



0005975

时间管理的艺术

李光伟



责任编辑：陈三省

封面设计：吴 祯

版式设计：陈安庆

时间管理的艺术

李光伟

甘肃人民出版社出版

（兰州第一新村81号）

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张16.125 插页4 字数398,000

1987年12月第1版 1987年12月第1次印刷

印数：1——12,985

ISBN 7-226-00152-7/G·27 定价：4.60元

卷首寄语

生活中有各种各样的艺术。“维纳斯”雕像、“蒙娜丽莎”油画等造型艺术；“天鹅湖”的群舞、“二泉映月”的琴声等表演艺术；李白的诗歌、曹雪芹的小说等语言艺术；莎士比亚的戏剧、卓别林的电影等综合艺术；以及管理人的领导艺术，教育人的思想工作艺术……。然而，生活中还有一种堪称为各种艺术“王子”的艺术——时间管理艺术，尚未被更多的人所认识，不能说不是一件憾事。

才华横溢的艾莱提斯，原是希腊的高产诗人，可于1979年获诺贝尔文学奖后，因忙于社交活动，整整三年里在诗坛上竟“颗粒无收”。——看来，时间对于艺术家来说，是至关重要的。

一次，一个人向德国著名画家阿道夫·门采尔诉苦说：“我真不明白，为什么我画一幅画只有一天功夫，可是卖出去却要整整一年。”门采尔回答说：“请倒过来试试吧，亲爱的，要是你花一年功夫去画，那么，只有一天，就准能卖掉它。”——看来，绘画艺术的高低与练笔时间的长短是紧紧相连的。

我国北宋著名文学家苏轼，平时喜欢静坐读书、写词、作文章，一坐就是半天。他作了一首诗曰：“无事此静坐，一日为二日，若活七十年，便是百四十。”——看来，艺术是时间的结晶。

.....

时间管理艺术，是一门延长生命的艺术。究竟怎样才能延长

生命呢？无论古今中外的学者、专家，甚至离科学非常遥远的人们，都对这个问题很感兴趣。这里有秦皇、汉武等帝王的奢求；有希利·德雷·查元帅^①这些暴徒的凶残；也有江湖骗子、迷信狂和冒险家的丑行；以及战争的硝烟。他们为了寻找长生不死的法子，曾耗尽了无数的智慧。年轻时的歌德也用几年时间寻找长生不老药，最后终于明白了“时间是我的财产，我的田地是时间。”

时间管理的艺术是一门巧妙安排生活的艺术。纵观生灵，巧布年华，你会发现千姿百态的生活图案皆由时间之梭辛勤编织。然而生活中的时间是那么宝贵，正如外国一首诗中写的那样：

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。

我本乐于帮助你，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。

时间管理的艺术是开发人类潜能的艺术。据研究，人们毕其一生，只发挥了3%的智慧，另有97%的潜能，尚待每个人去开发。很多人仅仅用了自己潜能的那么一小部分，却误认为这就是自己的全部实力，这不能不说是人生的最大损失！

生命能延长多少？生活深处的宝藏还有多少未被挖掘？人的潜能究竟有多大？很多人都知道，在人的脑子里大约有140亿个脑细胞，人类“智能指数”的正常值为80，绝顶聪明的人为150。如果一个绝顶聪明的人仅用了其智能的3%，那么 $150 \times 0.03 = 4.5$ 的脑功效；而另一个智力一般的人，比较注意使用大脑，他

^①希利·德雷·查元帅是15世纪法国布里塔尼半岛上一个用残杀小孩、试图找到“生命之源”后从中制造出长生不死仙药的暴徒，后被愤怒的人们用火刑烧死。

使用了大脑的10%，那么， $80 \times 0.10 = 8$ 的脑功效。从这两个算式里可以看出，即使是天赋最好的人，如不充分使用，成就也不可能太大；而天赋一般的人，若能充分利用大脑的话，将取得连自己也意想不到的惊人结果。据说，爱因斯坦也只用了其脑细胞的13%，而87%仍在睡大觉。因此，如果说所谓天才就是“竭尽所能”的同义语，也是不无道理的。固然，不能人人都是世界之最，但人人却可能做自己之最。充分运用自己一生的时间和潜能，便有十个自己、百个自己的力量，便等于延长了自己生命的十倍、百倍。

