

WMA 財富管理顧問課程

WMA (Wealth Management Advisor)

【運用邏輯架構與資訊分析，提供解決方案】

啓富達國際 管理團隊

<http://www.cfd.tw>

【文章分享】「自己煮」的成本竟是「外食」的 2 倍，我的時間吝嗇守則

資料來源：【網路文章】2010 / 09 / 08 文／Mr.6

「時間」重要，還是「金錢」重要？

這個老問題常常被許多文章拿出來問，會問出這個問題，最後答案一定是「時間」，但，你真的有碰過任何一個視「時間」比「金錢」還重要的人嗎？所有的促銷活動，有 95% 是幫人省錢，只有 5% 幫人省時間（譬如你現在先買，以後可以不必再過來買）；如果你要搭飛機、火車、船.....只要價錢差非常多，那麼大部份的人一定是選便宜的交通工具，怎麼可能去選貴的呢？最重要的是，你絕對不能讓「皮包」丟掉，就算丟了五十元硬幣都會心疼要死，但下午偶爾偷懶睡個 5 小時的長覺，頂多是罪惡感，沒有「心疼」。

不過，「時間」的價值，往往讓人驚奇，最近有一篇報導指出，英國的經濟學教授已經整理出一條「公式」，可以計算出你的「時間成本」是多少，這條公式是：你的每小時時間價值 = (你的時薪 $\times$ ((100-稅率)/100)) / 每小時居住成本，譬如「自己煮一頓晚餐」這種事情，應該是「省錢」的，不過，如果加入了「時間」成本呢？對男性來說，一餐等於要花 15.72 美元，對女性來說等於一餐要花 14.30 美元！

這數字令人吃驚，因為英國人平常外食，男性平均消費只有 7.31 美元，而女性是 7.24 美元，換句話說，我們都以爲，在家煮晚餐很「省」，沒錯，從我們荷包所出去的錢的確是變少了，但如果你計算入「時間成本」，在家煮飯所需「成本」，竟然是外食的「二倍」多！

這點讓很多人肯定無法苟同！畢竟自己煮晚餐，自然有自己煮晚餐的樂趣，不是嗎？此外自己煮晚餐，避免吃到不營養或受污染的食物，平均壽命可能也會比較長，不是嗎？另外，自己煮晚餐，那種「省錢」的快感，也會讓自己更快樂，不是嗎！

這公式所計算出的「二倍」結論，的確有一個漏洞，它是假設，如果你將煮晚餐的那個時間，不要煮晚餐，而到外面去花平常原料的二倍錢來快快吃個東西，然後將煮飯的時間省下來來「工作」。沒錯，來「工作」吧！這樣的假設實在不太對，但，仔細想想，這好像也是奮鬥的一種方法。

「金錢」重要，還是「時間」重要？

你真的有碰過任何一個視「時間」比「金錢」還重要的人嗎？

我覺得「我」就是耶。

而且，我**完全支持**那個「煮餐成本是外食二倍」的驚人公式，我的確是視時間如命的，的確是願意將煮飯的時間拿來工作的。上次與半生不熟的朋友聊天，談「時間管理」，突然不知為何聯想到小時候看故事書的一個「守財奴」的故事，這個守財奴，將自己的存款全部換成一大顆金塊，然後小心翼翼的藏起來，那付吝嗇的表情，畫在故事書上面栩栩如生，到現在都還記得，不過，守財奴至少有一點，肯定做得很好，那就是他一定是一個比一般人還要有錢的人。我不是守財奴，不過我對「時間」之吝嗇，已經到了「**守時間奴**」的地步，有人說我很會運用時間，其實是因為我視時間如生命，守時間為奴隸的緣故，我真的是一個視「時間」比「金錢」還重要的人！

這個「時間吝嗇守則」，影響了我的時間管理，**哈佛大學最近有一篇研究**，發現人類做的各種決定其實和他們「買東西」所做的決定，使用了**腦中的同一條線路**，我們的大腦的 **ventromedial prefrontal cortex** 區塊會計算「價值」，如果今天看到兩位乞丐，我們決定捐款給右邊的那一位，那是因為，右邊的那一位在我們腦中計算出來的「價值」較高。從這邊可

以知道，為何許多人常常無法「把握時光」？那是因為，我們打從心理不相信「時間有價」，或是將時間的價值「誤算成太低」了，所以我們無法好好的抓住時光，讓它太快溜走。

反之，如果視時間如命，認為時間的價值比金錢還高？那應該就能「把握時光」！問題是，為何我們大部份都無法接受，在家煮飯所需的成本，真的是比外食還要整整多出一倍呢？

是因為，以下 4 點：

一、大部份的人類並不是處於「隨時有任務」的狀態：大部份的人是為別人做事的，自動自發的意願不高，所以，當我們突然多出一個小時，我們並不是立刻就有事情在手邊可做！就是因為這樣，當我們真的外食，來省下一小時的煮餐時間，我們也不會去珍惜那多出來的一個小時，我們會寧可搭老半天的車，慢慢、慢慢的多花三小時回家，沒關係，「反正這段時間早點回家，也沒事做！」

