

2009年新闻出版总署向全国青少年推荐的优秀图书

美国时间管理之父经典作品  
美国前总统克林顿特别推荐

全美销量3,000,000册

# 如何掌控自己的 时间和生活

[美] 阿兰·拉金◎著 刘祥亚◎译  
Alan Lakein

How to  
Get Control of  
Your Time and  
Your Life



“阿兰·拉金拯救了时间。”  
《华尔街日报》

“阿兰·拉金的时间管理思想推动了美国社会的发展。”  
《纽约杂志》

北京联合出版公司

2009年新闻出版总署向全国青少年推荐的优秀图书

美国时间管理之父经典作品

美国前总统克林顿特别推荐



How to  
Get Control of  
Your Time and  
Your Life

# 如何掌控自己的 时间和生活

[美] 阿兰·拉金◎著 刘祥亚◎译  
Alan Lakein

北京联合出版公司

**图书在版编目 (CIP) 数据**

如何掌控自己的时间和生活 / (美) 拉金著; 刘祥亚译.  
—2 版. —北京: 北京联合出版公司, 2012. 4  
ISBN 978-7-5502-0606-9

I. ①如… II. ①拉… ②刘… 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 049751 号

**著作权合同登记号: 图字 01—2012—2677 号**

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE by Alan Lakein,  
Copyright © 1973. All rights reserved.

This translation published by arrangement with Crown Publishers, an imprint of the  
Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

Chinese Simplified Language edition published by Beijing United Publishing Co., Ltd.,  
Copyright © 2012.

本书中文简体版由北京联合出版公司在全球独家出版, 版权所有, 未经许可不得以任何  
方式使用。

## 如何掌控自己的时间和生活

作 者: [美] 阿兰·拉金  
译 者: 刘祥亚  
出版统筹: 精典博维  
特约策划: 陈黎明  
责任编辑: 喻 静  
封面设计: 红杉林文化  
版式设计: 博雅工坊

---

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷·各地新华书店经售

字数 170 千字 787 毫米×1092 毫米 1/16 16.25 印张

2012 年 6 月第 2 版 2012 年 6 月第 7 次印刷

ISBN 978-7-5502-0606-9

定价: 32.00 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

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: 010-82061212 转 8050

# 没有时间的我们没有幸福的未来

## 《如何掌控自己的时间和生活》中文版序言

我有些时候会应邀做一些时间管理方面的讲座，给正在大学读书的二十岁左右的青年人，或者给三十至四十岁之间的中、高层管理人员。从一张张期待的脸上我看到一种共同的困惑，在一次次话语的交流中我听到一种共同的经历：我的时间总是不够用。人们渴望找到一种灵丹妙药，彻底改变自己的时间赤字局面，从窘迫的时间债务中跳脱出来。

时间不够用，成了现代中国人的常态。你也许会提醒我不该在断言中加上中国这两个字，“现代人”会更有普遍意义。但事实上，我着意想突出中国人的时间窘境，是要戳穿一个欺骗性的诉说，一个我们都生活其中并引以为傲的赞誉——中国人是世界上最勤劳的。

也许我是在最不合适的时机挑战。中国正成为世界经济关注的焦点，对于全球的年增长率起到了关键作用，世界上的很多大公司把目光投向中国（如果总是看《参考消息》的话，你会觉得中国光辉得了不得）。法国一位商学院的院长讨论起法国



# 如何掌控

自己的时间和生活

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE

的经理人员的情况时忧心忡忡地对我说：“跟中国人比，他们不够努力，不够勤奋。”为什么这么认为呢？他说，“他们晚上不愿意加班，周末也不愿意工作”。同样的，在很多国际性企业中，大家会普遍觉得中国分公司或者办公室的下班时间最晚，周末经常连轴转。甚至已经形成了一种“刻板效应”——中国人干活是不要命的！

中国人确实是干活不要命了。我不愿意再列举出那些五十、四十甚至三十多岁就失去生命的精英，让他们安息吧；死当然是极端的情形，但是，即使不死，这样的忙忙碌碌，带给了我们幸福吗？

听到这个问话，很多人首先是已经觉得这个词好陌生了——幸福。接着就会有不少人开始讲起自己的财富或者职务晋升，来作为度量幸福的尺度。

在我的讲座中，我会请参加的人一起做一个练习——请每个人写下自己72岁的时候离开人世（我总是很抱歉地跟大家检讨这个冒犯），人们所书写下的你的生平（也就800个汉字）。来听讲座的人早就准备好了记录的本子，却没有想到我会让他们做这样一个练习。三十分钟过去了，一个小时过去了，很多人的本子上只留下了寥寥的第一行字——×××，于××年××月××日逝世，享年72岁。