“一个人不知道自己的能力，并不下于一个牡蛎不知道自身上的珍珠，一块岩石不知道自身中的钻石。”人生就如同走一条陌生的路，而了解自己则是最初碰到的叉路之一，如果是在走了许多弯路之后才了解自己，那时，当人们悟到浪费了很多时间和精力时，大好年华却已经一去不复返了。《李宗仁归来》一书的作者在回顾李宗仁的一生时写道：“假如我们每一个人，不是从1岁向80岁去生活，假如时间的顺序可以颠倒，每个人都从80岁向1岁来生活，那么，我们这个世界可能有二分之一的人类可以成为伟人。”当然，时光不能倒流，年华不可复再，但这却从另一方面说明了人类必须探索运筹时间的真谛，掌握管理时间的艺术。

如果把人生比作壮丽的舞台，那么，时间管理艺术就如同演员必须具有表演艺术一样。没有表演艺术的演员是蹩脚的演员，不掌握时间管理艺术的人必是平庸无为之辈。演员靠表演艺术的精湛，博得观众的掌声；人生靠高超的管理时间艺术，攀登事业的顶峰。

努力提高时间管理艺术，也是时代摆在每个人面前的重要课题。由于科学技术的突飞猛进，使人的思维器官“日臻完善”，感觉器官“日趋灵敏”，劳动器官“日益延长”，这就要求人们

要有更强的时间观念，更成熟的时间管理艺术，更高超的驾驭时间本领。新技术革命的挑战，在某种意义上说，就是时间的挑战。然而，当我们从挫折和失败的反思中醒悟过来的时候，才真正懂得“时间就是金钱”这句话的含义，才真正痛感到没有一种浪费能和时间的浪费相比拟了。浪费时间就意味着丧失时机。丧失一次机会就意味着浪费几年乃至几十年的时间，作为一个国家就要落后挨打，作为一个企业就要破产倒闭，作为一个人就会遗恨终生。我们的脚步必须跟上时间的节奏，我们的时间观念必须跟上时间的频率，时间管理艺术应该成为每一个生活在现代社会的人的必修课！

然而，令人遗憾的是，对于时间管理的问题，人们却很少研究。效率专家德·A·利亚德博士在其《成功的工作安排》一书中指出：“为了发现把乐器的声音送到更远处的方法，我们耗费了巨大的精力；为了使汽车能够提高效率更快地行驶，我们下功夫研制了特别的装置；为了增大光的效率，我们发明了反射镜。但是，在提高我们自身的效率上，人们却几乎没动过脑筋。”确实，人们震惊于能源、材料、资金的损耗，可很少注意到这些原料中还有一种特殊的原料——时间；人们只要把某种机械的效率提高10%，就能创造巨大的巨富，而帮助比机械更重要的万物之灵的人来提高效率，到目前却几乎没有人进行过很好的研究。

让我们一起来探讨时间管理的艺术吧！它能磨砺你的时间观念，增强你的节奏意识，催促你趁早鼓起生命的风帆，提醒你“跳出时间圈套”^①，帮助你从“密布狡猾时间窃盗”的丛林走过^②，激励你成为“生活时间的设计师”，教会你安排高效率的生活时刻，告诫你注意人体的生命“节拍”，传授你时间管理

