

“机会确实是无限的，
但时间不是。”

TIME BASICS 时间原理

►愿景 ►专注 ►力量 ►速度

让时间为你效力

[美] 詹姆斯·曼西 (James A. Muncy) / 著 谭臻 / 译

中国商业出版社

TIME BASICS

时间原理

[美] 詹姆斯·曼西 (James A. Muncy) / 著 谭臻 / 译

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时间原理 / (美) 詹姆斯·曼西 (James A. Muncy)
著; 谭臻译. — 北京: 中国商业出版社, 2016. 6
(Time Basics)
ISBN 978-7-5044-9452-8

I. ①时… II. ①詹… ②谭… III. ①时间—管理—
研究 IV. ①C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 122850 号

著作权合同登记号 图字: 01-2016-3750

Originally published in the U.S.A. under the title “Time Basics”
Copyright © 2014 by James A. Muncy
Published by Fewkeys
116 Starmount Drive, Valdosta, GA 31605

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
环球东方(北京)印务有限公司印制

880×1230 毫米 32 开 9 印张 210 千字
2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷
定价: 35.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

谨以此书

献给我过去、现在以及将来的学生们

你们教会了我太多东西

远远超过了我所教给你们的

目 录

- ▶ 出版者的话： / 1
- ▶ 引言：一切从原理开始 / 3
- ▶ 第一部分：愿景 / 15
 - 1. 感觉原则 / 21
 - 2. 互斥原则 / 33
 - 3. 努力原则 / 43
 - 4. 优先原则 / 53
 - 5. 价值原则 / 63
 - 6. 干扰原则 / 73
- ▶ 第二部分：专注 / 83
 - 7. 混乱原则 / 89
 - 8. 组奥原则 / 99
 - 9. 过程原则 / 109
 - 10. 系统原则 / 119
 - 11. 硬时间原则 / 129
 - 12. 效率原则 / 139

▶ 第三部分：速度 / 149

13. 拖延原则 / 153

14. 势头原则 / 163

15. 明晰原则 / 173

16. 安得雷蒂原则 / 183

17. 辨别原则 / 193

18. 不完美原则 / 203

▶ 第四部分：力量 / 213

19. 熟巧原则 / 217

20. 亚里士多德原则 / 227

21. 自律原则 / 237

22. 团队原则 / 247

23. 平衡原则 / 257

24. 现实原则 / 267

▶ 结论：活出时间原理 / 277

出版者的话

尽管在现代的商品社会里，书的品牌和外形日益受到重视，但那终归是书籍的附属价值，其真正的价值永远在于内容，更进一步说，在于这些内容能为读者的生活所带来的益处。

《时间原理》就是这样一本能为读者带来益处的书。它的出版被寄予了一层特别的期望，盼它为当今读者的生活注入一份平和。现今的社会节奏太快，人们普遍被拽进了一场史无前例的发展竞速比赛。紧张和压力变为常态，稳定和安宁成了奢侈品。更加危险的是，不论集体和个人都越来越容易进入一种长久内耗的状态，同时也陷入疯狂发展和推倒重来的悲剧轮回。本书作者詹姆斯·曼西就曾对此发出过警告：“我们应当求快，但绝不能失控。”在这一背景下，《时间原理》一书能为当今读者带来很多启发，它健康而积极的发展观既能让人保持前进，又能使人步伐稳健。

这本书讲授的是运用时间、处理事务的智慧。除了健康的思想，扎实的内容、良好的心态、极强的知识性都是它的优点。作者一心传授知识，希望自己的智慧能被读者所掌握。他的文笔中肯实在，不虚不浮，既不吹捧人的能力，也不挑拨人的欲望。他希望帮助读者的事业更上一层楼，却绝不灌输“鸡汤”；他鼓励读者过上富足的生活，但绝不用“高薪酬”、“高回报”等字眼来诱惑人。作者从不认为人必须进入一种自命不凡、高度饥渴的亢奋状态才能拥有一个成功的生活。相反，他认为成功源于一种自然而放松的心态，源于我们有条有理地运用自己的时间。人活

