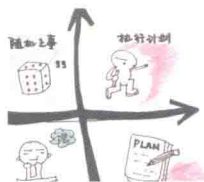
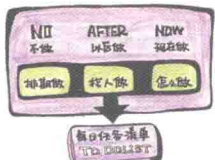


博雅广华



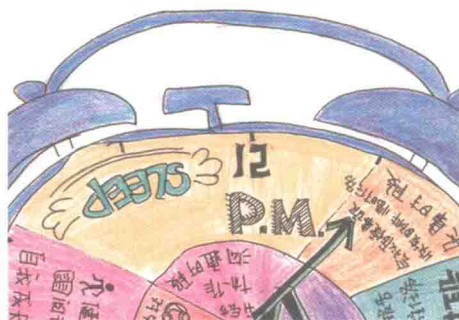
哪有没时间 这回事

纪元◎著

碎片化时代的正确打开方式

告别“想太多，做不到”的瞎忙综合征

来自25000张时间表优化方案
每周为你增加13.7小时

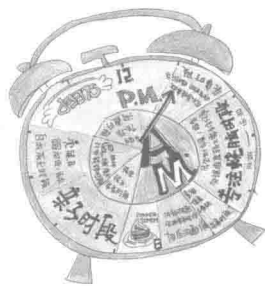


联合出版公司
ted Publishing Co., Ltd.

哪有没时间 这事儿 ●

碎片化时代的正确打开方式

纪元◎著



图书在版编目 (CIP) 数据

哪有没时间这回事 / 纪元著. —北京: 北京联合出版公司, 2015.10

ISBN 978-7-5502-5699-6

I. ①哪… II. ①纪… 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 (2015) 第 164769 号

哪有没时间这回事

作 者: 纪 元

选题策划: 北京博雅广华文化传媒有限公司

责任编辑: 王 巍

特约编辑: 薛纪雨

封面设计: 水玉银文化

版式设计: 郝薇薇

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 109 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1 / 32 6 印张

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5699-6

定价: 32.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

前言

碎片化时代的碎碎念

很多事情不得不做；

很多事情想做但从未去做；

很多事情做了但坚持不下来；

总感觉自己很忙碌，但想不起来到底干了什么；

大量的时间被他人占用，剩下的时间被自己浪费；

早上起不来，晚上不想睡，缺乏锻炼，没空学习，

做事效率低，生活不规律；

一堆臭毛病想改改不掉，别人身上的好习惯想学做不到；

.....

你是不是已经躺枪？

如果是，那么你病得不轻呀，可能已经患了“碎片化时代综合征”。

前些天去看奶奶，告诉她我在写书。奶奶知道我平时靠讲课维持生计，而且最近把所有课都暂停了，就在家闷头写书。她语重心长地对我说：“找个正经事干吧。”奶奶说的正经事其实就是一份朝九晚五的安稳工作，但这种工作已经不存在了，老板恨不得你连轴转。诺基亚都不做手机了，哪儿还有什么安稳工作。

虽然奶奶对电脑、手机、网络、电子商务之类的玩意儿一窍不通，但这并不影响她的生活。我们则不同。如果你和我奶奶一样，仍然在期待一份安稳工作，那你已经注定被“拍在沙滩上”了。时代变了，移动网络都4G了，世界也进入3F——碎片化（fragmentation）、快节奏（fast）、自由（free）已是大势所趋。过去的工作，我们可以用整块的时间慢条斯理地做，仅仅是为了领一份固定的工资。但未来的工作，我们的收入可能直接来自客户，所以必须三分钟就处理一件事情。同时，我们可以自己决定工作的时间、地点、方式。这就需要我们掌

握更多种类的技能，有更强的合作意识，有更出色的自我管理能力和自我管理能力。

“碎片化时代综合征”是时代病，是时代变化趋势给我们敲的警钟，我们所感受到的焦虑是落后于未来导致的。不过痊愈并不难，本书可以助你一臂之力。只需要掌握“三级技能”，熟练运用“三个清单”，就可以自如地应对碎片化带来的冲击，并为未来工作做好准备。

