馬斯克的時間管理術 | 一天是288個小方塊？

文｜念遠

職場教育

在職場久了，很多人都會有一種說不出口的疲憊：每天從早忙到晚，信息回不完、會議開不停、郵件一封接一封，臨時任務永遠插隊，日程表看起來滿滿噹噹，心裡卻很困惑，一天下來重要項目沒推進多少。

PAUL HARRIS/GETTY IMAGES



2004年3月19日，馬斯克在洛杉磯的辦公桌前工作。

大家是否有那種「明明很努力，卻始終沒有往前」的無力感，最讓人焦慮？

馬斯克的時間管理

馬斯克同時管理多家公司，還要照顧家庭，卻能做出常人難以想像的成果，他強在哪裡？外界長期流傳，他把一天拆成五分鐘一格，像切豆腐一樣，把所有任務塞進 288 個時間方塊裡。也就是說，他把時間切割成高密度方塊，並嚴格守護不被打斷。

這個說法聽起來很酷，也因此成了許多人對高效工作的刻板印象。但如果我們只記住「五分鐘切割」這個表面印象，其實很容易誤解重點。

因為馬斯克本人曾公開表示，他並不是照著這種方式機械化地切換任務。真正的創造與思考，需要長時間、不被打斷的完整專注。

換句話說，馬斯克的時間管理不是說把自己逼成一個分秒不差的排程機器，而是更本質的處理一件事：你的時間，必須由你主動分配，而不能交給外界隨機切割。這看似簡單，卻正是許多人在職場裡最容易失守的地方。

我們總以為自己輸在能力、資源或機會，實際上很多時候真正被消耗掉的，是注意力、認知能量，也是那些原本足以改變工作成果的完整時段。

你想想看是不是這樣？大多數職場人的一天都被「忙碌幻覺」占據了。比如，信息一來就回、電話一響就接，會議邀請一進信箱就接受，主管一交代、同事一打斷後，整個人立刻從手上的任務抽離。你覺得這是一種反應迅速、配合度高的表現嗎？但馬斯克認為，每一次中斷都在悄悄吞掉你的專注力。

一天下來，工作時間看似被用滿了，真正能沉下來思考、推進、產出的時間，卻被稀釋得所剩無幾。

時間管理的核心就是辨認哪些時間絕不能被打碎。

1 電話一響就接，也許會打斷手上的工作。

2 如果無法在會議中創造價值，應該走最短路徑溝通。

3 工作時間過長，人會疲勞，應該集中精力在重要工作上。

從公開資料來看，馬斯克對效率的要求近乎苛刻，他不是看個人的工時長短，他對組織內部「低效率消耗」高度敏感。

例如他在 Tesla 內部一封廣為流傳，後來獲媒體確認的信中提到：大型會議通常是大公司的禍害，頻繁會議也應盡量取消；如果一個人明顯無法在會議中創造價值，就應該離開；溝通應該走最短路徑，而不是層層上報、迂迴傳遞。這些強硬要求實際上反映的是同一個管理邏輯：不要讓形式上的流程吃掉真正做事的時間。

時間區塊化

對一般職場人而言，要理解馬斯克背後的思維。你不一定有權決定公司要不要開會，也未必能完全避免他人的打擾，但你可以開始練習一件事：把最重要的工作，從零碎回應裡抽離、保護出來。因為我們需要一段完整的專注時間來完成真正有價值的事。

我們寫一份有說服力的提案、整理出清楚的報告結構、想通一個卡住已久的問題、做出一個更成熟的決策，這些不可能在信息跳動之間完成，而是在你終於安靜下來、思路完整展開的時候，才能處理。

因此比起迷信「288 個五分鐘方塊」，更實用的做法其實是時間區塊化。你並不需要把日程排到密不透風，只要主動替重要任務劃出明確時段，讓自己在那段時間裡只做那一件事。

很多人管理工作的方式是寫 To Do 待辦清單，但待辦清單最大的問題在於，它只告訴你要做甚麼，卻沒有告訴你甚麼時候做。於是工作很容易被拖延，也很容易被更吵、更急、更碎的事情取代。可是一旦你把任務具體放進時間裡，例如「上午 9:00 到 9:45 完成報告初稿」，事情就不再只是抽象的待辦，而變成了一個被正式安排的承諾。

讓事情往前走

這種方法之所以有效，還有另一個原因：它能讓截止時間真正開始發揮作用。

馬斯克一直被外界視為極度強調節奏與速度的人，這背後其實對應到一個很多職場人都經歷過的現象：任務常常會膨脹到你給它的時間那麼大！

當你告訴自己「這週找時間把提案弄完」，這件事通常就會在心裡拖延整整一週；但若你把目標改成「明天下午 3 點前先交出初版」，大腦就會開始自動聚焦，把不必要的鋪陳、猶豫與修飾往後放，先把核心完成。時間一旦有了清楚邊界，行動就比較容易開始，效率也會明顯提升。

很多時候，我們真的沒必要給任務安排太寬鬆、太模糊的期限，於是使拖延披上了「我還在思考」的外衣。成熟的職場表現不是永遠把事情磨到最完美才交，而是能在有限時間裡，先交出一個可推進、可討論、可迭代的版本。這是一種更務實的專業，也是一種更高階的效率。

