

中国100强
CHINA 名师名作 024

时间管理 TIME 改变命运

SHIJIAN GUANLI GAIBIAN MINGYUN

从加薪不加班到有钱有闲

卢绪文◎著



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

SHIJIAN GUANLI GAIBIAN MINGYUN
时间管理
TIME
改变命运

从加薪不加班到有钱有闲

卢绪文◎著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时间管理改变命运：从加薪不加班到有钱有闲/卢绪文著. —北京：
中国财富出版社，2013.5

(中国100强名师名作)

ISBN 978-7-5047-4643-6

I. ①时… II. ①卢… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第061813号

策划编辑 卢海坤

责任印制 方朋远

责任编辑 卢海坤

责任校对 梁凡

出版发行 中国财富出版社(原中国物资出版社)

社址 北京市丰台区南四环西路188号5区20楼 邮政编码 100070

电话 010-52227568(发行部) 010-52227588转307(总编室)

010-68589540(读者服务部) 010-52227588转305(质检部)

网址 <http://www.cfpress.com.cn>

经销 新华书店

印刷 三河市西华印务有限公司

书号 ISBN 978-7-5047-4643-6/C·0159

开本 710mm×1000mm 1/16 版次 2013年5月第1版

印张 13.75 印次 2013年5月第1次印刷

字数 197千字 定价 32.00元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换



你是时间的主人还是奴隶

据传，每到岁末年初的时候，职场人士最喜欢的一位明星就是李嘉欣。因为“嘉欣”与“加薪”同音，她的照片甚至被贴到了许多办公桌前。然而，决定是否加薪，本质上还是靠实力说话的。我们如何管理时间，就可能改变着我们的命运。

说到命运，好多人感叹自己命运不好，懊悔自己没有生在富贵之家。其实，“命运”包含“命”和“运”。“命”是先天注定的，比如你出生在什么家庭是自己无法选择的；“运”是后天可以改变的。“运”又分“可期之运”与“不可期之运”。天天想着彩票中大奖甚至天上掉馅饼，就是“不可期之运”；通过自己的努力改变未来，就是“可期之运”。同样的出身，不同的结局，就是因为在相同的时间内做了不同的事情，即时间管理的水平不同。

2009年春节联欢晚会，小沈阳凭借小品《不差钱》一夜走红。他的那句经典名言也随之传遍大江南北——“人这一生可短暂了，有时候跟睡觉是一样一样的。眼睛一闭，一睁，一天儿过去了；眼睛一闭，不睁，一辈子过去了！”笑过之余，人们感悟着这段台词背后的哲理。

曾经有一道“亲情计算题”让许多人潸然泪下：这辈子你还能和父母



相伴多长时间？

对于许多在外地工作的人来说，大部分人每年只能回家一两次，每次几天。除去应酬朋友、睡觉等时间，如果妈妈今年55岁，能活到85岁，许多人真正能陪妈妈的时间只有20多天，甚至20多个小时。

古今中外，关于时间的名言警句层出不穷，谁都能背出几句。然而知易行难，知道时间的宝贵，并不意味着就能利用好时间。

更可怕的是许多人还不知道时间的宝贵。或许他们还年轻，经常发出“穷得只剩下时间了”的感慨；或许他们没有什么大的追求，每天浑浑噩噩、得过且过已经成为了习惯。试想，这样的场景你是否见过：

地铁里，有人不知道做什么，于是掏出手机，很快沉浸在游戏里，或者上网东看西看最近又有什么新的名人八卦、无聊绯闻或者搞笑段子……

办公室，有人总是将工作一拖再拖，最盼望的就是下班与周末，离下班还有几分钟就开始收拾东西……

回到家，最害怕的是每天早上起床上班，最高兴的是周末成群结队去逛街购物，并为花一小时讨价还价节约了10元钱而兴奋不已……

当你什么时候为浪费了时间而心疼、后悔，你就感觉到了时间的价值。懂得时间价值的人，小则可以开网店出售自己的时间，大则像巴菲特那样将与自己共享午餐的机会拍卖到345.6789万美元。

即使知道珍惜时间，也不等于就会时间管理。生活中，我们经常听到这样的问候寒暄：“在忙什么呢？”“别提了，忙得一塌糊涂。”问答之间，似乎都觉得“忙”很正常甚至自豪，全然不知道一味瞎“忙”可能导致“茫”，更严重者会导致“盲”。到了“盲”的阶段，个人看不到未来的出路，企业看不到发展的前景，轻则跳槽，重则跳楼。近些年来流行的“穷忙族”概念，就准确反映了忙而无功的现象。