①美国管理学者阿利克·麦肯济在其《跳出时间圈套》一书中把浪费时间的因素称作“时间圈套”。

②国外有的管理时间著作把浪费时间的因素称作“狡猾的时间窃盗”。

艺术的“金三角”，向你提供创造型的人生时间。一位名叫富兰克林·费尔德的人精辟地说过一句富有哲理的话：“成功与失败的分水岭可以用这么五个字来表达——‘我没有时间’”。可以说，时间管理艺术是管理自己生命的艺术，是攀登事业高峰的艺术，怎么样，有兴趣吗？假如你觉得没有时间，那恰恰说明你应该更快地掌握它。须知，有许多比你更忙的人做的工作却比你更多，他们的时间和你一样，只不过是掌握了时间管理艺术而已。假如，你过去浪费了大量时间，那也无需悲观，须知珍惜时间永远不晚。一位哲人指出：“不停地向前奔流的时间的最大魅力在于未来的时间不会提前浪费掉。下一年，下一天，下面的时间却都原封不动地为你保留着。你浪费的仅仅是过去的时间，明天的时间尚待利用，明天正是为你准备的。”

明天是属于你的。有志于管理时间、运筹时间的人，请一起来研究、探讨吧！在研究探讨中不断改善自己使用时间的模式，时间将加倍地回到你的身边。

目 录

卷首寄语	(1)
绪 论 时间管理艺术概论	(1)
第一节 时间,时间的结构与职能	(1)
第二节 人生的时间算术法则	(6)
第三节 时间管理是一门艺术	(8)
第四节 时间管理艺术的产生和发展	(12)
第五节 时间管理艺术研究的主要任务	(18)
第六节 时间管理艺术应成为现代人的必修课	(22)
第七节 时间管理艺术“金三角”	(25)
上 篇 时间管理的宇观艺术	(29)
第一章 价值论	(29)
第一节 时间——一个价值多变的谜	(30)
第二节 时间——最宝贵的财富	(32)
第三节 时间——构成生命的材料	(36)
第四节 时间——青春的能源	(39)
第五节 时间——成才的载体	(42)
第六节 时间的增值效应	(45)
第二章 时机论	(47)
第一节 认识时机	(48)
第二节 把握时机	(51)
第三节 看准时机	(54)
第四节 利用时机	(56)
第五节 抓住时机	(59)

第六节	寻找时机	(61)
第三章	闲 暇 论	(65)
第一节	闲暇时间概述	(66)
第二节	闲暇时间的特殊价值	(68)
第三节	“闲暇消费”观透视	(71)
第四节	有效地控制闲暇时间	(74)
第五节	妥善料理家务	(77)
第四章	节 律 论	(80)
第一节	人——节律所贯穿的系统	(80)
第二节	善用你身体的节律	(88)
第三节	“熬夜”要有巧安排	(86)
第四节	神秘的人体节律是可以掌握的	(88)
第五节	把握人生发展的各旋律	(91)
第五章	时 空 论	(96)
第一节	时间管理者应有的时空观	(96)
第二节	在人际关系中开拓你的生命时间	(100)
第三节	在有限的时间里开拓你的生活空间	(104)
第四节	建立时空效益组合系统	(107)
第六章	观 念 论	(111)
第一节	让时间观念来个变革	(112)
第二节	时间观念的测试及意义	(114)
第三节	什么是现代人的时间观念	(117)
第四节	中国人的时间观念急需更新	(121)
第五节	警惕时间观念上的“陷阱”	(124)
第七章	消 费 论	(127)
第一节	时间消费的宏观因素透视	(128)
第二节	时间消费的微观因素剖析	(132)
第三节	时间消费的记录	(135)
第四节	时间消费诊断	(138)
第五节	时间浪费原因分析	(141)

