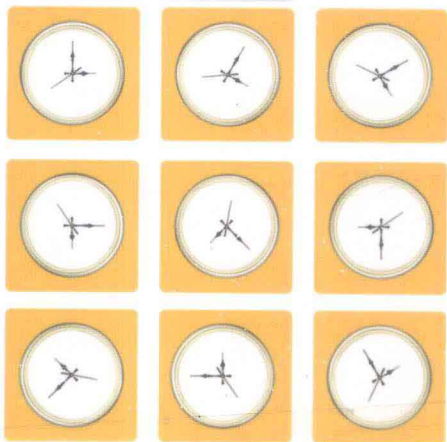


世界500强企业
推崇的优秀员工工作理念

用对时间 做对事

案例
实用版

吴学刚/编著



复杂的事情
认真的事情要

青要认真做！
要创造性地做！

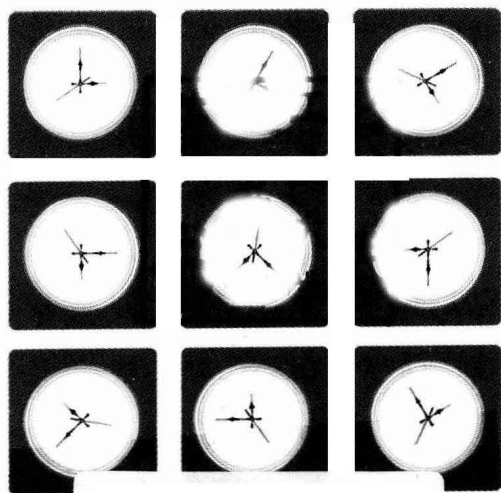
中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



用对时间 做对事

案例
实用版

吴学刚/编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

用对时间做对事:案例实用版/吴学刚编著. —

北京:中国铁道出版社,2013.2

ISBN 978-7-113-15904-7

I. ①用… II. ①吴… 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(2012)第 318871 号

书 名:用对时间做对事(案例实用版)

作 者:吴学刚 编著

责任编辑:靳 岭 电话:010-51873457 电子信箱:wnx31@sohu.com

编辑助理:赵海莲

封面设计:王 岩

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京鑫正大印刷有限公司

版 次:2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:12.5 字数:158 千

书 号:ISBN 978-7-113-15904-7

定 价:32.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前言

你是否总感觉时间不够用,需要更多的时间?

你是否总是四处奔忙,想更多地享受生活,但没有时间?

你是否很难平衡生活与工作,总是顾了这头,顾不了那头?

你是否觉得该做的事情太多,但又不知道该如何选择?

.....

人生的一切失败与后悔,很多是因为没有“用对时间做对事”。时间是一种不可再生的资源。每个人来到世界上,都有相同的时间:一天 24 小时,每年 8 760(8 784)小时。有人曾粗略统计过,一个活到 72 岁的人时间大致是这么花费的:睡觉 21 年、工作 14 年、个人卫生 14 年、吃饭 6 年、开会 3 年、打电话 2 年、找东西 1 年……人一生用于工作的时间,其实还不到人生的 1/5。但是研究表明,一个人如果一个小时内集中所有精力做一件事,比一天的效率还要高。由此可见,时间要善于管理,要把时间规划好,花在值得做的事情上。

现实生活中,在时间的管理上,有的人缺乏明确的目标,一天忙到晚,却劳而无功;有的人习惯于今天的事拖到明天再做,明日复明日,结果事情总也做不完做不好;有的人不会拒绝别人,凡事有求必应,什么应酬都参加,结果很多时间耗费在无聊的交往中。从一定意义上讲,时间管理得好坏,将影响个人事业的成败、命运的走向。为自己制定一个目标,今日事、今日毕,切合实际的时间规划才更有可行性。

“一切的节约,归根到底都是时间的节约。”马克思的这一经典之语,值得我们用心体会。其实,节约也是一种管理时间的方法。比如,通过排定处理顺序、合理分派工作、科学分配时间、统筹时间等方法,而使自己在管理时间上有

效提高效率。在此基础上,认真踏实地做好每一件事,不好高骛远,不异想天开,一步一个脚印,就会得到人生更多的精彩和价值。

我们每一个人,不管是准备求职,还是已经就职的朋友,你是否真正用了时间,管理好了我们生命当中最宝贵的时间呢?