现在流行“房奴”、“车奴”的调侃说法。然而，更大的一个群体是“时间奴隶”。不管是任由时间流逝的浪费者，还是钻进时间里出不来的



“穷忙族”，都是时间的奴隶。

学习时间管理并不仅仅是普通职场人士的必修课，哪怕你是腰缠万贯的富豪、光芒四射的明星，同样也需要时间管理。

举例来说，说起健康与运动，似乎每一个人都知道其重要性。然而真正能重视的又有几人？许多人可以通宵达旦地看电视里的体育比赛，却面对别人邀请一起运动时，“没有时间”了。这样的人应该记住下面这两句话——健康投资说无钱，有也说无；病到临头用千万，没有也有。若要与君谈运动，有空也忙；阎王招见命归天，忙也得去。

大部分人看到这两句话，就马上有时间了。所以，没有时间的本质，是不重视；时间管理的本质，是自我管理与任务管理。因为时间就在那里，只是你有用它来做什么的选择。你做这件事没有时间，做那件事却有时间，是因为你觉得那件事更重要；你见这个人没有时间，见那个人却有时间，是因为你觉得那个人更重要。只要你觉得重要，哪怕你已经安排好了时间，也可以推掉别的人与事，不是这样吗？

成功人士少有浪费时间者，但却不乏时间紧张者。有钱的人很多，但有钱有闲的人却凤毛麟角。事业与家庭、健康的关系，不是每一个人都能处理好的，以至于有人发出“穷得只剩下钱了”的感叹。与此相反，有识之士们善用自己的时间，他们尊重自己的时间和他人的时间，他们愿意为节约时间付出金钱，他们的事业、家庭、健康等关系协调平衡。他们，才是真正的时间的主人。

是做时间的奴隶，还是做时间的主人？相信你心中已经有了答案。

本书从一位有丰富时间管理培训经验的导师视角出发，站在国内外多代时间管理理论的制高点，科学而系统地提出时间管理十大秘诀，结合工作、生活中的实际应用，以及大量古今中外的名人时间管理案例，深入浅出，旁征博引，用充满热情的笔调，论述时间管理的意义，介绍时间管理的方法。不管你是在校学生，还是职场中人，或者已经功成名就；不管你



是在企业、政府还是其他各界，你都可以更好地领会时间管理的本质，做好时间管理，更能够指导企业家、政府机关领导等管理者建立高效团队。

相信通过阅读本书，你将能够获得对时间的全新解读，将时间管理的方法上升到更高层次。最后，让我们共同祈愿每个人的人生都将因为揭开时间管理的“密码”，从加薪不加班到有钱有闲，走向成功与幸福！