在时间里，懂得时间的原理，便会对自己的生活多出几分笃定，仿佛水手了解了水流、车手熟悉了赛道一样。

那么，作者靠什么来帮助读者认识时间呢？靠的是多年的研究、教学与实践。詹姆斯·曼西是美国瓦尔多斯塔州立大学商学院的教授，“时间管理”（Time Management）是他的研究项目和教学内容之一。他发现的时间原理，不是一种单纯的个人经验的总结，而是对时间的自然原理进行了经年的客观研究的结果。凭借深厚的研究能力，他找到了时间运行的四要素，即人称“时间的四维”的愿景（Vision）、专注（Focus）、速度（Speed）、力量（Power）。曼西教授认为，当人生活在时间里，愿景产生方向，专注产生稳定，速度产生效率，力量产生品质。四者合一，无往不利。对于每一项要素，他都使用数个篇章进行了详尽的阐释，让读者便于理解和实践。在此基础上，本书还有一个格外精彩之处，就是作者指出：虽然四要素都很重要，但不同类型的人对时间的使用应有不同的侧重点，有人必须看重效率（速度），有人必须看重品质（力量），有人急需确立前进的方向（愿景），有人急需提升稳定性（专注）。这一份洞见，使得不同类型的读者可以在本书中各取所需，快速地掌握自己现阶段最需要的那一项知识，也让作者实现他的宏愿：“让所有人都能管理自己的时间”。

这位聪明的作者还知道，每个人都想高效地运用自己的时间，但不是每个人都愿意花时间去学习时间管理。因此他在创作这本《时间原理》的时候，在每个篇章中都亲自总结出了精要，又简明地陈述了方法，让每个读者都能坐享其成，用最少的时间掌握对自己最有用的原理。这一番心思，可谓体贴周全，同时也反映了作者真是一位时间专家，从不浪费读者的半点光阴。

引言：一切从原理开始

橄榄球教练文斯·隆巴迪是一个传奇人物，他在每个赛季伊始的开场白就像他本人一样风格独具，被人们传为佳话。他会把球员都召集起来，手里举着一个橄榄球，大声对他们说：“先生们，这个就是橄榄球。”显然，他不是告诉那些久经沙场的球员一个不为人知的秘密，那些人从事这项运动几十年了，他们当然知道橄榄球长什么样；他这么做是要强调这样一个道理：一切都要从基本开始。无论你经验多丰富、技能多超群，你永远都不能忘记基本的东西。

在体育界如此，在学术界更是如此。如果你想成为一名医生，你首先要学习什么呢？是诊断病症开处方吗？不是，你在学习这些之前，首先要学习那些更基本的东西，你要学习生物和化学。你只有在学完这些基础学科之后，才为学医做好了准备。又比如，你想成为一名工程师，情况会是如何呢？你是一上来就去学习桥梁设计吗？不是，你首先要学习工程学的基础学科，比如微积分和物理。如果你没有扎扎实实地掌握这些基础知识，就不能理解工程学上的专业问题。

所以，无论是橄榄球、医学、工程学，还是其他任何你想要掌握的东西，首先都要求你扎扎实实地把基础打好。我们要学习这本书里所讲述的二十四个关于时间的基本原则，也是基于同样的道理。时间是有限的，而我们做任何事情都需要花费一些时间，所以我们必须首先学会如何管理时间，才能去做别的事情。就让我们来看看这些高效能人士都耳熟能详的基本原则是什么吧。

我们为什么不去学习管理时间？

很多人都感到自己需要更好地管理时间。人们一见到我，通常都会问我是做什么工作的。我告诉他们，我是一名教授。他们接下来就会问我都教些什么。我说我在商学院任教，并向他们列出一些我所讲授的课程。当我说到我教“销售”的时候，我看见他们赶快捂紧自己的钱包；当我说到我教“计算机在市场营销中的应用”的时候，他们打起了哈欠；然后，我告诉他们我教“时间管理”，人们听到这话，几乎毫无例外地说：“我需要学习这门课。”我告诉他们我写了一本关于时间管理的书，他们总是说：“我需要读读这本书。”那么，他们为什么不读呢？每个人看起来都知道自己需要阅读一本关于时间管理的书籍，可是只有很少人会去这么做，这是为什么呢？就在我讲授“时间管理”课程的第一个学期，我悟出了这其中的缘故。

