

# 時間/數字管理： EQ引爆競爭力

杜昀容  
永豐商業銀行  
企金審查部

# AGENDA

- 杯子與水
- 下班就跑
- 失落的一角
- 日出的聲音
- The Rose



# 杯子與水(1/3)

- 有次，分別已久的同學相約拜訪老師…
  - 不免俗的大家開始抱怨：工作壓力大、生活煩惱多……
  - 大家彷彿都成為了時代的棄兒
- 這時，老師拿出了各式各樣的杯子，形態各異，瓷的、玻璃的、塑膠的……
  - 老師說：大家都是自己人了，喝水自己倒吧。



## 杯子與水(2/3)

- 每個人都挑了自己覺得最好看與最別緻的杯子，塑膠杯沒有人選。
- 老師說：「這就是煩惱的根源」
  - 我們需要的是水，而非杯子，卻有意無意的選擇漂亮的杯子。
  - 如果我們的生活是水，那麼工作、金錢、地位就是杯子。



## 杯子與水(3/3)

- 工作、金錢、地位只是盛起生活之水的工具
  - 其實杯子的好壞，不影響水的品質。
- 如果將心思花在杯子上，還有心品嚐水的苦甜嗎？
  - 這不是自尋煩惱嗎？



# 下班就跑是富有哲學的道理

- 企管專家認為，不管辦公室有多少工作，時間到了最好就離開，不僅如此，最好五點就下班。
- 「怎麼可能？那麼事情更做不完」你心裡不以為然的想。

摘自天下雜誌



# 理由1-讓你更有效率

- 多數的辦公室工作十分繁瑣，沒有明確的開始與結束。正由於事情千頭萬緒，你很容易這個做一點、那個進行一半，結果沒有一件有結果，迫使你以加班來趕工，一方面也安慰自己的心理。
- 但是，如果你的下班時間是五點，那麼你就得盤算一下，在一天有限的時數內，該先做那些事？
- 少和同事聊天，多用點時間思考都好！一味埋頭長時間工作而不思考，容易做虛工，而且會失去看事情的整體觀。



## 理由2-對你的上司有教育作用

- 不要過度擴大上司對你的期望；如果你常常讓上司看到你留下來加班，他會開始認為你很願意加班，久了就變成你應該加班。
- 不要讓上司以工作時間的長短來評估你的表現。

## 理由3-對你的屬下有教育作用

- 讓你的屬下學著在有限的時間內，分配工作的優先次序。
- 明確的表示你下班就會離開，到時候他們應該完成的工作或報告，就應該交到你桌上。

## 理由4-迫使你釐清價值觀

- 想清楚你生命中最重要的是家庭或是工作？當然不加班、不拼命工作，可能讓你失去許多表現機會，錯過加薪與升遷。
- 但是你不會辛苦工作像條狗似的，到了四、五十歲，突然覺得愧對家人、愧對自己的生命。

## 理由5-讓你走在時代尖端

- 企管顧問觀察到一個趨勢，這兩年愈來愈多的人認為，生命中比工作重要的東西還有許多；工作時間長的人不再被視為英雄，反而被看成不懂生命的人。
- 現在懂得拒絕長時間工作的人，將是未來的領導人物。



## 理由6-讓偶一為之的加班變得有趣

- 常常加班，同事之間會生膩，合作的興奮感也全無。
- 如果大家平常準時下班，碰到緊急狀況或工作時，大夥晚上一起留在辦公室；有人從外面提了便當走進來，一邊吃飯、一邊討論，這時候很容易顯出團隊合作的革命情感。



## 理由7-讓你免於枯竭的惡性循環

- 你愈加班，愈覺得事情做不完；愈覺得事情做不完，工作就拖的愈長。
- 這樣的惡性循環遲早會讓你崩潰。



# 理由8-讓你善用休閒時間

- 工作之餘的時間不應只是休息、睡覺，以便讓你第二天有精力繼續工作。
- 何不培養些興趣？
  - 如果你五點下班，你可以有時間去學外語、去彈吉他、參加才藝活動，
  - 這會讓你成為一個更活潑、更有能力、更有趣的人。

# 理由9-會讓你更健康

- 並不是抽空去打球、上健身房、跳韻律操才叫使身體健康，人的身體也需要其他的方式來維持活力。
  - 比方說，好整以暇的喝杯茶、慢慢的品味一個甜美多汁的水蜜桃、靜靜擁抱你喜愛的人等等。
- 而這些都不是每週工作五、六十個小時的人所能做的。



