

脉

脉脉好书系列

时间 不靠挤

「意想不到的时间管理」

张浩 著

掌握有效好用的**时间管理工具**，再也不必感慨“**时间去哪了**”
你的**时间**在哪儿，你的**成就**就在哪儿！



中国工信出版集团



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

脉脉好书系列

时间不靠挤

意想不到的时间管理

张浩 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

《时间不靠挤：意想不到的时间管理》的作者在其十几年台企（明基、顶新）及美国上市公司（搜狐畅游）的管理工作中，为了快速、准确地辅助管理层决策以及提高团队效率，总结出了一套非常新颖的时间管理理念与实用的时间管理工具。对职场人如何理解并衡量时间的价值、如何掌握与规划好自己每一天的黄金时间，如何“抢占”别人的时间，如何利用“时间”的特性为自己服务，以及团队领导者如何改变自己的时间管理能力，如何提高成员的单位时间效率都有详细、生动的讲解。不论你是学生、职场新人，还是职场高管，学会时间管理，都将终身受益。

投资一点你的时间好好读读《时间不靠挤：意想不到的时间管理》这本书，真正认识时间的价值、掌握时间管理的工具，你将再也不用感慨“时间去哪了”！你会惊喜地看到你的人生已经进入一个“高速公路”阶段，“超车”已经成为你习以为常的事，你的视野也会随着“速度”的提升而变得更宽更远。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

时间不靠挤：意想不到的时间管理 / 张浩著. —北京：电子工业出版社，2016.1

（脉脉好书系列）

ISBN 978-7-121-27483-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 258132 号

策划编辑：张瑞喜

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：710×1000 1/16 印张：15.5 字数：295 千字

版 次：2016 年 1 月第 1 版

印 次：2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价：39.80 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

丛书前言

用人脉的力量实现梦想

脉脉创始人 林凡

卡耐基曾说过：一个人的成功的因素，15%可以归因于他的专业知识，85%却要归因于人脉关系。很幸运的是，清华毕业以后，清华校友的人脉，让我有幸在职场和创业过程中走了很多捷径，并认识到人脉的价值。

人脉有用毋庸置疑，但人脉的建立，却不像说说那么轻松。对于性格腼腆的人来说，如何结识人脉？对于时间紧张的职场人士来说，如何快速找到对的人脉？对于喜结朋友的活跃分子来说，如何更好地管理人脉？这些，都让我苦苦思索了很久。

2013年，我创立了职场社交 App 脉脉，希望通过大数据计算和智能匹配帮助人们更好地结识人脉和管理人脉，从而解决实实在在的问题。经过了两年的努力，脉脉已经形成了一套完整的系统：通过后台的算法，根据每个人的资料和关系网络，帮大家计算出朋友的朋友、校友、同事、前同事、同乡……这些关系网络人数惊人，能量巨大，但同时又更容易结交和熟悉。

如今，脉脉上聚拢了越来越多对人脉需求强烈的高端人士。越来越多的人也因为脉脉而受益，获得事业以及生活上的帮助。

“脉脉好书”正是在人脉的力量下，得以诞生。

这一系列丛书由脉脉与电子工业出版社联合出版，所有的书均来自脉友的智慧。一直以来，很多脉友会在脉脉上分享自己的工作经验，以及行业观点等，脉脉希望这些优秀的观点不止可以让脉友们获取知识，更应该集结成册，让更多的人从中受益。而彼时，电子工业出版社的副编审张瑞喜女士作为资深脉友，也在脉脉上积极地接洽优秀作者。我们双方一拍即合，便有了这一系列丛书的诞生。

“脉脉好书系列”旨在和读者分享职场干货内容，这里面既包括创业的经验，也包括像时间管理这样的人生必备技巧。希望通过这套丛书，读者们能有所收获，也希望更多的读者可以通过脉脉获得更多的人脉支持，进而更快速地实现自己的梦想。