我以前就知道，对于时间管理，不同的人会遇到不同的挑战，我正是本着这样的原则去讲课的。上第一堂课的时候，我根据学生们的个性类型，把他们分成了四个小组。这四种基本的性格类型，也许你也有几分了解，它们首先是由古希腊名医希波克拉底提出的：一类人是开心就好，一类人是凡事苛求，一类人是性情闲散，一类人是严谨细致。当时，我根据学生们的性格特征，让他们分别站到教室的四个角上。我知道，如果我的学生跟大多数人一样，那么按照这个分类的比例，人数最少的小组应该是“苛求小组”，接下来是“严谨小组”，人数最多的两个小组应该是“开心小组”和“闲散小组”。但结果并非如此。

教室的一角站着大约 80% 的学生，他们都是“严谨细致型”的。对于他们这些被希波克拉底称为“抑郁质”的人来说，生活必须井然有序，凡事都要力求完美。只有当生活中的一切都井井有条的时候，他们才感觉良好。他们喜欢让自己的鸭子排成一排，

发出整齐划一的“嘎嘎”的叫声。如果你不知道他们是谁，去财务部看看就知道了，那里的大多数人都属于“抑郁质”类型。会计师本来就应该这样，有序而细致，我可不想听到我的会计师对我说：“我真不知道钱都跑到哪里去了。”这个世界需要“抑郁质”的人，但并不需要所有人都如此。这一类人大概占到人口总数的 25%。所以，当我看到我班上的学生绝大多数都是这样的人的时候，感到十分惊讶。

与此形成鲜明对比的是，我的班上只有两名学生是被希波克拉底称之为“多血质”的类型。这一类型本来是四种性格中最常见的一类。“多血质”的人爱找乐子，生活对他们来说就是一场宴会。这些人善于跟人打交道，不太喜欢做事情。他们聚在一起，总是忙于嬉戏玩乐而疏忽了生活的秩序。整个班上竟然只有两名学生属于这样的类型，这令我再次感到惊讶，特别是考虑到这一类型在人群中所占比例本来应该是最大的才对。

我站在那里，脑子里在想这到底是怎么回事。是我在帮助他们识别自己的性格特征时搞错什么了吗？我分类分得不对吗？究竟是哪里出错了？我看着我的这些学生们，只见那些“抑郁质”的学生个个仪表整洁，整整齐齐地站在教室的一角；而在另一个角落里，那两个“多血质”的学生则有点儿心不在焉，似乎在等着这一切赶快结束，他们好出去玩耍。看着他们，我突然明白了为什么性格比例在这些学生当中跟在普通大众当中相差这么大。

谁会选修时间管理的课程呢？不是那些爱玩爱闹的“多血质”学生。他们一看见时间管理这样的课程，目光就会变得呆滞，心想：“这种课有什么意思呢？”我班上这两个可怜的“多血质”学生之所以选修这门课，唯一的原因就是其他课程都跟他们的时间表有冲突。而那些做事认真、严谨有序的“抑郁质”学生，他们看见时间管理课，就会想：“竟有这样的坏事，我们竟然可以

通过学习管理时间而获得学分！”对他们来说，选修时间管理就好像是松鼠选修了如何搜集坚果的课程。他们的天性本来如此，就喜欢把一切安排得妥帖有序，这似乎已经融入到他们的血液当中，成了他们不可或缺的一部分。

一本适合所有人的书

正是那一次上课的经历，让我萌发了写这本书的念头。我意识到为什么有这么多人想去管理他们的时间，但真正这么做的人很少；我意识到为什么每个人都知道自己需要读一读时间管理的书，但真正阅读的人很少。我回想自己读过的所有那些关于时间管理的书籍，感到那些书都大同小异。

谁会写一本关于时间管理的书呢？是这个世上那些追寻完美的“葆拉”（Perfect Paula）。他们喜欢把生活中的方方面面都掌握在手中，喜欢思考怎样去把一切都安排妥当。既然管理的终极挑战莫过于管理时间，于是，他们就会去撰写一些关于时间管理的书籍。对于他们来说，能够跟世界分享他们那些好点子，能够让人们的一天 24 小时变得更有条有理，真是他们梦寐以求的事情。

谁会去阅读一本关于时间管理的书籍呢？不是那些爱找乐子的“多血质”的人，对于他们来说，一本教导怎样使生活变得井然有序的书，与一本教导怎样清除耳垢的书是一样的——也许有用，可是绝不会有意思。很明显，还是那些完美的“抑郁质”的人会去购买并阅读一本关于时间管理的书籍。他们很希望能找到一个更好的方法来给名片分类，或者让他们的文件箱变得整齐有序。

