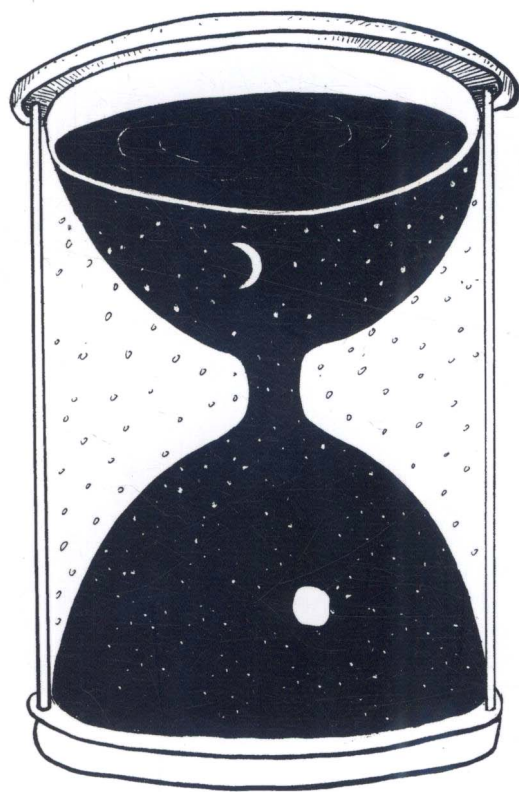


你的一天 = ? 小时

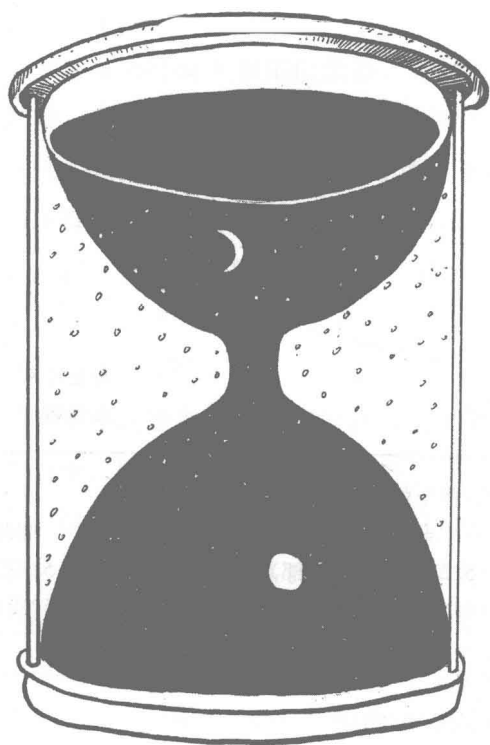
高美
编著



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

你的一天 = ? 小时

高美
编著



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的一天 = ? 小时 / 高美编著. —北京: 中国财富出版社, 2012. 12
ISBN 978 - 7 - 5047 - 4365 - 7

I. ①你… II. ①高… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 159782 号

策划编辑 刘天一
责任编辑 张 娟

责任印制 何崇杭 王 洁
责任校对 孙会香 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 [http: //www. clph. cn](http://www.clph.cn)

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4365 - 7/C · 0165

开 本 710mm × 1000mm 1/16

版 次 2012 年 12 月第 1 版

印 张 9.5

印 次 2012 年 12 月第 1 次印刷

字 数 155 千字

定 价 19.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

你是时间的“奴隶”吗？你是否总是觉得时间不够用？希望一天有 25 个小时或者更多时间，希望老板可以少给你些工作，希望办公桌上的文件不再堆得像一座小山那么高？朋友们总是说你做事拖拖拉拉，慢得要死，约会总是迟到……诸如此类的事情是否困扰你很久了？

如果你还在为时间不够用而烦恼，还在为每天大大小小的事情焦头烂额，还在为没有按时完成工作而彻夜难眠，那么请你先停一下自己的脚步，翻开此书，细细品读一下。

近些年有关“时间管理”的书籍越来越多，大多数此类图书都偏重教人们一些时间管理的“技巧”，让人们像套公式一样套进自己的生活以及工作中，但是，死搬硬套只能验证一句话——“会者不难，难者不会”。

