

别输在时间 管理上

生活和事业中超有效的时间法则

李 晴◎编著



**不拖延让你在在工作中步步为赢，
有效率让你在人生里事半功倍**

生活中超实用、超全面的时间管理学

让你在工作中绝不拖延的管理技巧
让你在生活中最有效率的个人规划
让你变得更加优秀和卓越的秘密武器

别输在时间 管理上

生活和事业中超有效的时间法则

李 晴◎编著



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

别输在时间管理上 / 李晴编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2014.5
ISBN 978-7-80766-809-1

I. ①别… II. ①李… 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(2014)第054691号

责任编辑: 梅哲坤

封面设计: 李尘工作室

责任技编: 刘振华

广东旅游出版社出版发行

(广州市天河区五山路483号华南农业大学公共管理学院14号楼3层 邮编: 510640)

北京紫瑞利印刷有限公司

(地址: 北京市海淀区上庄路58号)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

联系电话: 020-87348243

710毫米×1000毫米 16开 15印张 220千字

2014年5月第1版第1次印刷

定价: 36.00元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



序言

PREFACE

成功的人都有一个共性：他们都会认识自己的时间，计划自己的时间。

在我们的工作和生活中有很多人，他们常常抱怨自己的计划没有时间来执行，或者自己的工作效率低下，达不到自己的目标。社会的发展日新月异，他们激动；别人的进步突飞猛进，他们羡慕；回头看看自己的现状，他们着急。他们胸怀大志，但总是说没有时间。因为什么呢？因为他们没有自己的时间观念，只会一味蛮干，不懂得规划自己的时间，看不到时间的价值。成功与成就的开始往往在于合理规划自己的时间，掌控自己的时间。

那么，究竟该如何掌控自己的时间呢？本书为你一一讲解：

第一，要明白自己的目标，正确的目标才能让自己的时间有价值。

目标与时间有关系吗？时间管理专家给了一个肯定的回答：是的，有关系。明确而清晰的目标对于一个人的成功起着至关重要的作用。所以说，有一个正确的目标方向，你才能利用好时间。

第二，合理规划，做事要直达目的。

无论你的时间多么紧张，多么抽不开身，你都应该设法抽出时间做一



个规划。越是觉得自己没有时间，你越应该仔细地规划自己的时间。如果你能够在每天上午做一个规划，下午做一个总结，那你就会因此而得到数倍的回报。

第三，对事情的重要性要有一个区分。

生活是复杂的，每个人都有喜怒哀乐，都有亲朋好友，都忍受着无穷的琐事干扰。完全回避这些是不现实的，但是，对于一个想干事业的人来说，必须分清事情的主次，哪些是需要做的，哪些是不需要做的，哪些事关照一下就行，哪些事干脆应该放弃……从而为自己去做最重要的事留下充足的时间和最多的精力，否则你就是一个不能驾驭时间的人，并会因此而使自己的梦想成为泡影。

第四，主动做每一件事情。

对于我们自己的事情，我们应该自动自发地去做，只有这样我们才能将每一件事情做好。如果一味地拖延，等到来不及的时候再做，我们只能仓促地完成它，而不可能出色地完成它。

.....

时间是常数，只要运用得当，便能让其产生巨大的作用。

翻开本书，成功，便从此开始！

目录 CONTENTS



Part1 时间价值：时间太快，不会为谁停留

在一个讲究效益和效率的社会，就要求我们对自己的时间和生活有更高的掌控水平和能力，懂得如何成功地进行自己的时间运筹，从而为我们未来的成功打下一个坚实的基础。

- 成功，从掌握时间开始 / 2
- 成功是驾驭分分秒秒的结果 / 4
- 时间价值的实现在于充实的劳动 / 6
- 时间是生命之舵 / 8
- 珍惜可以支配的每一分钟 / 10
- 一生的时间是一个整体 / 11
- 小心偷走时间的“窃贼” / 14
- 树立现代管理的时间观念 / 16

Part2 明确目标：方向正确才能用好时间

目标与时间有关系吗？时间管理专家给出了一个肯定的回答：是的，有关系。明确而清晰的目标对于一个人的成功起着至关重要的作用。所以说，有一个正确的目标方向，你才能利用好时间。

- 明确的目标是掌控时间的关键 / 20
- 没有目标，任何事情都不可能发生 / 22
- 把握好方向比努力更重要 / 26
- 专心致志于你选择的目标 / 29
- 学会逐一实现你的目标 / 31
- 目标越具体明确越好 / 36
- 尽一切努力实现你的目标 / 38
- 目标有时候也需要合理调整 / 41

