

NIHAIYOUNAXIESHIJIANKEYILIYONG

你还有哪些

时间

孙宗良◎著

可以利用

[一天提高一点点
开创一生大事业]

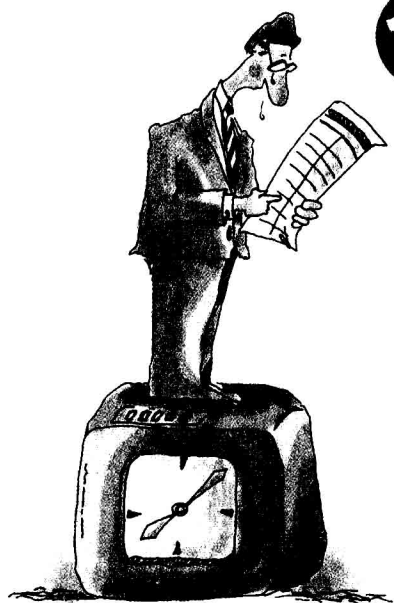
发现时间价值：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。
时间是宝贵的资源。成功者必是珍惜时光的高手，遵守时间规律：光阴似箭，日月如梭，时间不等人；发挥时间作用，准时起床、决战早晨、不迟到、不早退……



中国城市出版社
CHINA CITY PRESS

你还有哪些
时间
可以利用

孙宗良◎著



中国城市出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

你还有哪些时间可以利用 / 孙宗良著. —北京: 中国城市出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5074-2030-2

I. 你… II. 孙… III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第209140号

责任编辑 陈夕涛(cxt609@yahoo.cn)
封面设计 添翼工作室
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市海淀区太平路甲40号(邮编 100039)
网 址 www.citypress.cn
发行部电话 (010) 63454857 63289949
发行部传真 (010) 63421417 63400632
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
编辑部电话 (010) 52732085 52732055 63421488(Fax)
投稿信箱 city_editor@sina.com
总编室电话 (010) 52732057
总编室信箱 citypress@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司
字 数 168千字 印张 16.25
开 本 787 × 1092(毫米) 1/16
版 次 2009 年 5 月 第 1 版
印 次 2009 年 5 月 第 1 版
定 价 26.00元



员工素质训练丛书编委会

主 任：骆光华

主 编：苗志坚

执行主编：赵小丽

副 主 编：季景芳

编 委：骆光华 苗志坚 萧淑珍 李瑾华 李慧波

马建国 李立刚 吴文忠 张荣冠 谢先印

王 乙 赵晓莉 何 艳 杨全莹 宗惠娟

王 猛 孙宗良 付 玲 王 强 龙春华

前言

《员工素质训练丛书》目前已经出版《说话有心计》、《沟通有心机》、《推销有心法》、《用人有心智》、《你还有哪些细节应该注意》、《你还有哪些梦想能够实现》、《跟着大师练口才》等,很多读者来函来电表示关注,给予鼓励。

本书《你还有哪些时间可以利用》主要介绍时间使用的方法和技巧。每个人都必须在一定的时间内工作、学习、生活,可是不同的人却作出了不同的成绩,获得了不同的生存空间。

我们精心挑选的中国乃至世界上的著名人物利用时间的故事、方法经验和观念,循序渐进,全面地介绍了怎样最有效地利用时间。

1. 发现时间的价值。

“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”凡是能够在事业上有所成就的人都是能有效利用时间的高手。时间是一种非常宝贵的资源。如果缺少金钱、学识,可是只要还有时间,就可以去挣钱,就可以去学习,就可以实现自己的愿望。因此,每个人都要积极地培养时间观念,发现时间的价值。

2. 遵守时间的规律。

俗话说:光阴似箭,日月如梭。时间是不等人的,因此,每个人都应该按照时间的规律办事,遵守时间法则。只有这样才能最大限度发挥时间的作用。

时间8利用

3. 短时间有大作用。

梁实秋有篇美文叫《利用零碎时间》，其中有这么一句话：“零碎的时间最宝贵，但是也最容易丢弃。”很多时间，在闲谈中流逝，在看电视中流逝……你本来应该成为一个人才，因为不会使用时间，最后不得不成为一个庸才。

4. 节约时间有方法。

你很勤奋，你很执著，可是你比较浮躁，贪多图快，因而经常翻来覆去地做着同一件事情，把宝贵的时间给浪费了；你很节俭，你可能因此为了节约一毛钱而多坐四毛钱的公交车去买便宜货；你很认真，可能因为别人说了一句不得体的话常常跟人争论半天……有的人时间使用的效率不高，常常就是这样被消耗掉的。

