

全新的时间管理方法和实用的时间控制行动

让看不见的时间，变成“看得见”的时间

A TIME
CONSCIOUS

如何管理时间

精要主义执行手册



十分钟日志

[美] 史蒂芬·柯维 著

管理时间，整理程序，对抗惰性，付诸行动，做精要主义者。



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文出版社

LIFE
A TIME
CONSCIOUS

如何管理时间

精要主义执行手册

[美] 史蒂芬·柯维 著



十分钟日志



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒

图书在版编目(CIP)数据

如何管理时间：十分钟日志·精要主义执行手册 / (美) 史蒂芬·柯维著；麦丽斯译。
—北京：中国青年出版社，2017.4

书名原文：A Time Conscious Life

ISBN 978-7-5153-4448-5

I. ①如… II. ①史… ②麦… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第042579号

A TIME CONSCIOUS LIFE by Stephen R. Covey.

Copyright © 2016 FranklinCovey Co.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trade-marks of FranklinCovey Co.
and their use is by permission.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.

All rights Reserved.

如何管理时间： 十分钟日志·精要主义执行手册

作者：[美] 史蒂芬·柯维

译者：麦丽斯

责任编辑：周红

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65518035/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印刷：北京慧美印刷有限公司

版次：2017年4月第1版

印次：2017年4月第1次印刷

开本：880×1230 1/32

字数：83.5千字

印张：4.5

京权图字：01-2016-1086

书号：ISBN 978-7-5153-4448-5

定价：29.80元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究



LIFE
A TIME
CONSCIOUS

如何管理时间

精要主义执行手册

[美] 史蒂芬·柯维 著



十分钟日志

图书在版编目(CIP)数据

如何管理时间：十分钟日志·精要主义执行手册 / (美) 史蒂芬·柯维著；麦丽斯译。
—北京：中国青年出版社，2017.4

书名原文：A Time Conscious Life

ISBN 978-7-5153-4448-5

I. ①如… II. ①史… ②麦… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第042579号

A TIME CONSCIOUS LIFE by Stephen R. Covey.

Copyright © 2016 FranklinCovey Co.

Franklin Covey and the FC Logo and trademarks are trade-marks of FranklinCovey Co.
and their use is by permission.

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by China Youth Press.

All rights Reserved.

如何管理时间： 十分钟日志·精要主义执行手册

作者：[美] 史蒂芬·柯维

译者：麦丽斯

责任编辑：周红

美术编辑：李甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65518035/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印刷：北京慧美印刷有限公司

版次：2017年4月第1版

印次：2017年4月第1次印刷

开本：880×1230 1/32

字数：83.5千字

印张：4.5

京权图字：01-2016-1086

书号：ISBN 978-7-5153-4448-5

定价：29.80元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究



史蒂芬·柯维是一位伟大的人生导师。

这早已不是秘密，为无数人所认同。但实际上，史蒂芬·柯维首先是一个优秀的学生，然后才成为人生导师，人们对此却并不太理解。史蒂芬·柯维博士不是一出生就成为博士的。他也曾只是个孩子，不会在一场喧闹的踢球游戏中，跟小伙伴们传授“统合综效”的原则。长大后，也不会准备美餐一顿的下午点心时间，教导朋友们“要事第一”。这些假设很有趣，但传达出了事实。

史蒂芬·柯维博士关注自己所处的世界，他会提出问题，学习新知识，如果找到了帮助他改进的知识或原则，就会发自内心地开心并积极吸收。你可以从《高效能人士的七个习惯》中读到这一点。人们一直在问：“怎么做到的？您是怎么想出‘七个习惯’的？”

听到这个问题，柯维博士常常淡然一笑，

略微思考后，用不容置疑的语气说：“不是我想到的。”任何一个提问的人听到这个答案，都会理所当然地感到困惑。但是柯维博士会在接下来的问题提出之前先给出答案。

“我写了这本书，”他继续说道，“但是这些原则是早在我之前就已经广为人知的。它们更像是自然规律。我所做的不过是把这些原则加以归纳总结，呈现给人们。”

与人们的谈话场合，就是柯维博士授课的课堂。当你见到柯维博士时，他会用真诚的握手和亲切的态度欢迎你。无论你是他的家人、挚友还是熟人，甚至你只是偶然遇到他，都可以花几个小时跟他进行有意义的谈话，讨论家庭、朋友、工作和人生。

柯维博士分享的原则，历久弥新，拥有显著的现实意义。对于《高效能人士的七个习惯》里呈现的原则，他花了30多年时间研究、实践和完善，而且不断试着教授这些原则，让原则更容易理解和用于实践。

因为他明白，世界从未如此广阔，下一代人面临的是前所未有的机遇。但是世界又从未如此之小，科技把我们联系在一起，这种联系既强大又具危险性。我们指尖下的知识数量不可估量。信息量庞大，导致分辨对错

