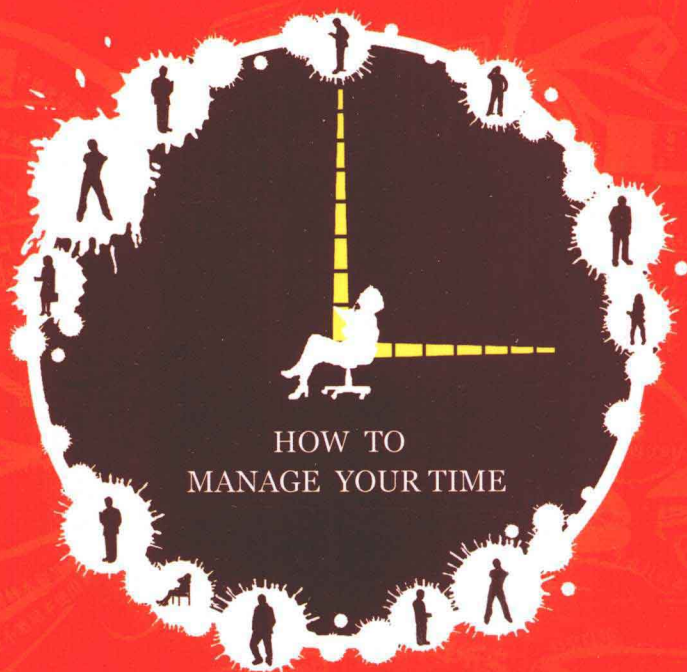


# 超级时间整理术

最适合中国人的时间整理术

张雁飞◎著



打捞你的沉没时间，传授管理时间最有效的实践法则

**拖延症的必杀绝招，  
高效能人的时间管理秘籍**

合理分配80%的时间，你将拥有200%的效率

把时间用在  
刀刃上  
高效率就会有  
高回报

# 超级时间整理术

最适合中国人的时间整理术

张雁飞◎著



图书在版编目 ( CIP ) 数据

超级时间整理术 / 张雁飞著. — 北京: 中国画报出版社,

2013.3

ISBN 978-7-5146-0776-5

I. ①超… II. ①张… III. ①时间—管理—通俗读物

IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 040155 号

---

## 超级时间整理术

---

出版人: 田 辉

作 者: 张雁飞

责任编辑: 李 媛

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpph1985@126.com](mailto:cpph1985@126.com)

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 湖南凌华印务有限公司

---

监 印: 傅崇桂

开 本: 16 开 ( 710 × 1000 )

