

人生哲理丛书·第二辑

左右逢源

——控制时间和生命的艺术

(美) 阿兰·拉肯 著

虞思一 译



左 右 逢 源

——控制时间和生命的艺术

(美) 阿兰·拉肯 著

虞 思 一 译

中国城市经济社会出版社

责任编辑：刘小伟 杨晓涛

封面设计：李法明

左右逢源

——控制时间和生命的艺术

〔美〕阿兰·拉肯 著

虞思一 译

中国城市经济社会出版社出版发行

（北京东城区西总布胡同58号）

新华书店经销

北京市巨山印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32印张：5.5字数：120千

1990年7月第1版 1991年4月第2次印刷

ISBN7-5074-0272-X/G·097

印数：24701—40900 定价：2.35元

人生哲理丛书总书目

第一辑

错误与人生

批评与人生

成功启示录

妙语惊人——怎样富有幽默感

善解愁肠——怎样和烦恼作斗争

巧结人缘——友谊心理浅谈

克己制胜——竞赛中的高技巧对策

恰到好处——如何展示自已的魅力

迷彩人伦——艺术与人生的辩证思索

第二辑

异想天开——创造性思维的艺术

两性沟通——献给爱情十字路口的男女

左右逢源——控制时间和生命的艺术

察言观色——对话心理战

妙手回春——日常心理障碍的自我排除

稳操胜券——破译人际关系的密码

尽诉衷情——充分表达七情六欲

心领神会——迅速理解他人传递的信息

第三辑

- 独具慧眼——从身体语言猜解人意
- 铁腕雄心——事业成功的机遇与手段
- 侠骨柔肠——正确地对待生活中的碰撞
- 斩断情根——潇洒地同友人情人分手
- 佳音常随——音乐给人生的浪漫色彩
- 见机行事——巧妙地和上级相处
- 光彩照人——仪表与人生探秘
- 处变不惊——培养稳定的心理素质

目 录

1. 你为什么要爱惜时间.....	1
2. 你的报偿：控制生活.....	4
3. 随波逐流还是奋起决断.....	8
4. 控制开始于计划.....	16
5. 从生活中得到什么.....	22
6. 此刻马上开始.....	30
7. 计划的用途.....	36
8. 找出你原以为不存在的时间.....	46
9. 利用工作的重要性等级.....	59
10. 有些事情最好放着不干.....	66
11. 适应自己，也适应别人.....	83
12. 为自己求得宁静的时间.....	88
13. 提出“拉肯问题”.....	96
14. 运用“瑞士奶酪”方法.....	100
15. 为即刻投入找到瞬间任务.....	110
16. 刺激性变化帮你投入.....	121
17. 有时也要放慢速度.....	128
18. 别让恐惧挡住你的路.....	131
19. 拖延的真正代价.....	138
20. 学会突出收益.....	145

21. 逃脱之后怎样卷土重来	149
22. 如何在下一次干得更好	156
23. 尽力而为就是成功	162
附录：我是怎样节约时间的	166

你为什么爱浪费时间

时间就是生命，时间是不可逆转、不可替代的。浪费时间就是浪费生命，而驾驭时间就是驾驭生命，把它充分地加以利用。

作为一个时间和人生目标的专业顾问，我创造了一个新的体系。这个体系现在正帮助成千上万的人决定怎样最佳地利用时间，借此来驾驭生命。

我从事的不是那种“时间和行动”的分析，那种分析试图把一切事情都用最短的时间、最少无用的动作来完成。这种高效率是把思考从行动中排除掉，将行动分解为一系列机械的反复动作。它们根本不考虑乐趣，所以你甚至可以说，这种极端机械的工作把生活跟思想一道从工作中排除掉了。

我要在人们行动中更多地利用思考，而不是排除思考。如果你照着我的建议去，你也许会看到你对下列事情想得更多了：如何利用你的时间来减少工作中的困难，去做你一直想做的事情，更好地享受生活中的乐趣。

因此，请不要称我为效率专家，我是“实效专家”。实效意味着从所有可供挑选的可能性中选择最佳的工作，然后以最佳的方式来完成它。正确地决定如何利用你的时间比高效率地做偶然碰上的随便一件事情要重要得多。效率就它本身来说是好的，但对于我，实效是一个更为重要的目标。