卢绪文

2013年1月



NO.001

《品牌蜕变：从
区域名牌到全国
品牌的九大策略》

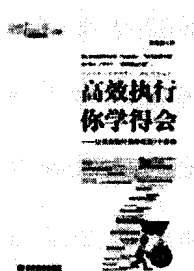
作者：吴之
定价：32.00 元



NO.002

《做最赚钱的餐
饮：餐饮利润倍
增魔法》

作者：廖靖雄
定价：32.00 元



NO.003

《高效执行你学得
会：让高效执行简单
化的7个策略》

作者：张友源
定价：32.00 元



NO.004

《领导力决定
一切》

作者：蔡鲲鹏
定价：35.00 元



NO.005

《总裁密码：三维
法则与九段总裁智
慧操盘实战策略》

作者：吴群学
定价：39.80 元



NO.006

《8步打造金
牌销售团队》

作者：匡晔
定价：35.00 元

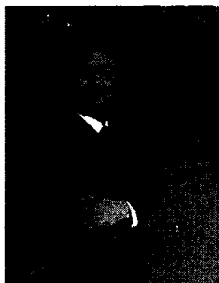


NO.007

《经营员工》

作者：禹志

定价：29.80 元

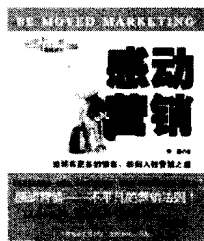


NO.008

《魔鬼生意经：
做生意必修的8
堂财富课》

作者：高乃龙

定价：32.00 元



NO.009

《感动营销》

作者：张谦

定价：32.00 元

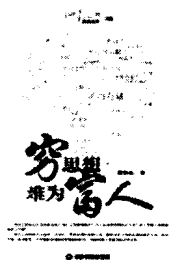


NO.010

《结果当道：打
造实战结果团队的
十堂课》

作者：陈卫州

定价：32.00 元



NO.015

《穷思想 难为富
人》

作者：蔡怀东

定价：32.00 元

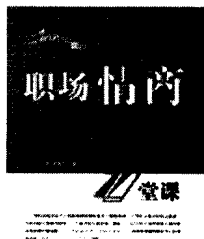


NO.017

《易经与领导智
慧》

作者：倪可

定价：32.00 元



NO.023

《职场情商9堂课》

作者：姚先桥

定价：32.00 元



NO.024

《时间管理改变命
运：从加薪不加班到
有钱有闲》

作者：卢绪文

定价：32.00 元

目录

认知篇 人人都是老板，员工就是时间

时间，无形的价值与财富	3
人人都需要时间管理	21
时间管理的本质	28
时间管理的意义	36

内功篇 珍惜时间是时间管理的起点与根本

时间感悟面面观	47
形成时间意识	58
谁动了你的时间	72
珍惜时间，天道酬勤	80

修炼篇 时间管理的十大秘诀

列清单，排优先，抓重点	91
简洁沟通，简化工作	109
加强计划，行动有序	122
学会拒绝，避免干扰	143
条理工作，学会放弃	152



高效工作，结果导向	161
高效会议，“时”半功倍	172
团队协作，善于授权	184
科学决策，组织支持	194
管理标准化，员工职业化	200
后记 时间管理，从现在开始	207

认知篇

人人都是老板，员工就是时间





时间，无形的价值与财富

1. 点石成金：时间是最伟大的魔术师

时间有价值吗？当然有。

试想，你如果几年前已经在北京买了住房，现在的价格是否已经翻倍？如果你有几百年前的一个盘子，现在是否已经成了文物？同样的欧洲三国九日游，旅游旺季与淡季的价格是否有差别？同样时间出团的线路，有的是11000元，有的是14000元，就是因为前者需要转机，旅客在来回路上需要多耽误十几个小时。

房子还是那个房子，盘子还是那个盘子，景点还是那些景点，所不同的只有时间，价值已经不可同日而语了。

一寸光阴一寸金，时间就是金钱。同时，时间还有点石成金的本领，是世界上最伟大的魔术师。如果说时间有一种特殊的魔法，那一定是“隐身术”，它总是于无形中影响着人们的行为和结果，往好的方向发展能为你带来无形的价值与财富，反之则会让你陷入穷忙无果的状态。

一位朋友告诉我最近他参加了一次培训，主题是时间管理。会上，老师让大家畅所欲言，探讨何为时间？朋友说：“这还不简单，时间就是金钱，每天上班忙、下班忙，连休息吃饭的时间都没有，还不是为了在有限的时间内赚更多的钱。”其实，这也是大部分人对于时间的普遍看法。似乎一谈到时间，每个人都能侃侃而谈、长篇大论。照理说，这部分人应该能够高效管理时间才对，但我太了解这位朋友了，生活中的他可以说完全



没有时间概念，每个周末我打电话约他去打球，他总是说“让我再睡会”、“今天没有时间”……我很奇怪，为什么放假了反而更加没时间了？如果说一个人能够高效管理时间，不仅在工作中会井井有条，生活也会安排得井然有序，劳逸结合。

所以，据我判断，很多人只是字面上理解了时间的定义，但对于管理时间的概念却是十分模糊的。譬如我追问朋友：“你认为如何才能将时间化为金钱呢？”朋友愣住了，或许关于这个问题他显然是没有准备好，也根本没有考虑过具体要如何管理时间，把时间转化成金钱。

朋友思考片刻说：“这也不能怪我，时间本身不可逆转，我怎么可能控制时间呢。”我看他言辞灼灼，便随口问道：“时间为何不可逆转？”朋友笑道：“年龄、青春、逝去的时光……有太多逝去的东西一去不复返了。”朋友一边感慨，一边叹气。显然，他还只是停留于表面对时间的认识，至于管理却没有实质的见解。