第八章	方法论	(145)
第一节	时间管理系统论	(146)
第二节	时间管理控制论	(154)
第三节	时间管理信息论	(158)
第九章	素质论	(163)
第一节	理想——凝聚时间的伟大的力	(163)
第二节	能力——提高时间利用率的重要参数	(166)
第三节	技能——科学地利用时间的基础	(169)
第四节	毅力——防止时间能源“跑、冒、滴、漏”的开关	(172)
第五节	道德——制约时间消耗的规范	(175)
第六节	健康——科学运筹时间的保证	(179)
第十章	习惯论	(181)
第一节	时间管理主要是习惯的养成	(182)
第二节	培养良好的时间管理习惯	(184)
第三节	改掉浪费时间的习惯	(188)
第四节	贵在战胜自己	(191)
中 篇	时间管理的宏观艺术	(196)
第十一章	目标原则	(196)
第一节	用目标来限制时间的使用	(197)
第二节	关键是选好目标	(200)
第三节	用ABC法筛选目标	(203)
第四节	贯彻阶梯原则	(205)
第五节	运用时间管理目标法	(208)
第十二章	计划原则	(212)
第一节	时间在计划中	(213)
第二节	要订个战略计划	(217)
第三节	抓住制定计划的着眼点	(220)
第四节	着手完成每日定额	(222)
第五节	时间管理计划的检查与调节	(224)
第十三章	整体原则	(226)

第一节 整体运用, 全面规划	(227)
第二节 及早开发, 不误人时	(230)
第三节 中年奋起, 犹未为晚	(234)
第四节 秉烛夜学, 老有所用	(237)
第十四章 优化原则	(240)
第一节 总体安排优化	(240)
第二节 时间预测优化	(243)
第三节 工作程序优化	(246)
第四节 使用价值优化	(250)
第十五章 效率原则	(254)
第一节 向效率要时间	(255)
第二节 速度是效率之本	(257)
第三节 科学是“效率专家”	(260)
第四节 拖延是“效率低下的女仆”	(263)
第十六章 集中原则	(269)
第一节 集中使用时间	(269)
第二节 抓住重点, 集中时间	(272)
第三节 排除干扰, 集中时间	(275)
第四节 专心致志, 事半功倍	(277)
第五节 分割与集中的辩证法	(280)
第十七章 容量原则	(284)
第一节 要学会挤	(284)
第二节 在百忙中挤	(287)
第三节 用织网法挤	(290)
第四节 用压缩法挤	(292)
第五节 不间断地挤	(294)
第十八章 形态原则	(297)
第一节 现在, 真正现实的时间	(297)
第二节 善于同想溜走的“现在”打交道	(300)
第三节 现在, 就是最佳年龄	(302)

第四节	把握住今天	(306)
第五节	充分利用每一个今天	(308)
第六节	“过去”、“未来”也很重要	(312)
第十九章	最佳原则	(315)
第一节	抓住最佳年龄	(315)
第二节	利用最佳时间	(318)
第三节	把握最佳时机	(321)
第四节	保持最佳精神	(324)
第二十章	辩证原则	(326)
第一节	在静与稳中得动与快	(327)
第二节	珍惜与耗费的辩证法	(329)
第三节	成功的快与慢的辩证法	(332)
第四节	拖拉与有计划的拖延	(335)
第二十一章	有序原则	(337)
第一节	工作秩序条理化	(338)
第二节	工作目的明确化	(341)
第三节	工作方法多样化	(343)
第四节	工作流程IE化	(345)
第五节	工作内容简明化	(349)
第二十二章	弹性原则	(352)
第一节	保持生活的整体平衡	(352)
第二节	废弃错误的时间管理观念	(355)
第三节	合理安排休息	(359)
第四节	充分注意睡眠	(362)
第五节	加强自身锻炼	(364)
下 篇	时间管理的微观艺术	(367)
第二十三章	人际时间管理之术	(367)
第一节	人际觅时类	(368)
1.	人际觅时法	(368)
2.	善听获时法	(369)
3.	善谈获时法	(371)
4.	解异求时法	(372)

