

高效能人士的 时间管理 艺术

章真●编著

不要浪费时间……要时常从事有价值的工作，停止一切不必要的活动。

——本杰明·富兰克林

生命的有效价值就在有限的
时间里发挥作用。

不要把自己的生命浪费在一些毫无意义的事情上，要知道人生只有短短的几十年，可以说是稍纵即逝。只有珍惜和善待自己的生命，生存才会有价值。

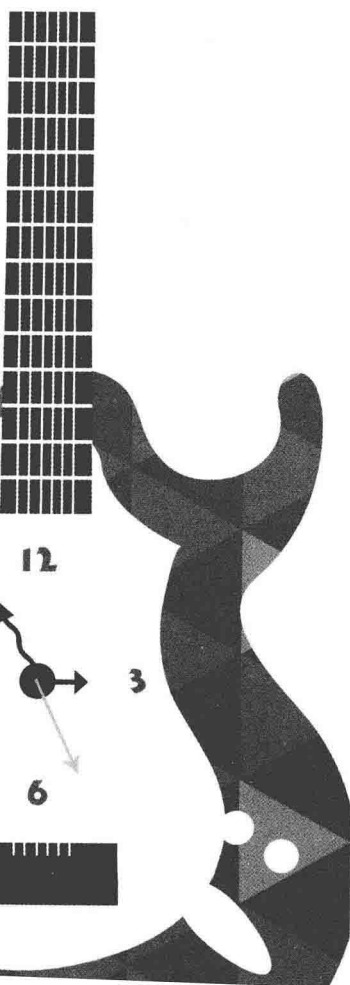
你的时间
去哪儿了

有效的时间管理终结**拖延！焦虑！**
低效！无序……
斩断一切拖住你生活的大尾巴！

中国商业出版社

章真●编著

高效能人士的 时间管理 艺术



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效能人士的时间管理艺术 / 章真编著 .—北京 : 中国商业出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5044-9087-2

I . ①高… II . ①章… III . ①时间—管理—通俗读物
IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 197475 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710×1000毫米 16开 14印张 221千字

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定价: 32.00元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)



在相同的时代，每一个人都经历从生到死，但每一个人都书写着不同的人生故事。有的人碌碌无为，贫穷一生；有的人叱咤风云，经天纬地；有的人获得了巨额财富，泽被后世；有的人建立了不朽的功勋，青史留名；有的人留下了瑰伟的艺术，光烁古今；有的人创造了华美的篇章，留传万世。为什么在相同的时间之内，人生的道路如此截然不同？人的命运竟会出现如此的天壤之别？

问题的根本在于人们对于人生的掌控、对时间的利用。无数事实证明：要想改变自己的命运，必须先掌控好自己的时间，充分发挥和利用自己的每一分钟，让每一分钟时间都实现价值的最大化。

“时间就像海绵里的水，只要愿挤，总是有的”，可惜在大多数情况下，珍惜时间只是一种美好的愿望，大量的宝贵



时间不知不觉中从我们身边流失了。于是我们常常听到有人慨叹：

“我没有时间！”

“时间真不够用！”

.....

那么，是谁偷走了我们的时间？该如何摆脱这种被动局面？又该怎样合理安排有限的时间呢？

也许你读过许许多多珍惜时间的故事，可是，本书将告诉你便利的时间管理方法。本书所提供的时间管理方法，为读者提供了各种不同的应对策略，以帮助读者解决上述问题。同时，本书也会帮助读者平衡工作与生活，培养良好的生活习惯，使读者更有活力，从而更快、更好地获得财富。



第一辑 | 时间是最重要的，请珍视生命的每一分钟

- 人生只不过是时间的累积 / 3
- 人生短暂，且行且珍惜 / 5
- 时间就是财富 / 9
- 时间是衡量事业的标准 / 12
- 掌握时间管理的要领 / 16
- “穷忙族”要学会整理时间 / 19
- 不规划时间你就是失败者 / 22
- 学会尊重别人的时间 / 25
- 珍惜时间，赢得财富 / 28