说到时间管理，首先就要承认时间的价值，承认时间是一种资源。人们都知道人、财、物是资源，但往往忽略了时间这种资源。

许多人都有自己创业做老板的愿望。其实每个人都是老板，员工就是时间。你有多少员工，取决于你划分时间的单位。你按照小时划分，8小时工作时间内你就有8名员工；你按照分钟划分，8小时工作时间内你就有480名员工。你让这些时间员工去做什么，你如何管理这些时间员工，就决定了你的收获。

时间管理之道

时间的魔法 1：时间是全世界最公平的仲裁，不会偏袒任何人。

管理的对策 1：走在时间的最前沿，时刻管理自己的时间。

时间大师最伟大的法术就是公平，它老人家从不偏袒任何人，不管你是



乞丐还是百万富翁，每个人每天都拥有 24 小时。我常常听到有人抱怨 × × 不公平，真的是这样吗？回想一下，难道你的工作时间不是和别人一样吗？你所拥有的完成任务的时间和同事有什么不同吗？回归时间的起点，其实每个人都是在相同的时间里参与竞争的，如果说是时间导致你最终失败，那也是因为它不可再生，而你又没有充分利用有限的时间所致。

时间不是货品，不是你想囤多少都可以，它很贵重，却是无形的一笔财富，即便是世界上知名的瑞士银行也没有资格储存它。

国外有一项调查研究：如果一个正常人能活到 70 岁，那么在他的一生中工作的时间有多少？

结果显示，在 18 岁成年以前和步入老年后的 10 年——这 28 年中，人们都无法正常投入到工作中。剩下的 42 年，其中将有 1/3 的时间用来睡眠，而接打电话、看书、吃喝玩乐等也会消耗我们 1/3 的时间。也就是说，如果你能活到 70 岁，那么即使你付出全部的精力去工作，一生中处于工作状态的时间也就只有 14 年。

14 年，人生又能有几个 14 年？听到这样的结论后，你是否还觉得自己离退休之日遥遥无期？你是否还觉得完不成的任务可以无限拖延？

时间并非你想象中的那么长，可以利用的时间也不是不可计数，相反你还剩多少可利用的时间很容易就能推算出来。了解了这些之后，还要懂得如何站在时间前沿，利用这仅有的时间去创造价值。

既然时间有限，而且又是公平的，那么取胜的关键就看你个人管理时间能力的高低了。如何在同样多的时间内获取最大的成果，改变被动的工作状态，成为时间的领导者，这是所有想要高效管理时间的人应该解决的问题，具体的方法我们将在后面章节中逐一阐述。



时间的魔法 2：每个人的一天都拥有 8.64 万秒，利用好这宝贵的资源。

管理的对策 2：提前做好规划，合理利用每一秒，不拖时间的后腿。

很多人，尤其是刚步入职场不久的年轻人，往往会忽略一些细微的时间资源，甚至有些新人无所顾忌地迟到早退，认为这没有什么了不起，自己工作能力强，落下的时间可以在休息时、下班后慢慢补回来。殊不知，当你在无休止地弥补上一个作业的时候，别人已经开始做下一个项目了，久而久之，不是时间拖累了你，而是你拖了时间的后腿。

管理时间最大的忌讳就是弥补，因为时间无法被取代更无法挽回，与其弥补，不如提前做好规划，在正确的时间里做正确的事，合理利用每一秒，认真工作，按时休息。不要再错怪无情的时间没有多给你一秒钟完成你想做的事，8.64 万秒就是当下的你每天最应该握住的宝贵资源，如果你能利用好这些资源，无论你现在是什么职位、薪酬高低、目标远近，在你养成认真规划、高效管理的习惯后，定会步步为营，先他人一步步入成功的殿堂！

2. 时间银行与机会成本知多少

想想看，如果每天都有 86400 元进入你的银行户头，而你必须当天用光，用不光的第二天自动清零，你会怎样花？

有的人说要买车，有的人说要去旅游，有的人说每天有这么多钱那自己就不用工作了。

其实，我们每个人都有这样一个户头，那就是“时间银行”。每天每一个人都会有新的 8.64 万秒进账，你打算怎样利用这些进账对人生进行投资呢？

我们每一个人都是投资家，我们投资的是时间，代价是机会成本。

简单地说，机会成本是指为了得到某种东西而所要放弃另一些东西中