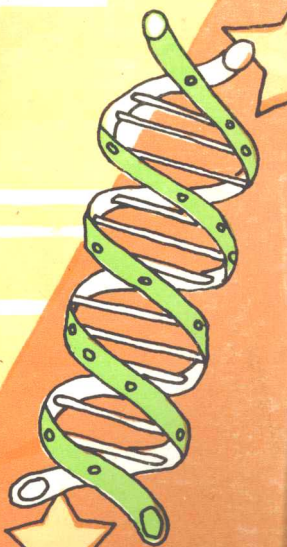
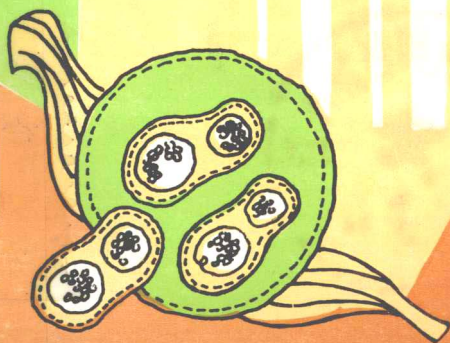


创造科学学术文库

胡红星 著

时间管理学



新疆大学出版社

创造科学学术文库

时间管理学

胡红星 著



290221787



(新)新登字 08 号

创造科学学术文库

时间管理学

胡红星 著

☆

新疆大学出版社出版发行

各地新华书店经销 新疆大学出版社印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 8 印张 187 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

ISBN7—5631—0511—5/G·297

定价:11.00 元

7127322

目 录

第一章 导论	1
第一节 管理学与时间管理学	1
一、管理及管理学	2
二、时间管理学	5
三、时间管理学的体系结构	15
第二节 时间管理学的学习及研究方法	17
一、研究时间管理学的意义	17
二、研究时间管理学的方法	18
三、时间管理的基本原则	22
第二章 时间管理者的素质	25
第一节 时间管理与理想	25
一、理想的分类及选择	26
二、时间管理与理想的关系	29
第二节 时间管理观念	31
一、时间观念	31
二、时间效益观念	32
三、时机观念	33
第三节 时间管理知识	34
一、基础知识	34
二、专业知识	35
三、管理知识	36
第四节 时间管理能力	38

一、决断能力	39
二、自控能力	39
三、抓重点的能力	40
四、抗干扰能力	41
第五节 时间管理技能	42
一、灵活运用时间的技巧	42
二、高效率工作的技巧	42
三、协调指挥的技巧	42
第六节 时间管理与意志	43
一、意志行为的特点	43
二、意志品质的差异	45
三、毅力与时间管理	46
四、意志与毅力的培养	47
第七节 时间管理与健康	48
一、时间管理者要有强健的体质	48
二、运动锻炼是健康的源泉	49
三、合理安排时间有利于身体健康	50
第三章 实施时间管理的目标	51
第一节 目标及功能	51
一、目标的本质	52
二、目标的功能	55
第二节 目标的确定	56
一、目标确定原则	56
二、目标确定的程序和方法	58
第三节 目标的实施	63
一、目标的实施步骤	63

二、目标的制定和分解	66
第四节 目标实施的评价	68
一、目标实施评价的意义	69
二、目标实施评价指标	70
三、目标实施评价步骤	72
第四章 时间管理目标的决策	74
第一节 决策的本质	74
一、决策是一个过程	74
二、正确决策的基本要求	75
三、决策的合理性标准	78
四、程序化决策和非程序化决策	80
第二节 决策的原则和方法	82
一、决策的原则	82
二、决策的方法	85
第三节 反馈决策	87
一、反馈决策的本质	87
二、反馈决策的特征	88
第五章 时间管理的计划	91
第一节 计划及其原则	91
一、计划的作用	92
二、计划的原则	93
三、计划的程序	95
四、计划的工作的方法	97
第二节 计划的实施	98
一、制定战略计划	99
二、制定阶段性计划	99

三、完成每日计划	100
第六章 时间管理的激励	101
第一节 对人的认识	101
一、人的本质	101
二、人的行为模式	103
第二节 激励理论	104
一、一般“需求理论”	104
二、马斯洛的需求层次论	105
三、激励需求理论	107
四、双因素理论	108
五、公平理论	109
第三节 激励方式	111
一、激励的过程和方式	111
二、激励效果分析	112
三、强化激励的方法	114
第七章 时间管理的控制	116
第一节 控制及控制过程	116
一、控制的重要性	117
二、控制的条件	118
三、控制过程	119
第二节 控制的原则和方法	122
一、控制的原则	122
二、控制的方法	123
第八章 时间管理的方法	128
第一节 杜绝时间浪费	128
一、时间浪费因素分析	128

