

The Golden Rules of Time Management

学会时间管理，掌握拥有财富的黄金法则，创造你生命的黄金时代！

时间管理 黄金法则

子 荷◎主编

时间是一种特殊的账户，

我们每个人每天都有1440分钟进账。

如果必须在一天之内用完，你将如何支配？



金城出版社
GOLD WALL PRESS

The Endless Pursuit of Time Management

Learn how to manage your time effectively and achieve your goals

时间管理 黄金法则

作者：[美] 史蒂夫·卡瓦茨基

译者：王明哲、王明哲

ISBN 7-309-04888-8

定价：39.80元



中信出版社

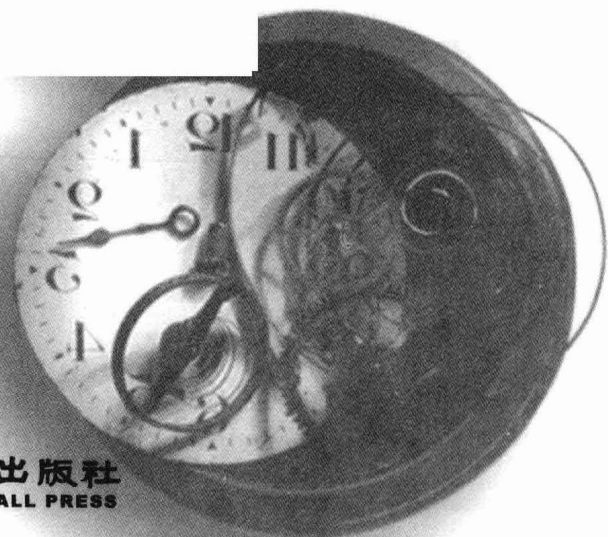
The Golden Rules of Time Management

学会时间管理，掌握拥有财富的黄金法则，创造你生命的黄金时代！

时间管理 黄金法则

子 荷◎主编

 金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目 (CIP) 数据

时间管理黄金法则/子荷主编. —北京: 金城出版社,
2010. 1

ISBN 978-7-80251-304-4

I. ①时… II. ①子… 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 (2010) 第 223589 号

时间管理黄金法则

主 编 子 荷

责任编辑 朱策英

文字编辑 陈珊珊

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 14

字 数 140 千字

版 次 2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印 刷 北京密云红光印刷厂

书 号 ISBN 978-7-80251-304-4

定 价 36.00 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编 100013

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501



“时间就是金钱。”富兰克林这句话大家都很熟悉，但是，真正去理解、重视它的含义的人并不多，我们一般只有在那些成功者的身上才能读懂时间的价值，他们大多是驾驭时间的高手。而那些普通的人，却常常将自己宝贵的时间浪费在毫无意义的事情之上。

如果你想要获得成功，就要学会认识时间，珍惜时间，有效利用时间。

无论如何不能去浪费时间，不要去做那些没有意义、没有结果的事情。

没有结果的事，就是不值得去做的事。如果你去做不值得去做的事情，就会消耗了自己做有价值的事情的时间，这对生命其实是一种浪费。此外，做大量不值得做的事，也会让自己错误地感觉完成了某件十分重要的、有意义的事，从而错误地心安理得，沾沾自喜。而且，做不值得做的事，这些没有意义的事情便会生生不息，那么，你也就没时间去做真正值得做的事情了。

所以，作家西蒙说：“如果我要写个剧本，在每一页都保持故事的原则性，而且能将剧本和其中的角色发挥得淋漓尽致……它会是一个好



时间管理黄金法则

剧本，但不值得花费一两年的时间。”

现实世界复杂多变，每个人都会有喜怒哀乐，每个人都会处于各种各样的社会关系中，免不了和别人打交道，当然也避免不了无穷的琐事的烦扰。要想完全回避这些，那是不现实的，但是，一个聪明的想要在事业上有所成就的人，他懂得如何驾驭时间，会把主要精力集中在可以获得最大回报的事情上，而不将时间花费在对成功无益或有很少益处的事情上。他会为自己去做最主要的事留下充足的时间和最多的精力。他知道分清事情的主次，懂得哪些是需要花费功夫一步步做好的，哪些是根本不需要做的，哪些事关照一下就行，哪些事干脆放弃……如果你做不到这些话，那么你就很难实现你自己的抱负。

