

考生们最需要的

考试之神教你制订
考前100天黄金时间表



[日] 伊藤真◎著
代芳芳◎译

时间

管理书



下了开始的决心后，就要

中考、高考、研考、国考……

考试看这本就够了

中公教育
集团创始人

李永新

倾情
推荐

南海出版公司

考生们最需要的

时间 管理书

[日] 伊藤真◎著
代芳芳◎译



考试之神教你制订
考前100天黄金时间表

南海出版公司

2014·海口

图书在版编目(CIP)数据

考生们最需要的时间管理书：考试之神教你制订考前 100 天黄金时间表/(日) 伊藤真著；代芳芳译．—海口：南海出版公司，2014.6

ISBN 978-7-5442-6997-1

I. ①考… II. ①伊… ②代… III. ①时间-管理②学习方法
IV. ①C935②G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 289165 号

著作权合同登记号 图字：30-2013-251

YUME WO KANAERU JIKANJYUTSU by Makoto Ito

Copyright © Makoto Ito, 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with

Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

KAOSHENG MEN ZUI XUYAO DE SHIJIAN GUANLI SHU: KAOSHI ZHI SHEN
JIAO NI ZHIDING KAOQIAN 100 TIAN HUANGJIN SHIJIANBIAO

考生们最需要的时间管理书：考试之神教你制订考前 100 天黄金时间表

作 者：[日] 伊藤真

译 者：代芳芳

责任编辑：张 媛 雷珊珊

排版设计：书舟设计

出版发行：南海出版公司 电话：(0898)66568511(出版) 65350227(发行)

社 址：海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编：570206

电子信箱：nhpublishing@163.com

经 销：新华书店

印 刷：廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本：880毫米×1280毫米 1/32

印 张：6.25

字 数：89千

版 次：2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5442-6997-1

定 价：25.00元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序言

人生就是“时间的积累”

大概你的“时间”很多？

或者，你的“时间”不够用？

所有人获得的“时间”都是平等的。但是，在同样的时间中，有的人梦想成真，有的人却离梦想越来越远。其中的区别是什么？

我开办了辅导司法考试的培训学校“伊藤学校”。历年来，参加司法考试的考生为了通过考试都会用自己最好的方式来认真地管理学习时间。

即便如此，每年司法考试成绩公布的时候，仍有很多考生遗憾落败。

可以说他们的胜负是因为他们的“认真程度”和“学习方法”不同。更进一步说，就是因为他们的“时间的管理方法”不同。

考试之前，大家拥有的时间都是相同的，所以如何管理“时间”就会体现在考试结果上。所谓准备考试，就是“在有限的时间内做完必须要做的事情”。而每天的时间积累也有合格和不合格之分。

这种情况不仅存在于司法考试中，也存在于一般的考试和工作中。

这是因为，人生就是“时间的积累”。

时间积累的结果表现为人生；如何管理时间也就是如何经营人生。所以，“擅长管理时间的人”就能够梦想成真。

虽然如此，还是有很多人认为“只要还有些时间，就可以做更多的事情”。另外，也有不少人会说“太忙了，没有时间”，“想更好地管理时间”。而大部分人则认为，“没有实现梦想是因为时间不够用”。

真的是这样吗？只要有时间，就可以一下子解决很多

烦恼吗？

拿那些成功的创业者、演艺界和运动领域的能人、名人来说。他们之所以能实现自己的梦想是不是因为他们的空闲时间比别人多？答案当然是否定的。

你大概也是这样吧？你应该也有过这样的经历：越是因为没有时间而觉得无能为力的时候，就越能发挥惊人的力量，逆转局势，获得优异的成绩，漂亮地完成工作。

在时间紧迫的情况下反而能取得比时间充裕时更好的成绩，这究竟是因为什么呢？

我想告诉大家的是，**改变“对时间的思考方式”，就能摆脱时间的束缚实现梦想**，就能一下子增加很多时间，同时减少对时间的浪费。

“时间的幸福度”也会更高。更进一步说，也就是激活了“无限的人生”。

我所考虑的“助你梦想成真的时间管理方法”追求的绝不仅仅是“高效率”。

将“时间的幸福度”定为衡量标准

说到“时间的管理方法”，大部分人首先想到的就是“时间术的窍门”，即如何才能在不浪费时间的情况下学习？如何才能高效率地完成工作？如何做才能达到最好的效果，实现最高的效率？