# 理由10-讓你更懂得去愛

- 你是不是很久沒有和三、五好友一起說笑狂歡了？
- 你是不是每天都和另一半、和孩子或父母匆匆打個照面？你是不是難得和所愛的人交換生活的心情？
- 五點一到，放下你的工作，多接近那些對你很重要的人。
- 以後他們記得的不是你的升遷、你的成就、而是和他們共處的時光。



# <聖嚴法師>

- 我們平日常常不知不覺就把時間花在閒談、雜話、做無聊的事情上。
- 這究竟是好還是不好呢？
- 表面上看起來沒什麼不好，又沒有做壞事，只是無聊的說說、做做罷了。
- 其實，這就是在浪費生命，不僅無益於自己的身心健康，對家庭、社會，對其他人也都沒有用。
- 只要**不好好運用自己的生命**，不能物盡其用，發揮自己的能力，就是浪費生命，這本身就**是一個壞事**。



# Missing Piece

○ 失落的一角



## 關於「缺陷」和「滿足」的寓言

他缺了一角。  
他很不快樂。



他動身去找失落的一角。



他向前滾動，  
唱著這樣一首歌：  
喔，我要去找失落的一角，  
我要去找失落的一角，  
啊哈哈，上路啦，  
去找我那失落的一角，



他向前滾動，  
唱著這樣一首歌：  
喔，我要去找失落的一角，  
我要去找失落的一角，  
啊哈哈，上路啦，  
去找我那失落的一角，



有時候，他要忍受日曬，



接著又是一場冰涼的大雨。



有時候冰雪把也凍僵了，  
接著太陽又出來替他暖身。



他因為缺了一角，不能滾得很快，  
所以也會停下來跟小蟲說說話，