第二辑 | 挤出你的时间，你的一天会比别人长

- 看看是谁偷走了你的时间 / 33



- 最大限度利用空闲时间 / 36
- 把各种闲散时间挤出来 / 39
- 找出隐蔽时间并加以利用 / 43
- 找到“拉长”时间的关键 / 46
- 用好时间，变“闲”为“不闲” / 50
- “准时”让穷忙族获得幸运 / 53
- 挤出时间，每天多努力一点 / 56
- 不妨把你的表调快十分钟 / 59

第三辑 | 立即采取行动，不让拖延浪费了时间

- 永远不要说为时已晚 / 63
- 远离导致自己拖延的因素 / 66
- 不要将事情拖到最后 / 69
- 想象拖延恶果，节制拖延行为 / 72
- 为自己要做的事设定一个期限 / 74
- 成功在于把握住关键时间 / 78
- 抓住机会出现的一瞬间 / 81
- 沉浸在白日梦中会一无所得 / 84
- 牢牢抓住每一天 / 88

第四辑 | 提高做事效率，充分利用单位时间

合理用时，避免“瞎忙” / 93

提前准备，保证工作效率 / 96

掌握ABC分析法 / 98

秩序是效率的第一法则 / 103

报告力求简约而不简单 / 105

在时间管理上分清主次 / 108

一天只完成几件重要的事 / 110

第五辑 | 学会统筹兼顾，合理分配时间

掌握时间的肌理法则 / 115

24小时的统筹兼顾 / 117

该怎样度过365天 / 120

要尽善尽美，就要统筹兼顾 / 123

平衡角色之间的冲突 / 126

想通览全局就要统筹兼顾 / 128

学会时间的合理分配 / 131



第六辑 | 制定财富目标，不浪费时间走弯路

- 有效规划你的人生 / 137
- 不断审视你的目标 / 139
- 适时调整和修正你的航向 / 144
- 有计划才会成功 / 147
- 计划法则令你事半功倍 / 150
- 知道每天一定要做的是什​​么 / 154
- 会做短中长期的计划安排 / 158
- 要有工作时间图表 / 162

第七辑 | 时间孵化成功，来一场有价值的守候

- 定准目标就坚定地走下去 / 167
- 要成功，就一定不能停下来 / 170
- 财富之路不是一蹴而就的 / 172
- 和时间较劲：坚持一下就好 / 176
- 用时间熬出人生的成功 / 178
- 耐心之树，结黄金之果 / 181
- 努力学习，助力成功 / 183

