

赵自立 吴昊 编著

时间管理

把握最宝贵的财富

SHI JIAN GUAN LI BA WO ZUI BAO GUI DE CAI FU

我们随处都可以听到这样的声音：时间就是金钱！其实，时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。因为，花费了金钱，尚可赚回，而一旦丧失了时间，任何人都无力挽回！

中国物资出版社

J-270/458

 经理人管理知识精华读本

赵自立 吴昊 编著

时间管理

把握最宝贵的财富

SHI JIAN GUAN LI BA WO ZUI BAO GUI DE CAI FU

我们随处都可以听到这样的声音：时间就是金钱！其实，时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。因为，花费了金钱，尚可赚回，而一旦丧失了时间，任何人都无力挽回！

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

时间管理:把握最宝贵的财富/赵自立,吴昊编著. —北京:中国物资出版社,2004.1

(经理人管理知识精华读本/侯书森主编)

ISBN 7-5047-2070-4

I. 时… II. ①赵… ②吴… III. 企业管理—时间学 IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 122672 号

责任编辑 寇俊玲

责任印制 方鹏远

责任校对 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址:<http://www.clph.cn>

社址:北京市西城区月坛北街 25 号

电话:(010)68589540 邮政编码:100834

全国新华书店经销

北京兴达印刷有限公司印刷

开本:880×1230mm 1/32 印张:10.375 字数:245 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-5047-2070-4/F·0781

印数:0001—4000 册

定价:22.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

经理人管理知识精华读本

主 编 侯书森

副主编 邱卫东 季传亭 卢志丹

编 委 (以姓氏笔划为序)

于良强 王 开 王中辉 王帮英

卢志丹 张永超 张瑞玲 陈谦逊

邱卫东 季传亭 呼志强 侯书森

涂 超 袁庆峰 蔡 践

前 言

竞争在日益加剧，当今的中国人见面时，常使用的问候语，不再是十几年前的“吃饭了没有”，取而代之的是“最近忙不忙？”

——最近忙不忙？

这是一个对许多被工作压力所拖累的企业管理层人士来说非常不愿意回答的问题。人们常常可以听到他们急匆匆地回答：“非常忙，一大堆琐事压得我透不过气来。”人们常常听到他们的抱怨：“我真的没有时间。”

其实，他们的回答和抱怨都很容易理解，因为越来越多的企业家、经理人和高级主管，的确在工作中陷入身体和精神压力的漩涡之中，他们工作繁重，常常感到时间不够用。其原因，不仅在于工作负荷过大，而且还在于缺乏正确合理的时间管理。

我们随处都可以听到这样的声音：时间就是金钱！

其实，这句话不太合理。时间不仅仅是金钱！时间远比金钱更宝贵，更有价值。因为，花费了金钱，尚可赚回，一旦丧失了时间，任何人都无力挽回！我们说，时间老人是最公平的，是因为，时间对于人是最公平的，无论是帝王还是一介草民，无论是亿万富翁还是一文不名的乞丐，任何人都永远无法挽回失掉的时间。

时间，对每个人来说都是最大的、最宝贵的资产，大凡成功人士都会有效地管理和运用这项资产。世界上每个人在同一时期内拥

时间管理

经理人管理知识精华读本

有的时间数量是相等的，但是，人们利用时间所产出的效果却往往不相等。有些人将时间随意浪费掉；有些人将时间投资在有意义的重要工作中；也有相当多的人则是终日忙忙碌碌，但却不知为何所忙。长期下来，每个人时间运用所创造的成果便泾渭分明了。

时间管理，对于每个人来说是极为重要的问题，因为这将直接决定着人生质量和工作成效，尤其对于一个企业经营管理者来说，更是如此。

时间管理，就是在日常工作中始终如一地、有的放矢地使用那些被实践证明是行之有效的工作方法，以便组织管理好自己工作生活的方方面面，最有意义地、最大限度地利用自己所拥有的时间。