5. 运筹时间有技巧。

有效地利用时间必须讲究做事先后有序，在决定哪些是“首要之事”以后，时刻把这些事情放在首位。先做最重要的事情，才能充分体现核心价值，才能把时间用在刀刃上，才能够事半功倍。很多人忙不出名堂，常常就是因为不会运筹时间。自己累得要死，事情没有效率，就是这种人的写照！

6. 提高时间使用效率。

只要提高自己的意志力，培养自己的兴趣，用人做事，把事情做好，你就能成为一个利用时间的高手。不要以为自己还年轻就浪费时间；不要认为事情已经快要做完就拖着不马上完成；不要把事情弄到必须完成的时候才加班加点……

要抓紧时间，今日事今日毕，否则就可能因为“时间不等人”而失去了最佳时机，你就只好望洋兴叹了。但愿你读了这本书能够得到一些启示，获得利用时间的观念和技巧，我们当无比荣幸！

目 录

第一章 发现时间的价值

一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴；失落寸金容易找，失落光阴无处寻。

——谚语

树立时间观念，争分夺秒 /3

追求时间效力，积少成多 /6

把握时间财富，做时间的主人 /9

坚持信念，培养恒心 /12

树立目标，专心致志 /15

制订规划，磨炼意志 /19

目标要具体，落实要到位 /23

计划要可行，宽严适度 /26

踏实工作，抬头看路 /28

盯住现实，用好每一天 /31

立足眼下，用好每分钟 /35

第二章 遵守时间的规律

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。

——文嘉《明日诗》

准时起床，养成良好习惯 /39

决战早晨，把握一日之际 /42

你还有多少时间8利用

- 遵守规则,养成习惯 /46
- 改掉坏习惯,克服小毛病 /49
- 不迟到,遵守劳动纪律 /53
- 不拖延,直面工作任务 /56
- 统计时间,开创人生新轨迹 /59
- 追求效率,闲谈不超 5 分钟 /63
- 小睡片刻,迎接未来的挑战 /65
- 拒绝加班,储备明天的能量 /68

第三章 短时间有大作用

逆水行舟用力撑,一篙松劲退千寻。古云此日足可惜,吾辈更应惜秒阴。

——董必武《题赠〈中学生〉》

- 用好零碎的时间 /73
- 用好闲暇的时间 /78
- 用好等待的时间 /81
- 用好通勤的时间 /83
- 无聊时间多思考 /86
- 空闲时间多留心 /89
- 孤独时间要执著 /91
- 别让思考代替行动 /94
- 别让忙碌偷走时间 /96
- 别让闲聊空耗时间 /99
- 别让顾虑浪费时间 /101
- 别让粗心耽搁时间 /104
- 别为省小钱多占时间 /106
- 别让互联网盗用时间 /108
- 别让诱惑消耗时间 /110



第四章 节约时间有方法

一切节省,归根到底都归结为时间的节省。

——马克思

- 第一次做对,少走冤枉路 /115
- 结果很重要,两点间直线最短 /119
- 每天制订计划,做到心中有数 /123
- 别让一天闲着,千里之行始于足下 /126
- 立足眼下,当日事必须当日毕 /129
- 统筹安排,集中时间处理琐事 /132
- 整洁办公桌,别让环境干扰你 /135
- 清理小摆设,别让杂物影响你 /139
- 坚持不懈,水滴石穿 /142
- 变零为整,长期积累 /145
- 零敲碎打,聚沙成塔 /151
- 不求完美,但求有效 /155

第五章 运筹时间布局

今日复今日,今日何其少! 今日又不为,此事何时了。

人生百年几今日,今日不为真可惜! 若言姑待明朝至,明朝
又有明朝事。为君聊赋今日诗,努力请从今日始。

——文嘉《今日诗》

- 要务优于急务 /159
- 急事优于大事 /163
- 先做最重要的,体现核心价值 /166
- 眼盯着必做的,发扬钉子精神 /168
- 选择最佳时间,好钢用在刀刃上 /172
- 把握时间节奏,做事游刃有余 /174