然后就不知道该写下些什么。

不是提笔忘字，不是不知道如何表达出来，而是，很多人，根本就没有认真地想过，自己的一生要怎么度过，而几乎就没有人把想过之后的人生目标落在纸上，形成文字。

然后呢？然后我们就勤劳。就勤劳地终其一生。我们很有



效率，但是没有目标。我们笨鸟先飞，但是不知所终。

不光是没有人生的计划，我们同样没有一年的计划，一个月的计划。我们总是说，“计划赶不上变化，变化赶不上一通电话。”当有些时候我们希望约定明年某位教授的时间安排时，得到的是略带嘲笑的回答——这么早怎么可能？所以中国大学里头的开学典礼、毕业典礼每年都是到时候再订，所以也从来无法在半年或者三个月前约请到重要的嘉宾或者毕业生的家属。

即使是费了一些工夫订出了一个年度计划，然后呢？束之高阁，忘之脑后。从前年开始我经常给一些朋友建议，把他们的年度计划浓缩为三句话，然后打印出来贴在他们计算机显示器的上栏，确保他们每天、每次打开计算机的时候总是（被迫地）自动地能够看一遍，在心里（或者大声地）读一遍。不这样做，永远是会沉浸在C事件，努力追逐B事件，而A事件往往就成了忘却的纪念。

一般意义上，了解一个CEO的日程安排，观察他的时间分布，就能发现他真正关心的是什么——这是下属如何“管理”上司的一个基本功。可是，看看我们周遭的那些高管人员，他们的时间分布，真正地体现了他们的关心之处吗？明茨伯格在1973年《管理工作的本质》中的发现，究竟是习惯，还是自然？

人际关系是相当地消耗时间的，可是因为时间不够用，许多管理人员经常将重要的谈话、困难的谈话约在十五分钟或二十分钟之内。我不是怀疑你的表达或者沟通能力，我只是高度怀疑这会导致你的工作方式被评价为粗放、简单、难以接受；这种重事件性行动（被迫的日程安排）轻沟通（最容易被压缩、排挤的时间安排）的做法最后导致的是重任务、轻关系，重事、



# 如何掌控 自己的时间和生活

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE

轻人。这样的组织逐渐地就呈现出一种压抑的氛围，你愿意在其中工作吗？而原因还是在时间。

忙而盲目！事赶事，人赶人。但是如果人被事情拖着走，那么一定是出了问题，所谓的忙昏了头。我笃信，一定的空闲才能产生创造力。毛泽东老有些个高招，是因为他不用忙碌别人那些细节。不盲的意思是对于总体上有把握，心中有数。不盲的意思是能够要事第一，能够区分紧急的事情与重要的事情。不盲的意思是不因为一件事情大家都在做我就一定也要做，也不因为大家都喜欢我，我就要做他们想让我做的事情。所以，经常要花点时间，问自己这么一个问题：我这是忙什么呢？我的目标和我现在的路径还是一致的吗？

中国人刚刚懂得了追求财务自由度，却忘记了时间自由度。中国人不能满足于勤劳，没有时间管理的勤劳是个坏事情！

我希望大家都能读一读这本关系到每个中国人幸福的好书，这因此也就关系到了中华民族的未来。我相信这是让很多人读后受益一生的一本书。

清华大学经济管理学院 杨斌博士

如何掌控自己的时间和生活  
**HOW TO GET CONTROL OF  
YOUR TIME AND YOUR LIFE**



## 目 录

- 第1章 为什么要学会掌控时间 11**
- 第2章 你将得到的回报：掌控你的生活 17**
- 什么叫“掌控” / 9
- 留意时间狂 / 10
- 你自己来决定吧 / 12
- 第3章 人是如何作出决定的 115**
- 没有人是万能的 / 18
- 每个人都想占用你的时间 / 19
- 做你想做的事 / 20
- 无法摆脱过去 / 22
- 为什么作决定如此困难 / 22
- 人是如何作决定的 / 25
- 第4章 要想控制生命，首先要学会进行规划 127**
- 控制始于规划 / 29