我的体系中的某些方法可能会让你吃惊。例如，假设你在看牙医前还有10分钟时间，如果你也象大多数人，你会虚

掷这段时间，但我会告诉你如果利用这10分钟投资。你可以使任何你已拖了好久的重要工作有一个扎扎实实的开端，如重新装修你的房子，或者分析你的生产成本。同时我会帮你避免拖延，把工作的干劲一直保持到工作完成。

从这本书中，你将学到我的顾客、我的家庭和我本人应用我的方法的经验。此外，你还会看到我的体系不是死板的、机械的，或者让人感到累赘的，恰恰相反，学习和运用都是趣味横生。你立刻就能得益，而且随着时间的推延，好处越来越大。

我这一有效地利用时间的体系在下面这些顾客那里得到了成功。如一些集团性的顾客：国际电话公司、美洲银行、国际商业机器公司（IBM），利弗兄弟公司、加利福尼亚石油公司、一些地方或联邦的政府机构，还有下面这类忙人，如唱片明星尼尔·戴蒙、女权主义者兼作家格洛莉亚·斯坦宁、设计师米尔顿·格拉瑟、西尔拉俱乐部执行董事麦克·麦克洛斯基、美国音乐剧场董事长威廉·鲍尔、伊沙冷学院院长麦克·墨菲、电影《头发》的制片人迈克尔·巴特勒，此外还有成千上万的管理人员、专业人士、企业家、家庭主妇、学生、以及其他听我的讲座和私下上门求教的人。

我强烈地感受到我的体系的价值，因为它已经帮我控制了我自己的生活。这个体系也可以成功地在你的生活中起作用，帮你从生活中索取你想要的一切。我并非在教你如何登上公司总裁的宝座或如何胜任办公室职员兼母亲的双重身份。自然，有了我这一体系，你可以达到这类目标——只要它们确实是你的目标。但你更可以成为高效率的大学生、象棋手、蜡烛商，或者是国际性的花花公子，这全看你怎么选择。

但是请你牢记：并没有缺乏时间这回事。我们大家都有充裕的时间去做任何我们真正想做的事。要是你也象很多人那样，因为“太忙”没法把事情干完，那你就记住，有许多比你更忙的人干了比你更多的事。他们的时间并不比你多，他们只是更善于利用时间。有效地利用时间，就象驾驶汽车一样，是一门可以学会的技术。在这本书中，我收集了一切你所需的技巧。我将教给你有效的实用的方法，使你能够成为时间的主人，而非奴仆，能做到你在生活中想做的任何事。

总而言之，在生活中，没有什么比时间更宝贵的了。在你已有的时间之外，我不能再给你更多的时间，我们大家的一星期都是168个小时。但我可以帮助你更有效地利用你已有的时间。

所以，让我们开始吧！

你的报偿：控制生活

控制一词在此书中是一个关键概念。因为没有一个同义词在所有意义上都与控制一词完全等同，所以让我来说明一下。

把你的手握成一个拳头，尽量握紧，你能感到紧张有力。如果握紧拳的状态保持了几分钟，你的手会发疼。这种握紧的拳头几乎没有什么（和平的）用途。

接着，垂下手，尽量放松肌肉。在这种姿势里，你的手也做不出什么有用的事。

现在，把手慢慢地向前举起，使它活动起来，慢慢地活动手指，你将感到肌肉的良好反应和控制感。这才是一只能做事的手。

我所推荐的那种控制在许多方面相似于处在良好状态的肌肉。这种对你的时间（和生活）的控制既不太紧（即强制的、紧张的、过份的）也不太松（即麻木的、冷漠的、懒惰的），既有助于你的工作，又能让你保持灵活和自然。

这种理想的状态就是均衡。

提防时间狂

值得强调的是，此书的目的是不是把你变成一个强迫性的时间奴隶，也不是把你变得终日忙碌不堪，过分讲究效率。说得更细一点，有3种我们都不愿见到的可憎的类型：

1. 过度条理化。他老是在制订计划、更新计划、放弃计划；如果让他干什么事，他总是要用大量的时间考虑每一种可能性，计划好每一个小问题，确信自己已经考虑得没有半点遗漏，即使最小的细节没有列入计划，他们也不会采取行动，结果许多该做的事反而没做；他对头脑中的计划比完成任务本身更感兴趣，如果他没有完成今天的任务——那么，他只会在明天订出更完善的计划；他是如此地注重良好的计划，以至经常视而不见各种变化、新的机会和他人的需要。