本书绝不仅仅是告诉你一些时间管理的技巧，而是从浪费时间的根源出发，针对根源展开分析，并找出解决的方法，步步为营，让你不仅能够节约有限的时间，并且会创造时间，做时间的主人，轻轻松松应对日常生活和工作中纷繁复杂的事情。

通过此书，我希望能教会你画一张当天的计划图，甚至是一张人生的规划图。通过这些图让你掌握一种管理时间的技能，反复地使用这种技能，便会养成一种有效利用时间的习惯，这种习惯能让你在有限的时间里克服所有的障碍和困难，使你在不知不觉间成为时间的掌控者，并进一步去把握自己的命运，赢得自己未来的成功。

编者

2012.5

第一章 你缺时间吗	1
1 时间是稀缺的资源	1
2 你的一生有多少时间	5
3 你浪费了多少时间	7
4 你有节约时间的习惯吗	11
5 你能抓住工作之余的时间吗	14
第二章 谁偷走了我们的时间	17
1 拖延的习惯	18
2 无效率的会议在耗费生命	23
3 未预期的来访者会干扰我们的思路	26
4 电话，我们对你爱恨交加	30
5 闲谈是办公室的毒药	32
第三章 你的一天可以等于 25 小时	36
1 排除干扰，学会说“不”	39
2 守时是一种素质	51
3 把时间分类，合理运用时间	59
4 根据“坐标法”建立时间管理坐标体系	62
5 小事集中化，更有效率	64
6 利用好边角料时间	68
7 与其返工不如一次成功	74

第四章 你的一天可以等于 48 小时吗	82
1 帕累托二八法则	83
2 做一个 SMART 的计划书	86
3 ABC 优先法则	90
4 30 秒麦肯锡法则	91
5 办公室的美学	93
6 只开有用的会议	101
7 “上班 = 上 Q”	104
第五章 你的一天可以等于更多的时间吗	108
1 如何分工、合作，提高工作效率	111
2 学习经验，少走弯路	122
3 时间管理的核心	125
4 走好职场每一步	130
5 劳逸结合，不要舍不得休息	134
6 工作再忙也不要舍弃“课下修炼”	137
7 提高能力就是在创造时间	140
参考文献	143

第一章 你缺时间吗

我们经常会说一句话“我没有时间”。我不禁想反问，我们为什么没有时间？同样的人，每天都有同样的 24 小时，为什么有些人出色地完成了工作，而有些人甚至要去加班加点完成昨天的工作？我想，这不仅仅是一个效率问题，更是一个生活态度的问题。

“你缺时间吗？”这个问题对于正在阅读此书的读者来说，可能觉得莫名其妙，如果不缺时间，干嘛来读你这本书啊。可是如果我们把这个问题放大，仔细探究这个问题背后的深意，我们又会产生怎样的想法呢？

不错！我们是很缺时间。但是你有没有真正地去了解一下时间，认真地分析一下时间的价值，看看我们身边到底有哪些事情正在逐渐吞噬着我们的时间？要想真正了解时间的意义，我们就要算一算我们自己的人生中有多少时间是可以供我们使用的，我们到底浪费了多少时间，我们有没有节约时间的习惯，我们能不能抓住点点滴滴的时间，等等，这些问题都必须搞清楚了，我们才能对症下药，针对自己的弊端找到克服这些困难的方法。

1 时间是稀缺的资源

大多数刚开始工作的人都有这样的经历：不管是正常的工作时间、周末还是国家法定的假期，自己作为新人，总是有无休止的班要加，别人都和家人一起共度天伦之乐，我们却要待在冷冰冰的工作室里埋头工作；或者是这种情况，我们因为浪费了一点时间而没有按期完成老板下达的任务，手忙脚乱地去补救，最后却还被老板骂得体无完肤。我想，类似这种情况对于大多



