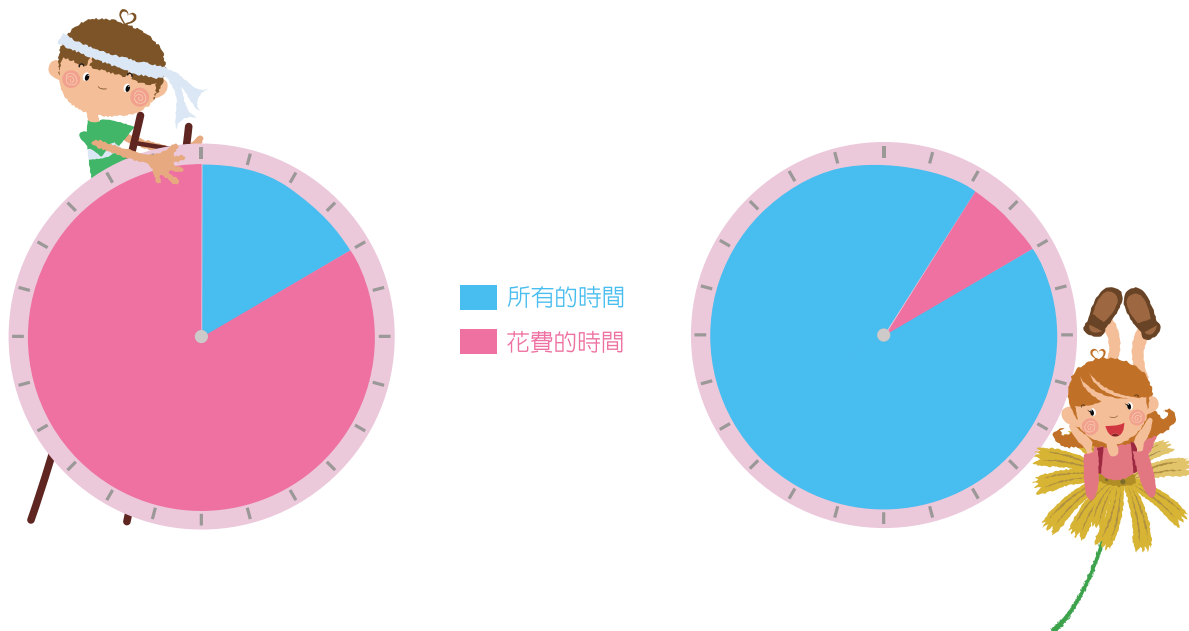
你很努力也只能努力24小時，你狂睡一整天就是睡了24小時。

我們無法逃離，只能充分利用。」

(<http://blog.yam.com/mmadcity/article/33183694>)

既然大家的時間都是一樣的，那麼當你  
做某件事所花費的時間越多，擁有的時  
間將越少。如下圖。

換句話說，當你在做某件事所花費的時  
間越少，擁有的時間將越多！如下圖。



再者，依據：

$$\text{時間} = \frac{\text{距離}}{\text{速度}} \quad \text{公式}$$

亦可得知當距離越短、速率越高時，  
所花費的時間越短，代換後如右圖。

$$\text{花費的時間} = \frac{\text{事情}}{\text{做事的速度}}$$

根據以上，在擁有的時間都一樣下，我們可以說沒有時間的原因很可能就是距離(事情的難易、多寡)較長，或是速率(做事的速度、態度)偏低。回到剛剛所畫的「時間比薩餅」上，看看自己運用時間的方式透露了哪些可能造成沒時間的因素，例如：效率、當下動作的態度、使用時間的明確目的或守時等等，然後我們想想如何掌握它。

