

强人与时间·成功与效率

强人丛书

王学军

姜长龙

韦明伟

编译·北京航空航天大学出版社



强 人 与 时 间

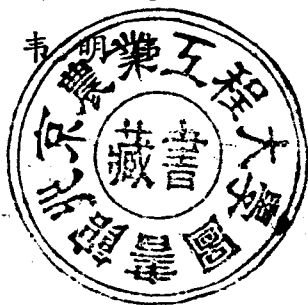
— 成功与效率

〔英〕约翰·亚当 著

王 学 军

姜 长 龙

译



北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

怎样才能使每一分钟的时间里都包含着智慧？如何才能事半功倍？英国作家约翰·亚当的《强人与时间》一书中用生动的事例和富有哲理的语言告诉人们怎样才能成为一个有效的时间管理者。全书共分十二章。

本书通俗易懂，不同层次文化程度的人都可以阅读，但尤以经理人员为重点读者。

强人与时间——成功与效率

QIANGREN YU SHIJIAN

著者 约翰·亚当

译者 王学军 姜长龙 韦明伟

责任编辑 白文林

北京航空航天大学出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

昌平马池口印刷厂印装

787×1092 1/32 印张：5 字数：115 千字

1990年4月第一版 1990年4月第一次印刷 印数：10,000册

ISBN 7-81012-135-9/Z·015 定价：2.25元

前 言

时间是一种稀缺的资源，它是不可替代的，又是无法挽回的。所以，没有什么比学会如何节省时间，怎样才能不虚度时光更为重要了。

在我们的生活中，许多事情都可以用上述原则来衡量，而在我们的工作中，尤其是这样。一般来说，商人、医生、工程师、教师等比较重视时间的管理。许多人怀疑是否真的存在一种既不费多大力气，又可以很好地控制时间的管理办法，这是可以理解的。过分地吝啬自己的时间，也并不是什么好事儿。另外，时间的管理在孤立的状态下是不现实的，它仅仅是有效的行为过程中的一个因素。

事情就是这样，你想节省时间吗？那你必须先付出一定的时间来学会怎样才能节省时间。在旅途中，或在家中，安排点时间看看这本书，它是你走向成功关键的一步。你可以把买这本书、看这本书当成一次投资，你得到的报酬将是非常可观的，它可以帮你：

培养一种全新的时间观念。

展望未来，树立目标，制订计划。

告诉你在哪里、怎样以及为什么支配当前的时间。

如何减轻时间的压力。

怎样才能摆脱那些白白浪费时间的活动。

学会用别人的时间来延长你自己的时间。

重新配置你的时间，提高工作效率。

学会如何在开会、阅读、通信、旅行、打电话、约会时

节省时间的技巧。

有充裕的时间来进行创造性的思维活动。

如何“寻欢作乐”。

把时间由对手变成助手。

作者简介

约翰·亚当是一位具有传奇色彩的人物，现任英国苏尔雷大学教授，专门从事领导者应具备哪些能力的研究。他曾在阿拉伯军团服过役，做过北极渔船队的水手和医院的护理员。他做了10年工业协会助理主任后，在圣地赫斯特皇家军事学院任军事历史课高级讲师和领导能力训练顾问。约翰·亚当写了大量关于管理和军事历史方面的著作。《有效的决策》、《有效的领导者》、《有效的组织者》等都出自约翰·亚当之手。

“尽管时间看不见、摸不着，但具有时间才真正属于我们自己。”

——巴尔泰斯塔·格莱辛

“浪费时间就等于浪费自己的生命”。

——爱德华·杨

目 录

- 1 揭开时间的真面目..... (1)
 - 什么是时间 时钟革命
 - 时间的价值标准 时间就是金钱
 - 小 结
- 2 时间管理中的通病..... (12)
 - 拖拖拉拉者 可悲的委派者
 - 办公管理不当者 无效率的领导者
 - 目标不明确者 时间管理——一个人的挑战
 - 小 结
- 3 培养个人的时间观念..... (27)
 - 要有一个时间表 学会回顾与反思
 - 经理的时间出了什么毛病?
 - 小 结
- 4 怎样确定长期目标..... (35)
 - 明确人生的目标 生活就是一往无前
 - 认识你的价值 政策的实质
 - 小 结
- 5 怎样制定中期计划..... (44)
 - 时间安排 计划的作用
 - 目标的特征 日常行为的时间配置
 - 季度回顾与总结

