

精英版

史蒂芬·柯维

时间管理
优先矩阵

如何让1小时
产生10小时的成效？

5种时间倍增策略

5条情感管理权限

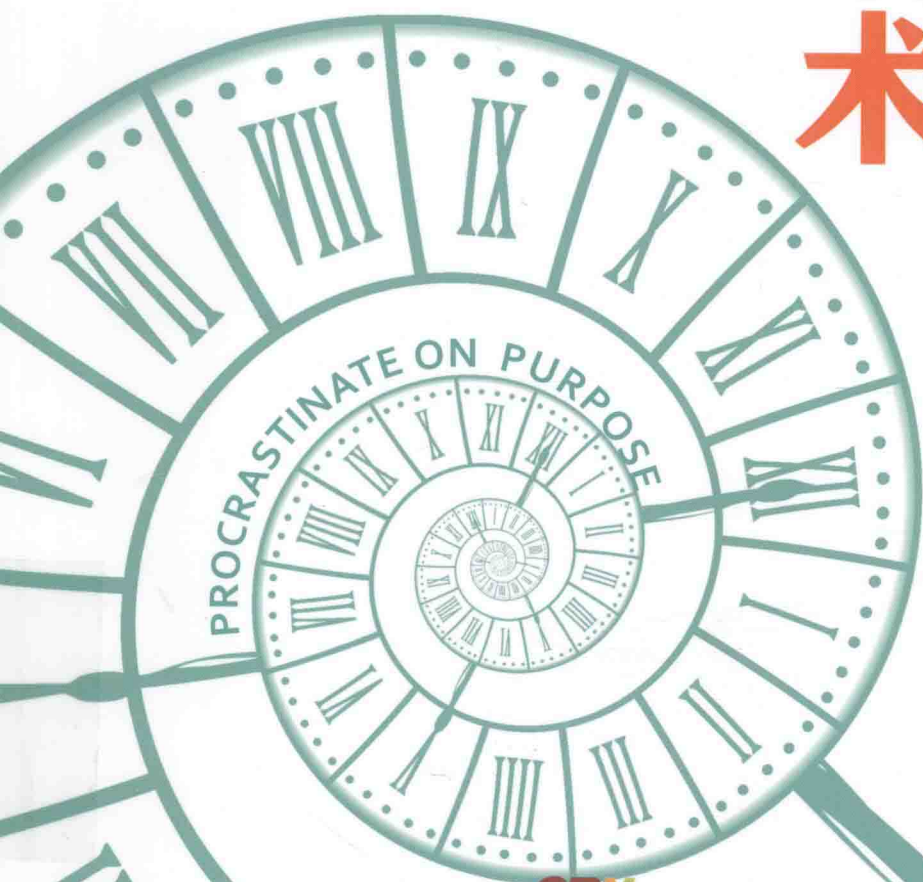
1套时间聚焦漏斗模型

有效解决“时间不够用”难题

[美] 罗里·瓦登(Rory Vaden)◎著 易伊◎译

超级 时间倍增术

通过情感管理，
掌控你的时间和生活



SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

如何让 1 小时
产生 10 小时的成效？

PROCRASTINATE
ON PURPOSE 5 Permissions to Multiply
Your Time by Rory Vaden

超级 时间 倍增术

易伊◎译
「美」罗里·瓦登 (Rory Vaden) ◎著

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

超级时间倍增术 / (美) 瓦登著; 易伊译. -- 广州: 广东人民出版社, 2016.1

ISBN 978-7-218-10422-5

I. ①超… II. ①瓦… ②易… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 259028 号

Procrastinate on Purpose: 5 Permissions to Multiply Your Time by Rory Vaden
Copyright © 2015 by Rory Vaden

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Perigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.
Simplified Chinese edition copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**
All rights reserved.

No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyrights holder.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

ChaoJi ShiJian BeiZengShu

超级时间倍增术

[美] 罗里·瓦登 著 易伊 译

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 古海阳 张 静

特约编辑: 张 艳

版式设计: 李佳颖 张 英

封面设计:  新艺·书文化 GQ-1427221916 蔡小波

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市福圣印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14 字 数: 149 千

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83795240

致中国读者信



To All My Friends in China,
Your choices about how to spend
your time will affect the world for years
and years. May the concepts in this
book help you to focus more on more
on the "significant" activities that will
improve the quality of life for people
around the world. Our hope is that
these ideas would also bring you more
joy and happiness in your personal lives
as well. Best of luck to you; I
look forward to watching you continue
to shape the future for all of us.
Live Significant
Mu Hanyang,

致我所有的中国朋友：

如何分配你的个人时间，会对世界产生长远的影响。希望这本书里的概念能帮助你把时间集中在“意义”重大的、能提升世界人民生活品质的事项上，也希望这本书能为你的生活带去更多乐趣。祝你好运。期待你为我们创造出更美好的未来。