第二节 交友增时类	(373)
5.高朋满座法	(373)
6.留得一面法	(374)
7.借光自亮法	(375)
8.入足行蟹法	(376)
第三节 有效控时类	(377)
9.敢说“不”字法	(377)
10.闭门谢客法	(378)
11.行为选择法	(380)
12.闭门查货法	(381)
13.婉转暗示法	(382)
第四节 文明遵时类	(383)
14.严格守时法	(383)
15.文明遵时法	(384)
16.不闻不问法	(386)
第二十四章 成才时间管理之方	(387)
第一节 立志聚时类	(388)
17.高自标置法	(388)
18.自我挑战法	(389)
19.培养动力法	(390)
第二节 趁机争时类	(391)
20.及时输出法	(391)
21.日行一创法	(392)
22.年龄相协法	(393)
第三节 加压抢时类	(394)
23.以战励战法	(394)
24.竭尽全力法	(395)
25.面壁功深法	(396)
第四节 瞬时捕获类	(397)
26.禅心粘絮法	(397)
27.积之平日法	(398)
28.间隙不息法	(398)
第五节 自省追时类	(399)
29.中夜自省法	(399)
30.改进行为法	(400)
31.请人监督法	(401)
第二十五章 闲暇时间管理之法	(402)
第一节 合理调时类	(403)
32.尽兴适度法	(403)
33.合理休息法	(403)
34.顺乎自然法	(404)

第二节 养心益时类	(405)
35.养心益时法	(405)
37.聊以忘忧法	(407)
36.静赏音乐法	(406)
38.笑容露面法	(408)
第三节 张弛得时类	(410)
39.松弛反应法	(410)
41.不劳不怠法	(412)
40.安步当车法	(411)
42.一张一弛法	(413)
第四节 闲暇积时类	(414)
43.善用星期法	(414)
45.当以三余法	(416)
44.数麓自随法	(415)
46.随时健身法	(417)
第二十六章 工作时间管理之诀	(418)
第一节 时间组合类	(419)
47.朝三暮四法	(419)
49.谨养勿劳法	(421)
48.情绪安排法	(420)
50.一发双贯法	(422)
第二节 灵活求时类	(423)
51.因形用权法	(423)
53.迅速转移法	(425)
52.以变应变法	(424)
第三节 加频夺时类	(426)
54.以分计时法	(426)
56.十分为限法	(428)
55.放大时间法	(427)
57.用少务隘法	(429)
第五节 计划节时类	(430)
58.订立日计法	(430)
60.有所不为法	(431)
59.三此主义法	(431)
61.借梯登楼法	(433)
第二十七章 家务时间管理之招	(434)
第一节 家务省时类	(435)
62.摆脱琐事法	(435)
64.请教妻子法	(437)
66.家务分担法	(439)
63.花钱购买法	(436)
65.不了了之之法	(438)
第二节 科学省时类	(440)
67.科学调配法	(440)
69.一心二用法	(442)
68.时动分析法	(441)
70.借局布势法	(443)

第二十八章 学习时间管理之窍.....(444)

第一节 周期循环类(445)

71. 终生计划法 (445) 72. 严格期限法(446)

73. 渐进定律法.....(447)

第二节 时空转换类(448)

74. 间隔效应法 (448) 75. 交叉轮作法(449)

76. 排列功效法 (450) 77. 以迂为直法(451)

第三节 自强节时类(453)

78. 抵制厌倦法 (453) 79. 闻警即起法(454)

80. 控制惰性法 (454) 81. 用志不分法(455)

第四节 随机抓时类(457)

82. 顺手牵羊法 (457) 83. 零时整用法(457)

84. 忙里偷闲法.....(458)

第二十九章 其他时间管理之策.....(459)

第一节 待业时间管理类(461)

85. 未雨绸缪法 (461) 86. 有效转化法(461)

87. 力戒懒惰法 (463) 88. 动力定型法(464)

第二节 逆境时间管理类(465)

89. 补偿效应法 (465) 90. 不怕失败法(467)