二、时间管理自我诊断	134
第二节 时间管理的方法	139
一、ABC 控制法	139
二、记录分析法	143
三、日计划法	145
四、网络法	147
五、情绪调节法	150
第三节 日常节时技巧	153
一、电话节时法	153
二、现代信息技术节时法	156
三、用脑技巧	162
四、复合法	176
五、利用零碎时间	178
第九章 时间管理艺术	184
第一节 工作时间管理	184
一、浪费工作时间的因素	185
二、节省时的具体措施	187
三、会议时间管理	196
四、文书资料管理	200
五、会客时间管理	202
第二节 学习时间管理	209
一、自学时间的特殊时性	209
二、自学时间的统筹安排	210
三、提高学习效率的途径	212
第三节 人际交往时间管理	215
一、人际交往的作用	215

二、建立良好的人际关系的方法	217
三、人际交际时间管理的原则	226
四、人际交往节时之道	228
第四节 闲暇时间管理	230
一、睡眠时间管理	230
二、娱乐时间管理	233
附录 亚伦·赖金的节约时间方法	237
后记	242

第一章 导 论

管理活动作为人类最重要的一项活动,广泛地存在于现实社会生活之中,人人离不开管理,处处离不开管理,时时离不开管理,大至国家、军队、企业、学校,小至个人的自我管理等等,凡是有人和组织存在的地方,有一定目的的活动,就离不开管理。随着现代社会高速发展,科技水平日益提高,人的管理日趋突出,对一种特殊资源的管理,——即时间管理,变得越来越重要。

时间管理实质是一种自我管理,是个人科学合理地、有效地使用这种有限资源——时间的管理。时间管理学是一门新兴的边缘性学科,它运用心理学、管理学、行为科学、教育科学、系统科学、社会学、人类学把古今中外的时间管理经验和活动中带有普遍性、规律性的东西加以总结、概括和归纳,从而形成的一门应用科学。它是时间管理方法与时间管理实践的结合,是时间管理理论与时间管理艺术的结合,是自我管理与对他人管理的结合。

第一节 管理学与时间管理学

管理是一切有组织的活动,要说明什么是时间管理,就有必要了解什么是管理,什么是管理学。本节的内容首先介绍管理的基本概念及其二重性,管理学的研究对象和内容,管理学的研究方法与学习方法,学习管理学的重要性;其次是时间、时间管理、

时间管理学的本质,时间管理学的体系结构以及同管理学的联系和区别。

一、管理及管理学

管理学是一门年轻的学科,不同的学者从不同的角度研究它,所以,对什么是管理,管理学具有什么内涵及特点,便有不同的认识。

1. 管理的实质

管理活动自古即有,但对什么是“管理”,不同的人从不同的角度出发,可以有不同的理解。从字面上看,管理有“管辖”、“处理”、“管人”、“理事”等意思,即对一定范围的人员和事务进行安排和处理。但是这种解释不可能严格地表达出管理本身所具有的完整含义。

管理是什么,至今仍未有统一的答案。长期以来,许多中外管理学者从不同的研究角度出发,对管理概念作出了不同的解释和阐述,其中较有代表性的有:

美国管理学家赫伯特·A·西蒙(Herbert A Simon)认为“管理就是决策”。

当前,美国、日本以及欧洲各国的一些管理学著作或管理教科书中,也对管理有不同的定义,如:

“管理就是由一个或者更多的人来协调他人的活动,以便收到个人单独活动所不能收到的效果而进行的活动。”

在管理的定义上出现上述争鸣的状况是有其内在原因的。人们研究管理问题的立场、观点、方法不同,研究问题的角度不同,管理学家们的文化背景、管理经验不同,自然会对管理产生不同的看法,提出不同的见解。同时,随着管理实践经验的不断积累,对管理的认识也在不断深化。

所谓管理,就是在一定的社会制度等外部环境中,一个组织为了实现其目标,由管理者对组织内部的资源进行计划、组织、领导、控制,促进其相互配合,以取得最大效益的动态过程。

一方面,管理是由于有许多人进行协作劳动而产生的,是由生产社会化引起的,是有效地组织共同劳动所必需的方式,因此它具有同生产力、社会化大生产联系的自然属性;另一方面,管理又是在一定的生产关系条件下进行的,必然体现出生产资料占有者指挥劳动、监督劳动的意志,因此,它具有同生产关系、社会制度相联系的社会属性。这两方面的属性就是管理的二重性。管理既是一门科学,又是一门艺术,是科学与艺术的有机结合。