特别是在现在这样一个竞争激烈的时代,我们每个人不得不面对同样一个问题:应该如何管理、处理、使用时间,并且合理安排好时间,更进一步设计未来的人生?

善于管理时间是个观念,更是一种实践。一棵树苗虽然平凡渺小,但每天汲取一点养料,就能长成枝繁叶茂的参天大树。朋友,如果你想做一个丰富的人、充实的人,那么就请管理好每一天的时间吧!

本书从时间管理的重要性入手,介绍了各种实用的时间管理方法,让读者可以依据本书,对时间进行梳理和调整,以便达到最完美的时间分配,令工作高效、事业成功,使生活丰富、轻松。本书兼具可读性和实用性,通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构,将管理时间的技巧奉献于读者,让读者成为管理时间的高手。

目 录

· 第一章

认识时间，做时间的主人

- 一寸光阴一寸金 2
- 管理好时间，不要让时间漏掉 5
- 时间是挤出来的 7
- 再坚持一下，做好最后一个细节 13
- 抓住时间这个贼 15
- 从时间的碎片里创造生命的辉煌 19
- 从“想成为什么样的人”开始思考 21
- 从现在开始做时间的主人 24
- 做事，重在利用好时间 26

· 第二章

珍惜时间，有效地利用每一分钟

- 从现在开始，做现在的事情 32
- 不要让时间表成为束缚 34
- 拖延等于死亡 36
- 勤奋的人是时间的主人 38
- 把时间用在最重要的事上 40
- 养成珍惜时间的好习惯 43
- 消除错误的时间观念 46
- 将时间花在学习上，永远都是值得的 49
- 为第二天做好时间安排 50
- 不可忽视业余时间 52

第三章

刻苦勤奋，一分耕耘才有一分收获

- 勤能补拙，做一个实干家 56
- 多一些行动，就多与成功靠近一点 59
- 勤奋是通向成功的最短路径 60
- 世上无难事，只怕工作狂 63
- 为自己“投资”，给自己“充电” 66
- 成事在勤，谋事忌惰 69
- 天下没有免费的午餐 70
- 战胜懒惰，做个勤奋的人 72
- 知识的海洋是浩瀚无边的 75
- 靠勤奋走向辉煌 78

第四章

绝不拖延，今天的事情今天做

- 拖延是一个坏习惯 82
- 用100%的热情做1%的事情 85
- 没有任何借口 88
- 做完美执行的典范 91
- 坚持，决不放弃 94
- 尽职尽责，忠于职守 97
- 结果比过程更重要 99
- 拥抱磨难，而不是设法逃避 103
- 小事成就大事 105
- 做一个准时的人 107

·第五章

立刻行动，该出手时早出手

- 用行动完成心动的事 111
- 行动，让想法更有价值 113
- 行动是制胜的根本 116
- 不要穷忙，打造自己的行动力 119
- 行动是潜能的挖掘机 121
- 十个想法不如一个行动 125
- 让“快速行动”成为一种习惯 127
- 果断些，请不要犹豫 130
- 先做后说是一种良好的习惯 133

·第六章

分清主次，将时间用在有价值的地方

- 先做最重要的事情 137
- 效益比效率更重要 139
- 有条理、有秩序地做事 141
- 先从最有把握的事情做起 143
- 做事之前一定要有计划 145
- 不要过分重视细节 150
- 坚持每天多做一点 152
- 不要所有问题都自己扛 154
- 什么事都做不如做好一件事 158
- 有效利用每天的 24 小时 160
- 用最简单的方法去做事情 162