第八辑 | 抽出时间歇一歇，养好财富的本钱

把自己从忙碌中释放出来 / 189

累了不妨休息一下 / 192

有效放松并不是浪费时间 / 194

人生只有三天，停一停你的脚步 / 197

控制好你的“生物钟” / 200

即使是机器也需要休息 / 203

把生活安排好，你可以忙里偷闲 / 206

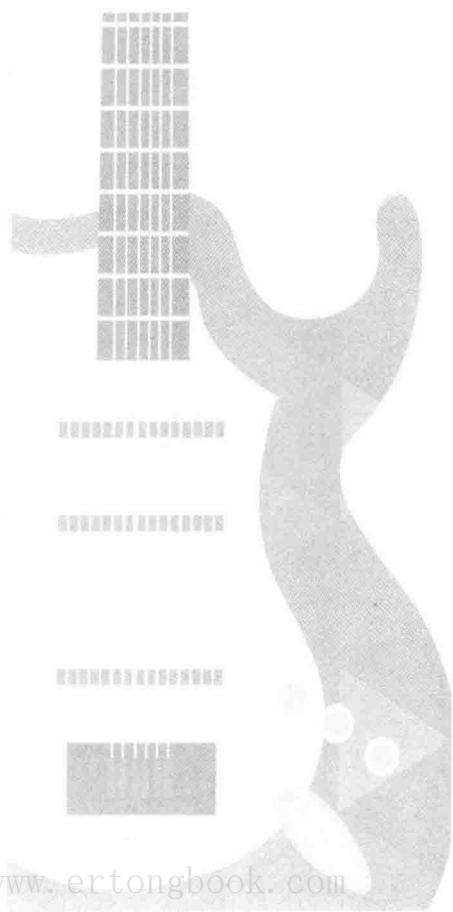
在工作与休息之间寻找平衡 / 208

合理安排时间让生活更轻松 / 211

| 第一辑 |

时间是最重要的， 请珍视生命的每一分钟

时间看不见摸不着，但却是我们生活中最重要的东西。生命由时间构成，财富需要时间去积累，美酒需要时间酿造……时间就像一个魔术师，它会让我们的人生乃至整个世界发生最神奇的变化。时间是造物主赐给我们每个人的珍贵礼物，它亮丽、奇特，充满各种机遇，我们的未来就藏在今天珍贵的时间里。可以说，没有时间就没有人生的一切，所以人们常说“一寸光阴一寸金”。



人生只不过是时间的累积

时间对于每个人来说都是公平的。不论富人或穷人，男人或女人，聪明的或不聪明的，摆在每个人面前的时间，都是每天 24 小时。

但是时间也有不公平的一面，那就是有人懂得珍惜，有人熟视无睹。对时间的挥霍是一种最大的浪费，我们无法找回曾经无意之中浪费掉的哪怕是一分钟的光阴。

如果学会把握时间，追求效率，在适当的时间内做完我们应该做的事情。那么，我们在工作中做的事情就越多，效率也就越高，也就能更好地把握时间。

但是，大部分的人却总是在抱怨时间不够多，事情做不完。其实，没有人真的没有时间，每个人都有足够的时间做必须要做的事情。而富人之所以富有，成功者之所以成功，不是他们有更多的时间，只是他们更善于利用时间而已。

穷忙族只知道埋头苦干，却成就一般。但是，如果充分利用自己的时间和精力，绝对可以获得更大的成功。

富兰克林说：“记住，时间就是金钱，如果一个人每天能挣 20 美元，在沙发上消磨了半天，他以为他只损失了 10 美元而已。是这样吗？绝对不是，因为他失掉了他本可以挣得的 10 美元。记住，就

钱的本性来说，决不是不能升值的，钱能生钱，而且钱的子孙还会生出更多的子孙。杀死一头生仔的猪，就是灭了它的后裔，它的子孙万代。如果毁掉了10美元的钱，那就是毁掉了它所能产生的一切，也就是说，毁掉了一座美元之山。”

富兰克林的这段名言通俗而又直接地阐述了这样一个道理：如果想成功，必须重视时间的价值。

凡是在事业上有所成就的人，都是惜时如金的人，他们绝对不会在上班时间和他人海阔天空地谈些与工作无关的话，因为这样做实际上是耽误自己的工作，浪费自己的生命，妨碍自己获取财富。

有一次，莫费尔德问爱因斯坦：“明天是星期天，我可以过来和你一起工作吗？”

“为什么不来呢？”

“我想，星期天你可能要休息一下。”

爱因斯坦哈哈大笑说：“星期天上帝也是不休息的。”

一般来说，辛苦工作了一整天，周末休息一下也是应该的，但像爱因斯坦这样献身事业的人，无一不是把星期天当成“工作日”、“学习日”。可见，穷忙族要想积累财富，就应该像爱因斯坦那样利用时间。

时间并不像金钱那样可以让我们随意地存储起来，以备不时之需，如果不能充分利用今日而让时间白白虚度，那么它 will 一去不返。所谓“今日”正是“昨日”计划中的“明日”，而这个宝贵的“今日”，不久也将消失到遥远的彼方。对于每个人来讲，都必须抓住现在——过去早已逝去，而未来尚未来临。昨天是张作废的支票，明

天是未兑现的期票，只有今天才是现金，是有流通性的价值之物。

我们无谓地浪费了很多时间和精力，就是因为我们该做时没有做好。我们本来可以做得更好，但是却到处游荡，浪费时光，做起事情来往往敷衍了事，后来却要花费很多时间来查缺补漏，对待工作也是三心二意，心不在焉，常常一遍又一遍地重做，从来不一一次认真把事情做好。

