時間管理
價值觀

高明智(惟智)

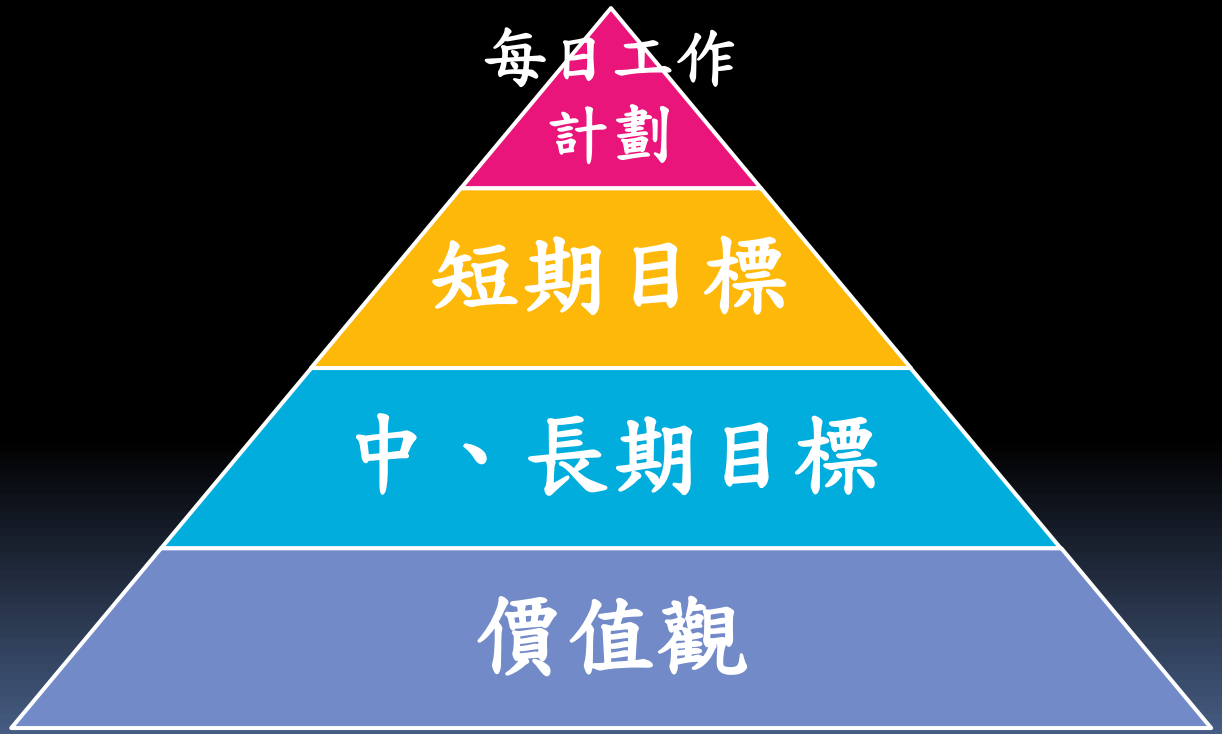
2024年3月17日

讓自己每天
都做自己
最喜歡的事情
就是最幸福
最快樂的人生

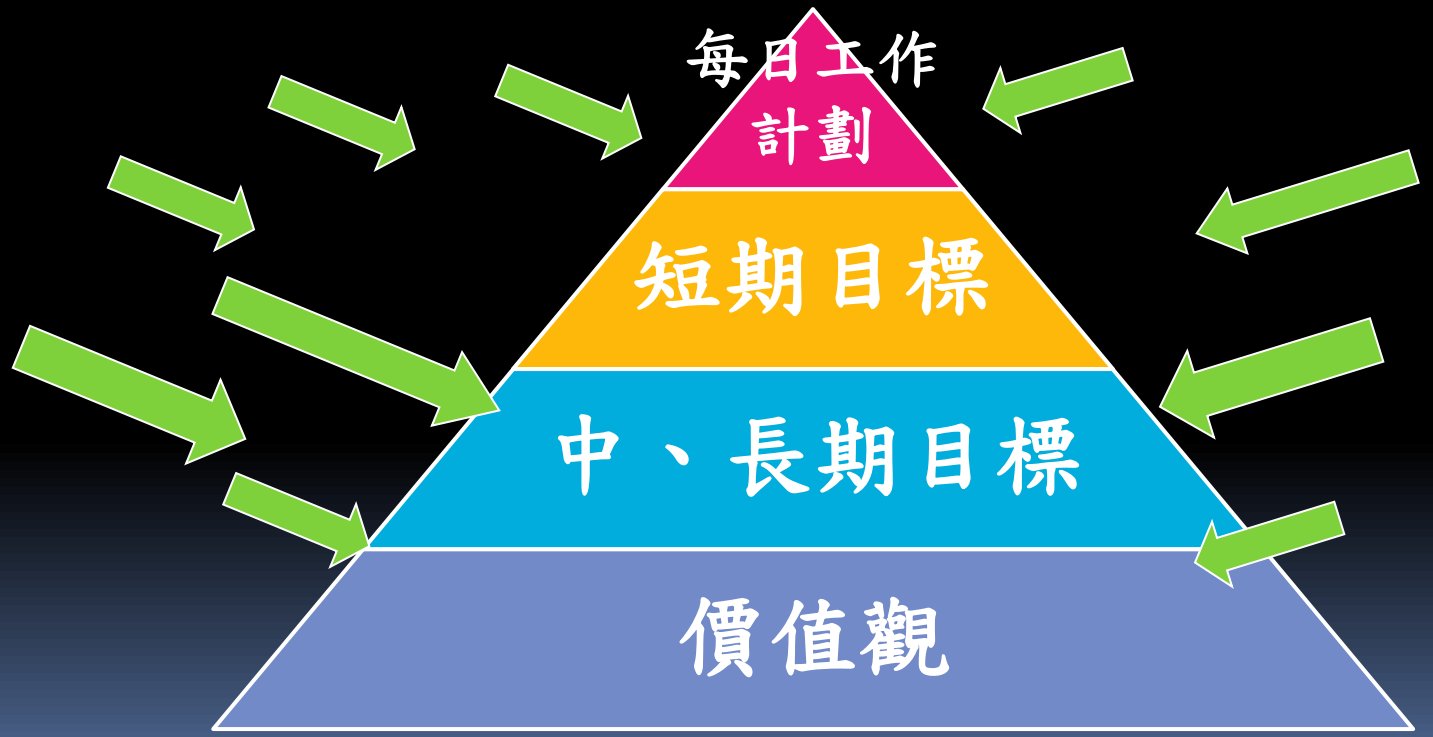
本單元學習目標

- 學習價值觀的定義與認識價值觀的重要
- 學習寫出自己的價值觀與管理的價值觀

生產力金字塔



生產力金字塔



時間與生命價值

