

HOW TO MANAGE
YOUR TIME AND LIFE

如何管理你 的时间与生活

你会管理人生有限的时间吗？
你设定过人生目标ABC次序吗？



◎ 编写/张立涛
编绘/窦虹

内蒙古人民出版社

How to Manage
Your Time and Life

如何管理你 的时间与生活

如何管理你的时间与生活



作者：[美] 史蒂夫·卡瓦
译者：王 磊
机械工业出版社



如何管理你 的时间与生活

◎ 编写/张立涛
 编绘/窦虹

内蒙古人民出版社

责任编辑:王继雄

图书在版编目(CIP)数据

如何管理你的时间与生活 / 张立涛编. — 呼和浩特:

内蒙古人民出版社. 2004. 11

ISBN 7-204-07545-5

I. 如... II. 张... III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 113952 号

如何管理你的时间与生活

*

张立涛 编写

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 6.5 字数: 100 千字

2004 年 12 月第一版 2004 年 12 月第一次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-204-07545-5/C·134 定价: 18.00 元

编者的话

今天的生活，是快节奏的，学习与工作的相互促进越来越成为人们的共识，所以出版界也在不断出版能促进学习与工作方面的图书。

美中不足的是这些图书大多是些励志书，虽然励志书一定程度会引导人们的工作和学习，但励志书的本质只是为人们鼓劲的。

西方还有一类书，名叫《How to Do……》（怎么样做……方法）的书，这些书都是朴实无华的方法书，当你鼓起干劲的时候，就需要方法了，没有正确的方法还是一事无成。

在这点上，美国前总统克林顿深有体会，他在刚出版的自传《我的生活》前言中写道：

当我还是个刚从法学院毕业的年轻人时，我买了一本指导自己一生生活的书：《如何管理你的时间与生活》。这本书的要点就是讲科学管理时间和制定人生目标的必要性，根据重要程度将目标分类：A类是最重要的，B类次之，最后是C类。我至今仍保留着这本书，而且记得我按照书的指导，填写的A类条目。因此我拥有了完美的婚姻和子女，结交好的朋友，实现了成功的政治生涯和写一本伟大的书：《我的生活》。

克林顿所说的《如何管理你的时间与生活》(How to manage your time and life)就是一本 How to Do 的书。

我们以这本书为蓝本，结合国内的实际情况编写了本书，我们相信会为国内的读者提供一本真正简单实用的书。虽然您不一定会像克林顿那样成功，但可以肯定，阅读本书会对您大有裨益。

CONTENTS

第



管理时间就是管理生活



章

- ① 盘点你的剩余人生 / 3
- ② 再见,忙碌的人 / 5
- ③ 从时间的“管理”到“安排” / 7
- ④ 人生意义在于享受 / 9
- ⑤ 小议时间与时刻 / 11
- ⑥ 工作目标要明确 / 13
- ⑦ 你是时间的奴隶吗 / 15
- ⑧ 时间与金钱的换算 / 17
- ⑨ 节省时间有妙方 / 19
- ⑩ 知识和资料也能使时间生出利息 / 21
- ⑪ 每个人的时间都值得尊重 / 23
- ⑫ 人生何须急躁 / 25

第



时间决定人生成败



章

- ⑬ 吊儿郎当型、中庸型、紧张型 / 29
- ⑭ 时间越活,“仕”途越广 / 31

目 录

CONTENTS

目

2

录

- 15 省时是成功者的共性 / 33
- 16 确定目标才能快乐自在 / 35
- 17 按部就班地实现目标 / 37
- 18 商业精英的八个省时秘诀 / 39
- 19 越主动,越省时 / 41
- 20 认为时间不足者不善处理事物 / 43
- 21 拒绝“份外”事 / 45
- 22 巧妙的“降压”法 / 47

第

三

好的时间设计法



章

- 23 解除时间的束缚 / 51
- 24 随心所欲的自由时间 / 53
- 25 宝贝你的自由时间 / 55
- 26 检查所办的事项 / 57
- 27 划清执行与管理的界限 / 59
- 28 时间为什么会溜走 / 61
- 29 轻轻松松地说“不” / 63
- 30 重要的事先做 / 65
- 31 按“身体活动周期”工作 / 67