欧美一些行为学家和管理学家很早就意识到了时间管理研究的重要意义。经过几代人的努力，他们已将时间管理学发展成富有实践性、操作性，进而合乎人性、合乎自然的一门学科。

这本书是编著者在系统研究目前国内外关于时间管理的著述的基础上，汲取众多时间管理学专家的理论精髓，献给广大企业管理层人士的一部关于时间管理的力作。

书中系统地阐述了时间管理对于企业经营管理者的重要性，全方位地介绍了“时商”这一全新的理念，并且结合生动鲜活的案例，介绍了时间管理的原则、时间管理目标的设定、时间管理的策略、科学省时的妙方等等，是企业经营管理者进行最有效的时间管理、提高时间效率的重要读物。

成功者总是从认识自己的时间开始，从计划自己的时间起步，从对时间的高效管理中获得最大利益。希望读者能够从本书中获益。

一、时间即是财富,即是生命

1. 时间是什么? 为什么说它最长又最短 3
2. 时间是人生最宝贵的财富和资本 6
3. 每个人都必须学会时间管理 9
4. 理性思考一下你所拥有的时间 11
5. 成功取决于对时间的利用率 15
6. 三位成功者管理时间的金科玉律 17
7. 成功者是如何安排每天的 1440 分钟的
..... 20
8. 让每一分钟都能实现价值 23
9. 让时间资源增值的秘诀 26
10. 对管理好你的时间的建议 29

二、做时间的真正主人

1. 精明地利用时间就是善用自己的生命 33
2. 时间盘点:时间都用到哪里去了 36
3. 记录一下你是怎样使用时间的 39
4. 活用“刚好及时法” 44
5. 个人时间资本分析 46
6. 为你的时间估一下价值 49
7. 拥有真正属于自己的时间 53
8. 管理时间的四种态度 55
9. 发现时间,创造时间 58
10. 每日回顾,自我检查 61

三、时间运筹与谋划的策略

1. 时间运筹的五大原则 67
2. 拟定计划,提高时间利用率 72
3. 让时间增效的法则 75
4. 化繁为简:提高时间使用效率的捷径 78
5. 先做最重要的事情 81
6. 把握现在,立即去做 84
7. 委托权限:管理者的分身术 86
8. 授权:腾出时间做更重要的事 89
9. 请人协助:更好地驾驭时间 93
10. 时间管理中的舍弃与交换 96
11. 让别人照顾他们自己的猴子 ... 98

四、分清缓急,好钢用在刀刃上

1. 设置使用时间的优先顺序 103
2. 把最重要的工作放在高效时间去做 107
3. 80 比 20:运用时间的诀窍 109
4. 阿尔卑斯山时间规划法 111
5. 每天赢得一小时的“金色时光” 118
6. 把时间花费到最适宜的地方 121
7. 合理地利用早晨的时间 123
8. 避免成为时间的奴隶 125
9. 克服拖延时间的坏习惯 127

五、守时惜时：提高时效的诀窍

1. 提高时效的七大技巧	133
2. 十个赢得时间的锦囊妙计	138
3. 八个时间管理文件包	142
4. 学会创造时间区	146
5. 做事富有条理,提高办事效率	149
6. 学会挤时间和利用业余时间	152
7. 有效地利用时间的“边角料”	154
8. 零碎时间的利用技巧	158
9. 学会使用大段时间和零散时间	160
10. 今日事今日毕	161
11. 用“逆向加班”增加自己的时间	163
12. 即时处理可以处理掉的事情	165
13. 聚集注意力,提高时效 ...	167
14. 尽量避免干扰	169
15. 时间紧迫的应对之策	171
16. 给时间管理者的 七条建议	173