2. 管理学及其特点

管理学是一门系统地研究管理活动的基本规律和一般方法的科学。管理作为一门科学来研究始于近代。近几十年来,随着社会的不断进步,科学技术的飞速发展,管理活动内容的日益丰富,管理在人们的实际生活中,在生产过程中的作用越来越受到广泛关注和重视。这就为全面地、系统地研究管理活动过程中的客观规律和一般方法提供了必要的条件和基础,从而使管理学的研究不断得到充实和发展。

管理学具有一般性、多科性或综合性、历史性、实用性或实践性这么四个突出特点。

(1)一般性。管理学作为一般管理科学,它区别于“宏观管理学”和“微观管理学”,区别于一切边缘交叉管理学以及其它各具体管理学科。它是研究所有管理活动中共性原理的基础理论学科,无论是“宏微观管理”,还是各具体管理学科,都需要管理学的原理作为基础来加以学习和研究。管理学是各门具体的和专门的管理学科的共同基础。

(2)多学科性或综合性。管理学的综合性表现为:在内容上,

它需要从社会生活的各个领域、各个方面以及各种不同类型组织的管理活动中概括和抽象出对各门具体管理学科都具有普遍指导意义的管理思想、原理和方法；在方法上，它需要综合运用现代社会科学、自然科学和技术科学的成果，来研究管理活动过程中普遍存在的基本规律和一般方法。管理活动是很复杂的活动，影响这一活动的因素是多种多样的。除生产力、生产关系的基本因素外，还有一些自然因素，以及政治、法律、社会、心理等社会性因素。因此，要搞好管理工作，必须考虑到组织内部和组织外部的多种错综复杂的因素，利用经济学、数学、社会学、工程技术学、心理学、生理学、仿真学、行为科学等的研究成果和运筹学、系统工程、信息论、控制论、电子计算机等最新成就，对管理进行定性的描述和定量的预测，从中研究出行之有效的管理理论，并用以指导管理的实际工作。所以从管理学与许多学科相互关系来看，可以说，管理学是一门综合性的学科。

(3)历史性。任何一种理论都是实践和历史的产物，管理学尤其如是。管理学是对前人管理实践、经验和管理思想、理论的总结、扬弃和发展。割断历史，不了解管理历史发展和前人对管理经验的理论总结，不进行历史考察，就很难理解建立管理学的依据。

(4)实用性或实践性。管理学是为管理者提供从事管理的有用的理论、原则和方法的实用性学科。管理的实践性表现为它具有可行性，而它的可行性标准是通过经济效益和社会效益来加以衡量的。因此，管理学又是一门实用学科，只有把管理理论同管理实践相结合，才能真正发挥这门学科的作用。

3. 管理学的研究内容和范围

根据管理的性质和管理学的研究对象与特点，管理学的研究内容大体上有这样三个侧重点：

(1)从管理的二重性出发,着重从三个方面研究管理学。

第一,生产力方面。管理学主要研究生产诸要素之间的关系,即合理组织生产力的问题。研究如何合理配置组织中的人、财、物,使各要素充分发挥作用的问题;研究如何根据组织目标的要求和社会的需要,合理地使用各种资源,以求得最佳的经济效益和社会效益的问题。

第二,生产关系方面。管理学主要研究如何正确处理组织中人与人之间的相互关系问题;研究如何建立和完善组织机构以及各种管理体制等问题;研究如何激励组织内成员,从而最大限度地调动各方面的积极性和创造性,为实现组织目标而服务。

第三,上层建筑方面。管理学主要研究如何使组织内部环境与其外部环境相适应的问题;研究如何使组织的规章制度与社会的政治、经济、法律、道德等上层建筑保持一致的问题,从而维持正常的生产关系,促进生产力的发展。

(2)着重从历史的方面研究管理实践,思想、理论的形成、演变、发展,知古鉴今。

(3)着重从管理者出发研究管理过程,主要有:

管理者的观念和素质,管理活动中有哪些职能;执行这些职能涉及组织中的哪些要素;在执行各项职能中应遵循哪些原理,采用哪些方法、程序、技术;执行职能过程中会遇到哪些障碍、阻力;如何克服这些障碍、阻力。