今天，当你打开这本书的时候，强烈建议你先审视一下自己的时间管理有没有出现问题，考察一下自己，是时间的“主人”，还是时间的“奴隶”！如果你是前者，那就恭喜你，你正为你自己的生命加快脚步；如果你是后者，那么，请阅读本书所介绍的时间管理方法，做一个管理时间和生活的高手，让每一天都过得有意义！



目 录

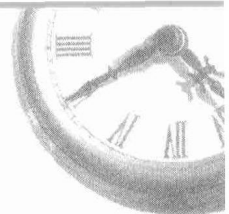
前 言

第一章 在时间的夹缝中学会生存	1
一、学会积累时间	1
二、学会规划自己的时间	5
三、时间管理就要“目中无人”	9
四、做时间的主人	13
五、学会利用空闲时间	17
六、巧妙打理时间	21
第二章 时间管理的六个办法	25
一、懂得适时地放弃	25
二、不要追求事事完美	30
三、该休息就休息	34
四、学会控制时间节奏	38
五、学会合理利用时间	42
六、NLP 时间生命管理法	47

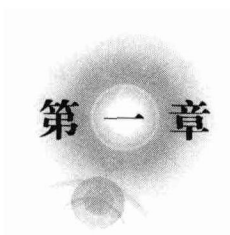


时间管理黄金法则

第三章 善用时间的八个法则	51
一、提早，但不花时间去等待	51
二、有策略地追赶时间	53
三、战胜自己的欲望	58
四、拒绝做“穷忙族”	62
五、人生只是一个过程	67
六、了解时间的重要性	70
七、学会有效率地工作	73
八、不在享受中沉沦	78
第四章 管好时间，提高效率	83
一、惜时如金	83
二、合理安排时间	87
三、不要浪费时间	92
四、不要让别人浪费你的时间	97
五、找出隐藏的时间	100
六、工作环境与工作效率	107
七、高效率的工作日程表	111
八、正确的时间，做正确的事	115
九、善于团队作战	118
第五章 打通时间的关系	123
一、改变你对工作的态度	123
二、善用一天 24 小时	127
三、克服拖延的毛病	131
四、学会借用别人的力量	138



五、懂得授权的艺术	143	目
六、学会适时拒绝	147	录
七、做事要用脑	150	
八、使用高科技带来的高效武器	154	
九、时间与金钱	159	
十、工作忙碌充实，生活清闲快乐	163	
 第六章 时间管理大师的秘诀	165	
一、正确对待睡觉与熬夜	165	
二、不要让工作占据你的生活	170	
三、给自己寻找一些安静的时间	175	
四、控制好自己的情绪	180	
五、不要让困难和恐惧挡住你的路	185	
六、学会快速摄取信息	190	
七、摆脱诱惑，做该做的事	196	
八、简单享受生活，从容面对成功	199	



第一章 在时间的夹缝中学会生存

一、学会积累时间

任何一个人，不管是否有天分，只要他肯花一点时间，每天去钻研和琢磨同样的一件事情，那么久而久之，他就会在不知不觉中，走向成功。

人生中，那些懂得珍惜时间、抓紧时间的人，就是对自己负责、爱护自己生命的人。古往今来，大凡取得一定成就的人，没有一个是 不珍惜时间的。中国伟大的文学家、思想家、革命家鲁迅先生曾经说过：“我哪里是天才，我只不过是把别人喝咖啡的时间都用在了工作上。”正是凭着这股精神，他才为后世留下了六百多万字的精神财富；也正是凭着这股精神，他才成为了名震中外的大学问家。

美国大发明家爱迪生一生只上过三个月小学，他的学问全是靠自学和母亲的教导而得来的。他的成功，应该归功于母亲自小对他的谅解与耐心的教导，才使原来被人认为是低能儿的爱迪生，长大后成为举世闻名的“发明大王”。