印 张: 15.5

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0776-5

定 价: 29.80

---

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请与出版社联系调换。



# 目 录

## 第一章 “拖延症”是一种文艺病 / 001

第一节 有种快乐的代价叫拖延 / 001

第二节 果敢的人说走就走,拖延的人有各种理由 / 007

第三节 “拖延症”们没完没了的完美主义 / 014

第四节 “拖延症”患者的墓志铭——我这次真的走了 / 019

第五节 到底是什么在偷走你的时间 / 026

## 第二章 时间是一笔巨额“存款” / 033

第一节 你的时间存款是“定期”还是“活期” / 033

第二节 “拖延症”也是一种传染病 / 039

第三节 你需要的是一个“战拖联盟” / 044

第四节 从小养成存“时间”的习惯 / 049

第五节 零存整取,让时间变成一笔“巨款” / 054

## 第三章 不要把米格鲁当大苏格兰来养 / 061

第一节 可爱又可恨的 Web3.0 时代 / 061

# 时间整理术

第二节 如果你也有选择恐惧症 / 073

第三节 自欺欺人是一剂“强心针” / 078

第四节 时间整理的艺术 / 083

## 第四章 细节——一个良好的“银行管家” / 091

第一节 把每一份时间都记录在案 / 091

第二节 容忍地板上的灰尘,否则你永远没办法出门 / 097

第三节 时间是个拼图游戏 / 101

第四节 空话永远都是空话,除非你把它变成事实 / 107

第五节 给你的时间戴上一副 3D 立体眼镜 / 111

## 第五章 今天的努力是为了明天的休息 / 117

第一节 从拖延者到行动派 / 117

第二节 当强迫型人格遇上“拖延症” / 121

第三节 别让你的“自我妨碍”阻断努力的今天 / 125

第四节 棉花糖测试法:为什么今天的事情你永远做不完 / 130

第五节 不要在今天想明天的休息,也不要明天想昨天的工作 / 135

## 第六章 让全世界为你的专注喝彩 / 141

第一节 我不是一只鸵鸟——专注、不逃避 / 141

第二节 时间是个傻姑娘,她也有自己的习惯 / 146

第三节 拒绝诱惑,去做更有意义的事情 / 151

第四节 别让“拖延症”像多米诺骨牌一样倒塌 / 156



第五节 信息爆炸的时代,我需要一个专注的眼神 / 160

## **第七章 为自己建一个时间的“活期存款” / 165**

第一节 “Getting Things Done”,让工作井井有条 / 165

第二节 5个S,日本人为什么是拼命三郎 / 170

第三节 不要做员工的“劳作死”老板 / 175

第四节 学会接受和拒绝 / 179

第五节 怎么让你的“活期存款”生出利息 / 184

## **第八章 我们的生活也需要装“忙” / 189**

第一节 一棵树能吊死十个偏执狂 / 189

第二节 “帕累托”法则不是“怕拖累”法则 / 194

第三节 莫法特休息法——忙也需要梯度 / 199

第四节 卡尔斯胡萝卜管理法,让我的时间天天有盈余 / 204

第五节 番茄工作法,让你与时间化敌为友 / 208

第六节 不问过去只看现在的森田疗法 / 213

## **第九章 身体要停一停,让灵魂赶上来 / 217**

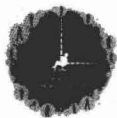
第一节 有人用一万小时睡眠,有人用一万小时成为天才 / 217

第二节 最科学的起床时间是几点 / 221

第三节 晚睡症 VS 赖床病 / 225

第四节 别到临睡前,才知道功课只做了一点点 / 230

第五节 让身心玩个对抗“拖延症”的游戏 / 233



# 第一章 “拖延症”是一种文艺病

## 第一节 有种快乐的代价叫拖延

### 你是一个拖延症患者吗

在微博上流传过这样一个段子：“那些在微博上喊忙的其实都不是很忙，真正忙起来的时候你连上微博的时间都没有。”

看了这条微博，是不是有一种被一箭射中了膝盖的感觉呢？生活在现代的都市人，往往都患有一种病——星期一综合征。在他们眼中，星期一就是最吓人的恐怖片。因为每到周一来临的时候，就意味着要和拖延了一个星期的各种事情决战了：

“啊啊啊！报表还没有写完啊！”

“交专栏、交稿子、交选题报告……”

“画版面、写一周计划表、写上周总结……”

“打电话、写报告、整理座位……”

如果再配上一段吐槽+埋怨的微博或者心情,在下面的评论大多也就是“我也是这样”“我也是这样”“我也是这样”——队形相当整齐。

上面的情形你可能一点儿都不陌生,也许看完这篇文章之前的一个周一,你就在做着这样的事情。

我常常会把一件需要我们去做的事情一拖再拖:一份刚刚开了头的E-mail,想写给许久不见的新婚好友,却永远是处在一个打草稿状态;一次计划了3年的辞职旅行,进度却永远停留在留意特价机票上面;一张乱到可以捉迷藏的桌位,从入职那天就暗暗发誓要彻底整理一番,结果到离职那天还没有整理;明明6个小时后就要起飞飞往另外一个城市,结果拖到最后一刻才匆匆忙忙地收拾行李,风风火火赶往机场……

如果你也经历过上述的情形,那么恭喜你:你已经是一名拖延症患者了。

### 痛并快乐着的拖延症

拖延症这个词源自拉丁单词“Procrastinatus”,意思是“迟到的明天”。

1991年,经济学家乔治·阿克洛夫在一篇题为《拖延与顺从》的论文中描述了他的拖延症病史——这位科学家需要把他的一些私人物件从现在旅居的印度寄回美国,因为印度的快递公司晚上并不接收快递任务,于是他就决定晚点儿寄,结果日复一日,这一拖就是8个月之久。“在这8个月的时间里,每天只要一到了晚上,我就会想起 Oh, my god! (我的老天爷啊!)我又忘记寄快递了。但是我只会沮丧一阵子。因为我会心里想明天一定还可以做这件事情,于是8个月过去了。”这篇论文引起了轰动,于是“拖延”这个词开始正式进入到大家的视野之中。