数正在职场打拼的人都屡见不鲜了吧？每当遇到这些事情，我们是不是都在想同一个问题“为什么时间总是不够用啊”？

是啊！为什么时间总是不够用呢？我们需要仔细地思考一下这个问题。

俗话说“物以稀为贵”，你觉得时间稀有吗？你觉得时间宝贵吗？我想答案自在人心吧。

仔细想一下，我们就会发现，“时间”这个“东西”是我们在日常生活、工作、娱乐等各个方面使用频率最高的，也是我们生命中最宝贵的财富。时间是花钱买不到的，它既不能节省也不能存储，它的价值比金钱大得多，却又那么容易被忽略、被浪费，所以我们必须小心谨慎地利用好属于我们自己的时间资本。

首要的问题就是，我们要清楚地认识到时间不是可再生的资源。随着岁月的流逝，我们的时间沙漏也在不断地消耗着，我们要清楚地认识到时间的宝贵性、稀有性。从两千多年前孔子面对滔滔大河发出“逝者如斯夫，不舍昼夜”的感叹，到抗金名将岳飞气势磅礴的豪言壮语“莫等闲，白了少年头，空悲切”，再到美国学者富兰克林的至理名言“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料”，我们不难看出，对于时间的稀缺性，各个行业，各类人群持有的观点无不在说明一个事实——时间是一种多么难能可贵的财富。

那些在事业上取得一定成就的人都深知时间的价值，他们都能够珍惜时间，善于利用生命里的每一分每一秒。

荣恩是一家小书店的店主，他是一个十分爱惜时间的人。一次，一位客人在他的书店里选书，他逗留了一个小时才指着一本书问店员：“这本书多少钱？”店员看看书的标价说：“1美元。”“什么，这么一本薄薄的小册子，要1美元。”那个客人惊呼起来，“能不能便宜一点，打个折吧。”“对不起，先生，这本书就要1美元，没办法再打折了。”店员回答。

那个客人拿着书爱不释手，可还是觉得书太贵，于是问道：“请问荣恩先生在店里吗？”“在，他在后面的办公室里忙着呢，你有什么事吗？”店员奇怪地看着那个客人。客人说：“我想见一见荣恩先生。”在客人的坚持下，店员只好把荣恩先生叫了出来。那位客人再次问：“请问荣恩先生，这本书的最低

价格是多少钱？”“1.5 美元。”荣恩先生斩钉截铁地回答。“什么？1.5 美元！我没有听错吧，可是刚才你的店员明明说是 1 美元。”客人诧异地问道。“没错，先生，刚才才是 1 美元，但是你耽误了我的时间，这个损失远远大于 1 美元。”荣恩毫不犹豫地说。

那个客人脸上露出一副掩饰不住的尴尬表情。为了尽快结束这场谈话，他再次问道：“好吧，那么你现在最后一次告诉我这本书的最低价格吧。”“2 美元。”荣恩面不改色的回答。“天哪！你这是做的什么生意，刚才你明明说是 1.5 美元。”“是的，”荣恩依旧保持着冷静的表情，“刚才你耽误了我一点时间，而现在你耽误了我更多的时间。因此我被耽误的工作价值也在增加，远远不止 2 美元。”

那位客人再也说不出话来，他默默地拿出钱放在了柜台上，拿起书离开了书店。

时间永远是我们最宝贵的财富，一旦失去，就永远不能够再来。所以，我们每一个人都应该成为时间的守财奴，珍惜自己的每一分、每一秒。如果我们不能够成为善用时间的好主人，我们就只能为自己失去的时间而叹息，甚至为此付出代价。

对于企业家来说是这样的：在企业里面，最不缺的是资金，比较紧缺的是人才，最缺的是时间。曾经有一个朋友跟我说，他的精英学校现在规模越来越大，资金储备也相当充足，就想再办一所精英学校。他说目前精英学校存款有 300 万，如果他们现在水平够高，新办学校肯定能成功，他们肯定有钱去投资兴办新学校，但由于水平不够，所以不能如愿，因为他们要提升自己的水平就需要时间。他虽然有很专业很知名的专家指导，使自己的水平达到专业入门级，即便自己也很虚心地学习，达到专业入门级也还需要 1~3 年的时间。达到专业初级水平，估计需要 8~10 年的时间。受到时间的制约，他的这个美好愿望只能落空。