91. 战胜懊悔法 (467) 92. 三周计划法(468)

第三节 领导时间管理类(469)

93. 精于安排法 (469) 94. 开好会议法(471)

95. 授权借时法 (472) 96. 排除干扰法(474)

第四节 退休时间管理类(475)

97. 挂靴时宜法 (475) 98. 养生延时法(476)

99. 闲中寻宝法 (477) 100. “伏枥”抢时法.....(478)

结 论 时间管理艺术的哲学思考.....(480)

第一节 时间的哲学(481)

第二节 时间管理的哲学(484)

第三节 时间管理者的思维哲学(489)

第四节 时间管理艺术的哲学思考(493)

绪 论

时间管理艺术概述

人人皆有时间，人人平等。

人人皆安排时间，人人并不平等。时间给每个人都是一天24小时，但是最终留给人们的是各种各样的结果。对于爱惜它的人，时间慷慨地奉献出累累硕果，对于浪费它的人，时间给他的是一份耻辱的帐单；对于奋力赶超时间的人，时间将帮他延长有限的生命，使之永垂不朽，对于遗弃、戏弄时间的人，时间便把他无情地抛出生活，而不留下任何东西。宋人朱敦儒79岁时，回首平生碌碌无为，他妄自菲薄地写道：“屈指八旬将到，回头万事皆空。云间鸿雁草间虫，共我一般作梦。”而伟大的发明家爱迪生79岁时，却自豪地宣称：“我已是135岁的人了！”

79等于零与79等于135这种差别的主要原因（当然还有 其他原因），就在于是否善于利用时间，懂与不懂——时间管理的艺术。

第一节 时间，时间的结构与职能

时间是人们终生相随的忠实伙伴。它既比土壤、水、空气、阳光还普遍，又比金银、珠宝还贵重。既是无形的、不可捉摸的，又是有形的、可以逮住的，简直是一种不可思议的存在。古希腊哲学家亚里士多德在公元前4世纪曾喟然长叹：“我们周围

自然界中的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做时间和怎样控制时间。……”

古往今来，人们曾因事、因时、因地、因不同的社会地位和环境，从不同的角度概括了对时间的认识：农民说时间就是粮食；工人说时间就是财富；科学家说时间就是速度；军事家说时间就是胜利；医学家说时间就是生命；教育家说时间就是知识；企业家说时间就是金钱……。也有许多人用形象的语言来比喻时间：有人把时间比作战胜谬误的原始武器，开往未来的直达列车，衡量财富的合理标准，鉴别友谊的熊熊烈火，驱散阴影的和煦春风；有的人则把时间比作斩截不断的一团乱麻，伤心害身的世间苦药，捕捞名利的一张渔网。更有许多中外名人用丰富的语言来描绘时间：有的人把时间比作伟大的作者，说它能给每个人写出应有的结局；有的人把时间比作公正的画师，说它能用无私的彩笔，点染每个人的外貌和灵魂；也有人把时间比作一名作曲家；说它能谱写出一个个旋律奇特的乐章；别林斯基则把时间比作批评家，说“在所有批评家中最伟大、最正确、最无私的是时间。……”

但是，要给时间下一个本质的定义并非是一件简单的事情。人们对时间的科学认识，也是在对时间的唯物主义理解战胜唯心主义的理解的斗争中形成的。在全部哲学史中，唯心主义企图以这种或那种方式来否认时间的客观真实性，认为时间是意识和观念的产物，如贝克莱、休谟认为时间的存在依赖于“个人意识”；康德认为时间是存在于人的头脑中的主观形式；波格唐诺夫认为时间的存在依赖于许多人的“社会的一致经验”；马赫则把时间看成是用来整理认识的工具。只有马克思主义的时空观才真正科学地概括了时间的本质——时间是运动着的物质存在的一种客观形式。

时间不是一种简单的客观事物，当我们谈论时间时，谁也拿