2015 年 10 月 15 日

前言

【为什么要写一本时间管理方面的书呢？】

我从大学毕业后在社会上、职场上也度过了近 12 个年头了。我发现两个很有趣的“定律”：

(1) 凡是会时间管理的人，活得特别充实，而且更接近成功。

(2) 身边的朋友大部分不知道第一条“定律”。

这并不是笑话。起初，我认为只有刚从学校毕业的学生才不懂得时间管理，因为时间对他们来讲是取之不竭、用之不尽的，让一个学生去考虑 20 年以内的事，这比让他考托福还难。但是，随着我在职场上的多年经历，我发现，原来身边大部分人都不懂时间管理。对于他们来讲，每天固定的时间去上班，而上班就是按照领导的指示，完成例行的工作，然后就是下班，可以逛街、聚会、泡吧，最后回家睡觉。新的一天，依然按照这个规律去做。时间如何分配不是他们所操心的事。他们能做的就是在上班的时间偷懒，做一些私人的事。有了更多的时间去做自己的事，就是他们眼中的成功的时间管理。我的天啊！

另一方面，随着我与成功的企业家接触得越来越多，我也发现一个事实。成功的企业家都有一个共性，他们能够正确对待时间，并且能够合理地分配时间，不仅仅是他们自己的时间，他们还能调动其他人的时间。将时间价值变成他们最后的成就，换取最大的回报。于是，我不禁想做一件事：如果将成功企业家的时间管理方法总结成一本书，告诉那些有强烈成功愿望的年轻人，那么不是一件好事吗？

于是，在张瑞喜老师的鼓励下，我决定将这个想法变成现实。

同时，我感谢本书的插图制作人员：高级美术总监陈瑶敏。正是她的辛苦付出，才为本书起到画龙点睛之笔。正所谓“一图顶千言”，图画能表达一种意境。看似简单几笔，但神情、风格也是要统一才行。我创作本书时，也在追求一种意境：通过解



张浩

开“时间”的秘密，达到充实人生和取得人生的成就，由此看来，无论从事什么行业的人，都可以追求一种意境。这也是共通的。

【我的时间管理之路】

我对时间管理的追求来自于大学毕业后第一份工作的时期，那时让我印象最深刻的是一篇文章：《21 天养成一个好的习惯》。这篇文章对我的时间管理起到了一些引导作用。于是，从那时起，我就开始思考，什么叫做时间管理。后来，我从网上也查到了一些关于时间管理的课程和教材，但是使用起来依然不顺手。

虽然我在大学学的专业是企业管理，但是我还有一个兴趣：开发程序。那时，我就想着开发一个关于时间管理的桌面程序，能够让自己的时间管理更加专业化。可是，对时间越研究，发现越难解答一些问题。如果，只是单纯开发一个闹钟程序，那是非常容易的。但是如果想解决下面的问题，可太不容易了：

- 给定一些条件后，系统能否自动分配任务？

例如课程表，给出一些约束条件，每天必须有一节语文课，一节数学课；一周两次体育课，体育课不能放在上午的前三节课；由于历史老师少，因此不能在同一时间给两个班上历史课，等等。

- 如何衡量某个任务的时间投入是正确的？

比如，同样一件事，我今天作为任务放在今天的日程上了。结果，今天没有做完。那么，明天这个任务依然在日程上，明天又做了一部分后，该任务又推到后天。那么，看起来每天都有进展，但实际上也许集中精力就可以在一天完成的事情，被延长到三天才完成，甚至到了快到限制时间的前一小时才完成。这样的行为是好呢，还是不好呢？如何合并这些任务的总时间，以及评估该时间效率呢？

