

成功系列·羊皮卷



活用你的 24小时 TIME IS MONEY

唐俊燕 著

嘿！你还在高唱“没时间，我没时间”吗？

本书是行动派时间管理攻略本

活用分秒 时间Double 成功自己抓

操控自如 时间万用 人生all pass

本书帮你看紧时间，绝不落跑！！



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

成功系列·羊皮卷



活用你的 24小时 TIME IS MONEY

唐俊燕 著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字：01-2003-8035号

图书在版编目 (CIP) 数据

活用你的 24 小时 / 唐俊燕著. —北京：经济管理出版社，2004

ISBN 7-80162-850-0

I. 活... II. 唐... III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 007588 号

出版发行：经济管理出版社

北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 11 层

邮编：100038

印刷：北京求实印刷厂

经销：新华书店

责任编辑：顾 佳

技术编辑：晓 成

责任校对：叶 子

880mm×1230mm/32

7.25 印张 108 千字

2004 年 3 月第 1 版

2004 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—6000 册

定价：18.00 元

书号：ISBN 7-80162-850-0/F·766

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社读者服务部
负责调换。联系地址：北京阜外月坛北小街 2 号

电话：(010) 68022974

邮编：100836

前 言

美国在成功学研究方面有一项大发现，认为“成功与否，主要决定于一个人的意志”。意志坚定的人能将时间的效用发挥到极致，创造良好环境，寻求个人机遇，克服自身条件的不足，达到既定的目标。

而意志薄弱的人则容易受时间支配，变成时间的奴隶，被时间追着跑，也不懂得掌握良好的时机，以致常与成功失之交臂。

懂得做好时间管理的人通常也是意志坚定的人，能够充分发挥个人能力，开创人生的奇迹。只有这样的人，才能成为时间的主人，成为效率专家及时间赢家。

许多人的成功，得自于本身对追求成功的意志力，及时间管理方面的卓越能力，这些人包括名闻遐迩的爱迪生、爱因斯坦、福特、牛顿、罗斯福，他们都是时间管理方面的佼佼者，而这即是成功的先决条件。

活用你的 24小时

培养时间自觉意识的主要关键，在于如何运用意志来克服困难、发掘潜力，从而创造条件、利用条件，终至成功。

时间的运用是门大学问，懂得做时间的主人更是首要的任务，本书将教你如何掌握分秒，将时间数位化管理，并彻底落实在日常生活中，活用你的24小时，并引导你置身超越时间的竞速比赛中，做个与时间赛跑的人。

编者 谨识

目 录

第一章 打造时间新格局

1. 时间稍纵即逝 / 3
2. 人生苦短 / 5
3. 忙先生与碌小姐 / 7
4. 时间的奴隶 / 11
5. 掌握时间的所有权 / 13
6. 打破“瓶颈”向前冲 / 15
7. “猎奇”是时间的蛀虫 / 16
8. 偶发事件扼杀计划 / 17
9. 权衡轻重的工作计划 / 19
10. 盲从潮流 / 21
11. 时间之“死” / 22
12. 生命中的黑太阳 / 25
13. 耽于幻想 / 27
14. 冲破自限的樊笼 / 28

第二章 效率大师的时间哲学

活用你的

24小时

1. 时间是有限度、有起伏的 / 33
2. 时间体认有共同性，也有个体差异 / 37
3. “时间意识”的重要性 / 42
4. 史坦贝克的“时间伸缩试验” / 45
5. 精妙开发时间术：海绵挤水法 / 47
6. 活用零碎时间 / 49
7. 积极争取时效 / 51
8. 提高时效的秘诀 / 53
9. 程序的有效运用 / 56
10. 打破传统会议的15分钟法 / 57
11. 妥善安排一周的生活 / 59
12. 时间分配的要诀 / 60
13. 分秒不浪费 / 62
14. 善用时间 / 64
15. 优势的取得——重点决定的要诀 / 73
16. 适时放松发条 / 75
17. “时间分散、集中”的秘诀 / 77
18. 随机应变的时间集中法 / 80
19. 随着节奏提升集中力 / 83
20. 时间分散的要诀 / 85
21. 培养“速读能力” / 86