爱迪生从小就对许多陌生的事物感到好奇，凡事都喜欢亲自去试



时间管理黄金法则

验一下，直到明白了其中的道理为止。长大以后，他就根据自己这方面的兴趣，一心一意做研究和发明的工作。他在新泽西州建立了一个实验室，一生共发明了电灯、电报机、留声机、电影机、磁力析矿机、压碎机等等总计两千余种东西。爱迪生的强烈研究精神，使他对改进人类的生活方式，作出了重大的贡献。

“浪费，最大的浪费莫过于浪费时间了。”爱迪生常对助手说，“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”

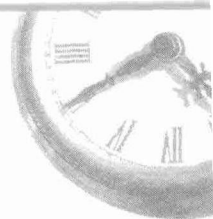
有一次，爱迪生正在实验室里废寝忘食地工作，忽然，他递给助手一个没上灯口的空玻璃灯泡，说：“你量量灯泡的容量。”他又低头工作了。过了好半天，他问：“容量多少？”他没听见回答，转头看见助手拿着软尺在测量灯泡的周长、斜度，并拿了测得的数字伏在桌上计算。他说：“时间，时间，怎么费那么多的时间呢？”爱迪生走过来，拿起那个空灯泡，向里面斟满了水，交给助手，说：“里面的水倒在量杯里，马上告诉我它的容量。”助手立刻读出了数字。爱迪生说：“这是多么容易的测量方法啊，它又准确，又节省时间，你怎么想不到呢？还去算，那岂不是白白地浪费时间吗？”助手的脸红了。

爱迪生喃喃地说：“人生太短暂了，太短暂了，要节省时间，多做事情啊！”

爱迪生取得如此辉煌的成就是因为他太聪明吗？答案是否定的。

爱迪生从小就不是个聪明的孩子，曾经还退过学。他之所以能够成功，是因为他懂得如何从繁忙的工作中匀出时间，用这有限的时间去做无限的事情。

战国时期的大儒荀子曾在他的《劝学》中提到：“不积跬步，无



以致千里；不积小流，无以成江海。”可见，做任何事情，都是由小到大，由少到多，由弱到强的。在生活中，每个人都渴望做一个成功的人，这些是需要积累的，需要在积累中合理运用时间，吸取教训，获取经验，才能最终走向辉煌。

人生亦是如此，即使你在某些方面资质普通，但只要你愿意天天花点时间去学习，去做你想做的事情，并不断从中吸取经验，那你也一定能够慢慢实现自己的目标。

日积月累，看上去像是笨办法，但往往最笨的办法就是通向成功的捷径。因为“笨”从某种意义上来说就是“执著”。只有抱着执著的梦想，在实践过程中不断积累，不断提高自己的个人能力，你才会渐渐发现，你所花的每一分力气都是一个转折点，你所流的每一滴汗水都是一个新希望，你会在不断的“山重水复”之后，看到梦想已久的“柳暗花明”。当一个梦想慢慢变成现实，并清清楚楚地发生在你身上时，那种感觉是令人亢奋又惊喜的。

但是，积累时间最重要的一点就是要学会管理时间，如果不会管理时间，那积累再多的时间也没有意义了。

从前，在一个国家有一个富人，名叫时间。他拥有无数的家禽和牲口，他的土地无边无际，他的田里什么都种，他的大箱子里塞满了各种宝物，他的谷仓里装满了粮食。

这个名叫时间的富人拥有这么多的财产，连国外的人也知道了。于是，各国商人远道而来，随同而来的还有舞蹈家、歌手、演员。各国派遣使者来，只是为了要看一看这位富人是如何富足，回国后就可以对百姓说，这个富人怎么生活，是什么样子的。

富人把牛、羊、衣服送给穷人，于是人们说世界上没有一个



时间管理黄金法则

人比他更慷慨了。还说，没有看见过时间富人的人就等于没有生活过。

这样过了许多年，有一个部落准备派出使者去向富人问好。临行前部落的头领对使者说：“你们到时间富人的国家去，一定要见到他，你们回来时，告诉我们，他是否像传说中的那么富有，那么慷慨。”

