

时间管理

【比】马诺艾拉·威尔伯特 法蒂·塔特里/著
李 畅/译





时间管理

【比】马诺艾拉·威尔伯特 法蒂·塔特里/著
李 畅/译

全 国 百 佳 图 书 出 版 单 位

ARCTIME 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

时间管理/(比)威尔伯特,(比)塔特里著;李畅译. —合肥:安徽人民出版社, 2012.4

ISBN 978-7-212-05170-9

I. 时… II. ①威…②塔…③李… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 054242 号

时间管理

(比)威尔伯特,(比)塔特里著;李畅译

出版人:胡正义

丛书策划:胡正义

责任编辑:王海涛 包训仪

封面设计:宋文岚 赵 梁

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

制 版:合肥市中旭制版有限责任公司

印 制:安徽省人民印刷有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:710×1010 1/16 印张:11.75 字数:150 千

版次:2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-05170-9 定价:25.00 元

版权所有,侵权必究

序

亲爱的读者，请接受我们的邀请，一起对宿命论和借口说“不”。让我们勇敢地面对时间的流逝，通过努力让生活更和谐、更快乐，使我们获得工作成就。我们也希望通过《时间管理》能够帮助您更加明确如何安排时间，从而赢得时间来拓展生命的宽度。

或许在这本书里，我们诠释的时间只是它的一个棱面，但是通过这本书希望您能为您提供一个借鉴。因为当今的成功者是那些乐于接受不同观点的人，那些灵活而要求精确的人，那些善于管理而不是“战斗”的人，那些有意愿去创造新的解决方法和精益求精的人。

无论怎样，我们邀请您开始行动，不仅为您自己更为社会的进步，从点滴做起，妥善管理时间，让工作更有效率，让生活充满乐趣。

感谢在写作和出版这本书的过成功中，为我们提供帮助的各位朋友。感谢亲爱的读者，您购买这本书是对我们的最大帮助。

马诺艾拉

法蒂

2012.3

引 言

人们会经常说“一切发生得太快了”、“我们没有时间了”。还没有时间来思考如何用言语来表达我们的感受，时间就这样飞驰而过。全世界的人们都有这样的感觉，仿佛“他们行驶在未知的、蜿蜒曲折的高速公路上，而他们竟无法选择要行进的路……”，而这条路最终会让他们饱受折磨。究竟发生了什么事？20 世纪是做事追求速度的世纪，新的信息技术开始出现，随后迅速发展，我们生活在这种加速的模式中。当今，对于发生在千万里之外的事件我们已经能够实时地了解跟踪；看似无法实现的事也已经得到实现。在某种意义上，我们的世界就是个地球村。在这种环境下，我们获得信息的速度过快以至于我们没有时间来思考和消化。当今，许多人（从理财、经商等方面来讲）越来越注重短期效应（你可以从市场的运作失误初见端倪），当然，他们也做了许多努力以期达到长期效应。如今，对环境和社会的责任变得越来越重要，也体现在全球商务和金融模式之中。随着 21 世纪的到来，涌现出了越来越多的机遇，也遭遇到了前所未有的挑战。例如，如何把我们从信息过量、数据漫天的环境中拯救出来，在私人空间和职业生活中寻求平衡。

为什么我们总是把最重要的事情放在次要的位置上呢？为什么我们总是忙于处理突发事件而放弃处理真正重要的事情呢？高速度和快节奏导致了紧急事

件频发。一个只关注紧急情况处理的管理体系注定是落后的、要被淘汰的体系。我们会经常听到有人说：“这只是个社会现象，我们对此无能为力。”可是，这不仅仅是社会作为整体的责任，也是我们每个个体的责任。要用最恰当的方法把“赛车（以及里面所有的乘客）带到预设的终点，而且呈现出最佳状态”。不要自以为我们可以掌控所有事情。传统的时间管理方法暗含着通过有效的时间管理，人们就可以得到安宁和满足，从而完全掌控他们的人生。实际上，“事倍功半”对很多人来说都是梦寐以求的。