对于生产和商业活动来说，时间就是潜在的资本。

在工业史上，也不乏有这样的事情：仅仅是半天之差，就可以导致一个企业的成功和另一个企业的倒闭破产。无论是个人还是企业，要想取得更大的成果或成功，就必须对时间管理予以重视，而且必须对时间进行行之有效

的管理。美国著名经济管理学教授彼得·F·杜拉克认为：“管理者工作的有效性不是从他们的任务开始，而是从掌握时间开始。”所以有效的管理时间最显著的特点之一就在于把握时间并合理地利用它们，如何根据你的价值观和目标管理时间是一项重要的技巧，它使你能控制和善用时间，而不致在忙乱中迷失方向。管理时间的水平高低，会决定你事业和生活的成败。

时间对于每一个人来说，都是一种无法挽回的稀缺资源。

唐任伍曾经撰文指出，时间是一种最重要、最根本的稀缺资源。当然这是与其他资源的稀缺程度相比较而言。在现代社会中，产品的使用价值不断地弱化，产品更多地成为一种符号，一种社会意义上的区分符号。人们为了保持某一层面的生活水准并且向着渴望的生活水准迈进，不得不付出更多的时间去从事工作以获取更多的收入来实现其目标。另外，对时间进行积累和投资，用于种种愉快的活动，已经成为一种从各种不同的体验中再造自我、实现自我的手段。为了满足各种体验需要付出的成本主要是时间成本。于是在现代社会中，很多人感到自己“极度饥渴”，不是对物质的饥渴而是对时间的饥渴。

说到这里，大家肯定都对时间的稀有性有了全新的认识了吧。可是还是有人会问，我们生命中的资源多种多样，不一定非得把时间这部分资源看得太重，这样似乎有点小题大做了吧？

可是，我想说的是，个人成就的大小不是由个人所具备的最富有的资源决定，而是由最稀缺的资源决定的，一个人的成就到一定程度，就必然会受到最稀缺资源的制约，根据“木桶理论”，要想取得成功，你必须找到制约成功的那块“短板”，然后设法把它补长，时间恰恰就是所有的资源里最短最短的那一块“木板”。因此，如果你不能够管理好时间，那么你就很难取得成功，它制约着其他各种资源效果的发挥，决定着成就的大小。

不做时间的主人，就只能做时间的奴隶；不利用时间，时间就会把我们耗尽。当我们都认识到时间的重要性时，自然就会提出时间管理的课题，管理时间是生命的本质，不能管理时间，便什么也不能管理。

因此，我们要珍惜时间，珍惜这种稀缺资源。我们要合理有效地支配时间，通过对时间的管理，做时间的主人，有目标、有计划的处理日常生活中的点点滴滴，在单位时间内创造更高的价值，实现时间的高效果、高效率 and

高效能。

2 你的一生有多少时间

既然我们已经认识到时间的重要性，也提出了要管理我们的时间，那么我们就要知道我们生命中有多少时间资源供我们去运用，为我们的事业成功和生活质量提高添加砝码。现在，请你跟着我做一个“剪时间尺”的游戏，算一算我们一生中有多少可供我们利用的时间资源。我们先准备好一把 60 寸的软尺。

假如你的寿命是 80 岁。0~20 岁期间，我们都是—直在成长，—直在为我们的以后打基础，就暂且先不谈这 20 年。那么软尺的长度就表示你 20~80 年的时间，正好每 1 寸就代表 1 年的光阴。

你 60~80 岁这 20 年时间为老年时期，处于半退休或退休状态，年龄和各方面的能力都—天天退化，对于时间紧不紧迫，稀不稀缺都是年轻人的事情，对自己的影响已经渐渐淡化了。所以你可以用剪刀把软尺上的 20 寸剪去。