在现实生活中,相信大家都有过这样的经验:明明有一件迫在眉睫的事情,但是就是宁愿赖在网上、赖在窗户前面、赖在床上也不愿意去完





成这件事情。而且常常会很享受这样一个拖延的过程,因为拖延也就意味着“一件事情被推迟或者取消了”。

但是要知道,这样一个痛苦的拖延常常也伴随着快乐。比如商场过季打折,一个拖延症患者可能就在拖延和选择恐惧里错过了,然后就避免了一场还卡债的“浩劫”;再比如你想和情人翻脸,结果一拖再拖,你们就在时间里互相包容和谅解了。这样的奇迹还有很多,要知道,我们养成任何一种习惯都需要快乐时间,拖延症也是如此,如果拖延症一直是个痛苦的过程,那么这样的拖延症也就不能完成了。

拖延症患者常常乐此不疲地周旋在这样的状态之中,一面信誓旦旦地说着:“我拖延,我忏悔;我拖延,我有罪。”一面像一只沙漠里的鸵鸟一样把脑袋埋进沙子里。但是这种自欺欺人的拖延症却让很多人甚至连给手机充电这样的小事都不想去做。

拖延症患者经历了无数次的挣扎与投降后,只能在自怨自艾里默默地接受自己有拖延症的事实。

## 别让拖延拖垮了你的生活

当然,拖延症也不是一开始就是绝症,往往一个拖延症患者会有一个发病周期。

从最开始的满不在乎到最后的后悔莫及,从有时候的“没关系,我还有睡觉的时间可以利用”到最后的“就算预支明天的时间也做不完”。

拖延症患者往往有说不完的理由,为了拖延,各种千奇百怪的思想都会被开发出来:清理冰箱里的食物、睡觉、购物、看小说、写网络日记、发呆、干瞪眼、下载音乐或电影、带着电脑去咖啡馆发呆、画圈圈、去花园散步……不得不承认,拖延病患者都是富有创意的“艺术家”。或者,我们不妨借用一下托尔斯泰的经典句式:“不拖延的人都是一样的,拖延的人

各有各的拖延风格。”

再说一个身边朋友的故事：

我有一个拖延症很严重的朋友，他是个作家，在编辑界是个出了名的拖稿大王，人送外号“独孤拖稿”。有一次，我实在看不下去他过那种每个月总有那么几天要关机、失踪、不敢出门的拖稿生活，于是自告奋勇，成了他的拖延症主治医师。

刚开始，他的心态还是很好的，把今天需要完成的东西一一罗列出来，比如吃饭、洗澡、收拾房间、出门买菜、写稿 1—写稿 2—改稿 1—改稿 2、读×书、查邮件、学烘焙、给猫咪换猫砂、给浴缸换水。

但是事情并没有他想象的那么简单，马上就浮现了第一个问题——先做哪一个？

于是半小时过去了，他还在纠结是先查邮件还是先收拾房间，足足发呆了半个小时才作好决定。

最后他用了 2 个小时看完了一本书的前半部分，用了 30 分钟洗了个澡，然后再用 6 分钟穿好衣服，用 19 分钟泡好咖啡查看邮件，最后用一个小时收拾好房间，顺便抽时间和我这个监督人探讨了一下这次行动的一点儿心得和收获。

过了许久，我还是偶尔能听到这位朋友因欠稿被编辑夺命连环 18 Call 的消息，看来，拖延症并没有完全远离他的生活，他就像一个迟迟不肯开工的工头，最后因为几根柱子拖垮了自己的房子。

但是从这个故事中，我们也能得出一些经验。

第一，别让自己犹豫太久。大多数的拖延症都伴随着选择恐惧症和强迫症，就像我的那位作家朋友一样，总是在一些无关紧要的小事的选择上耽误了很多时间。在这个问题上我给他提了一个方法——用最古老