时间⁸利用

专注一项事业，做时间的主人 /177

得其法者，事半功倍 /181

用心做事，让时间效率最大化 /186

恒心做事，让积累奠定新高度 /189

简练做事，简单可能更有效 /192

变通做事，走大路也走小路 /195

马上做，亲自做 /199

能耐寂寞，能享辉煌 /202

第六章 提高时间效力

时间，每天得到的都是24小时，可是一天的时间，给勤勉的人带来智慧和力量，给懒散的人只留下一片悔恨。

——赫胥黎

积极主动，靠意志做事 /207

持之以恒，靠毅力做事 /210

提高热情，靠兴趣做事 /214

增强来往，靠自律做事 /217

奋发向上，靠勤奋做事 /220

做事做到位，关键往往在最后 /228

做事要用心 /231

重视业余生活 /235

抓紧时间自学 /238

提前预习功课 /242

每天提高一点 /245

工作全力以赴 /247

第一章

发现时间的价值

一寸光阴一寸金，
寸金难买寸光阴；
失落寸金容易找，
失落光阴无处寻。

——谚语





树立时间观念,争分夺秒

对于任何人来说,时间都是一种非常宝贵的资源。如果缺少金钱、资本、健康、学识,只要有时间就可以去补充,去努力得到自己想得到的。如果没有了时间,一切都是没有意义的,用什么办法都无法弥补。时间对于每个人来说都是极其宝贵的。每个人都要培养时间观念,在行动中珍惜时间。

陈景润,我国著名的数学家,攻克哥德巴赫猜想第一人。陈景润在搞研究的时候,从来不爱逛公园,也不爱逛马路。他学习起来,常常忘记了吃饭和睡觉。

有一天,到了吃中午饭的时候,陈景润摸摸自己的脑袋,不禁发出一声感叹:哎呀,头发怎么都这么长了呀?应该去理一理了;要不,别人看见了,还当我是个姑娘呢。于是,他放下饭碗,就去理发店理发了。

不巧的是,这天理发店里的人很多,大家都在排着号等着理发呢。陈景润拿的牌子是 38 号。他想:现在才几号呀!轮到我估计还早着呢。时间是多么宝贵啊,我可不能在这里等着白白浪费掉时间。

他走出理发店,找了个安静的地方坐下来,从口袋里掏出个小本子,背起外文单词来。他背了一会儿,猛然间想起上午读外文的时候,有个地方没弄懂。不懂的东西,没有弄懂是不肯罢休的,这就是陈景润的脾气。他看了看手表,刚 12 点半。他想:先到图书馆去查一查,再回来理发估计还来得及,于是就起来走了。

谁知道,在陈景润走后没多久,就轮到他了。理发员大声地叫:“38 号!谁是 38 号呀?快来理发!”

时间利用

这时的陈景润正在图书馆里看书呢，说什么也不可能听见理发员喊 38 号呀！

过了好长时间，陈景润在图书馆里终于把不懂的东西弄懂了，他这才高高兴兴地往理发店里赶。但是当他路过外文阅览室时，里面各式各样的新书又把他吸引住了。他又跑进去看了起来，一直看到太阳下山了，他才想起理发这回事来。他一摸口袋，那张 38 号的小牌子还在。他赶紧走出了图书馆，但是又有什么用呢？等他来到理发店时，这个号码都不知过时多久了。

陈景润进了图书馆，就好比进了地下宫殿，不看个究竟他怎么会舍得离开呢？这不，有一天，陈景润早早吃了早饭，带上两个馒头，一块咸菜，就赶往图书馆了。

陈景润在图书馆里，找了一个安静的地方坐了下来，认真地看起书来，一直到中午时，才觉得肚子有点饿了，就从口袋里掏出一个馒头来，一面啃着，一面看书。

“丁零零……”下班的铃声响了，管理员大声地喊：“下班了，请大家收拾好自己的东西离开图书馆啦！”人家都走了，可是陈景润根本没听见，还是一个劲地在看书。

管理员看了看已经没人了，以为大家都离开图书馆了，根本没有看见在角落里看书的陈景润，就把图书馆的大门锁上，回家去了。

时间悄悄地过去，天色渐渐地暗下来。陈景润朝窗外一看，心想：今天的天气真是怪呀！刚才还阳光灿烂呢，一会儿工夫天又阴下来啦。他把灯开了，又坐下来看书。看着看着，他猛然站了起来，发觉自己原来已经看了一天书了。现在，他要赶回宿舍，把昨天没做完的那道题目，继续做完。

陈景润把书收拾好后，就往外走去。图书馆里静悄悄的，没有一点儿声音。哎，管理员都到哪儿去了呢？看书的人怎么一个

第一章 发现时间的价值



也没了呢？陈景润看了一下手表，啊！已经是晚上八点多了。他推推大门，大门也被锁上了。他朝门外大声喊叫：“请开门！请开门！里面还有人呢！”但是没有人回答。

要是在平时，陈景润也不在乎在这里面待一夜，因为回去也是熬夜看书，一直看到第二天早上也无妨。可是，今天可不行，他必须回宿舍，做那道没有做完的题目。

他走到电话机旁边，往办公室里打电话，可是没人接，只有嘟嘟的声音。他又拨了几次号码，还是没有人接。怎么办呢？这时候，他想起了党委书记，马上给党委书记拨了个电话。

“陈景润？”党委书记接到电话，问清楚怎么一回事后，笑得不得了，说：“陈景润！陈景润！你辛苦了，你真是个好同志。”