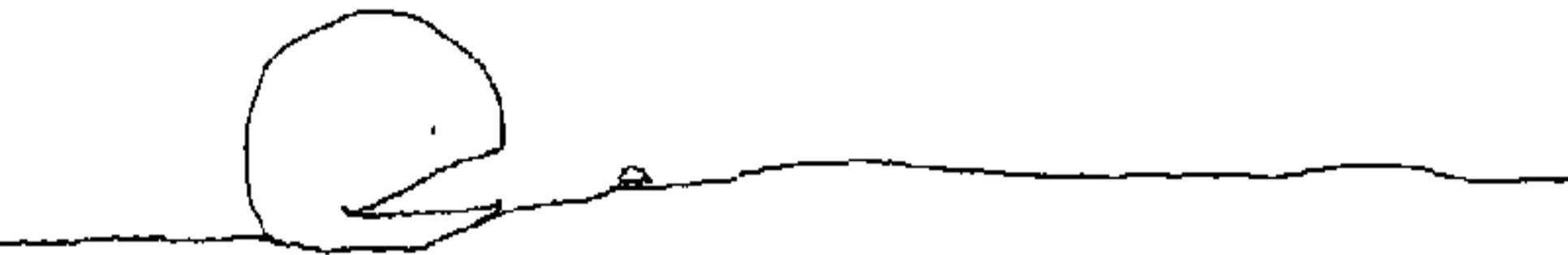
或者聞聞花香。



有時候他超甲蟲的車，



有時候，甲蟲也超他的車。



最愉快的，就是這樣的時刻。

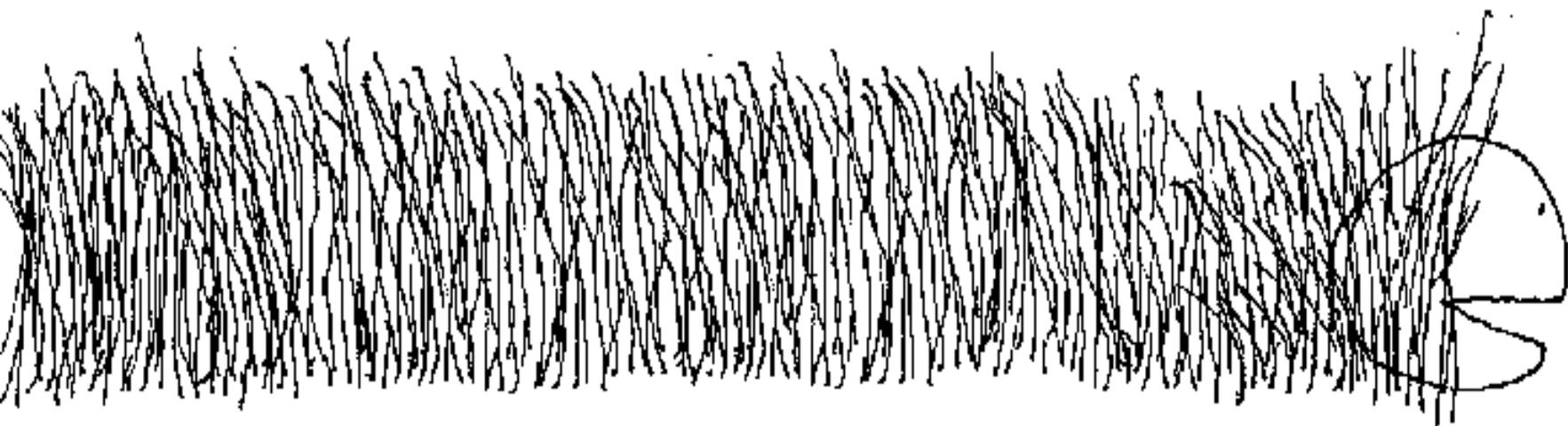


他繼續前進，度過海洋，

「喔，我要去找失落的一角，  
走遍天涯和海角，  
千里行不怕路迢迢，  
我要去找失落的一角。」



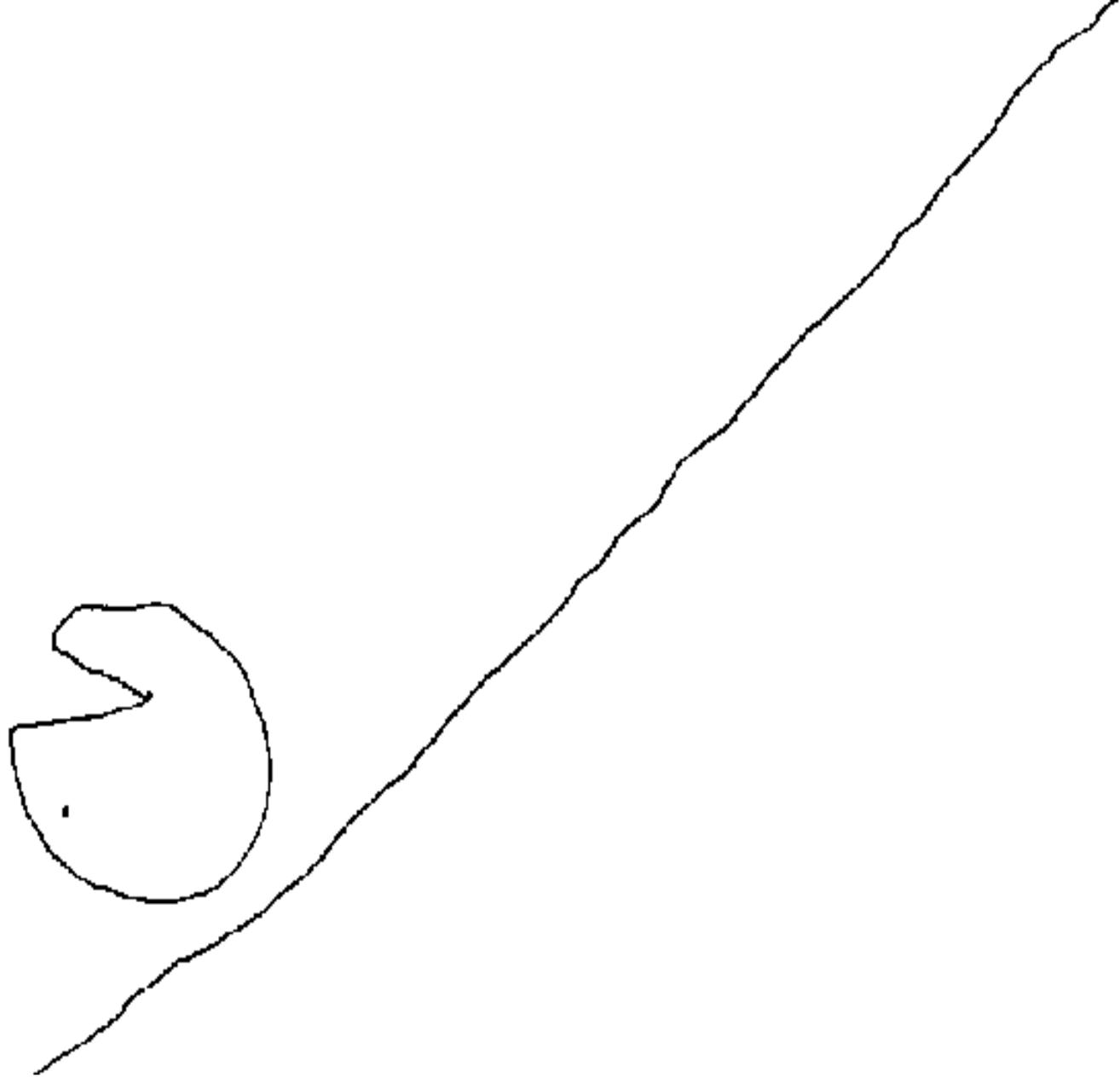
穿過沼澤和叢林，



上山，

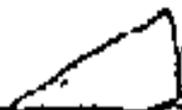


下山。

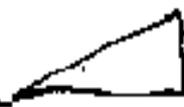


直到有一天，請看！  
「我找到了失落的一角。」他唱了起來。  
「我找到了失落的一角，  
千里獨行不怕路迢迢。  
我找到了……」

「且慢。」那一角說。  
「先別唱什麼千里獨行路迢迢……」



「我不是你失落的一角。  
我不是誰的一角。  
我是自己的一角。  
就算我是誰失落的一角，  
相信也不會你的。」



「喔，」他傷心的說。  
「打擾你了，真對不起。」  
他繼續上路。



他找到另外一角，



但是這個太小。



這個又太大。



這個又太尖銳了些。



這個又太方正。

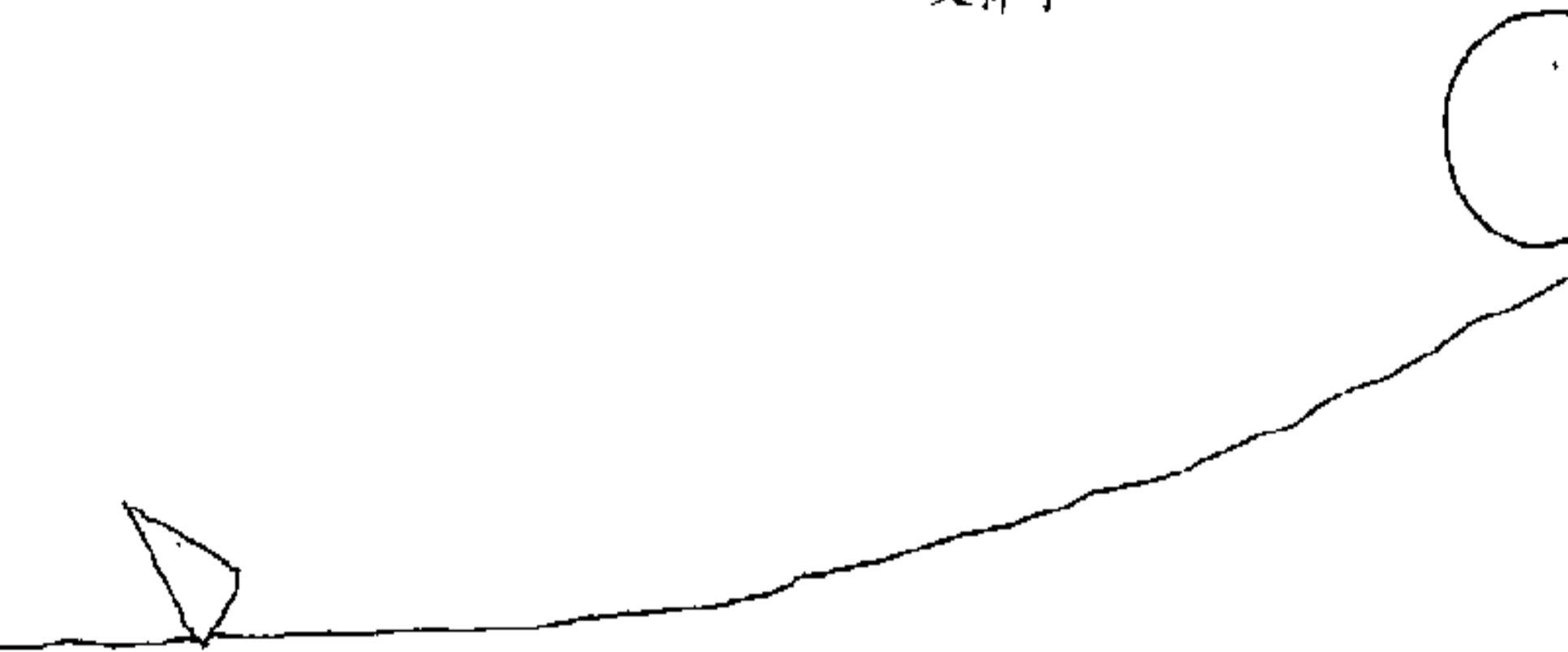


但是他沒有抓牢，

有一回，  
