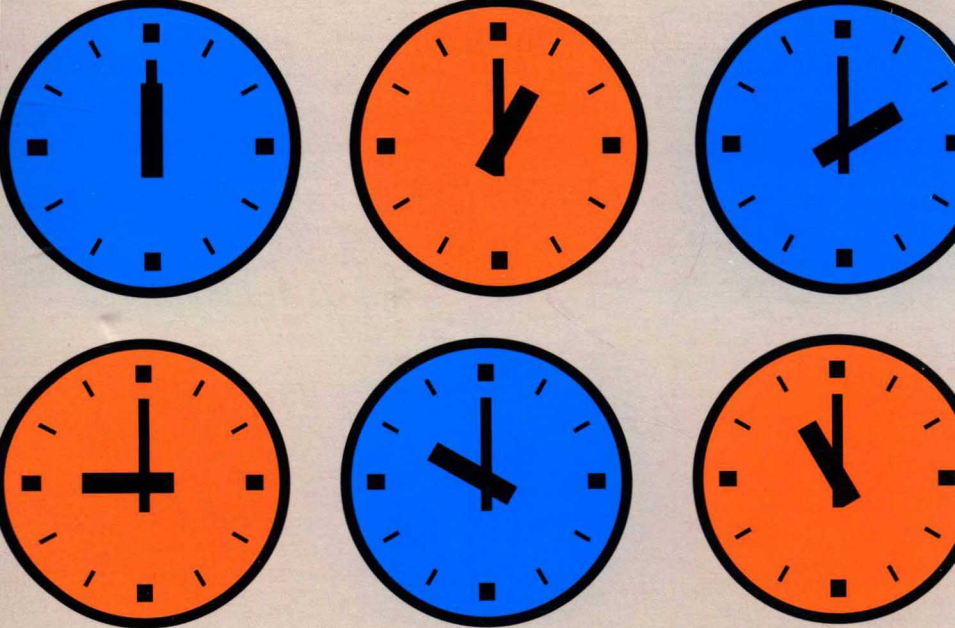




哪有时间不够 这回事

战拖达人◎著

超级时间整理术
让你的人生像开挂一样

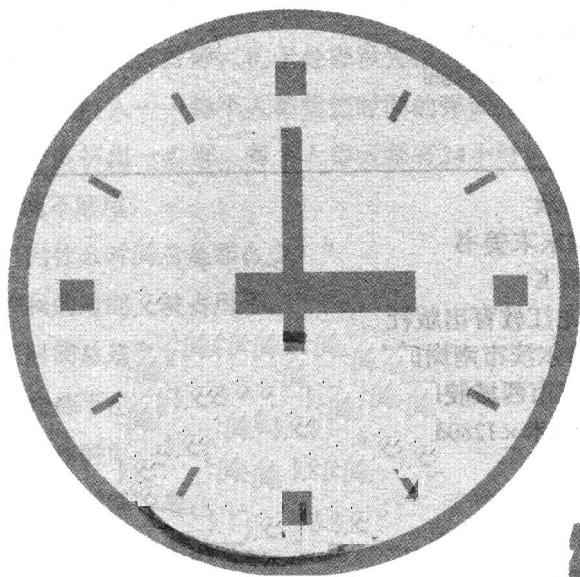
告别拖延、低效、无序、盲目、茫然、瞎忙……
你就能每天多出1小时，每年多出365小时
每年比别人多赚15天



 黑龙江教育出版社

哪有时间不够 这回事

战拖达人◎著



 江苏教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

哪有时间不够这回事 / 战拖达人著. — 哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2017.4

(读美文库)

ISBN 978-7-5316-9193-8

I. ①哪… II. ①战… 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 (2017) 第096958号

哪有时间不够这回事

Nayou Shijian Bugou Zhehuishi

战拖达人 著

责任编辑 曾令欣
封面设计 MM末末美书
责任校对 关雨飞
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街158号)
印 刷 保定市西城胶印有限公司
开 本 880毫米×1280毫米 1/32
印 张 7
字 数 140千
版 次 2017年7月第1版
印 次 2017年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-9193-8 定 价 26.80元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451-82533097 82534665
如有印装质量问题, 影响阅读, 请与我公司联系调换。联系电话: 010-64926437
如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451-82533087