愿你拥有一个有意义的、倍增的人生！

罗里·瓦登

本书写给所有职场斗士，
你们为家庭、朋友、客户和同事拼尽全力。
请永远不要气馁，美好的未来正在等着你。

权威推荐



乔恩·戈登

《活力巴士》作者

每天我们都有 24 小时来发挥影响力，但如果你可以创造出更多可利用的时间呢？本书向我们展示了世界上最优秀的领导者，是如何在工作中做到事半功倍的。这是一本颠覆传统的作品。

赛斯·高汀

前雅虎营销副总裁、超级市场营销大师

作者把自己出色的洞察力，转化成非常实用的可操作方法。开始创造你的时间吧！

休·希克

联合健康保险公司 CEO

本书将改变职场人士对时间的认知。我从未领略过如此令人醍醐灌顶的观点。实用、独特、中肯……这是所有领导者的必读书目。

戴夫·拉姆齐

全美最受信赖的理财和管理大师

《纽约时报》畅销书《抓住你的财富》的作者

时间管理和财务管理很相似，它们都和数字有关，和你的行为有关。如果时间管理技巧无法令你的生活变得更好，那就对你益处不大。在这本书中，罗里·瓦登为我们熟知的、一般的时间管理技巧，增补了两个重要的、却常常缺失的元素：情感与意义。

约翰·G. 米勒

《QBQ！问题背后的问题》作者

罗里·瓦登天生具备逆向思维，这是很难得的品质。世界上绝大多数人都对拖延症深恶痛绝，但在本书中，瓦登向我们展示了如何利用拖延症提高工作效率。按照他的方法，我们就能创造出更多的真正稀缺的资源：时间。

克里斯特尔·佩因

MoneySavingMom.com 公司创始人

《纽约时报》畅销书《对“生存模式”说再见》作者

罗里对目标明确、无惧挑战的生活的投入，一次又一次激励着我。在本书中，他分享了自己时间管理上的独到心得，总结出许多实用的工具和技巧，让你学会对琐事说“不”，从而将精力投入到最重要的事情当中。

萨拉·佩蒂

JoyofMarketing.com 公司创始人

《纽约时报》畅销书《值得每一分钱》作者

时不时，我们总是会读到一本让自己醍醐灌顶、望推荐给孩子并让他们牢牢记住的好书，罗里·瓦登的书就是这样的珍宝。瓦登是伟大的思想家和行动家，他拥有改变我们的生活方式的力量。本书一定不会让你失望。

罗伯特·D. 史密斯

《当下的活法》作者

我们每个人的生命都非常有限，但在本书中，罗里·瓦登把高效能人士凭直觉运用多年的方法总结出来并公之于世。第一次，我们终于能够开始理解高效能人士的方法论了。

安迪·安德鲁斯

《纽约时报》畅销书《旅行者的礼物》作者

每隔一段时间，世界上总是会出现一本能够改变一代人思考方式的书。《超级时间倍增术》就是这样一本将会影响一代人工作效率和时间管理理念的佳作！

兰迪·盖奇

畅销书《白手创业亿万富翁的财商笔记》作者

罗里·瓦登创造了一种让你每天拥有更多可利用时间的方法！

他分享了许多充满智慧的观点，能够帮助读者在各方面都变得更加高效。

詹森·多尔西

代际动力学中心联合创始人

本书简直就是教人驾驭时间的黑暗邪典！阅读本书，你将顺利称霸每周7天、每天24小时运转的商业世界。如果一年内你只有空读一本关于提高效能、减轻工作压力的书，这本是不二之选。

乔恩·奥卡弗

《纽约时报》畅销书作者

我最欣赏罗里·瓦登的是，在他把这些时间管理原则写成书之前，他已经靠这套方法走向了成功。如果你曾希望拥有更多时间，就好好研究这本书吧。我打赌你也会和罗里一样，靠这套方法走向成功。



罗里·瓦登

罗里·瓦登是谁？

罗里·瓦登 (Rory Vaden)，自律策略专家、工商管理硕士，在全世界演讲，告诉人们如何通过自律实现自己的人生目标。第一本书《通往成功的七级台阶》荣登《华尔街日报》《今日美国》畅销书榜第1名，以及《纽约时报》畅销书榜第2名，并被翻译成十多种语言。

企业家 + 自律策划师 + 职业演讲人

作为一名企业家，罗里是西南咨询公司的共同创办人。西南咨询公司价值数百万美元，拥有一支超过70人的团队，为全世界27个国家的诸多客户提供咨询服务，帮助他们增长业务，并提供更好的客户体验。通过专属系统，利用相关数据和时间计算工具，以及总公司磨砺150年的销售技巧，西南咨询公司有能力帮助世界上任何公司大幅提升销售业绩。