为此，我还特别研究了一下 Outlook（微软的产品之一）中的日历管理，太繁杂了，功能上没得说，但使用起来非常复杂，比如设定明天的会议这一个事件竟然有两种类型：约会、会议。约会是指设定时间给自己看，而会议是指设定完时间要同步发给其他与会者。并且 Outlook 将每天划成了 24 个小时，以半个小时为刻度。后来，我还研究了一下 Project（微软的产品之一）。这个软件是用于做项目的管理，比如工作任务之间的衔接，哪些路径为关键路径，哪些路径可以同步进行，从而推算出整体项目的总体时间。但是，依然太复杂。大部分使用它的人只是当作一个画甘特图的工具。接着，流行了 GTD 的时间管理课程。我也研究了一下，感觉有些观点可以

接受，但依然不是我要的。现在网络上的一些时间管理的工具，虽然可以直接安装在手机里，随时查看，但基本上都是日历+闹钟+任务清单三个功能。

后来，我想明白了。原来，时间管理必须有一个前提，在这个前提下，采用合理的工具，才能让时间管理真的有效，而不是单纯使用某项工具就能提升时间效率这么简单。

这个前提就是：时间管理的理念。

举个简单的例子。我们看到天空是自由的，但是在飞行员眼里，天空被划分成若干个航道。飞机只能在属于它的飞行航道里飞行，不能有一点偏离，否则就会出现机毁人亡的事件。航道，就是我所指的时间管理的理念。有了这个理念，你眼中的时间就会被清晰地定义出来，哪些是黄金时间，哪些是普通时间。时间段与时间段的分界线在哪里，这个时间段该做些什么事。甚至于，你会清楚地看到时间价格与时间价值。

再比如，开汽车这件事也能说明问题。现在的汽车基本上都是自动挡的汽车，所以，汽车开起来之后，司机只要做三件事，控制方向盘、给油加速、或刹车。这三件事非常容易学，但是你敢说会了这三件事就是一个优秀的司机吗？当然不是，控制方向盘、加速、刹车只是对于工具的操作，如果没有好的开车意识，依然会出现交通事故。什么是好的开车意识呢？例如：

- 跟住前面的车，保持安全距离，保持相同的节奏；
- 随时根据路况调整汽车的速度；
- 变道行驶之前，先确认周围是否有汽车紧贴。

所以，我建议各位读者按照章节的发展顺序去阅读，并在附页里标注你的阅读时间记录。

关于时间管理的学习逻辑：

- 重新认识时间，达成时间观念的共识（第二章时间特性，第三章时间的衡量）；
- 个人的时间管理方法（在第四章学会记录，在第五章学会提升，在第六章学会规划）；
- 职场的时间管理（第七章）；
- 社会上的时间价格（第八章）；
- 关于时间的感悟（第九章）。

每一章节的内容都是递进的，请按时间发展顺序阅读。从拿到这本书的一刻，开

始尊重时间的规划。

【延伸阅读】

通过扫描以下的二维码，这本书还能让你收获更多。

用手机扫描二维码，可直接下载“电子月历模板（Excel版）”：



用手机扫描二维码，可以直接下载“DIY时间管理工具”：



用手机扫描二维码，在“吃书部落”里，读者可以与我进行读书方面的交流与互动：



【如何写出新意呢？】

想必大家脑海中已经存在了一些时间方面的认知，比如：

- 白驹过隙：形容时间过得特别快；
- 时间像海绵，挤一挤就会有更多的时间；
- 时间是公平的，每个人每天都有24小时；
- 把每天当成生命中的最后一天，以及提升对时间的重视；
- 时间是不可倒回的；
- 一年之计在于春，一天之计在于晨。