小 结

6 怎样制定一天的计划..... (53)

时间观念 开始第一页日记

每日的流水帐 学会说 “No” 时间狂

小 结

7 充分利用高质量时间..... (65)

什么是高质量时间 怎样才能更具有创造力

月光下的行动 帕累托最优原理

小 结

8 如何提高办公效率..... (76)

办公室的设置 做好办公人员的艺术

日常文书工作 怎样有效地读和写

让电话为你效劳 怎样排除干扰

你的专业助手

小 结

9 会议管理..... (92)

不同类型的会议 会议的代价

这个会真的有必要开吗? 会议的准备工作

会议的时间表 会议主席的作用

会议记录的艺术 自我发展的训练

小 结

10 委派的艺术..... (110)

委派的困难 委派之大忌

委派的内容 委派的技巧

小 结

11 如何充分利用计划内时间	(125)
日常事务 不要傻等	
在旅途中应干点什么 看电视的学问	
小 结	
12 健康和假日	(133)
怎样才能精力充沛 要有充足的睡眠	
饮食常识 坚持锻炼身体	
度假的重要性 实事求是地反省	
学会放松	
小 结	
总结 走向有效的时间管理	(148)
附录	(149)
文献目录	(150)

1

揭开时间的真面目

“什么是时间？时间管理的概念是怎样提出来的？时间管理和我们的生活到底有什么关系？”

这些问题都很难回答，或许正因如此，它们才被其它有关时间管理方面的著作所忽视，我们可不要犯这个错误。对于时间管理的历史回顾或许能帮助我们更好地认识这个问题。

首先，请你检验一下你对时间管理的信任程度。人们对时间管理的效果相信的程度如何呢？态度是否认真呢？你会发现，他们当中有些人的信仰是无意识的，而是我们共同的历史和文化潜移默化影响的结果。所以，只有了解我们的传统并批判地继承我们的传统，才会建立起有效的时间管理的基础。

什么是时间

只有人才有时间观念，而动物则没有。《时光匆匆》是一部流传很广的诗作。但什么是时间呢？古代的哲学家们同我们一样迷惑不解。

“什么是时间呢？有谁能简明扼要地解释时间的概念

呢？谁能在思想上理解时间并把这种思想表达出来呢？在平时的言谈中，我们经常谈到时间。当我们谈到时间时，我们肯定知道它的存在；当我们同别人交谈时，一提到时间，我们也知道时间的存在。那么，到底什么是时间呢？如果没人问我时，我知道；但如果有人让我解释一下什么是时间，我却说不清楚。”

自从圣·奥古斯坦表白了他的思想以来，事情并没有多大的改变。我们都知道时间的存在，但我们说不出什么是时间。哲学家和物理学家们对此没什么把握是因为他们的推测与计算不能使事情清楚地得到说明。

如果你行进的速度比别人快，那么，对于你来说，时间流逝的就慢。如果你以每小时 500 英里的速度环球旅行，在你的座位旁边放一个原子钟。当你回到出发地点时，你会发现，你的钟比地面正常的时间慢了一些。

爱因斯坦发现的时间相对论引起了人们对于时间与空间之间关系的思考。只有速度非常快时，时间才能相对变慢。一般来说，爱因斯坦的这一发现对于我们认识 and 了解时间并没有什么帮助，因为我们现在还不具备如此高速的载人飞行器，但是，爱因斯坦的这一发现却增加了时间的神秘色彩。我们对于时间概念的领会，顶多象空间一样，把它视为一个范围。正是在这个范围内，事情总是在不断地运动和变化着，运动的速度也随时在改变。一个人从出生到死亡只用几十年，而一条山脉从形成到消失可能用几百万年，甚至上千万年的时间。做为人类，我们应该从人类生命的角度来衡量时间及其变化。虽然我们都知道一小时有 60 分钟，一分钟有 60 秒钟，但我们每个人度过这分分秒秒的方式却不同。有时，我们根