于是乎，讲论时间管理的书籍就成了“抑郁质”的人写给“抑郁质”的人的书了。这对于世界上那些“抑郁质”的人来说没有什么；可是我们其他人怎么办呢？我们也需要管理自己的时间，只不过也许方式跟“抑郁质”的人不一样罢了。我们怎样才能更好地管理时间呢？除非你是一个对秩序极其着迷的人，否则你所需要的，将是一本跟你平常见到的那些典型的讲论时间管理的书籍极其不同的书。我希望这本书就是那样一本书。即使你想寻找的是一本能使生活变得更加有条理的书，这本书也不会让你失望，因为这本书的确有些与众不同之处，它能够告诉你一些其他书籍不能告诉你的东西。

管理你的生活，而不是我的系统

我写这本书的目的，不是仅仅让你觉得自己能够更好地控制周遭的一切，而是要让你的生活变得更美好。正如我之前所说的，每一个人都告诉我他们需要听听我讲授的时间管理的课程。在他们当中，只有很少一部分人是想寻找一些更好的方法来管理他们的时间表；绝大部分人则感到由于自己对时间管理不善而错过了生活中很多美好的事物。如果他们能更好地管理时间，就有机会去做一些对他们真正重要的事情。他们可以有更多时间陪伴家人，他们的事业会腾飞，他们可以有时间发展自己的业余爱好、参加自己喜欢的体育运动，他们可以去健身、让生活过得更健康，他们可以不必为没时间去做一些重要的事情而感到内疚，他们也许还有时间驻足、闻一闻路旁玫瑰的芬芳。

我在这本书里并不会给你们一个适合所有人的时间管理系统，这样的系统违背了史蒂芬·柯维的训诫——“要根据诊断开药方”。柯维举了一个很好的例子，说明一刀切的方法不能奏效。

他说，假如我因为视力不好而去看眼科医生。医生听了我的描述之后，对我说：“你知道吗？我以前也有同样的问题，我佩戴了这副眼镜之后，问题解决了。”他边说边摘下他的眼镜给我戴上，说：“戴上这个，你就能看清楚了。”你认为他的眼镜在多大程度上能解决我的问题呢？希望恐怕十分渺茫；更有可能的是，戴上他的眼镜反而让我看得更不清楚了。除非我们两个人的眼镜度数碰巧一样，否则戴上他的眼镜并不能让我看得清楚。

看到我们彼此的差异

同样，我的时间管理方案并不能解决你的时间管理问题。这其中有三个方面的原因：个性、职业、在生活中扮演的角色。下面就让我们来看看这三个差异。你将会发现，一个适用于所有人的时间管理系统只是人们的一个美好愿望，实际上就如海市蜃楼般缥缈难求。

个性

个性因素我们之前已经提及。我们的个性各不相同，因而所遇到的时间管理问题也不一样。一个有着很多方框要你来勾选、很多表格要你来填充的详细的系统，也许会让那些“抑郁质”的人感到兴奋；可对于其他人来说，恐怕就不那么有意思了，它甚至会让一个“多血质”的人变得目光呆滞。那些备受推崇的复杂的时间管理系统，其实只适用于极少数人而已。对于其他那些性格迥异的人来说，他们也都需要一些方法，让他们能够有效地管理时间；这些方法必须符合他们的性格特征才行。

职业

我的时间管理系统对你也许不适用，这第二个原因就是你可

能不是一个大学教授。作为一名教授，我的时间管理问题之中有些是只有教授才会遇到的。这些问题跟一个销售人员、会计、医生、行政助理、高中教师等所遇到的时间管理问题肯定不一样，我的这些问题甚至跟其他的大学教授也不一样。我大部分时间都在研究型的大学任教——俄克拉荷马大学、德克萨斯理工大学、克莱姆森大学。那时候，科研是我的工作中心，我的时间必须围着它转。干了几年之后，我想在应用商业方面多积累些经验，便转去了瓦尔多斯塔州立大学。我在这里的工作内容更为平衡，一方面我继续做研究工作，另一方面我也有更多时间从事商业风险方面的实际工作。当我从研究型的大学来到这个研究和实践并重的大学之后，我的时间管理问题发生了变化。我起初在研究型大学任教的时候，所遇到的挑战大多是怎样把与研究无关的事情全部抛开；自从我来到瓦尔多斯塔州立大学之后，我的时间管理问题变成了如何在教学、研究和校外活动之间保持一个良好的平衡，不让一方面的工作对其他工作造成影响。