如果解决方案不是努力的工作，并采用有效的工作方法，结果会怎样呢？如果“秘诀”是给予最重要的事情以最优先的解决方案，结果会怎样呢？我们当然要掌控我们的选择，但是同样的方法并不一定达到同样的效果。重新考虑一下我们管理时间的方法，它不应该仅限于一步步地按照命令指示的要求去做，而是我们应该对每件事多问几遍，对情况做充分的了解，并且要有个广阔的视角，这些都很重要。在开处方前，一个好的医生必须全面而正确地了解病症。一个受过教育的人做事也应如此。掌握知识、加深理解对处理和解决问题起着关键的作用。为了能更好地管理我们的时间和处理我们身边的事物，我们首先要转换思维，打开新的眼界和视角。思考和处理问题时，要时刻提醒自己潜在的问题，以便适时、适当地处理和解决。从长远的角度来决定哪些是最优先要解决的事情。

时间看起来像是一种可以平均分配的资源，我们每个人都有 24 个小时可供支配，但是，在世界各地，时间的价值、意义和目的却不尽相同。以跨文化的角度来对待和使用时间，就会无往不利。因为我们不能故步自封，既然需要和世界各国的人们打交道，所以，更有必要了解时间的不同概念。

提高工作效率和生活水平，进行有效的时间管理，对我们的家庭、公司、国家都意义非凡。我们每个人既是演员也是观众。处理好那些优先需要解决的

事情，让短视之见和紧急事件不再统治我们。这不仅仅是必要的，也体现了社会文明的程度。

本书不仅启发读者着眼于根本，审时度势，而且用事实说话，针对现实生活中时间管理方面出现的问题，给出了如何更有效和更聪明地管理时间的“秘籍”。在这个世界上，我们要做的事情就是持续改进。《时间导航仪》可以帮助每个人达成这一目标。本书传授的时间管理的“秘籍”实际上是一套工具，只要得到充分且正确的使用，它就会释放出无尽潜能！

本书的结构和使用

本书分为两个部分：

I. “理解时间，了解自己和自己所处的环境，做起事来会更有效率”。信息就是战斗力。有效的反应等同于聪明的决断。对情况进行全面和深入的了解，并且采用切实可行的方法，能够有效地帮助我们达到目标。对于时间和效率来讲，没有通用的法则；相反的，可以有很多种方式：通过行动来提高效率 vs 通过适应来提高效率，线性时间 vs 循环时间 vs 弹性时间等。本书以国际性的视角，展示给读者世界上很多国家的好方法，用以借鉴，如中国、英国、比利时、法国、美国、突尼斯等。

II. “更有效地利用时间”。本书展现在读者面前的是一套完整的时间管理方法，通过制定目标、有效地进行组织分配、以结果为导向的实施方案，以及很多细致的后续活动来实现一个良好而有效的时间管理。本书所提供的方法能够帮助读者和时间融为一体而不是与时间赛跑。例如，通过管理会议时间，来解决目前在公司或组织机构中经常出现的“会议狂躁症”。旨在教给读者管理时间的秘诀，引领读者提出正确的疑问，帮助他们养成良好的习惯，以一种既雄心勃勃又平衡和谐的方式来管理时间。

本书推荐给读者的方法是在遇到问题时，先不要行动，好好地研究这一状

况的潜在因素，创造性地解决问题。换句话说，利用你所在的环境，放松心情，冷静处理。

时间管理是以自我控制和自我了解为基础的。为了使我们取得更高的工作效率和更好的成绩，我们要首先懂得用正确的方式来思考时间。这让我们活得更加自信！让我们每个人胸怀大志！让我们勇于走前人没有走过的路！最后，让我们敢于“花费时间”。