六、浪费时间就是浪费生命

1. 浪费时间的因素	179
2. 混乱是造成时间浪费的重要因素	182
3. 应对浪费时间之道	184

4. 时刻提防时间杀手	188
5. 消极拖延:明日复明日	191
6. 优柔寡断:阴险的时间杀手	194
7. 最浪费的与最经济的	196
8. 下班后的时间浪费	198
9. 认识并避开时间大盗	203
10. 戒掉浪费时间的坏习惯	205
11. 培养善用时间的习惯	206

七、为一定的时间确定明确的目标

1. 伟大的人生取决于伟大的目标	213
2. 人生目标金字塔	216
3. 设定属于自己的目标	219
4. 目标设定的 SMART 原则	221
5. 设定人生目标的策略	223
6. 目标要符合自己的价值观	227
7. 运用期限管理目标	231
8. 为目标定下完成的期限或时间	234
9. 制定科学的“限时”计划	235

八、e 时代科技省时妙方

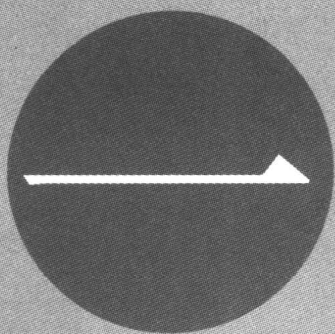
1. 选择高效率的计算机	239
2. 在互联网上节约时间	241
3. 控制电子邮件数量	244
4. 利用强功能电话提高时效	246
5. 发挥无线通信的优势	248
6. e 时代的负时间	250

九、会议的时间管理

1. 科学地减少会议时间	255
2. 减少会议时间的四项基本法则	258
3. 遵守会议议程	260
4. 控制会议规模	261
5. 控制会议次数	263
6. 节约会议时间的技巧	265
7. 管理者主持会议的技巧	268
8. 节约时间的会议技巧	270
9. 使用会议新工具	272

十、学会休息,磨刀不误砍柴工

1. 积极休息与工作同等重要	275
2. 学会休息,事半功倍	278
3. 解除工作紧张造成的压力	280
4. 好好安排睡眠时间	282
5. 改善睡眠品质	285
6. 不离开办公桌的六种休息方式	289
7. 三分钟的“积极的休息”	292
8. 安排娱乐与消遣的时间	294
9. 重视周末业余生活	296
10. 休假:为疲惫的身心充电	299
11. 现代休闲新理念	302
12. 十项最受欢迎的休闲活动	305
13. 回归自然是最好的休息	307



时间即是财富，即是生命

时间是“无偿”的财富，对这种财富每个人都拥有同等的份额。时间是每个人确实能够拥有的最宝贵的东西之一。时间是无可替代的，如果随意糟蹋或浪费，时间便一去不复返。如果我们能够高效地管理时间，科学地利用时间，把有限的生命时间充分地用在事业上，就可能创造出无穷的财富，成就辉煌的人生。

时间是生命。“一个人一生只有3天：昨天，今天和明天。昨天已经过去，永不复返；今天已经和你在一起，但很快就会过去；明天就要到来，但也会消逝。抓紧时间吧，一生只有3天！”这段富有哲理的文字意在提醒人们要善于管理时间，珍惜时间，不要浪费时间，虚度年华，使生命失去原本的风采。

时间是什么？ 为什么说它最长又最短

法国著名思想家伏尔泰在他的中篇小说《查第格》中写着这样的
一个谜语：

最长最短的东西是什么？

最快又是最慢的东西是什么？

我们都无视它，然而不久又为此后悔不已。

如果没有它，什么事情也不会成功，

它吞下了一切最微小的东西，

它也构成了一切最伟大的东西。

这就是时间！伏尔泰以聊聊数笔，概括了伟大、严肃、而又复杂的时间的形象。

时间最长而又最短。它的总体无始无终，然而，构成时间的元素却是短暂的。你刚迈出几步，一分钟就消失了；抬一下胳膊，跑掉了两秒钟；大文豪歌德曾遗憾地说：“生命苦短，艺术长青”。有人问著名生物学家聂佛梅瓦基，他怎么能把一生都用来研究蠕虫的结构，他很惊奇地说：“蠕虫那么长，人生可是那么短啊！”短和长竟是这样奇妙地统一在一起。