# 如何掌控

自己的时间和生活

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE

向专业人士学习 / 30

你现在知道如何为工作排序了吗? / 32

ABC 排序系统 / 34

## 第5章 你到底想从生活中得到什么? 137

写出你的人生目标 / 41

第二个问题：如何度过今后三年 / 42

第三个问题：只活6个月怎样过 / 43

进一步考虑这三个问题 / 43

如何解决目标冲突 / 45

如何排序 / 46

## 第6章 现在开始 149

如何根据你的A级目标列出活动 / 51

删除那些不重要的工作 / 55

## 第7章 日程安排的作用 159

“谁有时间来进行规划?” / 63

如何为A级活动挤出时间 / 66

改变你的时间管理方式 / 68

你有两种类型的黄金时间 / 69

不要把日程排得太满 / 72



## 第8章 如何挤时间 | 73

- 放松的意义 / 76
- 家庭主妇的特殊问题 / 78
- 最大限度地利用过渡时间 / 80
- 如何利用上下班时间 / 81
- 如何利用喝咖啡的时间 / 82
- 一顿午餐的真正代价 / 82
- 如何利用等待时间 / 83
- 如何利用睡眠时间 / 84
- 如何打破帕金森定律 / 86
- 如何最大限度地利用每一分钟空闲时间 / 87