二、时间管理学

时间管理学是对时间这种特殊资源管理的科学,人类对时间的认识经历了一个漫长的过程,并逐步深化。时间管理也伴随着对时间的认识而不断发展。

1. 时间的本质

人类在时间的长河中生存。人生的一些重要经历,如幸福的童年生活,风华正茂的青年时代,以及事业上的成功与失败,无不有时间记载。但对于这样一个离不开的时间问题,却又使人感到茫然。在相当长的时间长河里,人类没有找到“时间”的科学定义。人们只是从不同的角度,不同的立场去猜测,去遐想。古希腊哲学家亚里斯多德在公元前4世纪时,就曾言道:“我们周围自然界不了解的事物中最不清楚的就是时间,因为谁也不知道什么叫时间和怎样控制时间。”北非希波的主教奥古斯丁在1500年前,对时间就作过颇多的研究。他说:“当人们还没有问起我关于时间时,关于时间我完全知道,但是一经叫我解释时间,那才知道,关于时间我什么也不知道。”在对时间的研究中,不少学者都陷入了唯心主义的泥坑。在马克思以前,国内外不少学者虽曾多次立著或撰写有关时间的文章,但任何人都没能以令人满意的给时间下一个恰当的定义。只有马克思、恩格斯确立了辩证唯物主义的世界观,对时间的概念才有了辩证唯物主义的科学解释。尽管人们对时间众说纷纭,但时间毕竟有它本身的固有属性。

所谓时间,就是物质存在的一种客观形式,由过去、现在、将来构成的连绵不断的过程,是物质的运动、变化的持续表现。因此,衡量时间,总是用物质运动的周期作为尺度。地球自转一周的时间是1天,即24小时;绕太阳公转一圈的时间是1年,即365天。地球的自转与公转并不是时间产生的原因,只是计算时间的方法或单位。时间是一个古老的概念,又是永恒的概念。没有时间,物质就不能存在,也就没有世界。物质运动的过程和前后联系是客观的。时间具有客观性,因为物质具有客观性,时间是物质存在的形式。任何一种事物都经历着产生、发展和消亡

的过程,这个过程连续性就表现为时间是客观存在的。时间具有无限性,因为物质世界是永存的,因而时间也是永存的。物质运动是永恒的、无限的发展过程,没有开端和终结,所以时间也没有开端和终结。时间总是如流水,一去不复返。但对于某一具体事物、具体对象来讲,时间又是有限的。例如,一个人有其出生、成长、衰老和死亡的过程,从生到死是可以计算的,是有限的。

具体而言,时间有以下特性:

(1)时间的资源性。时间是一种资源。因为它参予了人类的一切物化劳动,作为价值的本质,实质地决定着劳动成果。正如巴尔扎克所说的那样:“时间是人的财富、全部财富,正如时间是国家的财富一样,因为任何财富都是时间与行动化合之后的成果。”但时间又不是一般的资源,而是一种特殊的资源。它之所以特殊,是因为时间即看不见,又摸不着,无处不有,无时不在;因为它永远缺乏却又无法替代;还因为它无偿地提供给每个人,年年、月月、日日、时时,时间对每个人的赠予都是十分公平的。它不能被停止、压缩、扩大和调整,任何人无论到什么地方,采取何种方法租不到、借不到、买不到时间,也不能用任何手段去取得更多的时间;而时间只能在不同的人那里显示出人们创造价值的差别。这是因为时间的特殊运动形式,其内部都包含着本身特殊的矛盾,这种特殊的矛盾,就构成一事物区别于其它事物的特殊本质。

(2)时间的直线性和循环性。时间,是一条伸向无穷的直线,即不能重叠,又不能改变现状,它是一切事物的公共尺度。古老的观点仅仅强调时间的循环性,认为时间是无限的、低廉的、重复发生的,致使办事情今日推明日,这月推下月,子年推丑年。随着社会的发展,人类在实践中逐渐认识到时间是有限的、宝贵

的，是一去不复返的。古往今来，许多名人曾对时间的流逝发出感叹。清朝钱泳在《要做就做》一文中，曾引用人们熟悉的《明日歌》，足资世人永诫：

“明日复明日，明日何其多！

我生待明日，万事成蹉跎！

世人若被明日累，春去秋来老将至。

朝看水东流，暮看日西坠。

百年明日能几何，请君听我《明日歌》”。

世界著名诗人奎士特的诗云：

“再见，先生，请原谅，我没有时间。

我决意回来，我不能等候，我没有时间。

我必须结束此信——我没有时间。

我本乐意帮助你，但我没有时间。

我不能接受，因为没有时间。

我无法考虑，我无法阅读，我太忙，我没有时间。

我很愿祈祷，但我没有时间。”

我国唐朝大诗人李白《白头吟》中有这样两句诗：“东流不做西归水，落花辞条羞故林。”讲的就是时间的不可逆性或一去不复返性、单向性。

时间实际上是直线性和循环性的结合。直线性说明时间一去不复返；循环性说明时间周而复始。然而，人生是有限的，每一个人所拥有的时间是不断消逝，无增有减的。人不能两次度过同一时间，正当人们说“现在”时，“现在”已经消逝。就循环性来看，