“时间像奔腾澎湃的急湍，它一去无返，毫不流连”。这是西方

时间管理

经理人管理知识精华读本

著名学者赛马提斯说的话。

对于时间的表述，最生动的是富兰克林说的一段话。富兰克林说：“记住，时间就是金钱。假如说，一个每天能挣 10 个先令的人，玩了半天，或躺在沙发上消磨花了 6 个便士仅此而已。不对！他还失掉了他本可以挣得的 5 个先令。……记住，金钱就其本性来说，决不是不能生殖的。钱能生钱，而且它的子孙还会有更多的子孙。……谁杀死一头生仔的猪，那就是消灭了它的一切后裔，以至它的子孙万代。如果谁毁掉了 5 先令的钱，那就是毁掉了它所能产生的一切，也就是说，毁掉了一座英镑之山。”

时间具有如下特征：

①时间具有流逝性

时间是看不见摸不着但却能感觉到的一种永恒流动，这种情况不受任何条件的限制。人们常常把时间比做河流，但河流可以堵截，河水可以贮蓄，时间却无法停留，它总是顺着未来的方向从容地流动。因此时间是一种不可替代、不可再生的资源，有无法用金钱衡量的价值，所谓一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。因此，对时间只能加倍珍惜，对时间只能充分利用。

②时间是不可逆转的

机不可失，时不再来。时间的流失一去不复返，过去的将永远过去。你每天 24 小时，用与不用，都不再为你存在，所以成功的人士都意识到时间的宝贵，有人问托马斯·爱迪生，世界上最重要的东西是什么。爱迪生的回答是时间。发明家、作家兼政治家本杰明·富兰克林说得更好：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为生命就是由时间构成的。”

③时间对每个人都是均等的

人们之间的差别不是他们拥有时间的多少——因为每人每天都

只有 24 个小时——而是如何利用时间。在世界上最公平的一种东西就是时间，尽管人生有长短，但每一天拥有的时间绝对公平。时间的均等必然为人们提供均等的机会，但由于人们对时间的态度不同，在相同的时间里创造的价值和得到的收获却大不相同。爱因斯坦说：“人的成就和差异常在业余时间。”充分利用时间是成功的一个重要前提。



“认识你自己”，对我们平常人来说，也许不容易做到；可是，“认识你的时间”，却是任何人只要肯做就能做到的。这是走向人生成功的必经之途。

2 | 时间是人生最宝贵的财富和资本

理解了时间的内涵与特性，也就知道了时间的重要性，古往今来，无数先贤圣哲都在告诉人们时间的重要性。鲁迅说，“我把别人喝咖啡的时间都用来写作。”奥斯特洛夫斯基借保尔的口说：“当我们回首往事，不因虚度年华而懊悔。”著名数学家华罗庚则说：“凡是较为有成就的科学工作者，毫无例外都是利用时间的能手，也都是决心在大量时间中投入大量劳动的人。”人人共有的时间，你珍惜它，它就是财富；你忽略它，它便一钱不值，你就一事无成。

一个人之所以会成功，就因为他在 24 小时当中跟我们做了不一样的事情。如果我们想要成功，就必须把时间管理做得更好，必须提升做事的效率。

时间管理是一门缜密、严谨的科学，它的目的是让我们实现快乐而现实的成功人生，不是让我们去应付时间，而是让我们去亲近时间，热爱时间。

时间是一切，时间是人生最大的资本。对于抢占阵地的战士来说，时间就是生命；对于精明能干的商人来说，时间就是金钱；对于辛勤劳作的工人来说，时间就是财富；对于运筹帷幄的军师来说，时间就是胜利。