没错，从某方面来说，我也是这么认为的。

即使在本书中，我也多次谈到如何有效地管理时间这一“时间术的窍门”问题，而且很多时候，我自己也在思考怎样才能更有效率地做事。

但是，还有比“高效率”更重要的存在。

那就是“自己想如何生活下去”。

如何管理时间窍门，不过是一种技术。单单了解技术，没有任何意义，而只会节约时间的人生也称不上是丰富的人生。

也就是说，“为了什么”才要掌握这门技术，掌握技术之前的“目标”和“梦想”才是最重要的。

如果不确立脱离技术论的“自我生活方式”，那么，不管学会了多么华丽的时间管理方法，最后都不会产生真正的作用，也不能熟练地把这种方式应用到生活中去。

我的学校遵循的是“慢热”、“思考考试之后”的方针，教给大家的不仅仅是“高效率”的时间管理方法。这样做的成果就是，我们拥有短期通过司法考试人数在全国处于领先地位的班级。在短期内通过考试是“伊藤学校”的特点。

这是因为，对时间的独立思考方式才是根本所在。也就是说，以最短路径到达梦想所在地的时间管理方式和思考方式才是“伊藤学校”的精髓所在。而且，这条路径一定是“时间的幸福度”高且充实的路径。

这也是一般人实现自己的“目标”和“梦想”的有效方法。使用了这种方法，面对梦想的人生将会发生戏剧性的变化。

首先，必须确定自己想要过什么样的生活。不确定生活方式，就无法确定时间的管理方式；不确定时间的管理方式，就不能实现自己的梦想。再强调一遍，时间就是人生。

总而言之，改变时间的管理方法，掌握真正意义上的时间术，就一定能梦想成真。

所以，首先要问一下你自己。

自己真正想要的是什么？

自己想过什么样的生活？

不仅要追求“高效率”，还要提高“时间的幸福度”。只有这样，才是“擅长管理时间”、“助你实现梦想的时间术”。

从这种时间的管理方式、使用方法到具体的策划和手账^①记录法等实践性技巧，本书第一次全面地总结了“助你实现梦想的时间术”。

当然，本书中还列举了大量司法考试的案例，但“助你实现梦想的时间术”绝不仅限于用在司法考试中；人生中的各种场合，都适用此术。

如果想把你的人生从时间的诅咒中解放出来，变成“时间的幸福度”高的人生，那就不要再犹豫了，请马上阅读本书吧。

^① 手账：日本人常用的记事簿，上面如日历一样显示每一天，便于记录每天的计划。——译者注

目录

第 1 章 时间都到哪里去了

复习计划周密未必能通过考试	/003
换个角度谈“走神”	/010
一心多用益处多	/013
“拖拉”也有好坏之分	/016
几招教你提高注意力	/020
桌上越乱越好	/024
早起的鸟儿未必有虫吃	/026
起步晚也可以准时到达	/029
“没时间”是最糟糕的借口	/032
在时间管理上做个斤斤计较的人	/035
犹豫不决时，不妨暂且选定其中的一个	/038
无论如何都是错，那就用5秒来犯错	/041
将休息的计划事先写进手账里	/045
我将某个日历使用到2050年的理由	/049
善于借助他人的力量	/053
提高时间的幸福度	/058