Part3 合理规划：做事一定要直达目的

无论你的时间多么紧张，多么抽不开身，你都应该设法抽出时间做一个规划。越是觉得自己没有时间，你越应该仔细地规划自己的时间。如果你能够在每天上午做一个规划，下午做一个总结，那你就会因此而得到数倍的回报。

- 人人都要学会规划自己的时间 / 46
- 规划时间，让时间创造出最大价值 / 49
- 效率来源于事先规划 / 51
- 为自己的人生画一张远景图 / 53
- 制订一个有效的计划表 / 55
- 一步步地推进你的计划 / 58
- 做任何事情都是预则立 / 63

Part4 要事第一：摆脱各种缠身的琐事

生活是复杂的，每个人都有喜怒哀乐，都有亲



朋好友，都忍受着无穷的琐事干扰。完全回避这些是不现实的，但是，对于一个想干事业的人来说，必须分清事情的主次，哪些是需要做的，哪些是不需要做的，哪些事关照一下就行，哪些事干脆应该放弃……从而为自己去做最重要的事留下充足的时间和最多的精力，否则你就是一个不能驾驭时间的人，并会因此而使自己的梦想成为泡影。

时间也是需要安排的 / 66

用好你的80/20法则 / 70

精力一旦集中，效率立即倍增 / 75

做一个时间管理高手 / 78

不要在小事上纠缠 / 80

时间管理就要“目中无人” / 83

不要用忙做借口 / 87

Part5 惜时如金：把每分每秒用在刀刃上

生活中，很多人都不注重零星时间，致使它们常常在无意间溜走。但实际上这些时间集合起来也是一笔巨大的财富，充分利用它们，你就可以赢得在各项工作之间喘息的机会，收到一些意想不到的效果。

学会利用空闲时间 / 92

巧妙打理时间 / 95

珍惜你的每一分钟 / 98

不要浪费时间 / 100

不要让别人浪费你的时间 / 105

拒绝无理请求，珍惜自己的时间 / 107

- 巧妙排除下属的打扰 / 109
- 快速处理电子邮件 / 110
- 有效利用通勤时间 / 112
- 改变观念, 正确利用时间 / 114
- 学会计算时间成本 / 117
- 创造可控时间, 偶尔与外界隔离 / 119
- 分配好自己的时间 / 120
- 做一个守时、准时的人 / 121

Part6 自动自发: 主动做好每一件该做的事情

对于我们自己的事情, 我们应该自动自发地去做, 只有这样我们才能将每一件事情做好。如果一味地拖延, 等到来不及的时候再做, 我们只能仓促地完成它, 而不可能出色地完成它。

- 分清什么是最应该做的工作 / 124
- 善于委派任务, 为自己赢得时间 / 126
- 列出一份工作清单 / 128
- 让“日常备忘录”成为好帮手 / 130
- 遇事不拖延, 立即去做 / 132
- 不可拖时间, 而要抢时间 / 135
- 文件处理要迅速 / 137
- 工作时间不闲谈 / 139
- 下班前, 花三分钟整理办公桌 / 141
- 控制情绪, 远离畏难心理 / 142



Part7 绝不拖延：用迅速的行动赢得主动

人的一生就是和时间的竞赛，时间是直线向前的，是稍纵即逝的，如果你做不了它的主人，那么它就会做你的主人。在竞争日益激烈的今天，谁能做时间的主人，谁就能在最短的时间内收获最大的效益，真正优秀的人也是一个善于利用时间到极至的人。

永远比人快一步 / 146

不要过分地迷信计划 / 149

计划也需要付诸于行动 / 152

谁慢谁就被吃掉 / 154

培养不进则退的观念 / 155

行动就要迅速 / 156

时机永远不会刚刚好 / 158

在心智上做出改变 / 161

Part8 化繁为简：效率永远是最重要的事情

爱因斯坦说：“每件事情都应该尽可能地简单，如果不能更简单的话。”化繁为简，才能提高工作效率，只有效率提高了，工作才能卓有成效。

效率往往就是从简化开始的 / 166

聪明地工作比努力更具效率 / 168

优秀的人往往是“懒汉” / 170

把注意力集中到结果上 / 172

创造性地解决问题 / 173

节约开会时间的两个办法 / 176

减少电话使用时间的办法 / 178



调整工作环境，提高工作效率 / 180

有效率观念，别虚耗时间 / 182

高效率工作的小窍门 / 184

Part9 有条不紊：调整好自己的工作节奏

有时你付出了很多，但却没有对你的生活进行有效的控制，那么你的所得仍然非常有限。应该明白，只有你充分控制了自己的生活，你才能得到你想要的。不要总是忙忙碌碌，偶尔停下来反思一下，你是否对你的生活进行了有效的控制。