第三章 抓住时间的精灵

1. 突破传统 / 93
2. 树立目标 / 97
3. 迈出第一步 / 101
4. 忧患意识使生命更有意义 / 104
5. 用积极的心态迎接挑战 / 106
6. 拒绝偷你时间的人 / 109
7. 培养随机应变的能力 / 112
8. 掌握恰当的时机 / 116
9. 备妥自己的前锋和后卫 / 121
10. 相信自己 / 123
11. 理性使你光彩照人 / 126
12. 不悔的精神将你推向成功 / 128
13. 人因梦想而伟大 / 131
14. 让身体保持在最佳状态 / 133
15. 休息是在为身体充电 / 137
16. 恰当的思考能提高时间之管理
 功效 / 140
17. 让窥探的劣习远离你的生活 / 143
18. 用心观察世界 / 145
19. 激励法使你实现自我 / 150
20. “张弛有度”的获胜法 / 155

活用你的 24小时

- 21. 主宰时间可带来财富 / 157
- 22. 今日事，今日毕 / 159
- 23. 掌握每日的黄金时刻 / 161
- 24. 不受干扰——闲人止步 / 162
- 25. 请他人捉刀 / 166
- 26. 小小记事本大妙用 / 169

第四章 掌握时间就能掌握未来

- 1. 如何管理资料 / 179
- 2. 书架的整理技巧 / 183
- 3. 文具的使用方法 / 188
- 4. 充分利用活页夹的方式 / 192
- 5. OA 机器的操作方法 / 202
- 6. 消除障碍以提升工作效率 / 206
- 7. 事务规划运作的紧密连接 / 210
- 8. 预知未来的“前瞻力” / 212
- 9. 描绘属于自己的未来 / 219
- 10. 握紧这枚金钥匙——时间管理法 / 221
- 11. 做命运的主人而非奴隶 / 223

第一章

打造时间新格局

1 时间稍纵即逝

俗话说：“光阴似箭，日月如梭。”这句话是在说明时间的流逝非常快速。人生在世，最大的烦恼恐怕就是没有足够的时间去享受、去爱、去领略、去感受生命的意义。

你知道秦始皇为何要取名为“始皇”吗？那是因为他希望：“今为始皇，至于万世而不朽。”可是，即使他是中国第一位开朝大帝，也无法抵抗客观存在的自然法则，最终仍会因为年老体衰而死亡。不仅如此，他心中不朽的梦想——阿房宫，这个大兴土木、劳民伤财修筑而成的华美建筑，也在项羽的一把大火之中整整燃烧3个月，最后化为灰烬，归于尘土。这无疑是对秦始皇无情的嘲弄，嘲弄他挖空心思取名为“始皇”，费尽心思所构筑的千年梦想，竟落得仅仅二世而终的下场。无怪乎孔子也曾望着流水大叹：“逝者如斯夫。”感慨岁月的

活用你的

24小时

无情流逝。

工业文明刺激了经济的急速发展，经济的成长又丰富了这个原本就有声有色的世界，因此，这个世界成了人们既烦恼而又留恋不已的地方。人们一边咒骂工业文明带来的种种危机——诸如人口爆炸、环境污染、能源危机等；另一方面却又不惜血本，寻找许多养生保健的药物，希望能借此获得健康，以便长久享受这花花世界中的一切。但是，生、老、病、死是不可抗拒的自然定律，因而使人引发诸多烦恼，甚至强烈的反弹情绪。例如，某些人会出现厌世、拒绝成长、麻木不仁……的行为。

事实上，我们完全不必因时间有限、生命无常而自苦。莎士比亚曾经说过“直到生命得以延续时，你的生命就可以不朽。”当然，莎士比亚这句话的意思是指：由于下一代的出生、成长，我们的生命得以延续，进而体会生命存在的价值——人，不单只是时间的过客，而是天地之间不可磨灭的永恒。

但是，人类生命的意义，并不只限于莎士比亚所指出的理由。我认为，人生虽然短暂，但有更多的理由值得我们去好好创造未来。爱迪生的名字你不可能忘吧！爱因斯坦的名字你也一定记得！人生追求的目标不只是财富，更要追求一种不朽的生命