CONTENTS

32 了解“80/20”法则/69

33 “80/20”延长你的时间/71

第

四

合理计划工作效益多



章

34 调节时间的 5 个要点/75

35 跟着“表”走路路通/77

36 工作优先顺序之排定法/79

37 计划跟着变化走/81

38 计划让你一帆风顺/83

39 教你学会做计划/85

40 作计划的时间/87

41 计划为你提供充裕时间/89

42 “一周程序表”顺利你的工作/91

43 实战演习程序表/93

44 不要忘记长期计划/95

目

录

3

CONTENTS

第

⑤

有效使用时间的方



章

- ④5 高速出高效/99
- ④6 规定工作完成时间/101
- ④7 任多钱涨/103
- ④8 刺激出高度注意力/105
- ④9 随机应变是必要而有效的/107
- ⑤0 你的工作时间丢在哪里了/109
- ⑤1 从情绪低潮中振作起来/111
- ⑤2 因为不喜欢,所以才先做/113
- ⑤3 没有一蹴而就的成功/115
- ⑤4 是谁的工作就由谁做/117
- ⑤5 交付工作必须注意的事项/119
- ⑤6 交付工作不等于放任自流/121
- ⑤7 一心多用效率高/123
- ⑤8 何时应该集中精神/125
- ⑤9 认识你的黄金时间/127
- ⑥0 他人的黄金时间同等重要/129
- ⑥1 不可小瞧的早晨时间/131
- ⑥2 午餐时间大有学问/133

目

录

4

CONTENTS

63 时间划分法 / 135

64 “受干扰”不再让你头疼 / 137

第



交换意见之时间运用法



章

目

录

5

65 挣脱会议的束缚 / 141

66 会议有何用处 / 143

67 你的发言是“耳旁风”吗 / 145

68 开会效率是可以提高地 / 147

69 开会不是聚会 / 149

70 用头脑处理材料 / 151

71 写好公文好容易 / 153

72 节约写信时间的方法 / 155

73 便条真方便 / 157

74 有效的说话方式 / 159

75 如何竖起耳朵 / 161

76 人人都是“记者” / 163

77 读书的目的 / 165

78 书本益处多 / 167

79 书本提高你的工作效率 / 169

CONTENTS

目 录

6

- 80 快速得到新书 / 171
- 81 旧版书不会销声匿迹 / 173
- 82 高明的读书方法 / 175
- 83 好记忆不如好方法 / 177
- 84 吝啬你的读书时间 / 179

第

⑦

章

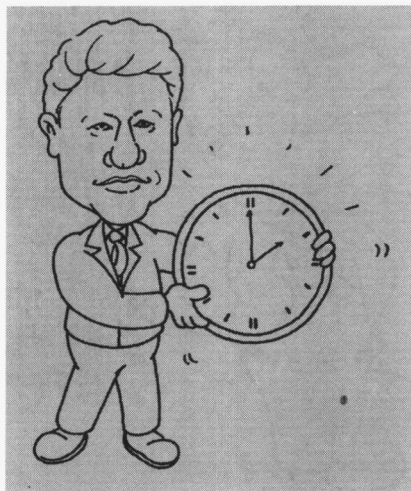
在生活中活用时间的智慧



- 85 压缩你的等待时间 / 183
- 86 有睡眠才有精力 / 185
- 87 不可霸占睡眠时间 / 187
- 88 你的表快 5 分钟吗 / 189
- 89 培养现代人的生活方式 / 191
- 90 时间“座右铭” / 193