他好像找到了合適的一角，



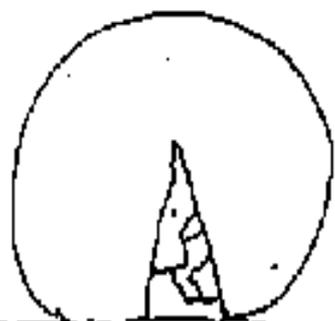
又掉了。



另外一次，  
他抓得太緊，



弄碎了。

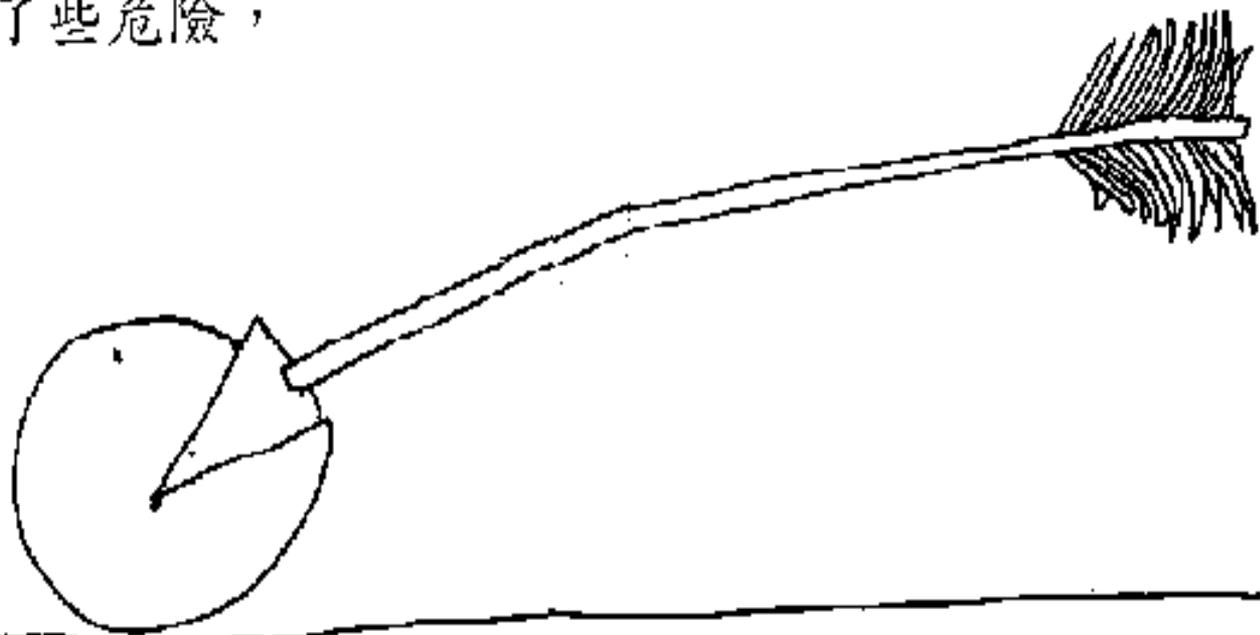




他繼續上路。



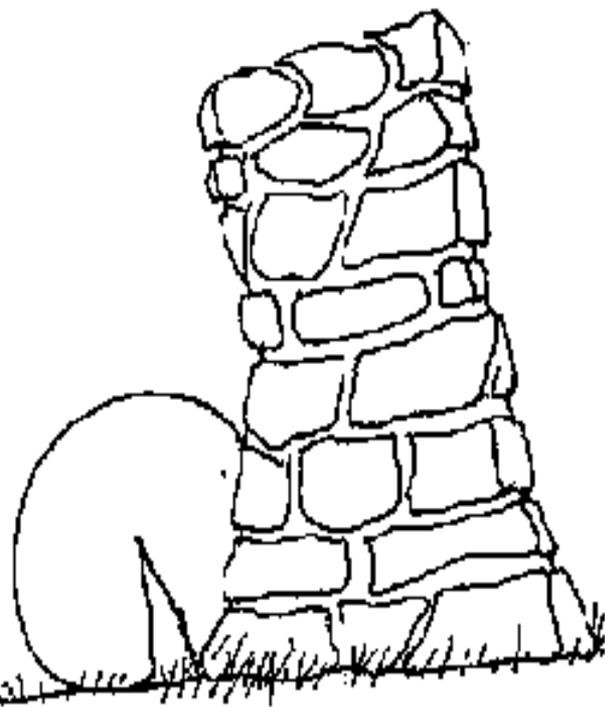
遇到了些危險，



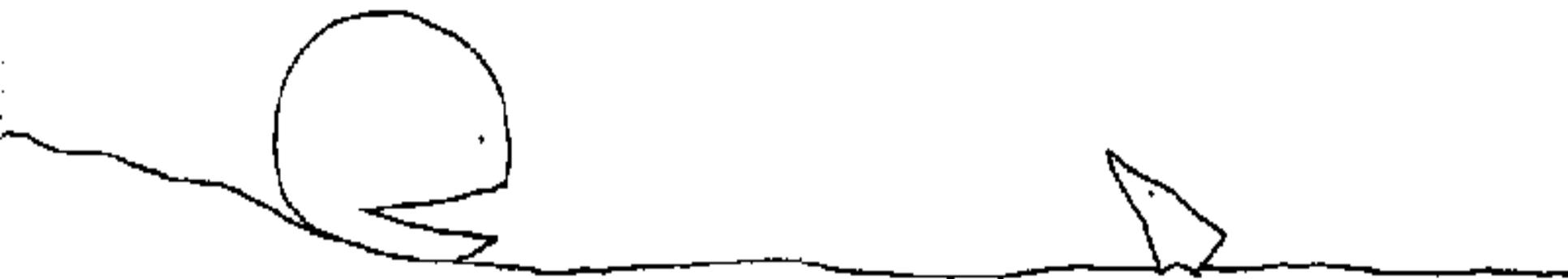
跌進了坑洞，



撞上了石牆。



後來有一天，  
他又遇上了另外的一角，  
看起來很合適。



「嗨！」他說。

「嗨！」那一角也說。

「你是誰失落的一角嗎？」

「我不是。」

「那麼，你是你自己的一角嗎？」

「我可以當別人的一角，同時又是自己的一角。」

「你大概不會想當我的一角吧？」

「也不一定這樣。」

「也許我們並不很合適。」

「別這麼說...」



「怎麼樣？」  
「感覺真好！」



很適合！  
合適極了！  
總算找到了！總算找到了！

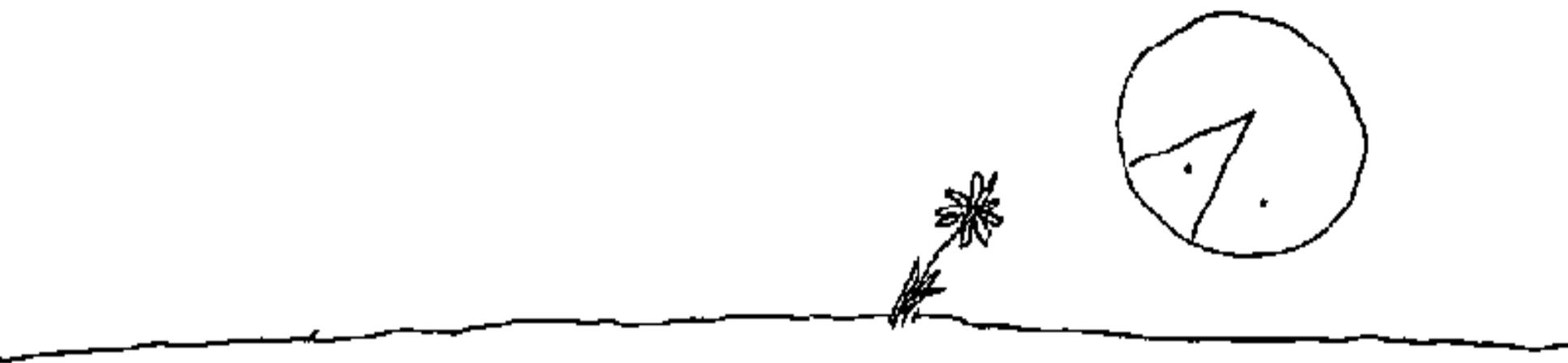


他向前滾動，  
因為不再缺少什麼，  
所以越滾越快，  
從來沒有滾過這麼快。

快得停不下來，  
不能跟小蟲說說話。



也不能聞聞花香，



快得蝴蝶不能在他身上落腳。



但是他可以唱他的快樂歌。  
他總算可以這樣唱：  
「我找到了我的失落的一角。」



他開口唱了：

「哦高告哥科格衣搞，  