使者们走了好多天，才到达了时间富人居住的国家。在城郊遇到了一个瘦瘦的、衣衫褴褛的老头。

使者问：“这里有没有一个时间富人？如果有，请您告诉我们，他住在哪里。”老人忧郁地回答：“有的。时间就住在这里，你进城去，人们会告诉你的。”使者进了城，向市民们问了好，说：“我们来看时间，他的声名传到了我们部落，我们很想看看这位神奇的人，准备回去后告诉同胞。”

正当使者说这话的时候，一个老乞丐慢慢地走到他们面前。这时有人说：“他就是时间！他就是你们要找的那个人。”使者看了看又瘦又老、衣衫不整的老乞丐，简直不敢相信自己的眼睛。

“难道这个人就是传说中的时间富人吗？”他们问道。

“是的，我就是时间，我现在变成不幸的人了。”老头说，“过去我是最富的人，现在是世界上最穷的人。”使者点点头说：“是啊，生活总是导演着悲喜剧，但我们怎么对同胞说呢？”老头想了想，答道：“你们回到家里，见到同胞，对他们说时间已不是过去的那个样子了！”

从这个故事可以看出时间管理的重要性。如果不懂得如何管理它，只会慷慨地浪费它，那到头来你将一无所获。因为时间永远是“挽留无术”、“购买无门”。唯一的办法就是：管好它，做它的主人；

珍惜它，不要随意挥霍它。

因此，生活中要懂得合理积累时间，在积累中去慢慢实现自己的人生目标。懂得积累时间的人，通常会在不知不觉中实现自己梦想中的成功。

二、学会规划自己的时间

每个人都要学会规划自己的时间，只有规划好自己时间的人，才会有条不紊地去做自己该做的事情。

有个叫李尚轩的十八岁男生，从小就有学习迟缓的问题。两岁半，还不会说话，到了四岁半，才开始喊爸妈。让爸妈最痛苦的是，他根本坐不住，总是不停地踮着脚尖旋转，别人叫他，他都不理会，后来经过医生检查，被证实是“过动型自闭症”。

还好他有个细心的母亲，发现他记电话、车牌过目不忘。五岁时送他去学钢琴，他终于能够安安静静坐下来。只要弹过几次，他就会将乐谱牢牢记在心里，弹琴时根本不用看谱，连钢琴教师都觉得不可思议。

现在，他已经在无数钢琴比赛中获奖。如果母亲没有看出他的特长，他恐怕只能一生与自己的障碍为伍。

把自己放对地方，非常重要。同样的，找到适合自己的时间表，在合适的时间做合适的事情，更是尤为重要的。

如果现在的你手头有许多事情，正忙得焦头烂额，此时再给你添加一件事情，你就会更加忙碌。你会感觉自己根本没有时间，或者时间紧张得不行。想要解决这个问题，你需要合理地规划一下自己的时



时间管理黄金法则

间，给自己订一个清晰的计划或流程出来。

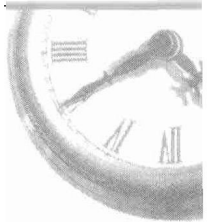
显然，你肯定要有的一些必需的日常活动的时间，比如吃饭、睡觉、上厕所等等必须要做的事，即使你可能在这些事情上挤一挤，减少一些时间，你也无法完全取消这些必需的活动。此外，除非你家有万贯，吃喝不愁，否则你必须要通过工作来赚取报酬，以此来维持自己的生活，你需要通过工作赚到足够的钱来给自己购置食物、衣服以及住房等生活必需品。这也就是说，吃饭、穿衣、交通以及工作等至少会占用你一定的时间。

当然，那些常规的事情，也是不容置疑的要花费一定时间去完成，比如坐车、开会、接孩子放学……这些事情或多或少也会在你的生活中占取一定的时间和精力。

以上种种常规的事情，似乎并不太能引起人的注意，但是这些事情却会实实在在地占用你大量的时间。甚至有些人，劳碌一辈子，都是为这些事情在奔波着。

小何是某公司的一位秘书，她总是一直抱怨工作辛苦，薪水太少。有一天，她和老板聊了很久，终于意识到了问题的所在：原来，她每天都把全部的时间用来处理那些常规任务（也就是上班第一天时老板交给她的工作），如接打电话、收发传真、整理文件、领客人参观、回答问题、管理办公用品等等。这些常规工作几乎占据了她的所有的时间，结果使得她根本没有时间来完成更多的工作。