这些东西先不说对不对，至少不会那么吸引人。关于时间，究竟还有没有不一样的地方呢？

某天，我看到两部关于时间的电影《时间规划局》和《源代码》，于是我豁然开朗了。原来，时间还有很多神秘的面纱，等待我们去揭开。

张浩

2015年8月6日（星期四）

目 录

1. 时间还可以这样	1
1.1 《时间规划局》时间等于货币	1
1.2 《源代码》反复挖掘单一时间价值	5
2. 时间观念的共识	9
2.1 今天是什么日子? ——时间的多样性	10
2.2 排队、玩碰碰车——时间的差异性	16
2.3 后悔药和早知道——时间的未知性	21
2.4 紧迫和重要——时间的分类	24
2.5 复利——时间的强大而神秘原则	33
3. 个人时间管理: 准备工具	38
3.1 习惯用闹钟	38
3.2 月历也是一种工具	46
3.3 日历的学问可大了	57
4. 个人时间管理: 从“一天”开始改变	62
4.1 每天你都有“四根金条”	62
4.2 今天你做“日常任务”了吗	67
4.3 你的心情“签到”了吗	73
4.4 立即行动	75
5. 时间管理进阶: 提高时间价值	78
5.1 最快地进入状态	79
5.2 错过高峰期, 改变自己的规律	85
5.3 学会说“NO”	89
5.4 千万别重做	93
5.5 简化工作	98
5.6 不懂得整理, 同样是浪费时间	102



6. 个人时间管理：对未来的规划	110
6.1 随时都能开始，想做就做，是大错特错	110
6.2 如何规划你的明天——目标管理	112
6.3 目标的拆解	118
6.4 看着目标做，看着目标想	123
6.5 留点空、有存货	128
6.6 DIY 时间管理工具（进阶版）	132
7. 职场的时间管理	142
7.1 职场的角色转变	143
7.2 尊重老板的时间	148
7.3 高效的会议	154
7.4 建立 S 级的团队	158
7.5 建立团队的信任	163
7.6 项目的时间管理	167
7.7 将时间作为衡量业绩的依据	174
7.8 建立本部门的知识管理平台	184
7.9 利用互联网工具提升工作效率	191
7.10 锻炼你的远见！——跑在时间的前面	199
8. 时间真等于金钱哦	203
8.1 节省时间的价值	203
8.2 央视天气预报前 10 秒广告	207
8.3 一次午餐价值 1457 万元	211
8.4 消费和享受时间	213
8.5 延续时间的价格	216
9. 禅定：领悟时间的真谛	219
9.1 你的时间在哪，你的成就在哪	219
9.2 活在当下，瞬间就是永恒	222
9.3 多陪陪家人	229
9.4 多读书，穿越的古代智慧	232
后记：不同的人如何利用本书	236



1. 时间还可以这样

1.1 《时间规划局》 时间等于货币



“时间”作为社会上唯一的流通货币……既显示了这个人的身价（存款），也显示他能活多久。



在影片《时间规划局》中描述了这样一幅场景：在社会上，已经没有了纸币，取而代之的是，“时间”作为社会上唯一的流通货币。每个人的手臂上，都有一个电子时间显示器。既显示了这个人的身价（存款），也显示他能活多久。如果他的时间显示为：00:00:00，他就会立即死去。每天，生活在贫困地区的人们必须努力工作，才能获得仅够购买日常用品的“时间”。一杯咖啡：花费5分钟（注意，这里的5分钟是价格，不是喝了5分钟的咖啡）。坐一次公交车：花费2个小时。跨区通行费：1个月~1年。也会有施舍站，每天都会给一些流浪者提供“时间”救济，而这无法改变穷人因缺少时间而死亡的命运。

影片中男主角的母亲，是一名普通的工人。一天下班后，她的手臂上显示着剩余时间：1小时30分钟。她按平时的做法，准备坐公交车回家。结果，被告之公交车的车票价格从1小时上调为2小时。而从工厂到家走也要2个小时。她乞求司机先让她上车，到站再补钱，司机不同意。她希望能从乘客那里借一点“时间”，乘客都冷漠地拒绝了。如果回不了家，她就得死。于是，她只能朝着家的方向跑着，拼命地跑着。时间在流失，等同于她的生命在流失。当她几乎碰到她儿子的时候，时间变为零。她就这样死在了自己儿子的怀里。