·第七章

高效做事，在有效的时间内做更多的事

- 做事一定要讲效率 166
- 用高标准来要求自己 168
- 做一行，爱一行 171
- 果断而不草率 174
- 忙要忙到点子上 176
- 不要将计划内工作拖延成急件 179
- 提高你的工作效率 181
- 一天之计在于晨 183
- 一次只做一件事 185
- 三分苦干，七分巧干 187
- 目标一定要专一 189

第一章

认识时间，做时间的主人

世界上有这样一种奇妙的东西，它最长又最短，最慢又最快，既可扩展到亿万年无穷大，又能分割为分分秒秒无穷小，它对人类最公正而又最偏私，最慷慨而又最吝啬；它最容易被人忽视而又最令人后悔。你珍惜它，它就对你慷慨；你忽视它，它就对你吝啬，甚至惩罚你，让你后悔终生。因此，它的价值最为平凡而又最为宝贵。它是什么？它就是时间！

一寸光阴一寸金

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”切记：时间就是金钱。



在富兰克林报社前面的商店里，一位犹豫了将近一个小时的男人终于开口问店员：“这本书多少钱？”

“1 美元。”店员回答。

“1 美元？”这人又问，“你能不能少要点？”

“它的价格就是 1 美元。”没有别的回答。这位顾客又看了一会儿，然后问：“富兰克林先生在吗？”

“在，”店员回答，“他在印刷室忙着呢。”

“那好，我要见他。”这个人坚持一定要见富兰克林，于是，富兰克林就被找了出来。

这个人问：“富兰克林先生，这本书你能出的最低价格是多少？”

“1.25 美元。”富兰克林不假思索地回答。

“1.25 美元？你的店员刚才还说 1 美元 1 本呢！”

“这没错，”富兰克林说，“但是，我情愿倒给你 1 美元也不愿意离开我的工作。”

这位顾客惊异了。他心想，算了，结束这场自己引起的谈判吧。他说：“好，这样，你说这本书最少要多少钱吧。”

“1.5 美元。”

“又变成 1.5 美元？你刚才不还说 1.25 美元吗？”

“对。”富兰克林冷冷地说，“我现在能出的最好价钱就是 1.5 美元。”这人默默地把钱放到柜台上，拿起书出去了。这位著名的物理学家和政治家给他上了终生难忘的一课：对于有志者，时间就是金钱。

“你热爱生命吗？那么就别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”

“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，消磨了半天，他以为他在娱乐上仅仅花了 6 个便士而已。不对！他还失掉了他本可以获得的 5 个先令……记住，金钱就其本性来说，绝不是不能升值的。钱能生钱，谁杀死一头生仔的猪，那就是消灭了它的子孙万代，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。”

这是为成功学大师所普遍推崇的美国著名的思想家本明杰·富兰克林的一段名言。它通俗而又直接地阐释了这样一个道理：如果想成功，必须重视时间的价值。

做人要惜时，做事要守时。塑造自己的形象，现代人离不开时间观念。合理安排自己的时间，有效利用自己的时间，守时、惜时、不拖延。时间一去不复返，充分利用莫等闲。

全世界的目光只会聚焦在第一名的身上。冠军才是真正的成功者！



在非洲的大草原上，一天早晨，曙光刚刚划破夜空，一只羚羊从睡梦中猛然惊醒。

“赶快跑。如果慢了，就可能被狮子吃掉！”

于是，羚羊起身就跑，向着太阳飞奔而去。

就在羚羊醒来的同时，一只狮子也惊醒了。

“赶快跑。如果慢了，就可能被饿死！”

于是，狮子也起身就跑，也向着太阳奔去。

谁快谁就赢，谁快谁生存。一个是自然界兽中之王，一个是食草的羚羊，等级差异大，实力悬殊，但生存却面临同一个问题——如果羚羊快，狮子就饿死；如果狮子快，羚羊就会被吃掉。