2. 过度工作者。他一直忙于做各种事情，没有时间对它们的真正价值进行估价；他很难接近，即便你给他节省时间的好主意；他通常不招人喜欢，因为他总让人做这做那；他极讲究效率，但他的力气屡屡用错了地方；他无论在家还是上班，每分钟都有事干，从不让自己放松一下。

3. 时间狂。他的全部精力都用在时间上了，他那种决不浪费一分钟的态度，弄得他自己和别人都惶惶不安；他整日跑来跑去，企图要做完无法做完的工作，如果一个会议晚了一分钟，他就坐立不安；他对他每天所做的事都做了非常详细的记录，他甚至知道怎样吃饭能节约11秒钟；与他一起工作或生活不是一件容易的事。

如果你认为控制时间和生命就是把你变成超级计划者，超级忙人，或注意每一分钟的时间狂，我可以保证你是想错了。上面简单介绍过的3种人都把有潜在价值的某些东西取来加以扩大，使之变成一种包袱。他们跟那些完全没有条理、言行不一、没有计划、在生活中危机四伏的人一样可悲。

凡是极端都是不可取的。过度的条理化跟过度的无条理

同样没有实效，但此处也没有肯定正确的答案。不同的人在生活中需要不同的组织性和自发性，而且同一个人不同的年纪、不同的季节、不同的环境中需要也不同。在工作中很有条理的人在工作之外的活动中可能很杂乱无章。一个在30岁有一整套清晰目标、完全了解如何利用他的时间和生活的人，到了40岁，如果他还要继续发展，可能不得不丢开过去的计划。

你自己是决定者

我的体系中没有任何部分是僵硬、死板、机械的。它的唯一目的是帮助你脱离内心和外界的限制，而不是剥夺你一点儿的自由和个性。

时间的利用是完全因人而异的。你是否利用本书提出的建议的最后决定者。将我说的一切跟你自己的最佳方式加以比较是很要紧的。你要边读边对你自己的长处和短处进行估价，考虑你自己的时间问题，确定首先要解决的问题。不要怕在书上做记号，拿着钢笔或铅笔阅读能把书变成你自己的书。在重要的概念下划线，在书页的两边的空白处作记号，把对你最重要的那些页码记在书的扉页，以便参考。

要在概念之中进行挑选。要认识到不同的技巧适应不同的人。有时对一个人有效的意见换一个人就完全无用。选择那些对你最有益的主张，让它们帮助你过上更舒适更美满的生活。

不管你做办公室工作、家务活、学校作业、或者就是在闲逛，我都能告诉你如何更有效地做这一切。我会帮助你区分什么重要，什么不重要。相信我，你可以先做重要的事，

即使它们表面上看来非常庞大，令人不快，或者根本就无法完成。

你讨厌因为老是开始不了，所以什么事都做不成吗？我将告诉你如何第一次做到不拖延，并且永远不再拖延。

你想增进注意力，克服分心的习惯，培养坚持不懈的精神吗？我会告诉你怎样去做。你想更有效率地跟周围的人打交道吗？我会告诉你怎样做到这一点——而且同时让他们都高高兴兴的。

本书提供了一些可在压力之下运用已经实践考验过的技巧。还将告诉你周密、准确、及时地做一项工作的一切有关要点。

如果你希望如此，这本书还会帮助你提高挣钱的能力，更好地利用时间使你的上司更赏识你。如果你自己开业，它将使你有更多的时间投入到事业中去。

总之，这本书将告诉你如何更聪明地工作，而不是更吃力地工作。最终将导致你有更多的时间留给自己、家庭、朋友；也有时间去着手完成你曾因为“缺乏时间”而搁置的那些梦想。你将感到受环境中无法控制的因素减少了。你将更有能力改良、修正、调整那些因素，使之适应你的环境、目标和见解。