因此，我们虽然忙，但必须紧紧把握住现在，当早上开始工作时，要仔细想一想今天都有什么工作要去完成，该如何去做，怎样做才能高效率地完成。如果我们知道今天的宝贵，就会好好珍惜现在的每一分每一秒。想想每一分钟对你的意义，怎样才能使你的时间过得更有价值。那么，从现在起就努力工作吧。

人生短暂，且行且珍惜

你可能说：我还年轻，我有的是时间……但你千万不要这样说。我们不妨做一个关于生命时间的计算：

假设一个人能活 80 岁，每天睡觉 8 个小时，一生将有 233600 个小时用在睡觉上，大约是 9733 天，合 26 年 7 个月，那么这个人还剩下 53 年零 5 个月的时间做其他的事情。

假设他每天吃早、午饭各用去 30 分钟，吃晚饭用 1 个小时，这样每天用于吃饭的时间就是两个小时，80 年将在吃饭上用掉 58400

个小时，合 2433 天，相当于 6 年零 7 个月，那么还剩下 46 年零 10 个月。假设这个人每天用于个人卫生的时间是 1 个小时，80 年又将用掉 3 年零 4 个月，这样还剩下 43 年零 6 个月的时间。每天用于休闲、娱乐的时间是 3 个小时，80 年将耗掉 87600 个小时，也就是整整 10 年的时间。那么这个人还剩下 33 年零 6 个月的时间。再假设他每天在上班途中、购物上用的时间为 3 个小时，80 年就意味着另外一个 10 年的耗费，这样只剩下 23 年零 6 个月的时间了。再减去他每年用在旅游、度假、生病等事情上的时间为 15 天，那么 80 年就是 1200 天，也就是 3 年零 3 个月，这样还剩下 20 年零 3 个月。一个寿命是 80 岁的人，大约只有 20 年零 3 个月的时间用来投身自己喜欢的事业。

所以，一个人一生的时间并不是很多，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。所谓的“穷忙族”可能比以往任何人都更忙碌，工作也更辛苦，往往是随意挥霍时间的结果。对时间进行有效控制，或者说有效管理，就会“忙而不穷”。

商界精英鲍伯·费佛的每个工作日子里，开始的第一件事，就是将当天要做的事分为三类：第一类是能够带来新生意，增加营业额的工作；第二类是为了维持现有的状态，或使现有状态能够持续下去的工作；第三类是必须去做，但对企业和利润没有任何价值的工作。

在完成所有第一类工作之前，鲍伯·费佛绝不会开始第二类工作，而且在完成第二类工作之前，绝不会着手进行任何第三类的工作。“我一定要在中午之前将第一类工作全部做完。”鲍伯给自己规定，因为他认为上午是自己最清醒、最有建设性的时间。

“我必须坚持养成一种习惯：任何一件事都必须在规定好的几分钟、一天或一个星期内完成。每件事都必须有一个期限。如果坚持这么做，就能努力赶上期限，而不是无休止地拖下去。”鲍伯说这便是期限紧缩的真正价值。

鲍伯·费佛真正做了自己时间的主人，那么又有多少人能做到呢？高尔基曾说过：“人从他出生的那天起，就一天天接近死亡。”人的一生是有限的，时间总是在不断减少和失去，你无法创造，也无法花钱去买。在日常生活中，人们常说自己花了多少时间去做某件事。而实际上，时间恰恰比任何商品都更有价值，它是无价的。

有一次，一位美国商人前往日本谈判，他带了一大堆分析日本人精神及心理的书上路了。

飞机在东京着陆，他受到两位专程前来迎接的日本职员彬彬有礼的接待。他们替他办好一切手续，把他送上一辆豪华轿车，让他一个人坐在宽大的后座上。美国人问：“为什么不一起坐？”

“您是重要人物，我们不应妨碍您休息。”日本人毕恭毕敬地回答。

一种满足感在美国人心中升起。

“先生，您会说日语吗？”日本人问。

“哦，不会，但我带了本字典，希望学学。”

“您是否非得准时乘机回国？我们可以安排送您到机场。”

“安排得真周到！”美国商人乐了，把回程机票掏出来让他们看——哦，准备逗留14天。