贝尔在研制电话时，另一个叫格雷的也在研究。两人同时取得突破。但贝尔在专利局赢了——比格雷早了两个钟头。

当然，他们两人当时是不知道对方的，但贝尔就因为这 120 分钟而一举成名，誉满天下，同时也获得了巨大的财富。

谁快谁便赢得机会，谁快谁便赢得财富。

无论相差只是 0.1 毫米还是 0.1 秒钟——毫厘之差，天渊之别！

在竞技场上，冠军与亚军的区别，有时小到肉眼无法判断。比如短跑，第一名与第二名有时相差仅 0.1 秒；又比如赛马，第一匹马与第二匹马相差仅半个马鼻子（几厘米）……

但是，冠军与亚军所获得的荣誉与财富却相差天地之远。

时间的“量”是不会变的，但“质”却不同。关键时刻一秒值万金。

珍惜时间就是珍惜生命，难道非要等到时日不多，才能意识到生命的可贵？

“浪费时间等于谋财害命。”



一天，在一位医生拥挤的候诊室里，一位老人突然站起来走向值班护士。“小姐，”他彬彬有礼，一本正经地说，“我预约的时间是三点，而现在是四点，我不能再等下去了，请给我重新预约，改天看病吧！”

两个妇女在旁边议论说：“他肯定至少是 80 岁了，他现在还会有什么要紧的事？”那老人转向她们说：“我今年 88 岁了，这就是为什么我不能浪费一分一秒的原因。”

拿破仑·希尔指出：利用好时间是非常重要的，一天的时间如果不好好规划一下，就会白白浪费掉，就会消失得无影无踪，我们就会一无所成。经验表明，成功与失败的界线在于怎样分配时间，怎样安排时间。人们往往认为，这儿几分钟，那儿几小时没什么用，但它们的作用其实很大。

但是大部分的人却总是在抱怨他们的时间不够多，事情做不完。

对每个成功的人来说，时间管理是很重要的一环。时间是最重要的资产，每一分每一秒逝去之后再也不会回头，问题是如何有效地利用你的时间呢？

研究时间管理之道，首先必须知道，一个小时没有 60 分钟。事实上，一个小时内只有利用到的那几分钟而已。

大家一天要浪费几个小时呢？如果真想知道，不妨来做一个实验。首先，找一份记事历，把每一天划分成 3 个小时的区域。然后再把每个小时划成 60 分钟的小格。在这整个星期里面，随时把所做的事情记录在划分的表格中，连续做一个星期试试看，再回头来检查一下记事历，就会发现，由于拖延和管理不良，浪费了多少宝贵的光阴。

当人们了解到是如何在使用时间之后，再回头重做一次实验。这一次多用点心来计划时间，把需要做和想要做的事仔细安排进你的时间表，再看效率是否会好一点。

管理好时间，不要让时间漏掉

时间是一条无始无终的河流，而人类不过是这时间河中的一朵浪花。在时间的河流中，个人的生命是短暂的，甚至你还没有醒过神来，生命就快要结束了。时间就是人的生命，人就是活在自己的时间里，属于自己的时间实在是太有限了。所以，你必须智慧地面对自己的时间。

时间河流中的生存智慧就是管好自己的时间，每天节约一点点，每天都要有一个合理的安排，不要让时间浪费掉，珍惜时间就是珍惜你的生命。

“光阴似箭，日月如梭”，“黄金难买光阴，一世如白驹过隙”，“时间是金钱，时间是生命”……这些警句都是告诫人们要珍惜时间。

法国思想家伏尔泰，曾经出了一个有趣的谜语：“世界上哪样东西是最长的又是最短的，最快的又是最慢的，最能分割的又是最广大的，最不受重视的又是最受惋惜的；没有它，什么事情都做不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”

这是什么呢？这就是时间。高尔基的回答同样充满辩证法：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”