第2章 让你考试必过的计划制定方法

负面情绪能够助你成长	/065
距离梦想的“角度”适合自己吗	/068
将自己的人脉和资金来源写在纸上	/072
对目标的描述越具体越好	/074
不知道想做什么的时候可以选择这样做	/077
“预习梦想”助你提升动力	/081
工作不顺利时就将一切推翻重来	/086
定期“盘点”计划表	/088
新的一天始于前一天晚上	/090
梦想成真的月刊手账术	/092
找几个让学习变简单的工作表	/095
制定一张年用计划表	/098
计划表上既定时间与自由时间用颜色加以区分	/101
发散式思维，可视化未来	/105
利用短时间喘口气的秘诀	/109
灵活运用零碎时间，将得意外收获	/112
“偏离计划”要感到高兴	/115

第 3 章	令时间无限增长的生活方法和思考方法	
	为什么越忙时间过得越快	/121
	时间的处理方式有“time”和“tempo”	
	两种	/124
	日耳曼系与拉丁系时间处理方式	/126
	成“点”的时间与成“线”的时间	/129
	今天的一小时就是考试时的一小时	/132
	“开始”之前在大脑中做答题的准备	/135
	学会在任何场所学习	/139
	绝佳方法助你大幅提高时间利用效率	/141
	如何提高文件箱的利用效率	/143
	不同的“时间种类”，不同的人生	/147
	良好的人脉关系是“窄而深”	/150
	把计划安排得紧实一点吧	/153
	丰富的经验，塑造理想的自己	/156

第4章 | 时间有限，人生无限

两种能发挥“无限可能性”的思考方法	/161
充实的人生是最美好的人生	/165
从感恩当下的环境开始	/167
助你解决一切烦恼的“万物流转思考法”	/170
良性因果循环的积累助你离梦想越来越近	/172
对如何活出无限人生的想法	/176
结束语	



第一章

时间都到哪里去了

复习计划周密未必能通过考试

我是“伊藤学校”的校长，也是一名一线讲师，负责给学员上课、演讲，人们戏称我为“鬼才讲师”。

虽然每天的日程安排都是以分钟为单位来计算的，可我自己并不觉得辛苦或是什么的。我要每天早上四点钟起床，七点半去公司，早上、下午、晚上各上三个小时的课，还要利用这其中的空余时间为上课和演讲作准备、赶稿、处理电台的工作、开会等等。因为经常一忙起来连饭都顾不上吃，所以，我的办公桌上，CalorieMate^①（卡伴）、豆浆、巧克力等都是必不可少的。

说实话，我每天的平均睡眠时间只有三四个小时。曾经有一个自负体格强健的年轻同事想挑战我的作息，结果竟把身体给累垮了。少量的睡眠时间，高负荷的工作，加上我还经常在全国各地的“伊藤学校”露面，因此，有人称我是时间管理达人。

虽然现在的我过着“时间的幸福度”较高的生活，不

^① CalorieMate: 是一个由日本大冢制药生产的能量补充食品品牌，中国市场上尚未有其汉译名，本文中暂且译为“卡伴”，或者直接照搬英文。——译者注

过以前的我并不是很会利用时间。

我是一个做事情一丝不苟的人，做任何事情之前都会进行一番周密地计划。

而我真正认识到“时间利用效率”的重要性是在大学第一次司法考试落榜的时候。在落榜后的这一年里，我对时间这一概念的认识发生了翻天覆地的变化。

还记得，上学的时候我制作过一份将作息安排精确到分钟的极为复杂的日程表，当时为制作它耗费了我不少精力，可现在回想起来，我当时痴迷的或许只是制作出一份完美的日程表本身而已吧。

而且，若是事情没有按日程表上的进行，就只得将日程表重新作一番调整。单只在日程表管理上就浪费掉我不少的时间，可我却还傻傻地乐此不疲地修改那份日程表。

结果是，我很遗憾地没能通过第一次司法考试。那种打击，即使现在回想起来还会令我胸口隐隐作痛。

我至今仍清晰地记得当时制定的那份复习计划表。做事情本就一丝不苟的我，把该复习的内容整理得可谓详细之至。