職場不是學校，不是比誰的作業最晚交卻最精緻，而是比誰能更穩定地推進結果，讓事情真的往前走。

高品質的專注 槓桿效益

當然談到馬斯克，很多人也會被另一個印象吸引：超長工時。外界曾多次報導，他長期處在高工時狀態，曾工作到每週超過一百小時，後來則表示自己調整到相對「可持續」的 80 到 90 小時。

但值得注意的是，馬斯克本人也坦言，工時一旦超過 80 個小時，痛苦程度會急遽升高，甚至明確說過，沒有人應該把工作做到這種程度，這並不值得推薦。換句話說，連他自己都承認，極端工時並不是理想狀態，而更像是特殊情境下的高壓應對。

這一點對職場人尤其重要。因為我們太容易把「高效」誤解成「更長時間地工作」，卻忽略了真正可持續的競爭力，來自高品質的專注，而不是無止境的消耗。

時間管理如果最後變成一種自我壓榨，那它終究只會把人推向疲乏與失衡。真正成熟的管理方式，不是延長工作時間，而是提升有效時間的比例；不是讓自己每分每秒都在忙，而是讓有限的精力，盡可能集中在最有槓桿的事情上。（待續）

DRAZEN/ADOBE STOCK



JUSTLIFE/ADOBE STOCK



FRANK MERFORT/ADOBE STOCK



成語故事

約法三章

文｜心怡

「約法三章」這則成語出自《史記·卷八·高祖本紀》，意思是指漢高祖劉邦初入咸陽，臨時制定三條法律，與民共守。後用「約法三章」泛指事先約好或規定的事。

【典故說明】

《史記．卷八．高祖本紀》：漢元年十月，沛公兵遂先諸侯至霸上。秦王子嬰素車白馬，係頸以組，封皇帝璽符節，降軹道旁。諸將或言誅秦王。沛公曰：「始懷王遣我，固以能寬容；且人已服降，又殺之，不祥。」乃以秦王屬吏，遂西入咸陽。欲止宮休舍，樊噲、張良諫，乃封秦重寶財物府庫，還軍霸上。召諸縣父老豪桀曰：「父老苦秦苛法久矣，誹謗者族，偶語者棄市。吾與諸侯約，先入關者王之，吾當王關中。與父老約，法三章耳：殺人者死，傷人及盜抵罪。餘悉除去秦法。諸吏人皆案堵如故。凡吾所以來，為父老除害，非有所侵暴，無恐！且吾所以還軍霸上，待諸侯至而定約束耳。」乃使人與秦吏行縣鄉邑，告諭之。秦人大喜，爭持牛羊酒食獻饗軍士。沛公又讓不受，曰：「倉粟多，非乏，不欲費人。」人又益喜，唯恐沛公不為秦王。

注釋

❶法三章：即殺人者死，傷人及盜抵罪三事。

❷抵：相當、對等。

秦朝末年，天下大亂，群雄紛紛起兵抗暴，其中以劉邦和項羽的勢力最為強大。劉邦認為想要得到天下，必先得到民心，因此他很重視民心的向背，軍紀也相當嚴謹。當劉邦的軍隊前進至霸上時，秦王子嬰前來投降，有些將領建議把秦王殺了，但劉邦認為秦王既然已經投降，就不當殺掉他，否則會失去民心。

後來劉邦進入秦朝首都咸陽之後，不久又還軍霸上，召集各地的父老豪傑，向他們宣布：「父老們長久苦於秦朝的苛法，今日我既然最先進入關中，理當為關中的王，所以我要和父老們重新約定法律，新的法律只有三條，就是：殺人者要處死，傷人者要受處罰，搶劫者要判刑。其餘秦朝的苛法全部廢除。」百姓們知道了這個消息，都非常高興，更加愛戴劉邦，為日後漢朝的建立奠定了基礎。「約法三章」就是直接摘自典源的一個成語，用於泛指事先約好或規定的事。

【書證】

1.《漢書．卷二三．刑法志》：「漢興之初，雖有約法三章，網漏吞舟之魚，然其大辟，尚有夷三族之令。」

2. 南朝宋．劉義慶《世說新語．排調》：「與卿約法三章：談者死，文筆者刑，商略抵罪。」

3. 宋．劉克莊〈沁園春．老子衰頹〉詞：「老子衰頹，晚與親朋，約法三章。有談除目者，勒回車馬，談時事者，麾出門牆。」

4.《兒女英雄傳》第二二回：「安老爺、安太太，又因姑娘當日在青雲山莊有一路不見外人的約法三章，早吩附過公子：沿路無事，不必到姑娘船上去。」

【用法說明】

泛指事先約好或規定的事，用在「制定規約」的表述上。

例句

1. 他們還未結婚，就已經約法三章，婚後家事一律平均分擔。

2. 媽媽說：「我早就和你們約法三章了，功課沒作完不准看電視。」

3. 既然我們已約法三章，理應一切依約行事，你怎可如此輕率反悔呢？

資料來源：教育部《成語典》進階版

公有領域