到现在，我们看看手中的卷尺，就只剩下 40 寸，也就是 40 年——你—生的黄金时间。

(1) 从休息方面来说，—个人平均每天睡眠要满足 8 小时时长，按这样算，—年 365 天，—年平均的睡眠时间总共是 2920 小时，那么 40 年就是 11.68 万小时，折合为年也就是 13 年。然后，将你的软尺剪去 13 寸，剩下的就只有 27 寸了。

(2) 在我们日常饮食方面。—般人每天早中晚三餐，包括周六和周日的饮茶时间，平均需要 2.5 小时，—年大概用去 912 小时，40 年便是 36480 小时，这就相当于 4 年的时间。请你把软尺再剪去 4 寸，现在的软尺应该只剩下 23 寸了。

(3) 在出行方面。你每天用于交通的时间平均为 1.5 小时，40 年便是 2.19 万小时，这就相当于两年半的时间。请你在软尺上继续剪下 2.5 寸，现在软尺只剩下 20.5 寸了。

(4) 在休闲、娱乐方面。据统计，一般人平均每天花在看电视的时间接近3小时，40年就是4.38万小时，亦即等于5年，现在剩下来的应该是15.5寸。

(5) 还要考虑自己每个星期的娱乐、锻炼身体的时间有多少？周末晚上你有什么消遣？看电影、搓麻将、听音乐、打球或者是看书？如果你周末两天的时间全都花在娱乐方面，平均每天花去3小时，40年就用去4.28万小时，也就是5年。那么请你在软尺上剪下5寸，现在就只剩下10.5寸了。

(6) 我们来算算日常生活方面花费的时间。每人每日必做的三件大事：刷牙洗脸、大小便及洗澡，以及女士的化妆时间和男士用来看报纸的时间。以上各项按每天1小时计算，40年就是1.46万小时，即1年半。那么你手上的软尺只有9寸了。

节假日方面。如果你一年有7天休假，40年就是0.672万小时；如果你每天都做白日梦或浑浑噩噩1小时，40年就是1.46万小时；如果你每天因为闹情绪、无法集中精力工作1小时，40年就是1.46万小时。把以上各项相加，虚度时间的总数为3.59万小时，即4.1年。

你可以再剪去4.1寸，它现在是4.9寸。除了以上时间，如果你一天内还有很多其他的事情。比如说，和亲友唠一下家常、礼尚往来，与同事聊天、闲谈、打电话等，这些时间算下来，假如每天耗费的时间是1小时，40年就用1.46万小时，等于1年半。

请你将软尺剩下的4.9寸减去1.5寸，剩下的只有3.4寸，也就是说一个人一生的有效时间只有短短的3零4个月。

上述的计算方法，可能有些读者会认为是夸大其词。但是试想一下，我们的人生真的与此大不相同吗？我想这个问题足以引起我们对时间的重视。以这3年零4个月的时间去养活自己80年的人生，可能吗？3年零4个月也许是夸大其词了，但这个触目惊心的数字足以让我们明白时间在我们生命中的意义了吧。

大部分人的一生会有七八十年的光景，但经过我们细算以后有效的时间也就只有3年零4个月。如果我们想要成功，有多少时间能够让我们浪费！抓住一分一秒的时间，做一些有意义的事，我们才能够取得更大的成功啊！

3 你浪费了多少时间

3 年零 4 个月！这个数字是不是很震撼？假如我们能把用在其他事情上的时间缩短一点点，那么我们一生中的有效时间也会多一些。如果我们每一天都问一下自己，今天我浪费了多少时间？这些时间是我所能利用的吗？那么，我们势必会扩大有效时间的比例，进而产生更多的价值和财富。

和许多人一样，我每天都在努力地工作并周而复始地重复着，极少想到自己的工作效率有多高，每天又浪费了多少时间，因为看到的每一次日出日落都觉得正常无比，不会去质疑时间还有再利用的可能吗，就这样日复一日单调地过着。