时间有长短、快慢、平凡与珍贵的区分吗？

有，也没有。

说有，是因为，对个人生命时间来说，时间是有区别的。

说没有，是因为，时间是不变的，无始无终，是没有区别的。

我们每个人都生活在自己的时间里，区别就在于使用时间的的方法不同，因而，价值和意义就不同。所以，每个人都想在自己有限的的时间里，实现人生无限梦想。

汉代有一首题目为《长歌行》的乐府诗，其中的两句为：

百川东到海，

何时复西归？

少壮不努力，

老大徒伤悲。

可见古代人对生命时间就有清醒的认识。其实，人一生下来，就应该对自

己的生命时间作出安排。在少不更事的时候,这种安排要由家长来进行,一旦长大成人,就要对自己负责,就要安排自己的生命时间,以保证实现自己的人生目的。

安排好自己的时间,就要按照时间的安排去实践,去实现人生的价值。

时间就是在实践过程中一点一点失去的,在你的生活中,时间就像布袋子里的水,存不住的,不知不觉就漏光了。

管好自己的时间,就是不要让时间漏掉。

面对看不见,摸不着,触不到的匆匆时光,我们已经习以为常!当我们不经意地、若无其事地经历生活时,时光却在我们洗手时、吃饭时默默地义无反顾地从水盆里、饭碗里、双眼前溜走!当我们企图挽留它时,它却轻悄地、伶俐地过去!没有半点的踪迹,没有丝毫的留恋,没有丁点儿的不舍!原来,我们竟然就这样束手无策地被时光遗弃了!

古往今来,人人都知道时间是宝贵的。有了时间就可以学习、工作,就可以增长知识,创造财富。但“在逃去如飞的日子里”,我们最终的归宿都只能是“赤裸裸来到这世界,转眼间也将赤裸裸地回去”,到底在这期间能“留着些什么痕迹”,难道真的要“白白走这一遭”吗?这是每个人在生命的尽头蓦然回首时都情不自禁地思索的问题!但匆匆人生,没有预演,也没有重演!我们不可能有机会算计好我们整个生命的历程,我们无法预知未来的一刻会发生什么事情!

时间老人给每个人的时间都是一样的,而每个人安排时间的方法却是截然不同的。有的人顾此失彼地活着,老在停步不前地哀悼无所建树的昨天,结果只能蹉跎岁月;有的人东拼西凑地活着,做一天和尚撞一天钟;有的人大智若愚地活着,总结好昨天,做好今天,把握好明天……正确安排时间的人必将生活得充实幸福,浪费时间的人则会碌碌无为、后悔莫及。

过去的让它过去,消失的让它消失,只是从现在开始,不能再让灵魂在匆匆的时光河流里作虚无的徘徊。把握好生命的每一分钟,只要不空虚,永远不后悔,任何珍惜时间的事情都可以让生命之花绽放出夺目的色彩并散发出令人眩晕的芬芳。珍惜时间就是珍惜生命!

古人云:一寸光阴一寸金。人的一生说长也长,说短也很短。对于碌碌无为混日子的人的确是长,因为过的每一天似乎都没有意义。而对拼搏向上的有志者,则生命的每一分钟都是如此宝贵的。人的时间是有限的,要创造成功的人生,就要对自己的生命时间,从青少年到老年有一个整体的安排和规划,有步骤地实现人生的构想。

时间是挤出来的

一位投资专家说过：在时间和金钱这两项资产中，时间是最宝贵的。如果你想让时间为你增值，那么，你赚钱的速度就要以秒来计算，要分秒必争地捕捉瞬息万变的商业信息。



萨姆·沃尔顿自建立起沃尔玛特零售连锁商店后，他就采用先进的信息技术为其高效的分销系统提供保证。公司总部有一台高速电脑，同20个发货中心及上千家商店连接。通过商店付款柜台扫描器售出的每一件商品，都会自动记入电脑。当某一商品数量降低到一定程度时，电脑在一秒钟内就会发出信号，向总部要求进货。当总部电脑接到信号，在几秒钟内调出货源档案提示员工，让他们将货物送往距离商店最近的分销中心，再由分销中心的电脑安排发送时间和路线。这一高效的自动化控制使公司在第一时间内能够全面拿捏销售情况，合理安排进货结构，及时补充库存的不足，降低存货成本，大大减少了资本成本和库存费用。