形成自己的工作规律 / 188

紧张感有助于集中精神 / 190

让自己有一种成就感 / 192

养成有系统的习惯 / 194

将生活与工作融合 / 197

凡事标准化 / 201

养成好的工作习惯 / 202

摒弃那些坏的工作习惯 / 205

规格化、统一化的巨大作用 / 207

Part10 休息之道：调整好自己的生活节奏

在现代人的工作中，一个成功的人是会合理安排时间，注意有张有弛的。他们注重各种形式的锻炼，以保持旺盛的精力去应付艰巨的工作；他们也注意给自己留出与家人共享天伦之乐的时间。可以说这才是



一个现代人健康的生活方式。

形成自己的生活节奏 / 212

良好的休息才能提高效率 / 213

制订休息时间表 / 216

科学管理睡眠时间 / 217

怎样午睡有益健康 / 220

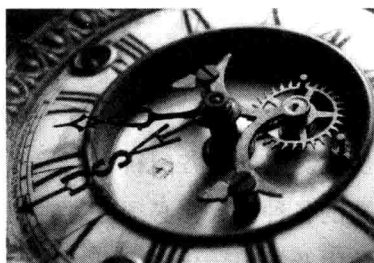
如何应对熬夜 / 221

有些问题要学会搁置 / 223

拒绝把工作带回家 / 225

Part 1

时间价值： 时间太快，不会 为谁停留



在一个讲究效益和效率的社会，就要求我们对自己的时间和生活有更高的掌控水平和能力，懂得如何成功地进行自己的时间运筹，从而为我们未来的成功打下一个坚实的基础。



成功，从掌握时间开始

《有效的管理者》一书的作者，美国著名的管理学者彼德·杜拉克，同时也是一个研究时间利用的专家。他在该书中指出：“关于管理者的任务的讨论，一般都从如何做计划说起，这样看来很合乎逻辑。可惜的是管理者的工作计划，很少真正发生作用。计划常只是纸上谈兵，常只是良好的意见而已，而很少转为成就。

“根据我观察，有效的管理者不是从他们的任务开始，而是从掌握时间开始，他们并不以计划为起点，认清他们的时间用在什么地方才是起点……”

人才在时间中成长，在时间中前进，在时间中改造客观世界，在时间中谱写自己的历史。人才对各部门科学的学习和研究，必须在一定的时间内进行。人才创造的各种成果，必须经过时间来检验。时间，唯有时间，才能使智力、想象力及知识转化为成果。人的才能要想得到充分的发挥，尽快踏上成功之路，若没有充分利用时间的能力，不能认识自己的时间，计划自己的时间，管理自己的时间，那就只会失败。

时间，是成功者前进的阶梯。任何人想要成就一番事业，都不可能一蹴而就，必须踩着时间的阶梯一级一级登攀。日本东京大学名誉教授渡边茂提出过“三万天学习论”，他设定人生寿命为八十一岁，把生命分为“成长时代”、“活跃时代”、“充实时代”三个时期。每个时期二十七年，大约相当于一万天。从出生到二十七岁，这第一个一万天被称为“成长时代”，是人们成长、学习各种基础知识、锻炼自己适应社会能力的时代。从二十八岁到五十四岁，这第二个一万天称为“活跃时代”，是人们



接受事业挑战，施展自己的知识和能力，在自己所从事的工作领域里展翅翱翔的时代。从五十五岁以后，这第三个一万天称为“充实时代”，是人们思考、总结的阶段。人才也和一般人一样，从呱呱坠地到满头白发，都是踩着时间的阶梯前进的。

时间是成功者胜利的筹码。射箭需要练一段时间才能准，画画需要多画一段时间才能精。成功要有个定向积累的过程，这是人才研究中的一个重要原理。世界上从来没有不需花费时间便唾手可得的成功，也没有一蹴而就的事业。大诗人歌德曾后悔地说：“在许多不属于我本行的事业上浪费了太多的时间，假如分清主次的话，我就很可能把最珍贵的金刚石拿到手。”我们再假定，如果歌德活到六七十岁即去世，那他的伟大巨著《浮士德》肯定完成不了。

英国大哲学家培根说过：“时间是衡量事业的标准。”我们在赞叹成功者成就大小时，实际上是使用了时间这个尺度。伟人们有限的一生中，做出了超越常人的贡献，这就是他们的伟大之所在。我们赞叹鲁迅的伟大，常常想到他一生写了和翻译了六百多万字的著作；我们赞叹爱迪生伟大，也常离不开他一生有一千多项科学发明。