的抓阄方法决定事情的源头。这样一来,不仅节约了时间,还把选择的权利交给了“天意”,让你对你的选择无法抱有犹豫。

第二,完美主义不能当饭吃。不要指望地板上会一尘不染,再干净的地方也会在不久之后沾上时间的微粒,而你如果只纠结在一块大黑板上的白点,那么相信你永远找不到下手的地方。

第三,“战拖”是一场持久战。就像我文中的朋友一样,养成拖延症已经不是两三天了,当然治好也是一个长久的事情。不过好在国内没有出台有关拖延症的相关法律,不然我的朋友就会像拖稿被扣稿费一样变得非常郁闷。

拖延作为推迟执行任务的行为,本身就是人们对抗焦虑的一种方法。都说焦虑和拖延是一对难兄难弟,这种焦虑大多来自作出决定或开始、完成一项任务;但在拖延过程中,大多数拖延症会处在一个既快乐又担心的状态之中,心中有个声音在喋喋不休“你知道你不该这样做”,出于个人的压力、担心引起别人失望的自责以及个人效率的降低——这些感觉综合起来,往往又加剧了拖延和情绪焦虑,形成一个恶性循环。

不过,好在一定程度内的拖延行为仍属正常。但是,长期的拖延则很可能是心理或者生理失调的一个表现。

对于一个重度拖延症患者来说,拖延症就像一地的野草,你以为你昨天已经把它连根拔起、让它断子绝孙了,但是到了第二天,它还是会“春风吹又生”般地疯狂生长,而我们的时间就会在这样的反复里一点点地没有了。

## 跟我做——生活管理小妙招

### 高效起床：让效率陪伴你一整天

现代人的生活习惯很多都是晚睡晚起，更多人是晚睡，想晚起，但是无奈之下，却一定要早起——我们今天来分享几个让你高效起床的方法，起床没有那么困难了，生活也就不用觉得那么悲剧了。

#### 高效起床法则之温柔唤醒法：

我们的睡眠是受光线、声音和空气等很多因素影响的，大部分人在接受到明亮光线的时候，就会自动离开睡眠状态。我们可以把窗帘换成薄纱等可以让光线直接透进室内的材质，清晨的阳光洒向大地的时候，也会顺便洒进我们的房间里，伴着阳光苏醒，实在是温柔极了。

#### 高效起床法则之铃声激励法：

俗话说，千万不要把你最爱的歌曲当做起床的闹钟，因为你会因此恨透了它。闹钟铃声是破坏我们春秋大梦的一个讨厌家伙，怎么样让闹钟能够可爱一点儿，甚至对我们有激励作用呢？可以选择莫扎特的协奏曲或者舒伯特的小夜曲之类节奏明显、曲调舒缓的古典乐曲作为铃声，可以让闹铃显得没有那么讨厌，还可以自己录一段未来实现的目标或者人生的理想，每天在自己的梦想中醒来，也算是接着睡梦继续做梦了，心理落差也没那么大了。

#### 高效起床法则之浓情蜜意法：

虽然我们习惯性地会对身边的人撒娇，进而赖床，但是面对另一半的浓情蜜意我们总是不会拒绝的吧。清晨的一个吻让我们渐渐苏醒，早餐的香气让我们空了一夜的肚子急切地想要得到满足，如果再放点轻音乐，那就更好了！——当然，最好你身边的那位有着良好的作息习惯和自制力，才能准时准点地叫醒你。



高效起床法则之新闻的力量：

清晨是新闻播出的集中时段，中央电视台每天早晨7点到9点都会播出《朝闻天下》，笔者亲测这是叫人起床的最佳节目。可以请你身边那个体贴、自制、有效率的人起床打开电视，把频道调到中央台一套或者新闻频道，你在主播亲切的声音中就会很快醒来，然后一边洗漱吃饭一边看天下大事，真的是很快乐的一件事情。当然节目不限于《朝闻天下》，选择别的节目也是可以的。