前 言

P r e f a c e

在我们周围，到处都是忙忙碌碌的人，他们为生活操心，为生计奔波，为工作劳碌，忙于处理没完没了的烦琐事务，忙于应酬各式各样的人……每个人都想把时间的弹簧拉长一些，在时间的海绵中多挤出一点来。每个人每天都有24小时，可是许多人都觉得时间不够用。

“为什么时间总是那么少？”

“我的时间又被占用了。”

“时间总是和我作对。”

“我挪不出时间。”

“工作时间太紧张。”

“没有时间休息，太累了。”

“只要我有更多的时间，我就会……”

他们不断地抱怨。但是他们没有发现，其实时间一直在他们手中，占用时间的正是他们自己，使时间变少的也是他们自己。他们所说的那些话，正说明了时间是可以被自己管理的，可以被自己掌控的，可以被自己支配的。

“为什么时间总是那么少？”——时间是可以量化的所有物。

“我的时间又被占用了。”——时间可以被拥有。

“时间总是和我作对。”——时间可以影响心理状态。

“我挪不出时间。”——时间可以被挤出来。

“工作时间太紧张。”——时间可以分配。

“没有时间休息，太累了。”——时间可以抽出来。

“只要我有更多的时间，我就会……”——时间可以被支配。

这些话告诉我们，时间是可以被个人制造、拥有、使用的能源，是可以为个人所掌握的。

每一天我们都过得不一样，但如果以一个时间段来看，你对于时间的利用与分配却是大致相同的。你也许常常会看表，知道每一个时刻，但你可能并不知道时间是怎么消失的，不清楚它们是怎么被你用去的。这些都源于你不会利用时间，不会管理时间，不会驾驭时间，因此你总是被时间牵着走，永远感到时间不够用。

是时间不够，还是你不会用时间？其实没有时间不够这回事！珍惜时间的人，永远有时间；漠视时间的人，一直缺时间。勤奋的人，时间越来越多；懒惰的人，时间越来越少；积极行动的人，占尽时间先机；拖延散漫的人，处处落后于时间；懂得规划时间的人，是时间的主人；不善管理时间的人，成为时间的奴隶……

本书从当代人的生活和工作实际状况出发，剖析了人们工作、情绪、生活失衡的种种现象，揭示了人们感觉时间不够用的内在原因。同时，本书提供了一系列掌控时间和工作的高效方案，引导广大读者科学统筹时间，合理分配时间，高效利用时间，走出忙碌、盲目、茫然、无序、低效的泥潭，在工作和生活

之间游刃有余，创造高效的人生。

时间永远够用，就看你怎么用！一本适用于任何人任何情境的时间管理手册，为你带来一场时间管理的革命。翻开本书，你的人生也将翻开崭新的一页。掌控时间，掌控工作，掌控人生，从本书开始。

目 录

Contents

PART 01 时间不够？哪有这回事

- 是时间不够，还是在虚度年华 / 003
- 是时间不够，还是在耽于空想 / 005
- 是时间不够，还是在偷懒散漫 / 006
- 是时间不够，还是在消极颓废 / 009
- 是时间不够，还是在沉湎往事 / 011
- 是时间不够，还是在闲谈聊天 / 013
- 是时间不够，还是在抱怨不休 / 015
- 是时间不够，还是在故意拖延 / 017
- 你的时间就是这样被“吃掉”的 / 019

PART 02 追随时间的人，时间也追随他

- 时间属于勤奋努力的人 / 023
- 时间属于锲而不舍的人 / 025
- 时间属于毅力坚强的人 / 026
- 时间属于雷厉风行的人 / 029

- 时间属于攀登不息的人 / 031
- 时间属于抓紧学习的人 / 033
- 时间更属于有时间观念的人 / 036
- 时间属于积极追求梦想的人 / 038
- 时间属于有崇高生活目标的人 / 040

PART 03 早起“鸟儿”的时间修习功课

- 醒醒吧，别再做白日梦了 / 045
- 一日之计在于晨 / 048
- 惜春且勿误春时 / 050
- 才气过时不用则衰 / 053
- 珍惜和善用你的黄金时代 / 055
- 错过黄金时代，就抓紧青铜时代 / 057
- 每天提前一点到公司 / 059
- 有了0.1，就有0.2、0.3…… / 060
- 成功信条——Do it now! / 062
- 成功没有捷径，如果有就是勤奋 / 064
- 假如是“笨鸟”，那就先飞吧 / 067
- 跑在时间前面，把手表调快5分钟 / 069