生活角色

我的系统之所以不适合你，第三个原因就是你我生活中所扮演的角色不尽相同。我曾经试着把我的时间管理系统传授给学生，但是没有取得预期的效果。我要养育四个孩子，无论我做什么事情，都必须考虑适不适合我的这个大家庭。当我把自己的这一套系统强加给我的学生时，我收到的最多的反馈就是“我看得出这个系统对你非常有效，对我却不适用”。我本以为可以拿这套对我来说行之有效的系统去帮助我的学生们，可是我“没有进行诊断，就开出了药方”。

你需要一个系统

请不要误会，我并不是反对系统。我在这本书里特别用了整个一个章节，专门讲述如何开发时间管理系统。我也不反对那些讲述时间管理系统的书籍，这样的书籍我读了很多，让我受益匪浅，从中获得很多启发，帮助我更好地去开发自己的时间管理系统。我非常鼓励你们都去读一读那些具体讲述时间管理系统的书籍。我相信你们会从中受益良多。我只是说我不相信有哪一个时间管理系统对所有人都适用。因为人的个性不同、职业不同、生活角色不同，不同的系统只能满足不同人的需求。因此，我们每一个人都需要开发一个能满足自己独特需求的系统。

既然我们每一个人都需要一个适合自己的独特系统，我们就需要知道怎样来建立这样一个系统。我们怎样来建立一个时间管理的系统呢？跟建立其他任何东西一样，我们首先要打一个基础。想想隆巴迪教练对他的球员所说的话：“先生们，这是一个橄榄球。”他是在告诉那些球员，他们不需要学习怎样去打球吗？不是，他会教导球员怎样去打球的，只不过那不是他的起始点，他要从最基本的开始教起，包括抢断、拦截等等。就时间管理而言，我们需要系统的帮助，但是任何一个好的系统都必须建立在基本原则之上。所以，我们首先要学习关于时间的基本原则，掌握了这些原则之后，才可以去建立一个系统。

建立在原理之上

这本书将会为你打一个基础，在这个基础上，你可以建立任何适合你自己的时间管理系统。我们将一起探索关于时间的二十四个基本原则，任何好的时间管理系统都是建立在这些基本

原则之上的。我想你之所以阅读这样一本书，是因为想让自己的人生过得更充实，而且你知道把时间管理好，可以帮助你实现这个目标。这本书为你提供了一个基础，在此之上，你仍然需要建立属于你自己的时间管理系统。但是，你必须首先掌握这些关于时间的基本原则，否则你永远无法掌握你的时间。

做了这么多年的时间管理方面的教学工作，我越发意识到基础的东西是跳不过去的。这好比我想教你怎样去修建一座桥梁，却不告诉你工程学的基础知识。我不能仅仅通过向你们展示如何去设计一座桥梁，就能够教会你们如何去设计桥梁。假设我把自己如何在一条双车道的州际公路上面修建桥梁的设计细节都原原本本地告诉你。如果你把这些细节全都掌握了，你也许也会设计出一座跨越双车道州际公路的桥梁，但是如果你需要设计一座桥梁，它跨越的是河流、铁路或是一条普通的双车道公路，这时你就挠头了。如果你想学习桥梁设计，就必须首先学习土建工程的基础知识，然后你就可以应用这些知识，去设计任何你想设计的桥梁。

同样，这本书要教给你关于时间的二十四个基本原则，让你能够去管理你的时间，而不是我的时间；能够去应对你所遇到的时间挑战，而不是我的时间挑战。这样，即使你的个性、职业、生活角色跟我的不一样，你也知道该怎样去管理你的时间。如果你掌握了这些基本原则，就可以解决你在日常生活中遇到的具体问题。这些基本原则对每个人都适用，是通用的原则，但是具体如何把这些原则应用到实际生活中，每个人的情况都不一样，没有现成的方法可以套用。没有人跟你完全一样，你要使用这些通用的原则去应对你碰到的独特的时间挑战，去实现你所渴望的生活。