在克服拖延症和提高生产力方面，罗里颇有建树，受到“福克斯和他的朋友”、“奥普拉广播”、CNN 及《快公司》《企业家》《福布斯》《成功杂志》等媒体的广泛报道。每个月，罗里的博客文章阅读量都超过 200 万，罗里的网络节目——“罗里·瓦登的每日纪律”被评为美国最受欢迎的 25 大播客节目之一。

作为一名职业演讲人，罗里每年都要为美国最著名的企业和组织演讲超过 50 次。这些公司包括：嘉吉公司、百万圆桌会议、万通公司、真值公司、青年总裁协会、富国咨询公司、默克公司、蓝德雷公司和诺华制药等。罗里主要就增长销售业绩、提高自律力和更好的时间管理分享自己的心得，告诉人们如何为更多的人服务并赚到更多钱。

想要和西南咨询公司的认证教练联系，或想要邀请西南公司的顾问前往贵公司进行一对一培训，敬请访问网站 <http://coaching.roryvaden.com>。

想要邀请罗里前往您的公司演讲，可以通过社交媒体联系罗里。订阅罗里的播客也可以免费获取更多销售相关的知识，请访问 <http://www.roryvadenblog.com>。

一对一指导过 2 700 人的时间倍增大师

在西南咨询公司，大家的目标非常明确：帮助人们培养出足以实现人生目标的技巧和品质，并成为该领域内世界顶尖的企业。作为一家集团型企业，西南咨询的业务范围十分广泛，但其最重要的

存在原因，就是帮助人们实现人生目标。

鉴于罗里所掌管的业务的复杂性，本书阐述的理论也拥有复杂的背景，但有一点毋庸置疑：这些理论都通过了残酷现实的千百次试炼与检验。一如你读过的大多数商业书籍，本书中将应用大量投票和抽样统计数据，它们都来自西南咨询公司。另外，罗里还会援引一些综合出版物和学术研究的数据。

西南咨询公司的员工对学术研究抱有充分的敬意，但更让大家骄傲的是，他们不仅是自己信念的布道者，更是勇敢的执行者。他们为大家提供的不是几句囫圇的行话，而是一套货真价实的执行策略。换句话说，本书并非那种只能在肤浅的理论上自圆其说的纸上谈兵之作，书中阐释的理论正在被公司员工日复一日、实实在在地践行着。

2006年，罗里和几位伙伴共同创立了西南咨询公司。之后不久，他们又在伦敦找到了一批志同道合的同事，于是团队规模扩张到70人，而西南咨询公司合作、服务的销售团队已经达到7000个。

西南咨询公司的核心业务是为销售人员提供一对一的培训。截至撰写本书，公司培训过的销售员、销售管理者和企业家已超过2700名。培训过程中，他们会跟踪观察目标对象每天的时间分配计划，观察过程为6个月甚至更长。当你如此密切地与他人合作如此长的一段时间之后，他们便不再是你的客户或者研究对象，他们会成为你的朋友。

西南咨询公司超过75%的“朋友”表示，他们遇到的最大挑战就是时间管理，这也是他们参加培训的首要原因。因为对拿提成的

销售人员或者日进斗金的企业家而言,时间真的就是金钱。当今时代,想要满足不断膨胀的市场需求,我们面临着比以往更艰难的挑战和更沉重的压力。客户在向罗里形容自己的工作时,用得最多的比喻就是感觉自己在到处“灭火”。罗里十分理解这种处境,因为西南咨询公司的每一位培训教练首先是一名销售人员,其次才是咨询顾问。

在西南咨询公司,每位员工都要直接对接客户,销售并提供服务。在外行看来,他们或许应该让一些人专门做营销,另外一些人专门做咨询,这样工作效率会更高。但如此一来,大家就不能像现在这样真切体会客户的困境和需求,也无法成为真正的执行者。同时,在与客户携手同行的过程中,大家将更深刻、更独特地理解时间,比如学会让时间成倍增加。而如何让时间成倍增加,正是本书要教给你的技巧。

尽管本书的理论总结于一对一的培训,实际上它们也被一些大中型企业测试、运用过。西南咨询公司的企业客户遍布全球 27 个国家,小至家族自营企业,大到美国新闻集团 (News Corporation) 这样的集团企业。通过帮助客户制定招聘流程、营销话术、薪酬和激励制度、客户管理系统,以及其他相关活动,西南咨询公司旨在为客户打造一种意义深远的销售文化。西南咨询公司的母公司西南集团 (Southwestern Family of Companies) 位于美国田纳西州首府纳什维尔市,创建于 1855 年,是美国最早的私营企业之一,在伦敦、悉尼和新加坡拥有办公室。