曾有这样一个“网络时间黑洞”例子：早上开车上班，在路上被堵得火冒三丈，花了一个多小时才到办公室，又一次没有意外地迟到了。走进办公室，你稳定下情绪，水倒好、电脑打开，可以开始一天的工作了，不过别着急，先打开 QQ 和 MSN 看看谁在，喔，一个在上海的老同学刚上线，不聊聊怎么行？对方发过来一篇文章的链接，是关于最新电影的评论，看完之后网页下面的“相关新闻”里有女主角最新的绯闻，看完之后立即在网上寻找这部电影的下载地址，在等待下载的过程中到“猫扑”看看，结果等再次想到工作的时候已经到了午饭时间。下午，有一个两小时的会议。因为等领导，会议晚点开始，然后每个人都说了很多无关痛痒的话，无端拖长了会议时间。不过，你也几乎没有作出什么贡献——你只是在恰当的时候点点头，随便在本子上写几个字。

这一天如此寻常，并没有特别夸张或者不切实际——但是这一天的确有很多被浪费的时间。生气、打岔、分心、电脑或网络问题、漫长的会议……怪不得你总是抱怨工作超时，因为你的时间早都被冲得支离破碎。你想要知道自己一天到底干了些什么吗？

想必许多人也遇到过这样的时间黑洞，却不知道如何解决。

其实方法很简单，我们可以列出一个时间表，把一天从早上八点到晚上九点分成 14 个时间段，每个时间又分为“集中精力工作”、“无意义浪费时

间”、“真正的休息”三个方面：

A. 集中精力工作：心无杂念；进入忘我状态；效率很高。（用“□”标识）

B. 无意义浪费时间：打开浏览器漫无目的地乱逛；和同事联机游戏；在办公室侃大山；无法集中精力；烦躁不安。（用“△”标识）

C. 真正的休息：打个小盹；到楼下散步。（用“☆”标识）

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
8:00—9:00	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆
9:00—10:00	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆
10:00—11:00	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆
11:00—12:00	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆
12:00—13:00	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆
13:00—14:00	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆
14:00—15:00	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆
15:00—16:00	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆
16:00—17:00	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆	△□☆
17:00—18:00	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆	□△☆

一周有5个工作日，每天可支配的时间为14个小时，加起来每周共有70个小时。然后用一周的时间来检查一下自己目前的工作状态，先不要刻意去提高时间的利用率，而是以平常的工作状态来接受检查。比如周一8~9点，自己是集中精力工作、无意义浪费时间还是真正的休息，最符合的就在对应的符号内打勾，然后统计一周来自己花费在哪方面的时间比较多，最后看自己所浪费的时间集中在哪个时间段，能不能把它们利用起来。

这个方法可以直观地知道自己浪费了多少时间，也知道了是如何被浪费掉的，如果把不该浪费的时间重视起来、利用起来，一天的工作成果提高几倍是完全没问题的。

今天，浪费时间的现象就像我们生活中的一门必修课一样，时有发生。我看到太多的人把太多的时间花在不值得的事情上面，当然我自己也经常这

样做。在以前，我会为了一个并不是立即需要的东西而跑一趟超市，其实那个东西过几天和其他东西一起买也可以，当时并不急用。

有的人天天熬夜以至于找不到时间休息。但如果审视一下，你会发现他白天一直忙着很多不必要的琐事，也就是那些不去做也不会有什么严重后果的事。晚上却加班加点忙自己的理想、事业。仔细回想一下，我们生命里有多少事是必须去做的。可能只有吃饭、睡觉、上厕所。即便我们现代人的生活变得再丰富再复杂，也只是围绕着这些简单却必需的事情打转。就这一点，我们有理由羡慕古人。他们所需要面对的诱惑远远少于我们，因为他们的生活比我们简单得多。

有的人对一些小的问题过于斤斤计较。有时候桌子上只是落了点灰尘而已，况且你前天刚擦过。但你还是去做了，仅仅因为你不喜欢灰尘。很多时候，你会在类似这样的事情上面消耗生命。

有的人则是每天下班都要逛一逛在家门口附近的超市。尽管你没有非买不可的东西，但你还是想逛逛，也许顺便买点巧克力之类，这个过程中你需要走路，选购，然后排队结账，时间就这么一点一点过去了。等你回到家已经九点多了，你觉得自己应该睡觉了。