下面这句话表面上听来象有些矛盾，但我想你读完这本书后会同意我的看法。这句话就是：最大程度地控制时间的最大报偿是生活得到了最大的自由。

随波逐流还是奋起决断

从晨报上抬起头来，凯女士闻到了烟味，看见厨房炉旁的帘子着了火。此刻，她利用时间的最佳方式是：（1）往烤面包上抹奶油，同时继续看完新闻；还是：（2）设法扑灭迅速蔓延的火焰？不管凯女士是提一罐水冲向着火的帘子，还是打电话通知消防部门，或者是扑到屋角去按警铃，反正没有人会提出往面包上抹奶油才是最好地利用时间。

当然，大部分的选择都不是这么容易得近于荒唐。在汽车行业干了14年以后，威廉先生考虑要改变一下职业。他过去提升得较快，但不象他所希望的那么快。他感到他对卡拉马佐汽车装配厂的生产经理的职位兴趣一般。他对卡拉马佐已经有些厌烦了，他想，搬到芝加哥去可能更有刺激性。

威廉先生倾向于变动，但这该是哪类性质的变动呢？他应该利用他的生产经理的经历转到其他行业吗？他应该在芝加哥或其他大城市寻找一个生产部门的工作吗？他应该先迁居过去，然后再找工作吗？他应该怎样去找呢？或者他应该忘掉生产部门的一切，重新学做房地产推销员？面对这么多的选择，他的最后决定不是那么容易作出的。

象凯女士和威先生一样，你和所有的人都面临着各种各样的选择。有的困难些，有的容易些，有的大些，有的小些——每天都会有的。

谁能干完这一切

你愿意使自己成为医生、律师、印第安酋长、音乐家、建筑师、艺术家、垒球运动员等等吗？你愿意到欧洲、南美洲、尼日利亚、马里的廷巴克图等地去旅行吗？这并不仅仅决定于金钱和才能。甚至爱因斯坦和奥纳西斯（1906—1975希腊船王）都不能随心所欲地去做可做的一切。包围着我们大家的除了决定还是决定，我们不得不去注意它们。

今天干什么？工作、看演出、访友、睡懒觉、打桥牌？你的时间是有限的，但你的想象力是无限的。大多数人的几分钟白日梦所产生的念头，就足以使他们忙几个星期，甚至几个月。

那么，对你不能不干的事怎么样呢？起草上司早就在等的报告、回复早就该复的信件、买戏票、筹划假日旅行、说服人事部门给一个新助手、为儿子的学习成绩担心、去买一套新装、看牙医、修剪花园？你怎么能做今天该做的一切？

到了明天，事情就更多了。生活是一道时时可能产生各种事务的流水。除了你自己的梦想、希望、欲望以及使你生存下去、正常工作的各种必需之外，你的家庭、老师、上司、下级等都在不断地补充新的事情。你要做的事情这么多，但时间又这么少。

在某种程度上，你的许多选择是近些年才有的。在不太遥远的过去，选择的机会要少得多，生活及其附属品要远为简单，眼界也小得多。人们很少需要考虑如何消磨时间，除了享有特权的少数人外，衣食住行的所需决定了主要的活

动。人们生活的其余方面都由传统、宗教、社会地位或出生地的环境所决定。

今天，社会、经济和人身自由对很多人来说已成为现实。有了相当多的闲暇时间，选择的机会和压力都在成倍增加。选择往往是复杂的、困难的，特别对于妇女来说更是如此，她们面临着新的选择机会的爆炸。

人人都想占有你的时间

你可能同时兼家庭的主要挣钱人、配偶、家庭成员、桥牌爱好者、基督教徒、狮子俱乐部成员、热心政治的公民等等为一身。你必须想着法子应付每一个角色对你的要求。事情并不是到此为止，许多不耐烦了的顾客各自都要求你把此种匮乏的物品立即交付；回家后，所有的家庭成员都要得到你的关心，3个电视频道都要你去看它们的节目。你也许得在调解这些互相矛盾的要求之中用去大量的时间，努力让每一方面都感到满意。

有些人提出的要求非得愉快地答应下来不可。有些事情虽然对你并不重要，但对你所关心的某人可能很重要。要时常提醒自己你是生活在一个互相依赖的社会中，这就是说你在某种程度上要与他人分享时间。

总之，你要懂得当你已“出租”给你工作的机构后或已结婚后，你必须放弃一部分自由，用你的时间来交换你认为重要的东西：爱、安全感、团体精神、金钱、衣食，要正视这一点。有些时候你必须做他人要你做的事，但并不是时时都得如此。