二、大部份的人類並不是「隨處」都可以做事：就算第一點不正確，大部份的人依然只有在限定某些地方才能「工作」，當我們不在工作崗位時，我們就無法做出真的有意義的事情，如果現在因為飛機延遲而待在機場，大部份的人是「沒事可做」的；如果今天因為車子拋錨而必須走路回家，大部份的人是「一邊走一邊放空」的，大部份的人是無法在非工作場合以外的地方還在利用自己的時間來做一些事情，於是，反正現在也無法回到辦公室或書桌前，這段時間怎麼浪費都沒關係了，也造成時間的大量揮霍。

三、大部份人類在「今天」的時間，對「未來」沒有明確的投資效應：倘若今天存了 500 元，明天就多 500 元可花，非常清楚，但時間呢？大部份的人，今天多了 5 小時，並不會覺得因為今天善用它，明天也會跟著多出了 5 小時甚至更多！由於我們對今天「多出來」的時間幾乎「沒感覺」，不認為多出來的這段時間，可以拿來做某些事，對未來直接產生好處，所以我們大量的揮霍現在的時間，大量的大量的用掉他們。

四、大部份人類缺乏「短期目標」，因此對於「花時間」沒有疼痛感：每個人都有夢想，但很少人有「短期目標」，老闆叫我明天要交報告，是大家唯一的短期目標，一般人是會自

已設短期目標的，由於沒有短期目標，因此當我們在「花時間」的時候就好像穿著厚鞋子走碎石路，完全不會感覺到磨擦、損耗的「疼痛感」，我們完全沒有感覺我們在「花時間」，不會感覺到時間一分一秒的被消費，於是，我們的時間就會以百分百秒的時間、不知不覺的被消費掉了。

看完以上四點，或許你可以去 **follow** 很棒的時間管理方法，這我不懂，但，如果你也和我一樣，**變成一個「時間吝嗇鬼」，或「時間守財奴」**，那麼，你自然的可以將時間運用得很好！注意，那不會是「最好」，但比起很多號稱很會時間管理、但做的事卻沒有我們多的人來說，應該還不錯！

而想要當一個超強的時間吝嗇鬼，也很簡單，只要將以上四點都翻成「正」的就好了，這也是我的方法：

一、**確定自己處於「隨時有任務」的狀態**：時時都有任務，而這些任務絕不只是「瑣事」譬如要買什麼東西、要回哪些人電話.....這些事通通都記得零零落落也沒關係，它們不甚重要。但我隨時都給自己一些任務做，譬如早期的時候我天天背單字，當時一有時間就來背單字，現在的目標是調配人力、想創意行銷、想創意方向，所以只要一有時間，就馬上開始做這些事情。

二、**確定自己「隨處」都可以做事**：我的任務天天有好幾樣，最近每天開始慢跑，慢跑之前一定先「上傳」到自己暫存記憶體，一邊跑一邊想某件事，然後跑完再「下載」，我記得當年早安打卡機的點子就是在去年某一次跑步的題目，跑完之後也想出來了。現在有了 3G 手機，隨處上網，如果真沒任務，也可以隨處給自己一個任務，讓自己「隨處」可以做事，就會開始發現自己的時間每分每秒都在產生價值。

三、**確定今天的時間，對未來有明確的投資效果**：一開始我以為大量的「記錄」，除了寫部落格，天天也有寫日記的習慣，因此今天的任何空閒的時間都可以被「儲存」，「轉換」成一篇文章，文章也東抓西抓的將當下一些學習全都記錄，到三年後的未來，這些文章還會繼續吸引其他網友來認識我。但後來才知道，以上皆是，但只是「基本」，當我們天天在網路上要

在限時內饑渴的搜尋網路的最新發展、最新案例，搜了四年之後，就會知道今天努力的饑渴的的大量閱讀，全部都可以百分百的換成明天可用的知識。

四、設立多重嚴苛的「短期目標」：我們都有夢想，但達成夢想之前，你相信必須完成 A、B、C、D、E...嗎？那麼，就定下 A 必須在下周一就弄出來，B 必須在下周三就弄出來，C 必須在下下周就弄出來。我給自己設立的目標從來不會超過 2 個星期，有的時候爲了符合這「二周定律」，把自己累得要死，但也就是這樣，每分每秒的時間變得很寶貴。你說，幹嘛這麼急，急什麼？沒有急什麼，只是我是時間的吝嗇鬼罷了，這是一個循環，當你設下大量的短期目標，就會想辦法完成它們，也會更吝嗇自己的時間，更吝嗇自己的時間，你的目標也會跟著「愈設愈短期」，最後變成一個超級有生產力的傢伙。

外食真的很貴，但，假設找到一間不錯的餐館，真的乾淨的、有營養的，一天其實可以省下你昂貴的時間成本，每個人活著一生，最大的資源不是金錢，而是「時間」，時間有不一樣的過法，但願您花了一分鐘閱讀此文，至少了解到一件事——

時間正在一分一秒的流失中，頭也不回。

(附註：文章取自網路流傳，若有侵權請來信必立即刪除。)