党委书记马上派了几个同志，去找图书馆的管理员。图书馆的大门打开了，陈景润向管理员说：“对不起！实在对不起了！”他一边说一边跑下楼梯，回到了自己的宿舍。

回到了宿舍他打开灯，就做起那道题目来了。

陈景润的时间观念让人佩服不已，虽然我们无法做到像陈景润那样的废寝忘食，但是从各方面培养时间观念还是非常重要的，只有那样我们才能在自觉或不自觉中利用好我们的时间。

时 光 悟 语



在世界上我们只活一次，所以应该珍惜光阴。必须过真实的生活，过有价值的生活。

——巴甫洛夫

□ 巴甫洛夫 (1849 ~ 1936)，苏联生理学家、心理学家、医师、高级神经活动学说的创始人，苏联科学院院士。

追求时间效力,积少成多

相同的时间里大家都在做自己的事,但是当很多年过去后,为什么有些人收获了成功,有些人收获的却只有抱怨呢?

有一年年初,三个来自农村的小伙子告别了自己的家乡来到城里闯荡,他们同时到了一家工厂里做工。他们为这样轻易地摆脱了面朝黄土背朝天的日子而兴奋不已。

城里的工厂严格按照每天工作八小时,每周休息一天的制度来执行。忽然的转变,让这些来自农村的小伙子们不知所措。

甲去旧货市场买了辆单车,下班或周末的时间他就蹬上车子,大街小巷地闲逛。在他看来,城市永远有着看不完的风景,听不完的新闻。为此,他觉得很满足很惬意,比起还待在农村的同龄人,他觉得自己已经如在天堂了。

每天上班,他就趁空余时间对同事讲自己的见闻,说得绘声绘色。在别人惊奇的目光下,他陶醉不已。以后的时光,逛街便成了他最大的乐趣。

乙在下班后也走上街头。在逛商店时认识了一家修理电器的老板。偶尔也被邀到店里坐坐。因为都是从农村里走出来的,有许多共同的感慨,便也天南海北地聊得很来劲。说话并不妨碍视觉,他也在老板的动作中学到了些关于修理的皮毛。偶尔,店里要待修的电器多了,他也帮着拆拆装装,不为挣工资,只图好玩,回家能为亲戚朋友们免费修些电器而受到赞扬便也心满意足了。

丙开始也和他们一样,不知如何打发光阴,一天他看到同事顺手扔了一本《故事会》在他的屋里,他一读便爱不释手。以后逛街也觉得兴味索然了,而觉得看书远比闲逛更有意义。周

第一章 发现时间的价值



末时，他到就近的图书馆办了一张借书证。毕竟学历不高，开始时只借些时尚杂志。渐渐地，他对几乎千篇一律的通俗故事不再感兴趣了，转而借些科技、文艺之类的书刊，继而无书不读。书读多了，也做做笔记，写些心得感受在上面。写得多了，他便尝试向报纸杂志投稿。不为挣稿费，只想证明自己的存在，自己的见解，自己的进步。

十五年后，那家企业因种种原因破产了。甲乙丙同时失了业。他们那时都已结婚生子，有一家子等着他们养活，失业便意味着一家人挨饿，怎么办呢？

这些年来，甲所挣工资用来应付日常开销，加之自己喜好逛逛歌厅、舞厅之类，几乎无一分积蓄。他所干的又非可以处处吃香的技术活，一时半刻难以再找第二份工作，一筹莫展。经好友建议和资助，他才得以买了一辆两轮摩托，避开交警载些客以维持生计。好在这城市他熟得跟在自己家里似的，不至于迷路，但艰辛难免。

乙已经将电器维修得精透，他本就聪明，加之肯学，老板也就乐得将技术传授，他没花学费就学到了受用无穷的技术。以后的时光，他已不止为亲戚朋友修理电器，常有熟人的熟人，亲戚的亲戚将电器送到他家来，他不收费，人家也会想方设法给些工钱。所以日子过得倒也滋润。厂子倒闭的事在他眼里不是什么惊天动地的大事，他用自己多年来的积蓄租下了市区一家门面，开起了电器修理店。他本着为人民服务的思想，只是尽心尽力地修理好电器而不管人家给钱的多与少，生意居然出奇地好。他又准备着招个徒弟，待教会了他后自己另开分店，前途一片光明。

丙呢，由当初的试着投稿，发展到每写必投，偶尔，竟真有报刊看中他写的文章，寄来稿费。那稿费，和他辛苦劳动所得的