## 第二节 果敢的人说走就走，拖延的人有各种理由

### 你还有多少个五年

一年前，我的一个朋友曾经做过一个“五年规划”。某天，他郑重其事地把我们几个好友召集在一起，宣布他的计划，其实主要内容都集中在旅行方面：这个朋友对德国有着浓厚的兴趣和好感，计划五年之内去德国，三年之内去西藏，一年之内去台湾，越来越向背包客靠拢。然而现在一年过去了，赴台旅行的人都不知道已经去了多少批，而他仍然在一家IT公司昼夜兼程地工作着，再不提当初的“五年规划”。当我试探地提醒他时，他说总是想着下周就向老板申请带薪假期，可是到那天之后还是会习惯性地投入日常工作中，可能自己天生就是劳碌命，想出去走走都下不了决心。

我虽然对于风水有所相信，但决不能接受阻碍旅行的原因竟是“天

生劳碌命”，这算是哪门子的借口呢？

但是，除了这个，周围的朋友们还是有各种各样的借口维持现状，比如想多攒一点儿钱以便之后获得更好的旅游体验，或者加班完成任务得到更多的项目奖金，或是把假期往后多攒攒，美其名曰“延迟满足感”。然而所有一切都只是在说、在想，却并没有付诸行动——这是不争的事实，因为“说”比“做”要容易得多，谁都喜欢做容易的事情，可是只做容易的事情，我们是不是慢慢失去了做“困难”事情的能力了呢？

每次打开电视看到某品牌牛奶的新广告，花甲背包客，老夫老妻抛下繁琐的杂事，面对世俗的眼光，手牵手实现环游世界的梦想，我就觉得十二分的感动。常人都说年老了身体不行了走不动了，但是也许正是因为活了大半辈子，才更知道自己内心的渴望，正视自己，作出最勇敢的决定。

你可以找无数个原因和借口来拖延出发的时间，然而迈开脚步的理由只有一个：你渴望到达某个远方。

后来，我那个朋友在一次国际旅游展上收到了一个台湾旅行社发放的参观纪念品，是一个日月潭的小印章，这个印章至今还放在他的办公桌上，他还是没有出发去台湾，而他梦想中的德国，可能要等到下一个“五年规划”了。我们只好拍拍他的肩膀，仿佛又看到了一个用一辈子都完不成自己梦想的人。

可是人的一辈子能有多少个“五年规划”呢？哀叹时间流逝、红颜易老并不是老女人和怨妇的特权，每个人的生命看似长长久久、不断地被浪费着，但是停下来猛地一想，几年、几十年还不都是一下就过去的事情？你读幼儿园的时候是什么样子呢？父母年轻的时候是什么样子呢？五年五年又五年，有些人用五年成为了自己最想成为的自己，有些人用五年为“时光流逝”作了注释。

请珍惜你的五年，请珍惜你的每一秒钟。



## 人人都爱“间隔年”

不知道从什么时候开始,人人都爱上了“间隔年”。

上学上得好好的,突然休学一年,要沿着前辈的路线开始自己的间隔年;或是上班上得好好的,某天突然递上辞呈,说要背起行囊去看看远方的天空,直弄得老板眼前三条黑线。

其实间隔年是起源于西方的一种远行活动,一般是刚刚高中毕业的孩子去其他地方或是其他国家来一段长期的旅行,在路上重新认识自己,明确自己想要研究的专业和方向,或是想要贡献一生的职业方向。一般经过一年或半年的长期旅行,他们已经对自己的人生观和价值观有了较为恰当的调整,当再次回到自己生活轨道上的时候,能够以全新的态度和眼光来看待生活、看待世界。

然而当这股间隔年的风潮涌向我们的时候,很多年轻人却被冲昏了头脑,在没有认识到自己开始间隔年的意义和目的的时候,就放开自己的责任,盲目脱离现实的生活,只为体验一下站在潮流尖端的快感。他们以为辞职是一件“真的勇士”做的事,毕竟主动权掌握在自己的手里。他们以为背个背包,去一个地方旅游一趟,拍拍照片发发微博,就是间隔年的实践形式。然而往往在他们所谓的“间隔年”结束之后,发现花费的只是精力、时间和金钱,在人生感悟和人性把握等认识上并没有什么转变和提升,回来之后依旧在旧的轨道上“重复昨天的故事”。