此后，小何给自己订了个计划，列了个时间表，一步一步地去完成工作，结果，她很快从工作中发现了乐趣，工作做得非常好，得到了老板的表扬和认可。



可见，规划好自己的时间是多么的重要。

许多家庭主妇，也会遇到类似的问题，她们常常会很努力地做好自己琐碎的家务事，结果发现自己虽然整天忙碌，却始终没有相应的成就感。

大多数人每天的活动内容都是自己最常规的工作，但在时间上没有合理的规划，结果导致劳累过度，效率却不见增长。

此外，我们还可以碰到很多意外的情况，那些事情常常会让你心里非常不舒服，让你感到疲惫，还会占用你的时间。设想一下，你早晨起来之后，发现自己忘记关电灯了，闹钟也没电了，结果你迟到了两个小时才到办公室——而你本来打算提前 15 分钟到，把昨天没有完成的工作补完的。不仅如此，到了办公室之后，你发现老板已经打了 5 个电话，抱怨说他至今没有收到你昨天答应送给他的文件，所以你不得不立即打电话到快递公司问问情况，然后发疯一样地督促他们抓紧时间。

而对于那些必须要出席的活动，必须要完成的任务，以及遗留下来的工作，或是那些意外的情况，常常都会占用你许多的时间，对于大多数人来说，他们终日纠缠于这些事务当中，一辈子也不可能找到足够的时间来实践自己的人生目标。要想避免这种情况，你首先需要分辨出那些浪费时间的活动，并通过停止这些活动来为自己挤出更多的时间。要想实现那些对你来说真正重要的人生目标，只有一种途径：认真规划你每一天的时间。

无论你时间多么紧张，多么抽不开身，你都应该设法抽出时间做一个规划。越是觉得自己没有时间，你越应该仔细地规划自己的时间。比如，如果你能够在每天上午做一个规划，下午做一个总结，那你就会因此而得到数倍的回报。

有很多时候，你可能会觉得自己过于忙碌了，根本没有时间来做



时间管理黄金法则

其他无关的事情，更不要说什么所谓的规划了。但是，规划并不是无关的事情。即使你的时间很紧张，也应该仔细想想，如果你不去进行系统地规划，你就很难抽出时间去做自己想做的事情，而且你根本不可能分辨出到底哪些事情才是真正重要的。即便你把大部分时间都用来完成最重要的事情，你也很可能并没有把时间用来做最重要的事情中的最重要的那部分。因此，虽然你认为自己总是没有时间来进行规划，但提前规划却总是能够帮助你挤出更多时间。没错，确实如此：正是因为没有时间进行规划，你才应该抽出时间进行规划。

做规划的最佳时间是早上起床之后，或晚上休息之前。因为，人在刚刚起来的时候，头脑一般会比较清醒，这个时候如果做一个规划一定能帮助你把整天的工作都做好。如果一个人有清晰的规划，那他就可以按步骤一点点把自己的事情做好。而且，这样也能够保证不被意外的事情打断自己的工作和思路。晚上做规划也有一定的优势。在这个时候，你忙碌了一天，大脑会从紧张中放松下来，非常适合安排一下第二天的工作，做一个更为清晰的规划。而且，当你一天的工作安排停当之后，你就不会再浪费时间去考虑自己到底该做哪些事情，不该做哪些事情了。晚上制订规划的另一个好处就是：你的潜意识会在夜间不断工作，并可以为你第二天的工作想出很多不错的方案，甚至可以为你所面临的问题找到更好的解决办法，这样当你第二天到达办公室的时候，你的精神状态就会达到最佳。由于早晨规划和晚上规划都有各自的优势，所以我建议你不妨尝试在每天的早晨和晚上都进行规划。

可是，一个人能有那么多时间吗？能静下心来规划什么吗？

杨先生是北京一家企业的白领，他平时感到工作压力很大，甚至身心疲惫。