时间管理的问题（以及所有与之相关的一切）在当今比以往的任何时候都突出。时间短缺（经济增长和人类发展的结果）是 21 世纪人们所要面临的真正挑战。

那么，本书适用于哪些人群呢？它能提供给读者什么呢？

读者档案

本书适用于那些想要更有效地利用时间的人们，无论是在工作场合，还是在私人时间里，都能在本书中找到合理利用时间的解决方案；本书适用于那些想要了解，今天的人们为什么都患了“时间短缺症”，并正在寻找改善和治疗这一“病症”的人们。时间的跨文化研究帮助读者接触到国际社会，以便更好地了解世界各地的人们对时间的不同的诠释（“准时”的概念、循环时间 vs 更加严格的线性时间等），最终帮助我们更好地利用时间。

预期结果

在短短的几周内就可以掌握良好的时间管理能力，使得我们工作起来更有效率，生活得更有品质。《时间管理》是一套活的工具，无论人们陷入何种状况，都可以引领大家步入正轨，走向一个更加绚烂多彩的未来。

阅读本书，读者或许将被引领着离开他所熟悉的领域，开始从各种不同的角度来思考和利用时间。本书指导读者分析人们在不同文化社团里和在不同的国家里的行为和表现，以达到更好地了解和利用时间的目的。

目 录

序	001
引言	001

第一部分

了解时间，了解自己和所处的环境 就能最大限度地提高效率

一、时间——什么是时间？	005
1.1 时间的第一定义	005
1.2 时间的不同范畴	006
1.3 对时间的多重认识和时间心理学	013
1.4 社会时间的演变	016
1.5 时间的矛盾性	018
1.6 结论	020
二、时间的文化层面和有效性	023
2.1 不同的时间观	023
2.2 中西方对“效率”的理解	026
2.3 多种文化交流时的时间要素	028

2.4 和时间有关的习惯和价值	030
2.5 更好地理解他人的时间观念	034
2.6 结论	036
三、我们为什么需要管理时间?	039
3.1 你是怎样管理你的时间的?	039
3.2 世界各国人是怎样利用时间的?	041
3.3 时间管理中会出现的问题	052
3.4 时间损失的外部和内部原因	053
3.5 时间组织和运用的法则	055
3.6 命令影响了我们对待时间的态度	057
3.7 要克服的压力	058
3.8 结论	065
四、变化着的时间	067
4.1 抗拒——变化	067
4.2 高速度和网络发展趋势	068
4.3 从不可预见的时间运用到恰到好处	071
4.4 高时速的一代	075
4.5 对时间加速度的反应	076
4.6 结论	078

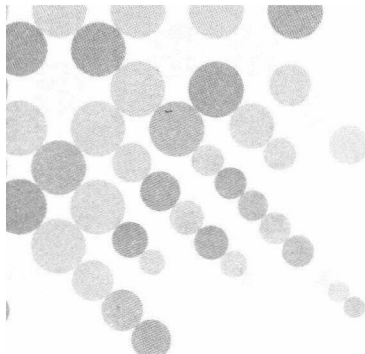
第二部分

更好地利用你的时间

五、系统化地管理时间	083
六、秘诀一：制定适合自己的目标	089

6.1 明确潜在的状况	090
6.2 确定个人目标	090
6.3 目标种类与时间限定	093
6.4 确定目标	096
6.5 优先法则	097
6.6 结论	100
七、秘诀二：时间和科技	102
7.1 地球网络	102
7.2 更好地使用电子邮件	106
7.3 更好地使用电话	111
7.4 现代技术以及它们带来的各种交流方式	114
7.5 新的工作方式：远程办公	116
7.6 有效的信息管理	118
7.7 结论	119
八、秘诀三：成功地计划和组织	122
8.1 什么是计划？	122
8.2 怎样才能做出更好的计划？	124
8.3 有效组织	127
8.4 结论	133
九、秘诀四：有效行动力	136
9.1 行为规范	136
9.2 做好工作委托	138
9.3 拖拖拉拉：一个通病！	145
9.4 没有效率的习惯使人退步！	149