哦高告哥科格衣搞，  
坎給古狠姑哈烏好好。」

天啊，  
他現在什麼也不缺，  
卻再也不能唱歌了。



「我懂了。」他想。  
「這裡頭有點道理。」  
他停了下來。



輕輕把那一角放下，



從容的走開。





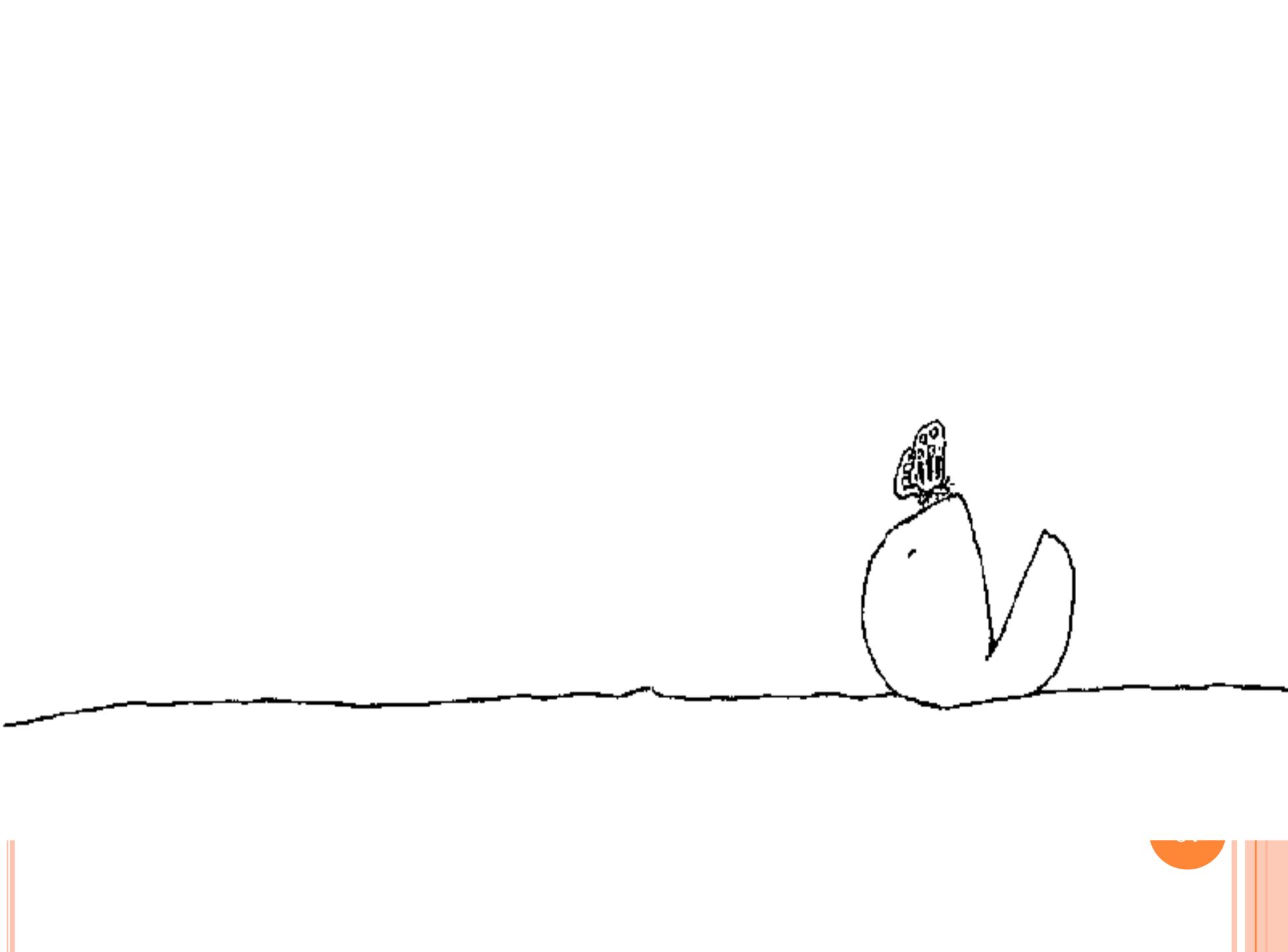
他一邊走著，  
一邊輕輕的唱：





「喔，我要去找失落的一角，  
我要去找失落的一角，  
啊哈哈，上路啦，  
去找我那失落的一角。」





# 日出的聲音

○ 詞/曲：朗蔚瑪拉斯拉散  
演唱：高慧君

幽幽暗暗森林 靜靜悄悄夜裡 剩下的只是呼吸  
忙忙碌碌人群 喧喧擾擾事情 看不見真正自己

靜靜聽 會有一個聲音 引領你腳步前行  
越過荊棘叢林 穿過黑暗烏雲 就迎接美麗晨曦

日出日落天地 春夏秋冬四季 恬恬淡淡的日子  
高山低谷相依 黑與白多美麗 簡簡單單的道理

聽啊 日出的聲音 呼喚黑夜就要過去

快樂高聲歡喜 憂傷大聲哭泣 從來不欺騙自己  
大雨過後天情 黑夜過又黎明 太陽還是會升起



# BEGINNING

- 誠實面對自己對於對方的條件，以及自己的條件
  - 愛一個人，就要愛他本來的樣子、日常生活的樣子，不能只看到他為愛燃燒的模樣
- 門當戶對其實很重要，它代表一個人的價值觀還有教養
- 過程中還是要清醒，婚姻是影響一輩子的
  - 沒有一個人必須被說服，每一顆心有它自己的路
- 戀愛中不要切斷自己的社交圈
  - 維繫感情，要愛他如己，愛己如他，但又有彼此的空間