初级技能，你需要用全新的视角重新整理你的时间，尽可能地把被碎片占据的时间夺回来。

进阶技能，你需要用争取到的时间丰富自己的技能，建立更广泛的人脉。同时，建立一套良性运转的任务处理系统，高效做事。

高级技能，你需要把新的技能植入体内成为自己的习惯，用全新的自己应对未来。

这三部分内容凝聚了我这十年来学习和实践的积累：

2005年开始创业做教育培训，琐事一下子多



了；2006年开始学习时间管理；2007年应邀编纂了一本时间管理教材，对时间管理有了全面了解；2008年一次生病住院让我意识到了平衡生活与工作的重要性，自那之后我开始早睡早起；近几年一直讲授时间管理、早起、习惯培养等课程，并且创办了早起的鸟儿社群、水果捞学习会、享学社等沙龙组织。对中外学者、牛人方法的总结，我个人近十年的实践，加之我在中国科学院心理研究所学到的心理学知识，构成了这本书的基础。本书倡导的方法基于心理学，使人在顺应人性、自然、常态的状态下管理自己。

感谢我的家人，认可和支持我一直以来的努力。感谢鼓励并促使我进步的朋友们。感谢信任我的学员们，帮助我成为“最顺应人性的个人管理培训师”。感谢编辑和设计为本书所做的创造性工作，例如，除常规目录外，又编制了一个场景化的目录。感谢梦颖为本书手绘插画和实用表格，顿时使这本“干货集”灵动可爱起来。