时间，是鉴定成功者成就的最伟大的权威。俄国文艺批评家别林斯基说：“在所有批评家中，最伟大、最正确、最天才的是时间。”人类的一切成果，都将接受时间的批评，都将接受时间的鉴定。正因为这样，古往今来凡有远见卓识的人，都十分重视让认识去接受时间的考验。法国化学家拉瓦锡在谈到他的化学理论时说：“我不期望我的观点立刻被人接受，因为只有时间的流逝才会肯定或否定我提出的见解。”法国另一个化学家巴斯德，因考察生命起源而被人们骂为骗子和小丑时，坦然地对妻子说：“一个科学家应该想到的，不是当时人们对他的辱骂或表扬，而是未来若干世纪中人们将如何讲到他。”前苏联作家奥斯特洛夫斯基也说过：“人生最美好的，就是在你停止生存时，也还能以你所创造的一切为人民服务。”真理是时间的女儿，一切真与假、善与恶、美与丑、崇高与渺小，



时间自有鉴定。

当代，随着科学技术特别是互联网的普及所引起的信息革命的爆发，使时间产生了增值效应，正以几何级数成倍增长，能否有效地运用时间，提高时间管理的艺术，成为决定成就大小的关键因素。由于现代信息的增加，知识陈旧，周期缩短，使人才越来越具有不固定性。在这种情况下，如果满足于自己已有的成就，不抓紧时间学习，就可能从昨天的英才变成今天的庸才。

成功是驾驭分分秒秒的结果

学问、事业都是时间和精力之结晶。我国伟大的文学家鲁迅曾诚恳地告诫青年们：“切勿想以一年半载，几篇文章和几本期刊，便立了空前绝后的大勋业。”成功之路，是一条要经过长期艰辛的奋斗之路。成就的大小，与人们为之付出的汗水和时间成正比。达尔文经过二十余年的研究，才于五十岁时出版了《物种起源》；孟德尔对豌豆花进行了十年的实践，终于在四十四岁时发现了遗传法则；发明大王爱迪生前经过十七年，试验了一千六百种不同的物质，才有了我们今天所用的电灯泡的钨丝；美国科学家吉耶曼和他领导的一个小组，历时二十七年，处理了二十七万只羊脑，终于得到一毫克促甲状腺释放因子的样品；而哥白尼写《天体运行论》花了三十六年，马克思写《资本论》花了四十年，歌德写《浮士德》花了六十年。就以画虾为例来说，齐白石对问他成功秘诀的人说：“余画虾数十年，始得其神。”凡此等等，无一不说明了时间与成就的关系。

据人才学家研究，立志和勤奋相结合是支配人才成长的一条重要规律。所谓“勤”，就是要求人们像珍惜生命一样去珍惜时间，我们常说，



要勤于学习、勤于思考、勤于探索、勤于实践、勤于总结，就是这个道理；说到“奋”，就是要有一个坚强的信念和奋斗的目标。大教育家夸美纽斯说：“勤奋可以克服一切障碍。”达尔文说：“我所完成的任何科学工作，都是通过长期考虑、忍耐和勤奋得来的。”门得列夫说：“终生努力，便成天才。”要知道，成就之果并不是一伸手就可摘到，光辉的成就之峰并不是一步就可攀登上去。《红楼梦》作者曹雪芹说：“字字看来皆是血，十年辛苦不寻常。”托尔斯泰说：“每次蘸墨水时，都在墨水瓶里留下自己的血肉。”著名的组织学家聂佛梅瓦基，他一生都在研究蠕虫的构造，他说：“蠕虫那么长，人生可是那么短！”知识不需要货币购买，知识只有刻苦努力才能学来。从前，有个国王想了解人生的“奥秘”，他的大臣立即给他送来一马车的书对国王说：“读了这些书，人生‘奥秘’就知道了。”国王摇摇头说：“这么多书读起来有困难，少一些吧！”隔一会儿，那大臣又背来一包袱书说：“读了这些书，也就差不多了。”国王还是说太多，再少些。又隔了一些时候，大臣只带来一本书，这时国王因思念人生‘奥秘’而染了重病，躺倒在床上，他看了书一眼，勉强说：“看来我连一本书也看不了了，你把书里面的意思告诉我吧。”大臣点点头，还没有来得及开口，国王就死去了。这个国王因想了解人生“奥秘”而染了重病，进而丧了命，求知心不可谓不切，可是不想认真花点时间去读几本书，最后只好一片雄心付东流了。

人生以时间为尺度计算其长短，事业以时间为标准衡量其成败。没有时间，也就没有生命，没有存在，没有思想，没有希望，也就没有一切。一切都存在于时间之中，时间是一切条件中的基本条件，不珍惜时间就得不到生命的价值。在人类历史上，无论哪个有成就的科学家、文学家、政治家、军事家，哪一个没有演奏一曲动人的时间之歌？因此，如果你想尽快踏上成功之路，那就首先要知道时间的价值，学会珍惜时间。