# MIDDLE

## ○ 觀察他如何對待人，越真誠越好

- 他的家庭關係大致和諧，又不會被家人意見所宰制。對家人「言聽計從」或與家人長期處於「劍拔弩張」狀態的人，都會讓他的另一半身心俱疲。
- 沒有不良嗜好。不要以為自己只要付出愛心，就可以改變他的種種習慣。

## ○ 分開一陣子是好的

- 當一個人不怕一個人，他才真正自由。愛未必要佔有，孤獨未必要寂寞。
- 對方已經不懂得欣賞自己，在一起只會受傷害，分開才有機會認識替自己打高分的人。



# ENDING

- 覺得該分手就分手，不要傷害對方
  - 以愛心說實話，即使在你寧可掩飾問題或忽視事情時
  - 將心比心，但不要婦人之仁
- 分手被甩不是好壞的問題，不要因此自憐自艾
  - 當愛人說再見時，別自己親手將傷心刻骨銘心。關了一扇門後，該另外開一扇窗。
- 不要對自己失去自信
  - 接受自己的負面情緒，但不要相信它。
- 不要去找代替品
- most important : self- love esteem



# 朵朵小語-不要

- 不要把完美當作陷阱而給自己製造一堆壓力。
- 不要為了渴求一份虛渺的愛情而賠上自己的尊嚴。
- 不要纏縛在傷感的蛛網裡和痛苦的回憶糾纏不清。
- 不要讓自己被自憐的情緒醃漬成一缸帶著苦味的鹹菜。
- 不要以挑選世界小姐一樣嚴苛的眼光來挑剔自己的一切。
- 不要為了取悅別人而假裝聽不見自己內心裡真正的聲音。
  - 要愛自己，所以很多東西，寧可不要。
- 要愛自己，因為可以做得到這件事情的只有你自己，
  - 沒有其他人能夠代替。