本不觉得时间的存在。有时过得很快，有时却又过得很慢，时间有它自己的心理学。

威廉·海兹李特写到：“年轻人都不相信他们会死。”年轻人总有一种永恒的感觉，他们对时间很大方，因为他们觉得他们有很多时间。然而，由于不知道怎样有效地利用时间，无聊却常常伴随着他们的左右。

要想在生活中走在前面，那就必须有一种强烈的时间价值观念。对于一些人来说，没有什么事情比时间更为重要了，也正因如此，他们变成了时间的吝啬鬼。但对另一些人来说，时间是一个沉重的负担。比如，对于一个躺在医院里等着要回家的老人来说，时间好象也是永恒的，但他或她可能只有几天或几个小时的生命了。

正如你在等着牙科医生或在等那慢吞吞的火车时一样，在黑暗中进行总比在白天时过得慢。一般说来，当我们在急切地盼望着什么事情时，时间越短，反而觉得越长。这是不是因为我们将用于衡量时间的单位短呢？或许是因为我们意识到了时间的存在，并且想着时间要一分一秒地流逝的心理原因。

有目的地做事情时，时间会过得很快。这就是为什么人长大懂事以后会觉得时间过得很快的原因。一年一晃就过去了，一天就象一个小时，一小时就象一分钟似的。

时间管理对于那些“忙人”最有吸引力。

时钟革命

一个人并不会因为他不了解什么是时间而受到多大的影

响，重要的是他要会衡量时间。从前，人们多数以农业或牧业为生，他们以自然界中发生的事件来记录和度量时间：黎明、日出、正午、日落和黄昏。他们的日常活动不需要精确的时间标准。其实，我们生活的自然界，也正如时钟一样，一天又一天，一季又一季，我们就是在这种循环中生活着。

那么，我们为什么需要钟表，都哪些人需要它们。既使是最古老和最自然的人造钟表——日规，也似乎是对日常生活方式的挑战。大卫·兰德斯在他的《时间计量仪器的发展历史》中引用了古代罗马戏剧中一个演员的一段台词并冠以恰如其份的题目——时间革命：

“上帝使首先发现如何计量时间的人感到惶惑。

在这块土地上，建起了一座日规，无情地把我们的时光撕成了碎片！

当我还是个孩子时，我的肚皮就是我的日规——它比什么都准确。

因为它能告诉我什么时候该去吃饭。

而如今，为什么我感到饿了，却不能去吃饭，除非太阳落山。

噢！这个世界充满了这么多令人不安的日规……”

日规好象时钟，但比起时钟却有许多局限性。在云多或日照时间短的国家和地区不能使用日规。到了十四世纪末，一些聪明的欧洲人成功地用重量来趋动一系列的齿轮，发明了机械钟。但这种机械钟只有时针。缺乏准确性。人们把这些机械钟放在教堂中或城市的广场中，它们可以告诉人们时间而且可以自动打钟提醒人们时间的存在。而后，具有代表性的时钟是今天保留在威尼斯城圣马克教堂中的时钟，它已经

非常准确了。

时钟逐渐由大变小，后来出现了便携式家庭用钟表。关键的技术环节是发条圈的制造，把发条卷成一个圈，才能使钟表变小。而后，欧洲的手工艺者又把座钟发展成为怀表。直到十八世纪六十年代，瑞士制造商才成批地生产出一种既准确又便宜的手表。到了第一次世界大战时，手表才开始逐渐地流行开来。

与此同时，手表越来越准确了，可以记分记秒。哈里森的天文钟（1671年制造），每天快慢不超过一秒钟。近代有了石英晶体钟，一般家庭也能用上相当准确的时钟和手表了。就是说，我们可以使时间精确到秒了，今天的原子钟比石英钟又准确了许多。