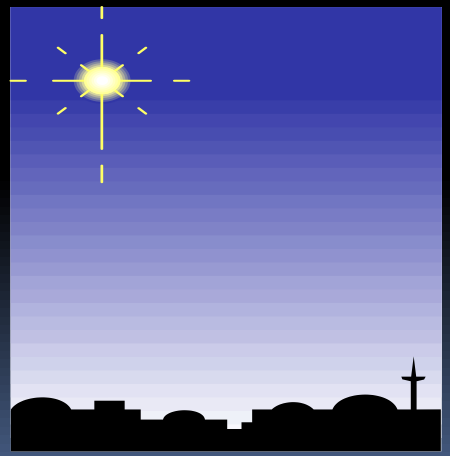
- 忙人無是非，閒人無樂趣
- 把時間跟自己生命價值緊緊結合在一起，時刻付出力量，利益眾生，就是可愛的人生。
- 證嚴法師

價值觀的定義

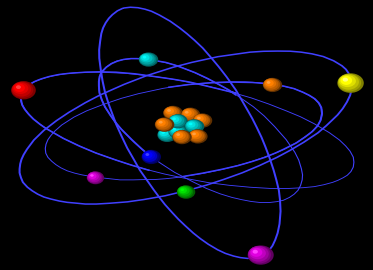
- 生命中你最重視， 最在乎的東西
- 什麼是好的，什麼是不好的，什麼是可以做的，什麼是不能做的，什麼是你想要的，什麼是你不想要的