而在富人区，富人们除了可以消费高级酒店的服务之外（每晚花费2个月的时间），可以用100年的时间去赌博，还能获得永恒的生命。对于富人来讲，他们所获得的时间都是从穷人那里剥夺来的。并且，他们还出资建立了“时间规划局”，以监督各区域的流通“时间”是否过多。为了能控制穷人到富人区，他们建立了各个关卡。如果一个普通人要从穷人区到富人区，他至少要几年的时间作为过路费。

穷人，做事非常快，经常能看到跑来跑去的穷人。而富人，有着大量的时间，所以慢慢地吃饭、慢慢走、慢慢地喝着酒聊着天。只要富人不做傻事，他就可以一直富裕下去。

影片中的时间价目表

穷人区		富人区	
物品、服务	价格表	物品、服务	价格表
咖啡	3 分钟/杯	普通客房	2 个月/天
咖啡 PLUS	5 分钟/杯	酒店早餐	8 周/顿
红茶	2 分 45 秒/杯	豪华汽车	59 年/辆
运动饮料	5 分钟 30 秒/杯		
早餐	30 分钟/顿		
长途汽车票	2 小时/单程		
房租	12 小时/天		
电费	8 天		



仔细想一想，就会发现其实现实的生活也是这样的。人，通过劳动消耗了自身的时间，然后获得金钱报酬，再去消费。不同的消费品的价格是不一样的，比如房子，对于这一生活必需品来讲，富人可以轻松拥有一栋别墅，而穷人每个月的工资连一个平方米都买不到。所以有人戏称，我们都是房屋的奴隶(简称房奴)，我们不吃不喝也要花费 30 年才能买下这个房子。这说明时间就像货币一样，是有价格的。再如，银行借钱给你，如果你多使用一个月，就要多支付一个月的利息。这个利息正是时间的价格。

因此，我们要做一个思维转变：学会量化时间价值。有人说了，我会计算时间呀，比如从这里开车到火车站要 1 个小时，百货商店的营业时间是早 10 点至晚 9 点。但这些是不够的，以下是日常的一些消费价格，假设某地的平均工资是每小时 15 元，则我们可以粗略地换算一下不同产品和服务的时间价值。

假设时间代替现金成为流通货币

产品、服务	现金价格	时间价格
一杯星巴克咖啡	30 元	30 分钟
天津至北京的城际火车	75 元	1 小时 15 分钟
三星酒店标准间	400 元	6 小时
北京飞往广州的机票	870 元	15 小时
月嫂服务	6000 元	4 天
新马泰旅游	2 万	13 天
一辆汽车	22 万	152 天
二室一厅	120 万	2 年

那么一个月工资为 6000 元的居民能产生多少时间收益呢？假设 40 天吧（请别争论为什么不是 50 天，或者 60 天。这只是一个例子。）

居民：工作一个月，将得到 40 天的时间收益。这其中 30 天是必须个人使用的，另外的 10 天才是真正的收益。因为你必须为了衣行住食支付额外的时间存款，这样工作一个月能剩下的真实的时间存款可能只有 2 天。然后，再用这 2 天的时间存款去对照上面的表格，就会知道实际上买一套房子需要工作 30 年零 5 个月。

虽然这样的算法很不精确，但是你不觉得这很有意思吗？



因为我们能够用另一个视角来对待“时间”，所以我们才能重视“时间价值”。无论是努力地工作，还是尽情地享受，都可以。但一定不要浪费你的时间。

就在本书第一稿完成一个月之际：2015年9月18日，在腾讯科技有一条类似的新闻：CNNMoney报道，针对全球71个城市的收入和iPhone手机售价进行了统计，然后计算出购买一部iPhone手机所需要的工作时间：