时间的价值标准

时间就是金钱——这一时间的经济观念在中世纪后期意大利商人中产生了。开始它带有宗教的色彩，由教会向信徒们灌输，并伴以死亡就在身边的紧迫感，因为那时很少有人能活到70岁，在机械钟出现的那个世纪中，黑死病使得世界上四分之一到三分之一的人口被吞没了。人口的预期寿命变得很短而且不稳定；死亡就在你身边。在这种情况下，人们当然要充分利用每分每秒的时间。

利昂·阿尔伯弟是十五世纪早期意大利商人开办的工厂中的一个合伙人，他的信件幸存至今。从他的信件中我们可以清楚地看到，年轻的阿尔伯弟是现代时间管理的先驱者。他写到：“早晨起来，我做的第一件事就是对我自己说：今

天该做些什么？这么多的事情要做。我盘算着、想着，然后，把时间配置到各种活计中去。”接着他又写到：“我宁愿少睡点觉，也不愿失去时间，要严格要求自己，做该做的事情。”睡觉、吃饭都可以明天去做，但今天的生意却不能等到明天。阿尔伯弟告诫自己“要经常看时间，要合理分配时间，要一心扑在事业上，决不能白白地浪费每一小时的时光。”由于他的自勉，写出了这样闪光的词句：“只知道珍惜时间还不够，要想无往而不胜，还必须知道怎样利用时间。”

英国的清教徒的传道士特别注意用朴素的语言来向他们的全体信徒们讲解怎样节省时间，怎样利用时间。例如，他们提倡记日记来做为每天反省的方法。于是，一套切实可行的时间管理办法就这样诞生了，他们提倡每天都要做时间计划。世俗的清教徒比较留心教义，例如：王朝复辟时期的清教徒法官马斯鲁爵士每天祈祷完毕都要坐下来为一天做一个周密的计划和安排。

所以，新教教徒们能首先制造出怀表并不令人感到惊奇。特别是在法国和瑞士，这些人过去曾经靠更夫的吆喊声、教堂的钟声或者广场上的塔钟知道时间，而今，他们可以在家里或从他们自己的怀表那里就可以知道时间了。人们的生活方式不可能永远象过去修道院里那样，自己支配的时间很少，而是相反。

所有这些人为的活动，比如：开会，都可以由时钟来组织。将军可以使千军万马的行动步调一致；火车可以根据复杂的时间表在纵横交错的铁路上运行，在钟表普及以前，这些事情都是难以做到的。

本杰明·富兰克林在他的《年轻商人的指南》(1745年)一书中写到：“记住，时间就是金钱，”。1723年富兰克林离开了都是清教徒的父母，这时，他已经吸取了清教徒那种节约、勤劳和自觉的品质。清教徒的儿孙们受到许多十八世纪世俗思想的影响，然而，他们却没有丢弃时间管理的准则。他们改变了他们的信仰目标，用追求世间的财富、健康和幸福来代替今世和来世的光荣与欢乐。富兰克林说：“你热爱生命吗？那么，请你不要浪费时间，因为你的生命正是由时间构成的。”。

时间就是金钱

时间的价值标准可以适用于任何目的，它是一种可以变换的技巧。在历史上，人们就曾经把它从宗教的意义上转变到了世俗的目的上——特别是在挣钱上。而且，这种标准还具有可逆性。我们没有理由不把所学的时间管理的技术应用到精神和智力中去。例如，商人的格言——时间就是金钱——可以帮助我们理解时间的个人哲学。

人类理解力的进步有时靠的是比喻的方法，特别是在谈论象时间这样抽象的概念时，更是如此。富兰克林并不是第一个把时间比做金钱的人，但从他那时起，这一比喻开始流行起来了，对此进行认真的反思是值得的。

时间和金钱都是有限的资源，这就是它们可比拟的关键。所以，时间（正如金钱）是有用的经济物，是商品，它可以借贷、交换、消费——这些都是由原始的和基本的比喻引发出来的。在“时间就是金钱”这段话背后，还真有一段隐喻：