# THE ROSE

- Some say love, it is a river  
有人說，愛，它是條河流  
That drowns the tender reed  
淹沒了柔弱的蘆草  
Some say love, it is a razor  
有人說，愛，它是把剃刀  
That leaves your soul to bleed  
讓你的心靈流血不止  
Some say love, it is a hunger,  
有人說，愛，它是種飢渴  
An endless aching need  
一種綿延無盡、痛苦的需索  
I say love, it is a flower,  
我說愛，它是一朵花  
And you, its only seed  
而你，就是它唯一的種子



- It's the heart, afraid of breaking,
  - 唯有那種懼怕傷痛的心
  - That never learns to dance
  - 才永遠學不會歡舞
- It's the dream, afraid of waking,
  - 唯有那種恐懼醒來的夢
  - That never takes a chance
  - 才永遠不敢冒險嘗試
- It's the one who won't be taken,
  - 是那種拒絕被接受的人
  - Who cannot seem to give
  - 才似乎無法付出
- And the soul, afraid of dyin',
  - 而那種害怕死亡的心
  - That never learns to live
  - 才永遠學不會存活



- **When the night has been too lonely,**  
當夜晚變得太過孤單  
**And the road has been too long**  
而道路變得太過漫長  
**And you think that love is only**  
同時你以為愛情只是  
**For the lucky and the strong**  
屬於那些幸運與強壯的人  
**Just remember, in the winte**  
只要記住，在那寒冬之中  
**Far beneath the bitter snows**  
在厚厚的苦澀積雪底下  
**Lies the seed, that with the sun's love,**  
埋藏著一顆種子，它隨著太陽的愛  
**In the spring becomes the rose**  
將在春天轉變為玫瑰



- I believe there is someone well prepared for you, and now is the time for you to prepare for him/her.



# 建議閱讀書單

- 最後的演講
- 思考的技術
- 銀行授信經典300講(我的杯子)



**Thanks for your attention.**

• 昀容