管理时间 就是管理生活

第一章





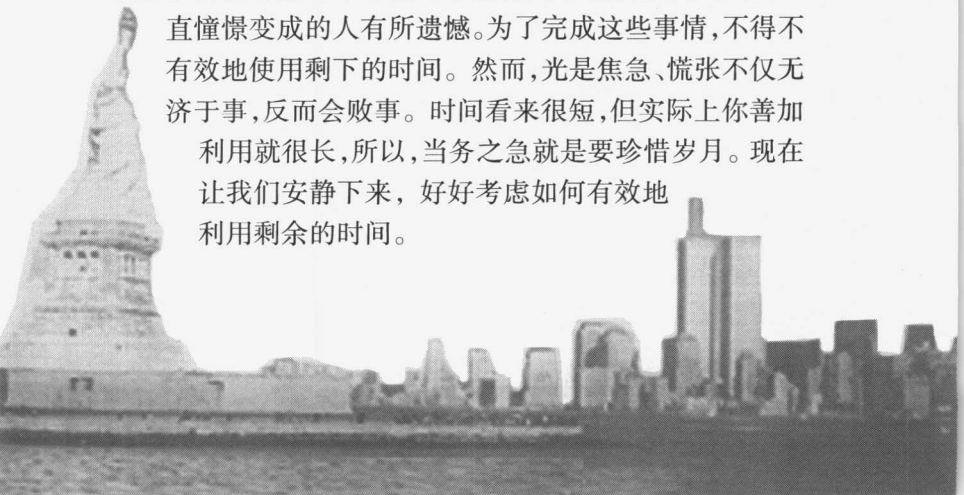


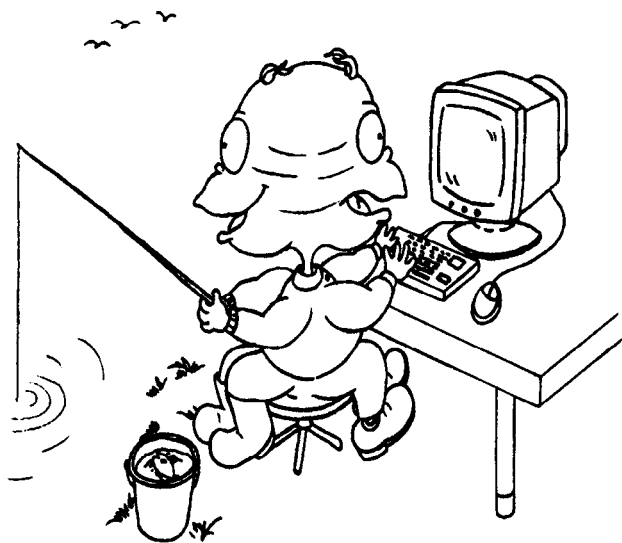
1. 盘点你的剩余人生

人类如同乘着地球号的船,在时光的河流中下行。船以一定的速度不断行驶,任何一个乘客都没有速度上的差异。船上的人像囚犯一样,决没办法从船上跳下来,阻止流水的前进。

像这样,在时间的河流中,你究竟已过了多少时间?今后又有多少时间可以过呢?人类的平均寿命不断在增加,若暂定为 70 岁,那么现在 35 岁的人,此后的人生仅剩一半,50 岁的人则只剩三分之一。纵使自己多么拼命地想活下去,但因为疾病及外界所引起事故,说不定明天就会失去生命。因此,要记住剩下的时间随时有消失的可能。

如此一来,我们会惊觉到自己还有很多该做而尚未完成的事情。因此,心中不免对于想做的事、想看的事物、及一直憧憬变成的人有所遗憾。为了完成这些事情,不得不有效地使用剩下的时间。然而,光是焦急、慌张不仅无济于事,反而会败事。时间看来很短,但实际上你善加利用就很长,所以,当务之急就是要珍惜岁月。现在让我们安静下来,好好考虑如何有效地利用剩余的时间。







2. 再见,忙碌的人

在今天的社会里,人们见面时的寒暄语总脱离不了:“嗨!老兄,想必最近很忙吧!”事实上,忙虽然忙,但还是能抽出足够的时间去看场电影或赶场音乐会。现在,有不少人将忙碌的生活看做是白领的象征,而指责那些悠闲地在家中饮酒、看电视的人为无能。

这种评论很明显地表示出一般人对忙碌生活的价值观,在高度发展的时代,总认为忙碌的人才是伟大的,这种忙碌也确实支持了竞争激烈的时代。

这种忙碌的生活,对人生并非没有意义,但是也要重视安详缓慢流过的时间。不过,我们必须认清:该工作的时候,要积极地工作;该休息的时候,则要彻底地休息,这才是健康长期劳动的秘诀。今日逐渐安定发展的公司老板,不少人出于这种类型,而他们的习惯也很自然地影响到公司其他的人。

据说,很多法国人为了取得长期的休闲,拼命地工作。日本的一个调查公司,针对日本人的生活发表了一篇报告,报告中指出:在认为“休闲对生活的平衡非常重要”的日本人当中,年轻人占34%,成年人占21%。由此比例看来,日本人还未普遍地具有法国式的工作观念,但一般工作场所及宴会上的商人,举止已极其欧美化了,从前那种匆匆忙忙的情形减少了很多。