我相信未来属于自律者，“使自律者自由”是我的个人使命，若你和我一样渴望成为未来的一分子，成为自由的自律者，那么就请分享我的所学所愿吧。

第一章

让1天变28个小时的初级技能



前言 碎片化时代的碎碎念

第一章

让1天变2.8个小时的初级技能

从安排日程开始，
也许你就错了

- 002 先整理心情，再整理事情
- 011 只有超人和傻蛋才用严格的日程表，
我们用时间段
- 019 不断改进的是规划，墙上一挂的是鬼话

早起的鸟儿养成计划

- 029 你的早上都丢了
- 036 赖床是个伪命题
- 043 可以偷回来的时间

晚间时间争夺战

- 050 就不加班
- 053 没劲儿又没劲的晚上
- 058 晚上根本停不下来

第二章

不用专注也能完成80%任务的进阶技能

帮你告别无所事事的 碎片清单

- 072 贵人多忘事，只因记心中
- 085 用碎片时间处理碎片清单
- 090 你的计划总完不成，对吧

任务粉碎程序

- 096 明明20分钟就能做完，干了一个半小时
- 102 任务优先级，你是机器人吗
- 110 碎片化专注

把自己捋清楚

- 118 小红花，大力量
- 125 碎片化日志
- 130 未经反思的人生不值一过

第三章

让高效毫不费力的高级技能

逆“习”思维

- 136 为什么我们坚持不下去
- 145 从三分钟热度到持之以恒

找到最适合自己的习惯

- 152 我们到底在坚持什么
- 160 进雷区之前先排雷
- 165 习惯多米诺

目 录

2

起床

赖床的N种赖法 / 036—038

可不可以起得更早 / 029—032

早起之后干点啥 / 023—027 043—047 051—126

如何分解一天的任务 / 004—010 017—019

起床后制订好一天的计划会有效吗 / 011—015

那么早起床，白天困不困 / 033—034

上下班路上

地铁公交上的手机族 / 044—045 082

一定要堵在路上吗 / 044—045

办公室

早到办公室，化被动为主动 / 045—046

突如其来的打扰毁了我的计划 / 093

怎样才能放开手机 / 064 114

如何在无聊的会议上高效地开小差 / 081—082

专注，太难了 / 027—028 093 110—111

工作间隙

休息的技巧 / 033—034 047—049

根本停不下来 / 030—031 035 056 058—063

下班前1小时已无心工作 / 051

晚上8点到10点

健身计划 / 152—153 168—172

阅读计划 / 124

坚持不了怎么办 / 119—124

准备第二天很重要 / 056—057

睡前1小时

好习惯建立从刷牙开始 / 165

按时睡觉比按时起床更难 / 029—038

冥想 / 056 065 117 170—171

睡前看剧停不下来 / 061—063 119—122

时间在失眠中浪费 / 035



你有被时间赶着走，忙了一天却又觉得什么也没做的感觉吗？这就是失控，说明你的大部分时间正被别人占用，而自己却无法控制剩余的时间。阅读本章内容时，你的任务是重新掌控自己的时间。这是一种心中有数 的感觉，有按部就班的惬意，而且无须动太多脑。在本章中，你将学会使用你的第一张清单。

从安排日程开始，也许你就错了

本章中，你将学会建立并使用你的第一张清单——时间段清单。

先整理心情，再整理事情

碎了就碎了吧

我第一次感到一天的时间有点碎是大学期间，那是1999年。在那之前，生活对我来说就是“吃喝拉撒+上学+玩”。吃喝拉撒是被迫的，有人管，不用操心，不觉得碎；上学是被动的，时间都被规划好了，整块整块的，根本不碎；玩是很主动的，肆无忌惮，各种玩，完

全不怕碎。

大学以后开始不同了，事情没变，还是“吃喝拉撒+上学+玩”，但就是感觉一天的时间是被割裂的，不够用。虽然大部分时间都用来玩了，但还是嫌不够呀！吃喝拉撒不再被迫，我得自己决定吃什么、喝什么、买什么了；上学虽然有课表规划着，但去不去上课就不一定了，你懂的；玩也玩得更五花八门了，还得谈恋爱交女朋友呢！

你瞧，我这不是当家做主的节奏嘛！现在我才意识到，那时强烈的碎片感是大学后独立自主的生活节奏带来的。早认识到这一点，我那时就该好好整理下自己，也就不至于荒废那么多时间了，唉……诶？你呢？你在读这本书，说明你也开始体会到时间不够用了吧？我知道你事情多，但我还是想恭喜你，你现在的感受说明你正在努力地把主动权抓回自己手里。

勤奋的人是时间的主人，懒惰的人是时间的奴隶，当主人挺辛苦的，当奴隶快乐吗？

毕业之后，我的碎片感与日俱增。工作，独立生活，创业，结婚，生女，再开始创业，事情越来越多，时间越来越碎。

此时此刻，我是早起的鸟儿社群的发起人、享学社的发起人、水果捞学习会创始人，是一名自由培训师；我还是这本书的

作者；同时，我算是一个还不错的丈夫、一个还不错的爸爸。不仅如此，我也在努力做个好儿子、好朋友等一堆角色。

这里的每一个角色都包含了我自己和他人的期待，每个角色背后都是一堆琐碎的事情，它们不断地涌进我的每一天里。

把碎片一张张翻过来，正面朝上

我女儿今年3岁多，喜欢玩拼图。每次她都会把一堆拼图倒出来，然后一张张地翻过来，让有图的一面朝上，之后才开始拼。我记得小时候我也有一盒拼图，数目不多，只有40块，而且是我唯一的一盒拼图。没事时我就会把它们倒出来摆弄，久而久之，我对里面的每一块拼图都了如指掌，因此也就能拼得飞快。

一天中，每件事情都是一块碎片，就像一块块拼图组成了完整的一天。刚开始着手整理碎片时，你有必要先花点时间把每件事情“翻”过来看看，让它们“正面朝上”，一览无余地呈现在面前。之后在每天的“拼图”练习中不断地熟悉它们，做到烂熟于胸。当你一天中的每块碎片都心中有数时，效率和掌控感也就来了。

下图中所列的是我的日常事务。