## 第9章 如何最大限度地利用排序 | 91

- 只有坚持每天列清单才会有用 / 94
- 把什么样的任务列入清单 / 95
- 不要为无法完成所有任务而焦虑 / 97
- 如何做更多重要的事情 / 99

## 第10章 有些事做了不如不做 | 101

- 80/20 法则 / 105
- 为什么不要做 C 级活动 / 108
- 当 C 级任务变为危机的时候 / 110



# 如何掌控

自己的时间和生活

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE

你需要一个 C 级抽屉 / 111

每个家庭主妇都应当有自己的办公桌 / 112

废纸箱 / 114

怎样处理文件 / 115

每件事情只做一次 / 116

如何应付信息过量 / 117

用读报纸的方法读书 / 118

你要尝试速读吗? / 120

## 第 11 章 调整你自己以及周围的人 | 121

学会说“不” / 124

有效的折中 / 125

时间共享 / 127

## 第 12 章 给自己一些安静时间 | 129

如果打扰者是个四岁小孩，你该怎么办? / 134

联络时间和思考时间 / 135

为自己安排接待时间 / 136

可能出现的问题 / 137

你是如何安排自己的时间呢? / 138

如何应付社会交往 / 138



## 第13章 拉金式问题 I 141

学会提出拉金式问题 / 144

什么时候应该追求完美，什么时候不 / 146

## 第14章 学学瑞士奶酪师 I 147

你的 A-1 任务选对了吗? / 150

拖延是…… / 152

如何开始令人不快的 A-1 任务 / 153

5 分钟能做什么 / 155

背水一战 / 156

该放弃时就放弃 / 157

## 第15章 如何找一些短期内可以完成的任务 I 161

制定更加详细的计划 / 163

获取更多信息 / 164

尝试诱导性任务 / 166

利用现在的心情 / 169

跟自己对话 / 172

对他人许诺 / 173

## 第16章 尝试新的方式，保持对工作的热情 I 175

不需要厌烦 / 178



# 如何掌控

自己的时间和生活

HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE

课间休息与工作休息 / 180

没有足够的信息，或者太多？ / 182

永远也没做出来的靠垫 / 183

## 第17章 有时候慢些比快些好 | 185

## 第18章 不要让恐惧挡了你的路 | 191

如何消灭恐惧 / 195

如何包容恐惧 / 196

如何引导恐惧 / 197

放飞你的恐惧 / 198

## 第19章 拖拉的真正代价 | 201

问题逐渐严重起来 / 204

拖拉的代价到底是什么？ / 205

考虑一下风险 / 207

压力的负面作用 / 209

## 第20章 学会强调收益 | 211

如何奖励自己 / 214

## 第21章 如何克服逃避心理 | 217

七种常见错误 / 220



承认你是在浪费时间 / 222

如何切断你的逃避路线 / 224

如何积极地拖拉 / 225

## 第22章 下次怎样做得更好 | 227

意志力培养练习 / 230

如何让自己摆脱电视 / 232

不妨多坚持几分钟 / 234

## 第23章 尽力而为，结果如何，都视作成功 | 235

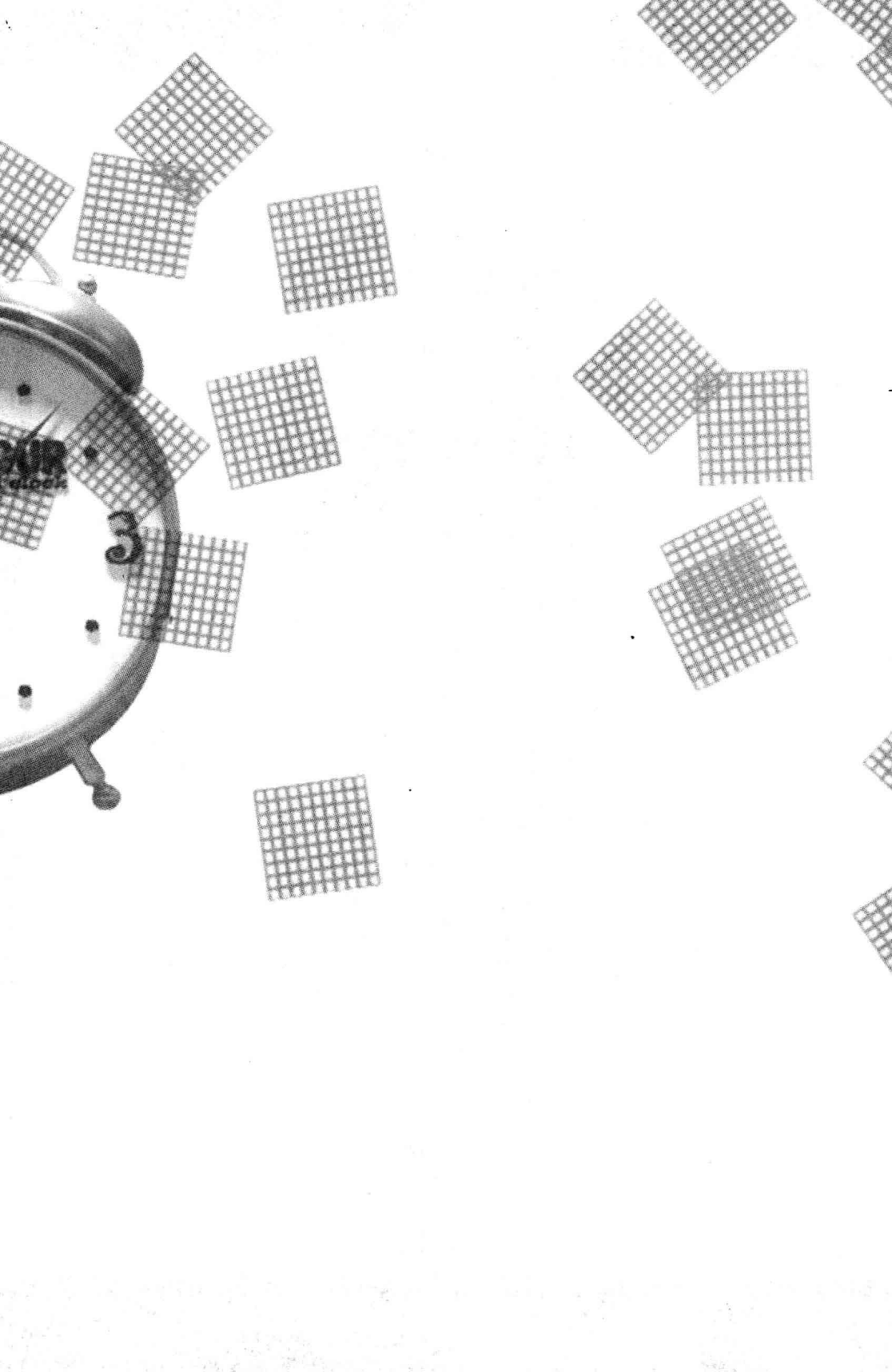
尝试与成功的价值 / 238

## 附录：我是如何节约时间的 | 241

# 第 1 章

为什么要学  
会掌控时间

*How to get control of  
your time and your life*







时间就是生命，它不可逆转，也无法取代。浪费时间就是浪费生命，而一旦把握好时间，你就掌握了自己的生命，并能够将其价值发挥到极致。

作为一名时间规划和人生目标方面的咨询专家，我创建了一套新的系统，它正在帮助成百上千万人立即更加有效地利用生命中的分分秒秒——从而更好地掌握自己的人生掌控权。

我不是一名“时间与动作”的组织专家，我并不是要告诉人们应当如何减少那些不必要的动作，并在最短的时间里，用最精练的流程来完成手头的工作，最大限度地减少那些不必要的动作。那样做意味着你要事先对每一个动作进行仔细斟酌进行思考，然后将其简化为一系列的机械行为。这只会使你的生活变得枯燥，而且你甚至可以说这种“看表式”的极端行为会使得人类的每项活动都毫无生趣，因为他们根本不需要进行任何思考。

相比之下，我所创建的这套系统则鼓励人们对自己的行为进行更多思考。如果按照我的建议进行的话，你可能开始更多考虑如何利用时间，工作也无需那么辛苦，你还可以做更多自