所以每当我看到网上又有流传甚广的间隔年照片或分享的时候,我都真心地希望这些孩子能够真正有所收获和成长,不要让年轻时候对旅行的轻漫体验使他错过内心中真正渴望的远方。

一个朋友也决定开始她的间隔年了,她选择的间隔年的方式是参加支援西部计划,她选择了两年的服务期,这就意味着她要远离她现在舒服安逸的生活,到偏远的西部基层去服务两年。朋友们一方面觉得她敢

想敢做,另一方面又觉得这样一个娇生惯养的女孩子去做如此辛苦的事情,怎么能坚持下来呢?可是她的态度非常坚决。她说是小时候去西部某地区旅游的时候,作为游客的她看到当地人和自己过着那么不同的生活,于是觉得非常心疼,希望自己能够做些什么来让这个地方有所改变。她的间隔年的方式和别人是那么的的不同,因为她要用一次间隔年来完成小时候的梦想。

在这个人人都爱间隔年的时代里,希望你能仔细想想,考虑清楚。像当初答期末考试题一样认真地想想,是什么,为什么,怎么样?你的生活中缺少了什么因素让你惴惴不安吗?你的生命需要补充怎样的营养才能重燃你的激情?间隔年之后,你希望收获一个具有什么样的外在形象、什么样内在品质的自己呢?

亲爱的朋友,在你的间隔年开始之前,请你认真地想一想。如果决定开始了,那么就勇敢地向前出发吧!

### 说走就走,酷

没想明白就贸然出发的人是愚者,思考清楚却迟迟不动身的人是弱者。人生在世,还是做生命的强者会幸福一点儿。

想想,如果你为一个决定而感到犹疑不决,不知道该选择哪一方,或是不知道该不该放手去做的时候,你会找怎样的朋友来帮忙呢?一定是平日里果断明确、说做就做的那种朋友吧,如果找一个举棋不定的选择困难症朋友,那想必你最后也只能“垂泪到天明”了。

曾经有一个朋友小A,就是这样一个敢想敢做的人。大学读的专业不是自己的最爱,于是铆足了劲儿多面发展获得不错的成绩。在确定自己想要从事人力资源方面的工作之后,他就在毕业前突击学习人力资源的相关知识,并且通过人力资源培训师的考试来证明自己的努力不是一





句空话。在广州工作近五年后，家人希望他回北方发展，他在认真分析考虑之后，决定向公司争取开拓北方的业务，除了自己的本职工作，一有空就跟着销售代表开会，还趁着休息时间亲自外出了解公司产品的销售情况，硬是史无前例地成了公司在北京办事处的第一位主管，简直是行业里的一个传奇人物。

然而大多数的人还是茶余饭后用羡慕的语气聊聊小A，却不愿意真的像他一样，想做什么，就铆足了劲儿地去完成它。

在西方的文化中，“酷”是一个很大的褒奖。当人们认为你“很酷”的时候，很大程度上是因为你做了他们想做却不敢做的事情。在经典美剧《老友记》当中，菲比就是一个很酷的人，敢想敢做，不按常理出牌，用最诚实的态度面对自己的人生，不愿意浪费每一个“想”和“做”的机会，于是“很酷”的人也就拥有了“很酷”的人生。

做一个“很酷”的人真的有那么难吗？可能倒也不会。只不过在成为这样一个人之前你需要问问自己下面的三个问题：

问题1：你真的想做这件事吗？

问问你的内心是不是对这件事有着足够的热情和渴望，因为“想做就做”的下一步，就是“坚持做下去”，而这一步需要有足够的信念来支撑着你。

问题2：为什么这件事情如此地吸引你呢？

我们做任何一件事情都是有原因的，或许你说没有什么原因，只是觉得高兴就好，那么这种顺其自然的“高兴”，也是这件事吸引你的原因。

问题3：你准备付出怎样的努力来做成这件事？

没有足够的行动力，只是想，这样可没那么“酷”。在行动之前，我们需要想一想自己究竟愿意作出多么大的努力和付出，你愿意把多少精力投入到这件事中呢？你愿意经受别人质疑的眼光吗？你愿意放下架子找更多的人寻求帮助吗？