萨姆·沃尔顿还在沃尔玛特建立了一套卫星交互式通信系统。凭借这套系统，沃尔顿能与所有商店的分销系统进行通信。如果有什么重要或紧急的事情需要与商店和分销系统交流，沃尔顿就会走进他的演播室并打开卫星传输设备，在最短的时间内把消息送到那里。这一系统花掉了沃尔顿7亿元，是世界上最大的民用数据库。

沃尔顿认为卫星系统的建立是完全值得的，他说：“它节约了时间，成为我们的另一项重要竞争。”

如果说，以分来计算时间的人比用时来计算时间的人，时间多了59倍的话，那么以秒来计算时间的人则比用分来计算时间的人又多了59倍。沃尔顿建立的高科技通信系统，可以说每分钟都是钱。

时间无价，因为虚掷一寸光阴即是丧失了一寸执行工作使命的宝贵时光。因此，那些让时间白白流走，或是花费在无为的玄思漫想中的行为是毫无价值的，而如果是以牺牲人的日常工作为代价的话那么必将遭到严厉的谴责。

其实,你的生活中,常常没有你期待的空余时间出现,而你的工作无论进行了怎样的精心计划和安排,还是会有间断,不管是突如其来的电话,还是随时被敲响的门都会打断你手头的工作,即使你为此抱怨,或者突然感到压力迫近,也不能给你任何帮助。不管你有多忙,工作中还是常会有 10~20 分钟的空当出现。这样的时间一点一滴地利用起来,你就会发现你能够找出时间把你想做的事情做完。



哈丽特·斯托夫人是一位家庭主妇,然而任何一点闲暇时间她都用来构思和创作。由于她超常的毅力和对待时间分秒必争的态度,最终成为小说家,化平凡为辉煌,写出了家喻户晓的名著——《汤姆叔叔的小屋》。

当迈克尔·法拉第是一个装订书本的学徒工时,就把所有的闲暇时光都用来做实验了。有一次,他写信给朋友说:“时间是我所最需要的东西。要是我能够以一种便宜的价格,把那些整日无所事事的绅士们的每个小时,不,是每一天,给买过来该多好啊!”

乔治·史蒂芬森把时间看得重若黄金,从不轻易放过。他没有接受过任何正规教育,完全是凭着个人的勤奋自学成才的,并利用积累起来的点滴时间完成了一些重要的工作。当他还是一个机械工程师时,就利用上夜班的机会自学了算术。

音乐巨匠莫扎特同样惜时如金,一分一秒在他看来都贵如金玉。他经常废寝忘食地投身于音乐创作,有时甚至不间断地连续工作两个夜晚一个白天,可谓勤奋之极。他的惊世之作《安魂曲》就是弥留之际在病榻上完成的,那时他已日薄西山,气息奄奄了。真可谓生命不息,创作不止。

你可以利用的时间还有很多,比如你在医院排队等待体检的时间,你等着开会的时间,你坐在车里等着接孩子的时间,将这样的时间随便消磨过去也是不易察觉的,但是你利用这些时间完成你清单上的一件小事,或者开始制定一项计划也是足够的。你可以利用这些时间打个电话,写工作报告的摘要或者浏览一本杂志看它是否值得你花大量的时间去读。其实,你只要扫一眼你的清单就可以知道每一个工作的空当可以怎样利用,而且,你会惊奇地发现,你越是利用这些时间空当,它们就显得越来越多。你的工作效率会因为利用这些时间空当而有所提高。