罗里了解销售,热爱销售,相信销售,并忠诚服务于销售,同时他和团队已经在这条路上行进得很远,拥有了足够的经验与实力。

1868年，西南集团开始雇用大学生在暑假挨家挨户销售圣经。接下来的近150年中，销售圣经一直是西南集团的核心业务，直至今天，仍然有大约3000名兼职大学生。这些学生往往与朋友组成团队，在假期销售一种叫做“西南优势”（Southwestern Advantage）的电子教辅产品。对年轻人来说，与西南公司的合作是个极具挑战性锻炼机会，相信它一定会为其人生带去积极的影响。

从西南集团这所“大学”毕业的杰出校友包括：美国田纳西州女议员玛莎·布莱克本，畅销童书作家陆可铎，奥巴马政府参议员杰夫·塞申斯，得克萨斯州州长里克·佩里，密西西比州州长龙尼·马斯格罗夫，Successories公司创始人马克·安德森，波士顿咨询集团创始人布鲁斯·亨德森，黑石集团高级经理陈楚，美国教育部前办公室主任唐娜·基恩等数千人，以及罗里自己。罗里在“西南优势”项目组当了4年招聘专员，连续5年暑假挨家挨户做推销，总共赚取了大约25万美元，用来支付了大学和研究生期间的学费。

西南集团在超过13个业务领域开设了子公司，包括世界排名第一的瑞杰金融集团，世界发展速度最快的直销公司Wildtree，以及世界上最大的学校融资公司Great American。综合起来，西南集团每年服务的客户超过400万名，收益达数亿美元。

但罗里要再次强调的是，西南集团的所有业务有一个共同点，即他们之所以存在是为了帮助人们实现人生目标。现在，从你开始吧。

01 高效能的人生，需要与众不同的思考方式 1

“快要忙死”的罗里，一直在思考为什么自己会那么忙，直到他发现，忙碌的状态是他“自找的”，因为这让他看起来像个重要人物。然而，这位重要人物除了吃不好睡不饱外，收获寥寥。于是罗里艰难地决定：戒掉虚荣心，再也不说“我太忙了”。

“不平衡”才能创造理想生活 5
 请努力工作并享受成果 10
 正确地做事 vs 做正确的事 vs 得到想要的结果 12

02 重要性优先？紧急性优先？还是都不？ 19

《高效能人士的七个习惯》告诫人们“要事第一”，但什么是“要事”？影响力很快显现的事？影响力很大的事？还是影响深远的事？
 确定“要事”之后，需要充当“救火队员”又该怎么办？

你管理不了时间，但你可以管理自己	21
那七个习惯让你成为高效能人士了吗？	26
当有限的时间，遇上无限的任务	29

03

你在花时间，还是被时间花？ 39

抛球杂耍演员获得喝彩的方法有几种？第一，抛更多球；第二，以更快的速度抛球。如果一位已经以非常快的速度、抛非常多球的演员想进一步获得掌声呢？继续加球！继续提速！最终结果会怎样？最终是他在耍球，还是球在耍他？

不仅考虑当下什么最重要，更要考虑将来	43
时间倍增大师的第 25 小时	47
分配时间，不仅关乎逻辑，更关乎情感	53

04

忽略的权限

毫不手软地终结冗余事项 59

让时间倍增的策略是，把今天的时间，分配给那些可以为明天创造出更多时间的事情上。而最直接的方法，就是在今天清理、删减或取消明天的日程安排。我们要做的，就是直接终结冗余事项。没有解释，没有警告，没有铺垫，没有道歉。

冗余事项清单	65
“决定不做什么”和“决定做什么”同样重要	68
连续 7 年被花式说“不”，会产生什么后果？	70
时间倍增策略之一：消除	75

05

投资的权限

为了明天的第 25 小时，请在今天行动起来 79

年利率为 10% 的情况下，存入 10 美元，两年可以得到多少钱？第一年的 1 美元利息 + 第二年的 1.1 美元（11 美元 $\times$ 10%）利息 + 10 美元本金 = 12.1 美元。而如果你存入的不是 10 美元，而是 20 000 美元呢？24 200 美元！收益率高达 21%。其中的关键就在于：复利。

利滚利，时间滚时间 83

时间倍增策略之二：自动化 86

自动化事项清单 91

磨刀不误砍柴工：建立标准流程 95

06

不完美的权限

允许他人在犯错中成长 105

别否认，你永远都要花钱雇人完成某项任务，要么雇用别人，要么雇用你自己。当你说你雇不起别人时，其实你已经雇了一个人——你自己。

所以，如果你能找到一个时薪比你低的人，那么，你雇用他吧，你会产生盈余。

那项任务值得你亲自动手吗？ 108

时间的货币价值 110

时间倍增策略之三：委派 113

像打理公司一样经营自己的人生 120