价值！美国著名的潜能开发学者拿破仑·希尔博士这样告诉我们：“人人都能成功。”是的，只要征服了时间，每个人都能获得成功。

2 人生苦短

辛弃疾有阕词：“少年不识愁滋味，爱上层楼；爱上层楼，为赋新词强说愁。而今识尽愁滋味，欲说还休；欲说还休，却道天凉好个秋。”词中道尽人到中年时的无奈感慨；遍尝愁苦，却只能轻喟一声“天凉好个秋”。俗话说：“人到中年万事休。”把中年人面对人生短暂，却无从建功立业的无奈表现得淋漓尽致，可见“人生苦短”的感慨，无论古今都普遍存在，而这种感慨在中年人身上特别明显。

小芳的父亲是某公司的中层职员。他少年时家境贫穷，但聪明好学，所以成绩总是名列前茅。在他十岁那年，父母相继因病去世，他只好辍学到工厂去当学徒。为了生计，他得做许多工作；至于希

活用你的

24小时

望和理想，也在繁忙而单调的工作中逐渐被消磨殆尽。等到经济情况稍稍好转时，他结了婚，有了孩子，养家糊口的重担压得他喘不过气。就这样一转眼，如今已是40多岁的中年人。他时常感叹自己的一生毫无建树，与小时候的梦想大相径庭。其实，人生原本就充满无奈，小芳的父亲实在无须为此耿耿于怀。父母双亡的孤儿，凭着一己之力建立可爱的家，就是一种可贵的成就。只不过虽然小芳常常这样劝慰父亲，他还是经常发出“人生苦短”的感慨。

的确，对小芳的父亲而言，时间过得一年比一年快。这种恐慌的感觉使人既不甘心，同时又一筹莫展，无法积极有效地安排生活，而时间也往往在哀叹声中毫不留情地流逝。

然而在这世间还有另外一种人，他们同样历经坎坷，饱尝生命的沧桑，却始终能保持积极的人生观，从不停止激励自己，同时也经常鼓励别人，而鲜少抱怨，因而赢得尊敬和赞扬。我的大学教授李老师就是属于这种人。

李老师年轻时曾漫无目的地在社会上打滚了好几年，但很快地，他就厌倦了这种生活，于是开始努力认真过日子。他白天在餐馆端盘子，晚上自修俄

语，而学习的教材就是一本《俄语辞典》。他既缺少老师指点，也没有充分的时间；单凭一股坚定的毅力，把看来十分枯燥的《俄语辞典》从头到尾完全背熟。后来他便凭着熟稔的俄语知识考进大学，毕业以后又继续留校担任助教。已届中年的他生性乐观，喜欢运动，常常穿着T恤、牛仔裤，让人不敢相信他已年近五十。李老师始终保持积极的态度，这不仅有助于获得事业上的成功，同时也使他在外表上显得比同龄的人年轻很多，而他所拥有的时间自然也就成了充满活力的时间。

像李老师这样的中年人，偶尔也会有人生苦短的感叹，只是他们从不放弃积极健康的人生观，不断激励自己迈向更高、更远的人生目标。

2 忙牛牛与碌小姐

曹女士是某所公立学校的教务主任，她最大的特点就是“忙”。学校的人经常看见她小跑步去做

活用你的 24小时

这做那，办公室里的老师们总是看见她桌上堆满了文件、课本、学生作业及试卷，好像永远挪不出一丁点儿时间来整理。可是她究竟在忙些什么呢？仔细分析她的做事方法就能发现，她身为教务主任，却因为不放心手下职员的办事能力而事必躬亲。她忽略了身为教务主任所拥有的时间价值，而把主管的时间价值与普通职员的时间价值视为等同，结果每天忙碌不堪，却只收到事倍功半的效果。而她手下的职员们也因为她的事必躬亲而闲得无事可做，每天懒懒散散，失去努力的动力和目标。曹女士最大的弱点就是做事没有规划，她应该依照工作内容来加以分配，确定什么事该由自己做，什么该分配给职员。这样一来，既能将公务处理得有条不紊，同时又有充足的时间思考下一步的工作方针，才不致陷入忙碌不堪、却又一事无成的窘境。

还有一位林先生，老是犯了说话不得要领的毛病。而他惨淡经营了几十年的小公司，也在前不久正式宣布因营运不佳而倒闭。分析他失败的原因，可以从他的开会技巧上看出端倪。在他主持的公司会议中，往往光他一个人的发言就要花掉四十分钟的时间，而内容也总是杂乱无章，东拉西扯，听得员工们一个个直皱眉头，一头雾水，等到散会的时候