價值觀的作用

- 如同在迷霧森林中的指北針，能夠在我們不知所措時指引我們方向



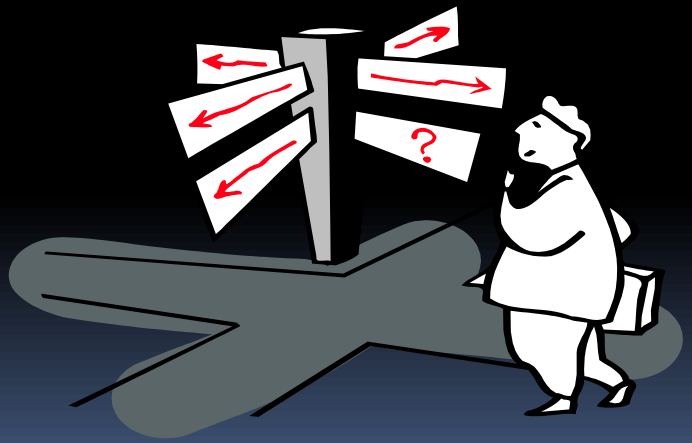
遵循心中的羅盤行事



- 傳統的時間管理一味講求在最短時間內做最多事，反而忽略了依照自己對事情的重視程度來安排時間順序，因此，忘掉牆上的時鐘，學會認清急迫性偏執與事情的重要度，遵循心中的羅盤行事，做自己生活的主宰並帶著喜樂去愛，生活及學習，進而發揮偉大而持久的影響力。

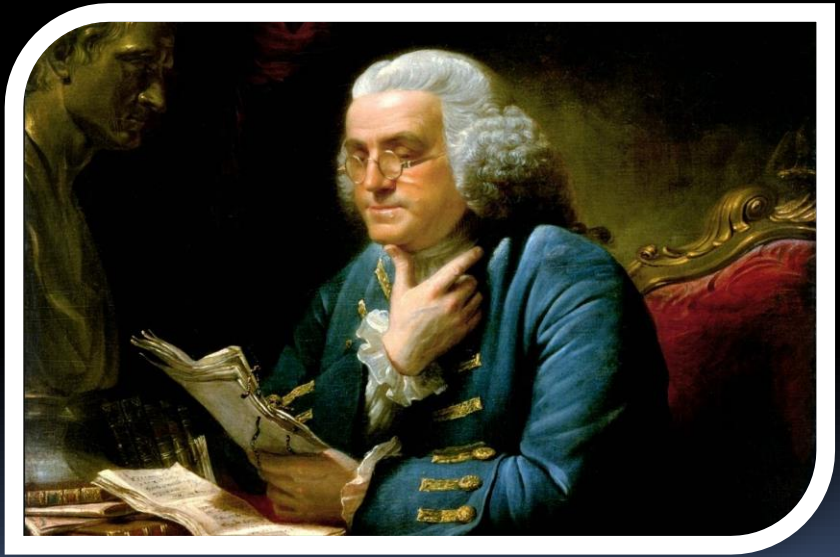
什麼不能等?