PART 04 掌控自己的一天24小时

- 一寸光阴一寸金 / 073
- 不浪费每一分钟的时间 / 075

- 把握好你的三个“一万天” / 077
- 成就是驾驭分分秒秒的结果 / 079
- 把握今天，把握分分秒秒 / 081
- 珍惜可以支配的“纯时间” / 083
- 争分夺秒，惜时如金 / 084
- 为自己开一门时间利用课 / 086
- 合理分配你的一天 24 小时 / 088
- 管理时间，让每一秒发挥最大值 / 089
- 把时间用在刀刃上 / 091
- 抓住现在，与时间搭乘一趟车 / 093

PART 05 碎片化时代的时间管理技巧

- 时间要挤才会充裕 / 099
- 利用碎片化时间出大成效 / 101
- 点滴时间，可以汇成时间大河 / 102
- 时间是一点一点挤出来的 / 104
- 把生活织成细密的网眼 / 107
- 向时间要时间，让时间生时间 / 109
- 巧妙利用上下班途中的时间 / 111
- 有效利用 8 小时以外的时间 / 113
- 家务、学习、工作三不误 / 115
- 每天在时间账户中存进 86 400 秒 / 117
- 学会把 24 小时变成 48 小时 / 118

PART 06 时间和效率是整理出来的

- 办公桌面是一面镜子 / 125
- 致办公桌总是乱七八糟的你 / 126
- 东西越堆越高，时间越来越少 / 128
- 时间越整越多，工作越整越顺 / 129
- 别把时间浪费在找东西上 / 131
- 清除混乱局面，消除负面影响 / 133
- 留下“需要”的，扔掉“不需要”的 / 137
- 学会整理术，职场越拼越轻松 / 139
- 1分钟整理出10分钟的效率 / 140
- 有效提升效率的三分之一法则 / 142
- 处理好堆在办公桌上的待办事项 / 144

PART 07 排除干扰，夺回时间主动权

- 不好意思说“不”？时间被抢了 / 149
- 该说“不”时要说“不” / 150
- 在工作中要学会拒绝 / 152
- 用“不”筑起时间“防火墙” / 154
- 不要让别人的打扰窃取了时间 / 156
- 排除占用时间的不必要干扰 / 159
- 处理来自上级的干扰 / 160
- 避免来自下级的干扰 / 161

- 应付预约来访者的干扰 / 163
- 防止“不速之客”的干扰 / 164
- 9 招谢绝占用时间的请求者 / 166

PART 08 高效利用时间的 12 大法则

- 目标法则：方向比努力重要 / 171
- 计划法则：效率来源于事先规划 / 174
- GTD 法则：减少焦虑，无压工作 / 176
- NLP 法则：用好时间做对事 / 179
- 80/20 法则：先做重要的事 / 181
- 清单法则：理清事务出效能 / 183
- 限制法则：在规定的时间内完成任务 / 186
- 委派法则：让别人跟着你的手指转 / 188
- 一次法则：第一次就把事做对 / 191
- 专注法则：一个时间做好一件事 / 192
- 平衡法则：再忙也要歇一歇 / 194
- 思考法则：累死你的不是工作，是方法 / 197

附 录

- 一、祛除拖延的 13 大处方 / 201
- 二、8 步增强工作行动力 / 203
- 三、提高时间效率 55 法 / 206



PART 01

时间不够？哪有这回事

我们时常感叹时间不够用，然而我们又时常漠视时间、虚掷时间。想一想，你有多少时间花在不切实际的空想上了？有多少时间花在自由散漫上了？有多少时间花在无休止的抱怨上了？有多少时间花在看电视、上网、聊天上了？有多少时间花在拖延上了？……