一部iPhone手机的价格相当于：

- 英国伦敦居民 工作41小时（5天多）；
- 纽约居民 工作24小时（3天）；
- 墨西哥居民 工作200个小时（25天）；
- 乌克兰居民 工作627小时（78天）；
- 印度尼西亚居民 工作468小时（59天）；
- 北京居民 工作217小时（27天）；
- 香港居民 工作52小时（7天）。

在这里，我们不讨论这种换算是否准确，我只想让你体验一下，如果把时间当成货币的话，你每个月可以生产多少时间（也就是增加你多久的生存时间），以及不同产品和服务要花费你多少时间（或者说生命）。

如果我们能够正视时间是有价格的，那么我们才能使用“时间价值”去判断“时间价格”合不合理。只有你真正重视了时间，才能学会对于时间的管理。否则，时间管理只会增加你的负担，让你觉得，每天工作与生活就够累的了，为什么还要让我花时间学习这个呢？有这点学习的时间，我不如好好睡一觉，补充一下体力。

为了能够让你的时间管理真正有效果，首先你需要认同以下几点：

- （1）我认同时间是有价格的。
- （2）我会视时间为自己的资源。
- （3）看待任何事时，我都尝试着使用时间来衡量。

你可能会觉得，关于时间的故事你听得太多了。但是，如果你想掌握好自己的时间，请坚持看完这一章，并认真地研究一下第二章，必须知道的时间特性。在了解时间的特性之后，我们就可以精确地衡量时间了。在管理上有句话：没有衡量，就没有管理。所以，我会在第四章介绍“时间如何衡量”，然后，你会惊喜地发现，原来时间的衡量有这么多种方法。

不过，先不要急着看后面的章节，接下来我再分享一部关于时间的电影《源代码》。



1.2 《源代码》反复挖掘单一时间价值



如果你能重新回到过去的那个时间，你能做得更出色吗？



《源代码》描述了一种科技场景：通过量子科技，可以进入当事人的大脑的短期记忆轨迹（大约 8 分钟），反复探索特定时间内发生的各种情况，最终找出谁是引爆火车的凶手。在该剧中，上尉被反复传送到同一列火车上，他被要求在 8 分钟内找到引起火车爆炸的炸弹，以及安装炸弹的凶手。也就是说，让一个人反复进入同一时间同一地点，只给特定的时间，在毫无线索的情况下，达成最终的目的。如果是你，你能在一个陌生的环境里，充分利用这 8 分钟吗？你怎么找到凶手呢？

第一次的 8 分钟

在第一次传送的过程中，上尉在什么都没搞清楚的情况下，浪费了 8 分钟，然后火车爆炸了。

——谁炸了火车？

——我不知道。

——那就回去再体验一次吧。

第二次的 8 分钟

上尉发现了一个事实，在这 8 分钟里，所发生的事情都是一样的，比如在同一时间，同一个人不小心将饮料撒在他的鞋子上、列车员在同一时间开始查票……唯一不同的是，他可以在这 8 分钟内做不同的事情，得到不同的反馈。于是他开始排查哪些人有犯罪倾向。上尉回想第一次爆炸发生在他身后，很快他在卫生间的屋顶找到了炸药，是一个由手机控制的自制炸药，然后时间到，爆炸了。

第三次的 8 分钟

上尉再次被传送到同一时间同一列车上，有了上次炸药的发现，他将时间放在寻找可疑人物上了。他通过对面的女友迅速打听到了同一车厢的一些人员信息，然后他问了一个最关键的问题，之前谁使用过卫生间。进而找到一个上过卫生间并且在火车爆炸前下火车的乘客。不过，引爆者不是该乘客。

第四次的 8 分钟

这次，上尉尝试找到火车保险箱里的手枪，被列车员制服。火车爆炸。

第五次的 8 分钟

上尉想离开这个试验，在 8 分钟内他并没有寻找凶手，而是收集到了谁在背后操控他来参加这项实验。然后，火车爆炸了。

第六次的 8 分钟

上尉知道唯一离开这个试验的方法就是完成任务，找到引爆人。所以，这次