- 行孝不能等
- 為善不能等
- -----證嚴法師



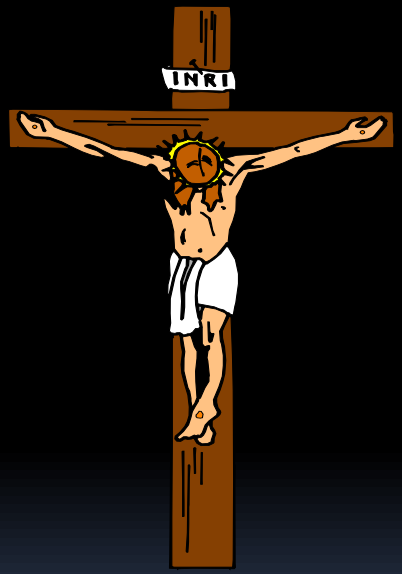
價值觀的例子

- 富蘭克林
- 高明智
- 範例



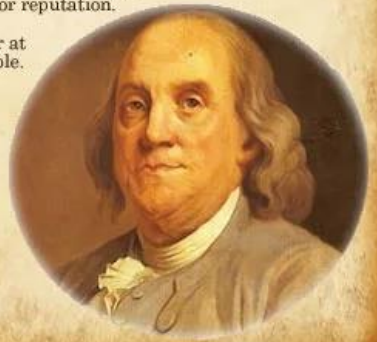
Benjamin Franklin’s 13 Virtues

- 節制飲食
- 不說是非
- 井然有序
- 解決問題
- 節儉布施
- 勤勉精進
- 誠懇務實



- 正義無私
- 中庸之道
- 儀容整潔
- 平靜自在
- 純潔慈悲
- 謙卑奉獻

TEMPERANCE	Eat not to dullness; drink not to elevation.
SILENCE	Speak not but what may benefit others or yourself. Avoid trifling conversation.
ORDER	Let all your things have their places. Let each part of your business have its time.
RESOLUTION	Resolve to perform what you ought. Perform without fail what you resolve.
FRUGALITY	Make no expense but to do good to others or yourself; that is, waste nothing.
INDUSTRY	Lose no time. Be always employed in something useful. Cut off all unnecessary actions.
SINCERITY	Use no hurtful deceit. Think innocently and justly; if you speak, speak accordingly.
JUSTICE	Wrong none, by doing injuries or omitting the benefits that are your duty.
MODERATION	Avoid extremes. Forebear resenting injuries so much as you think they deserve.
CLEANLINESS	Tolerate no uncleanness in body, clothes, or habitation.
CHASTITY	Rarely use venery but for health or offspring; Never to dullness, weakness, or the injury of your own or another's peace or reputation.
TRANQUILITY	Be not disturbed at trifles, or at accidents common or avoidable.
HUMILITY	Imitate Jesus and Socrates.



The 13 Virtues of BENJAMIN FRANKLIN

富兰克林十三条美德清单

1、节制　食不过饱，饮不过量
2、缄默　避免闲谈，言必有益
3、有序　物归其所，事需限期
4、决心　当做必做，坚持完成
5、节俭　节省花费，花必有值
6、勤勉　珍惜时间，做有益事
7、真诚　真诚待人，言行一致
8、公正　多行善事，不损他人
9、温和　容忍为先，不走极端
10、洁净　衣着整洁，不走极端
11、平静　临危不惧，处乱不惊
12、贞洁　少行房事，修身养性
13、谦逊　效法耶稣，苏格拉底

注：规诫部分来自网络

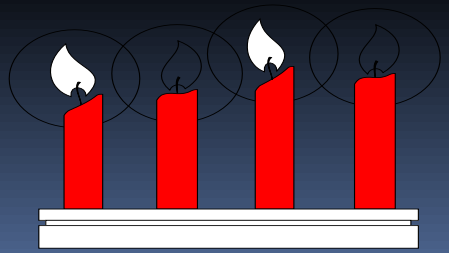
Benjamin Franklin's Chart of 13 Virtues

VIRTUE	S	M	T	W	Th	F	S
Temperance. Eat not to dullness. Drink not to elevation.							
Silence. Speak not but what may benefit others or your self. Avoiding trifling conversation.							
Order. Let all your things have their places. Let each part of your business have its time.							
Resolution. Resolve to perform what you ought. Perform without fail what you resolve.							
Frugality. Make no expense but to do good to others or your self. Waste nothing.							
Industry. Lose no time. Be always employ'd in something useful. Cut off all unnecessary actions.							
Sincerity. Use no hurtful deceit. Think innocently and justly. Speak accordingly.							
Justice. Wrong none by doing injuries, or omitting the benefits that are your duty.							
Moderation. Avoid extremes. Forbear resenting injuries so much as you think they deserve.							
Cleanliness. Tolerate no uncleanliness in body, clothes, or habitation.							
Tranquility. Be not disturbed at trifles, or at accidents common or unavoidable.							
Chastity. Rarely use venery but for health or offspring; never to dullness, weakness, or the injury of your own or another's peace or reputation.							
Humility. Imitate Jesus and Socrates.							

Instructions: Each evening, review your day and give yourself a mark if you transgressed the virtue.
Courtesy of: www.HomeschoolPatriot.com based upon the virtue charts used by Benjamin Franklin.

高明智的10大價值觀

- 運動強身
- 潔淨飲食
- 清心自在
- 智慧人生
- 財務健全
- 藝術涵養
- 家人和樂
- 休閒生活
- 快樂人際
- 利益社會



1.運動強身

- 將運動視為活力與能量的來源，每天至少要有30min的運動調身時間。
- 健康的身體要靠運動，要活就要動，打坐可以促進身心的健康。
- 選擇爬山、散步，動禪、禮佛等適合自己的運動。

2.潔淨飲食

- 以持戒的心情節制飲食，只吃乾淨、自然、營養均衡的食物。
- 持齋戒，不乾淨、不健康、不好的食物、飲料、空氣…不進入體內。
- 吃七分飽，睡前3hr不食、不吃刺激性太強的東西、飯後百步行。