9.5 更好地爱护我们的时间	150
9.6 对时间的使用情况进行仔细监控	155
9.7 结论	156
十、秘诀五：有效地管理会议	159
10.1 会议准备	159
10.2 会议进程	165
10.3 会后跟进	171
10.4 结论	172
结语	174



PART 1

了解时间,

了解自己和所处的环境

就能最大限度地提高效率

时间是一种物质，而我也来源于这种物质。时间是条河流，它载我前行，但是，我就是这条河流；一只老虎吞噬着我，但是，我就是这只老虎；是火焰，火焰在燃烧着我，但是我就是这火焰。

——豪尔赫·路易斯·博尔赫斯

(Jorge Luis Borges)

《探讨集》

大法师提出的第一个问题是：在世界上有什么东西是最长而又最短的；最快而又最慢；瞬间分解，而又无限延展；有着极为微小的价值，却又留有无尽的遗憾；没有它什么事情也做不成：这个东西，用一句话来概括，就是它可以在瞬间吞噬任何事物，却又能在瞬间给予万物以生命和灵魂，何其伟大！

伊托巴德有幸第一个回答这个问题。他的答案是，一个德高望重的人总是思考那些更有意义的事情，而不是花时间来玩这些无聊的猜谜游戏；对他来说，告诉他谁是竞技场的英雄就已足够。有人说，英格玛所给的答案是命运；有的人说是土地；还有人说是光。

最终，扎迪格揭晓了谜底，是时间。没有任何事，他说，比时间更长久，既然它能够代表永恒；也没有任何事物比它更短暂，既然我们总希望有再多一点时间来做完一件事。当一个人热切地盼望某事时，时间成了最漫长的等待；当一个人在分享他的美梦成真时，时间却又飞逝而过。时间作为一个整体，广大无限；把它拆分开来，也是无穷无限。所有的人都在忽视着它的流逝；而在失去它时又感到无尽的懊悔。没有时间，万事无成；任何没有价值的事物都将被时间所湮没，被子孙后代所遗忘；它继续演绎着一个又一个不朽的伟大。

所有的人无一反对扎迪格的观点。

——伏尔泰《扎迪格》

(Voltaire)

本书具体地阐释了时间的复杂性。时间是多面的，包含多种文化的，它流动着、变化着……它不仅难以明确地定义，更难以捕捉。当我们在失去它的时候，我们也只能追悔莫及。我们尽力靠近它，来揭开它神秘的面纱……

为了更好地利用时间，首先就要非常了解它。在提出有效利用时间的方案前，我们要先关注它最基本的价值。只有在评估了我们所要做的事情的价值后，才能制订出有效的方案并立即实施。



时间——什么是时间？

时间就是事物不断发生、发展、演变，形成了涌动的长河。

——马卡斯·奥里留斯

(Marcus Aurelius)

主题：提出时间的第一定义，是为了更好地理解时间。

“时间过去了”，“时光飞逝”，“弥补失去的时间”，“节约时间”，“浪费时间”……这些常用语说明了时间在我们生命中的支配性地位，以及人们想要更好地支配时间的美好愿望。

时间是一个既复杂又难以企及的话题。我们首先应该“打好地基”，确定时间的使用范围。我们要区分四个时间范畴或者说是时间发展变化的过程：(1) 哲学和人类学范畴的时间；(2) 自然时间；(3) 生物时间；(4) 每个个体的心理时间。本书所阐述的是最后一个范畴，即每个个体的心理时间。

许多因素都会影响我们对时间的认识，以及我们和时间的关系。认识到这一点对于我们以后能够正面地和建设性地质疑我们操作方法起着决定性的作用。时间充满了矛盾性。我们了解时间越彻底，就越能够帮助我们支配它，并且与之融为一体。

1.1 时间的第一定义

时间可被定义为一种变化：

物理性（作为距离在变小）