变得更加困难。

你在跟这个世界联系时，会提出什么问题？总会有一些常见的问题浮现在脑海，比如：“为什么他会在侧边车道开得这么慢？”这样的问题似乎被问过很多次了，尤其是在清晨和傍晚时分。

而父母也时常会很自然地问：“你在想什么呢？”

这些问题往往琐屑而又普通，不值得耗费过多心思，而且它们的答案往往无聊甚至恼人。而以下问题，则需要人们常常思考：

- 为了继续学习，你会提出什么问题？
- 提出正确的问题，你能得到什么知识？
- 吸收你发现的知识能让你做出什么改变？
- 让这些变化成为你真实性格的一部分，需要什么原则？

没有原则就不能实现高效能，没有品德就不会有原则。如果不从问题起步就无法形成品德。

史蒂芬·柯维博士于2012年逝世。但是他的那些闪光的思想和智慧永远不会停止为人们传授原则的脚步。

本书汇总了柯维博士关于有意识管理时间这个话题的思想精华。

柯维博士相信，如果世上的每个人都按照“七个习惯”生活，世界将变得更加美好。吉姆·柯林斯也曾说过，“没有人会永垂不朽，但是书籍和思想永存。”

我们希望，当你随着这些文字探究其中，会发现其中所蕴含的信息不仅是一门简单的课程。

我们还希望，柯维博士多年前用心打磨传递的信息，会引起你、你的朋友以及家人的共鸣。

——史蒂芬·柯维博士的同事

时间是人所共有的资产，
而且每个人的数量相同。

——史蒂芬·柯维博士

时间是一位和蔼可亲的朋友。同样，
也可能变成破门而入面目狰狞的仇人。

每一天，时间都给每个人分配24小时。

无论你的年龄、财富，以及是否对这24
小时有所规划，

时间都会免费发放到位。

波尼不认为时间是朋友。她每天与时间斗
争，与时间角力。

日复一日，她总想着打败时间。

波尼日理万机。没人敢搅扰她的繁忙。“忙

碌”成为她引以为豪的奖章，代表着个人价值。

但是当一天结束，波尼在等待新的24小时来临，她有了反思：

之前的24小时我做过什么？

“我清楚自己很忙，”她想道，“但我实际上做了些什么呢？”

亟待完成的事情，有待继续的事情，

这两件事情像是身体上令人窒息的肥肉，让波尼背负着负罪感。

她发誓要好好工作，打败时间，然后继续疲惫地在忙碌的状态里驰骋。

她会在24小时里给自己增加更多的事情。

又一个夜晚降临，波尼耐性全无地等着新的24小时降临。

她依旧思考今天完成了什么事情。

“我清楚自己很忙，”她又一次想道，“但我实际上做了些什么呢？”

波尼感到灰心丧气。想着把“忙碌”这个标签从自我价值上撕下来，

但是什么能代替它呢？如果她不再忙了，无疑就是个失败者。

改变迫在眉睫。时间又一次降临在波尼身边，分配给她24小时，

波尼深吸一口气，扪心自问：

“我能做出哪些改变？今天该做些什么，才能改变利用时间的方式？”

波尼并不是个例。很多人都曾在这条名为繁忙的高速路上痴狂行驶，

把“忙碌”的徽章磨得发亮，如今正停止奔忙，驶离公路，

问自己：有没有更好的选择？

这个问题没有正确答案。因为答案对每个人来说都是独一无二的。

而且不一定所有人都能找到答案。

史蒂芬·柯维保证过：

“你可以主宰自己的人生：鼓舞人心、互相信任和乐于奉献的人生。”

但是要主宰人生，首先必须掌控自己的时间——每一天的24小时。

生命由时间构成，二者缺一不可。

柯维博士问过：

你有没有在开车时忙到没有时间加油？锯木头时忙到没有时间磨锯子？

我们不需要更多的时间。我们拥有足够的时间。

每个人的时间都一样多。

我们需要的，是按照首要目标和计划来规划时间，而不是任由客观条件支配。

我们总会有时间，总会找到时间去做真正重要的事情。

你可以像波尼那样得到时间的馈赠，然后问：

今天我做什么才会影响分配时间的方式？

之后就会发生奇迹。你可以过上刻意规划时间的生
活，然后：

- 花时间去生活；
- 花时间去爱；
- 花时间去学习；
- 这之后，花时间创造财富。

这不是一本仅供阅读的书，而是一本用于践行与体
验的书。

本书所传递的信息强而有力、简明实用、操作性强。

结合引言、实例和插图等多种方式，呈现给你。

书中的“十分钟日志”，精心设计了问题与练习，配
合自我检查，测验读者对所读内容的了解度，让你能真
正应用所学的方法和技巧。

如果你想把读到的思想智慧精华付诸行动，创造性
设计的“精要主义执行手册”，会帮助你，

通过抛出回顾性的问题，为你提供开辟新路的工具，
克服惰性，体验时间规划，实现预期的改变，过更合理