3.清心自在

- 調和情緒、經常微笑、口出蓮花、凡事往正面思考、促成正向循環。
- 不罵人、不生氣、不造口業、培養出幽默感、忍辱、經常讚美他人、愛語、視逆境為增上緣。
- 遇不合理的事情時要禪定，做好溝通，修己，不做虧心事。

4.智慧人生

- 追尋與實踐對人生有用的真正智慧，持續讀書見聞、語文精進、獲取與活用智慧。
- 每天讀書，包括報章、雜誌、媒體。不斷學習、增長見聞、累積有用知識。
- 語言、文字、或其他媒體形式加以整理、展現、流傳給世人，作好教育傳承工作。
- 培養良好的本國及外國（英、日）語文能力，達到能夠清楚表達思想的標準。

5.財務健全

- 保持財務健全穩定，不投機、不亂花錢、節儉開銷，免於金錢的恐懼及煩惱。
- 掌握趨勢、儲蓄累積、投資理財置產、信用良好、節約生活及各項費用。
- 保有一部份金錢做自己想做的事，錢不可用盡。
- 每天記帳，掌握資產負債表，讓支出小於收入。

6.藝術涵養

- 培育藝術興趣與鑑賞能力，強化人文修養，發展均衡人生。
- 透過音樂、文學、繪畫、哲學、戲劇、歷史、舞蹈、地理、陶藝、美學，提昇生活內涵，達到真善美的境界。

7.家人和樂

- 重視家庭、夫妻、親子、父母關係的維繫，營造滿意及快樂的氣氛。
- 夫妻：互相欣賞、相敬如賓。
- 親子：快樂的學習、人格的成長。
- 父母：相親相愛、健康到老。（含岳父母）
- 親戚的關係也要時常往來，相互關心、禮尚往來。

8.休閒生活

- 每一段時間內安排適當的休閒生活，增進生活情趣，提昇生活品質。
- 旅行、郊遊、品茗、園藝、收集紀念品。
- 平時充分休息，最遲11：00PM以前睡覺。有時泡泡溫泉，做做森林浴。
- 做自己喜歡做的事。將居住的地方做創意的佈置。

9.快樂人際

- 擁有良好的人際網路，結交知己益友，使生活上、事業上、獲得助益與樂趣。同事、同學、同好，定期與老友相聚。感情上的滿意與快樂。
- 重視職場上下平行關係，每年至少一位新朋友，記得他人的名字、生日。
- 逢年過節往來，會數而禮勤。

10.利益社會

- 從事對社會有利益之工作或活動，不計回報的付出，真心的關懷與行動。
- 財施、法施、無畏施、利行、義工、NPO。
- 對外發表觀念/上課，提出這個社會需要的企劃案。
- 做好自己本份的工作，做個愛國家社會的教育工作者。
- 每年固定至少做100小時的志工。

價值觀撰寫說明

- 先寫下核心的價值觀，在寫出你的定義。有時候同一價值觀，每個人的定義可能不同。
- 再寫出你要如何做，做到什麼程度，有一些具體做法或標準可以寫出來。
- 可以定期或不定期修改，以能夠做到為宜。
- 也要定期檢核，自我激勵或自我反省改善。
- 這個版本是20多年前我寫的，歷經數次修訂，近年已較少修改，但有些價值觀真的已經深植在我心中，提供這些經驗給大家參考。

我的價值觀

-
-
-
-
-
-

我的價值觀

-
-
-
-
-
-

VALUE

價值觀清單(參考)

- 健康
- 家庭
- 財務健全
- 儀容
- 孝順
- 快樂
- 朋友
- 休閒
- 享受生活
- 均衡生活
- 成就感
- 踏實
- 學識
- 謙卑
- 乾淨
- 有禮
- 平凡
- 良心
- 有趣味
- 有想像力
- 熱心公益
- 平心靜氣
- 增廣見聞
- 環保
- 獨立人生
- 運動
- 冷靜中立
- 寬恕
- 有領導力
- 真誠
- 幽默
- 樂觀
- 負責任感
- 獨立
- 有能力
- 子女成材
- 勇氣
- 創造力
- 心寬念純
- 自我紀律

我的學習

-
-
-
-
-
-

釐清自我價值，做好時間管理

感恩

Thank You

奈普敦智慧平台

https://www.neptune-it.com/