时间是最伟大、公正的裁判，如果你荒废时间，等待你的将是时间的无情惩罚。时间无限，人生短暂，记住：时间是一条金河，莫让它轻轻地在你的指尖溜过。

是时间不够，还是在虚度年华

现在不少人时间观念不强，不珍惜青春时光，缺少上进心，不愿意在学习和业务技能上投资时间，而是将大把大把的时间浪费在一些没有意义的事情上。

他们抵不住生活中的种种诱惑，沉湎其中，流连忘返，以至忘了时光的存在。

每一天下班之后，或者节假日，我们就习惯性地打开电视或电脑，一坐下来就是几个小时，甚至是通宵，影响了第二天的工作质量。

我们也在第二天艰难起床时发过誓，今天再也不要看那么久电视，上那么久网，然后，到了晚上，看电视依旧，上网依旧。

我们看电视看什么？看电视连续剧。上网干什么？大多数人是在刷微博、聊微信或者玩游戏。总之是一句话：不是打发时间，就是被时间打发。

电视和网络，给我们带来快乐的同时，也让我们深陷其中无法自拔，明知道这样会消耗掉我们的大把时间，会耽误学

习、工作，甚至是透支健康，可是我们依然乐此不疲。因为我们难以拒绝，也因为 we 不想拒绝。

电视和网络上的内容再精彩，也不是我们的真实生活。我们真正的角色在现实生活之中，在社会舞台之上。

出现在我们身边的诱惑不止电视和网络，还有很多很多。我们并不是不知道自己想要什么，想做什么，想去哪里，可是面对这些诱惑时，我们依然驻足。

在这个世界上，因为没有战胜眼前诱惑而遭受灭顶之灾的人，数不胜数。对于一个有着七情六欲的人来说，每一种诱惑都难以拒绝，因为它能带给我们巨大的快乐和快感。

有的年轻人会说，这个世界很无奈，很无助，我们需要精神寄托。我们已经走得很累，活得很辛苦，只有在电视和网络上，才能让自己稍作停留。

我们有多少时间被电视剧吸引？有多少时间沉浸在游戏的世界里？有多少时间在胡思乱想？“没时间、没精力干这件事情”，其实意味着我们还没有把这件事真正纳入到日程上来。

“谁若游戏人生，谁就一事无成。”浪费时间就是在虚度年华，到头来只能一事无成，成功只能与你无缘，幸运也不会光顾你这里。

我们的精彩，在人生的舞台上，不在虚拟的世界里。我们今生不是为了当一名看客，而是要成为精彩剧情的主角。

是时间不够，还是在耽于空想

每个人都有理想，但多年以后，有多少人实现了自己的理想呢？是这些目标不切实际吗？是这些目标遥不可及吗？还是我们没有这个实现的机会？都不是。

一项计划很容易在脑海里呈现，让我们坚定不已，甚至还确信这是必将实现的计划。由于工作繁忙，还有很多重要的事情要处理，所以一推再推，“反正这也不是一朝一夕能够完成的事情，何必把自己搞得那么紧张呢？等忙过这阵再做也不迟嘛。”当我们一次一次这样想的时候，这个计划在脑海里就渐渐淡漠了。

有想法的人很多，但是真正着手去做的人不多。我们总是给自己找一大堆借口，事实上，这些所谓的借口都不是真正意义上的理由，只要想做，总会挤出时间。那些忙得不亦乐乎的人，有多少时间用在重要的事情上？

成功不是等来的，把希望寄托在将来，是一种无意义的等待，只会使你的计划落空。那些说时间不够用的人，不是时间太少，而是他们要干的事情太多。那些无意义的、琐碎的事情占据了绝大部分时间，而你没有把时间留给最重要的事情。

换句话说，这件事对我们来说还不是很急迫。

当我们有一份工作可以解决温饱的时候，对今后的人生构想可能就不急于去付诸实施，因为我们还没有紧迫到那种程度，没有那么大的生活压力驱使我们硬着头皮去做我们要做的事情。

延误生命中重要的事情，就是在荒废我们的生命。

人与人之间没有太大的差别，那些成功人士，都是计划的有效执行者。光想不做的人，惰性十足，也不是真正意义上的上进，那种想归想，做归做的做法，是对自己人生不负责任的一种体现。这种人除了抱怨以外，只有羡慕别人的份儿。

别不在乎时间，一眨眼几年过去，时光流走不再回，逝去的不仅是时光，还有失败和无尽的悔恨。等到穷途末路的时候，再想扭转乾坤，谈何容易！等有一天我们眼前的路越走越窄的时候，一切都晚了。正值青春年少，在这个时候不打好基础，等精力、体力都不在的时候，想努力，心有余而力不足，剩下的只有叹息。

如果我们有梦想，就该脚踏实地做我们该做的事情。没有任何理由和借口，把想做的都做到，一步一个脚印，用自己的行动构筑成功的基石，没有行动的计划永远都只是空谈。只有行动，才能让梦想实现，才有可能让自己成为命运的主宰者。

是时间不够，还是在偷懒散漫

有一位热心于慈善事业的企业家，总是尽自己所能帮助那些生活在贫困线以下的人。有一次他听说某山区的一个村子很穷，穷得连最基本的温饱都解决不了。于是他便决定向那个穷