以上事实说明，我们的生命大部分都被琐事所占据，这些琐事把你的时间分成小块，让你缺乏完整的时间。如果把这些琐事全部剔除，你会发现你很有时间。

爱迪生一生只上过三个月的小学，他的学问是靠母亲的教导和自修得来的。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”。爱迪生从小就对很多事物感到好奇，而且喜欢亲自去试验一下，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。”一天，爱迪生在实验室里工作，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：“把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！”

有句话说：时间就像是海绵中的水，挤一挤总会有的。其实我们不是没有时间，而是太有时间，我们有太多的时间不知道怎么用掉它。所以我们会找出各种事情做，买新的窗帘，修剪自己种的花，把书重新摆一下，或是换一个新的衣架（旧衣架并非已经到了非换不可的程度），做这些事情都需要时间，因为你不会跑去什么都不问就把衣架买回家，你会向卖家了解新衣架的材质，保修期，以及如何送货，你可能还需要在价格上和对方探讨，当你做这些的时候，时间一点一点地过去了。其实你不去做这些事生活一样会继续。如果你把花费在这些事情上的时间整合起来，我相信非常可观。

我建议你最好重新审视一下自己的生活，你可以看一下哪些是你不去做的，把那些可以不做的事情从你的生活里删除。如果你可以一次买到可以用半年的东西，那么就不要再分几次去买。不要买那些可以只是偶尔才会用一下的东西。买这些东西不但要花钱，最重要的是它会掠夺你本来已经所剩无几的时间。

“生活本来很简单，但我们却坚持把它复杂化。”大脑喜欢思考。所以它不停地想着事情，于是把简单的事情复杂化。所以你把自己困在太多的想法中，或者因为事情太复杂艰难而止步。不要为了细节和无关紧要的事而迷失自己。你要意识到什么对你最重要并丢弃无关紧要的东西。然后把更多的时间和精力放在重要的事情上。为了更深一步了解生活和了解自己，应该行动起来而不是钻牛角尖。

当然，舍弃一生所有的琐事，这个要求可能太高了点，对于每天上班的人来说似乎遥不可及。可能有人真的会因此抓狂。但适量的减少琐事应该不

会很困难。

很多人在刚开始尝试这么做的时候很可能会有抑制不住要闲逛的冲动，我自己就是这样，你会想要出去走走，哪怕什么也不买。改变习惯固然很难，最好的方法就是建立起一个新的习惯。每天改变一小点，最后一定会有很大的收获。一旦你尝到把生活简化后的甜头，你一定会对此甘之如饴，然后慢慢喜欢上这样不再被拖延和空虚侵占的简单生活。

试想一下吧，你的一生有多少时间被浪费在无谓又琐碎的杂事上了？如果能把这些时间一心一意的花在与理想相关的行动上，那么你将会提前多长时间实现理想，享受理想实现后的成就感啊！

4 你有节约时间的习惯吗

如果我们每天都记录好我们运用的时间和浪费的时间，日复一日，年复一年，我们便会养成良好的节约时间的习惯。世界著名心理学家威廉·詹姆士说：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”所以好习惯能影响我们的命运，我们要做习惯的主人而不要做习惯的奴隶！要达到这种目标我们不仅要在平时尽量地少浪费一些时间在琐事上，而且，在日常生活中，我们要养成一种良好的节约时间的习惯。因为我们如果没有刻意去培养好的习惯，就会不经意地养成坏习惯。想要成功，或多或少都要勉强自己去做一些自己不喜欢或者不擅长的事情。只有养成这样的习惯才能进步。哪些节约时间的习惯是我们平时需要培养的呢？

（1）清理桌面

简约、整洁的工作环境，可以使我们更加能集中精力工作，不被一些烦恼的小事所干扰。对于电子设备很多的朋友而言，电脑桌上就像是一个噩梦，各种接头及设备混成一团。工作的时候，不仅耽误速度，更因为无从下手而影响心情。

如果你是一个喜欢看报纸、杂志的人，桌子上一定会有一堆又一堆的报纸、杂志，有时候想要找到自己要用的东西，但是桌子一片混乱，不管是有