

管理时间 的技巧

谢玉霖◎主编

少年易学老也成
一寸光阴不可轻
未觉池塘春草梦
阶前梧叶已秋声



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



管理时间 的技巧

——

时间管理是管理中最重要的一环，也是管理中最容易被忽视的一环。时间管理的好坏，直接影响到管理者的工作效率和管理水平。因此，管理者必须掌握时间管理的技巧，才能提高工作效率和管理水平。

时间管理技巧





管理时间的技巧

主 编：谢玉霖

副主编：游宝义 王 鹏 邓文杰

编 写：谢玉霖 游宝义 王 鹏

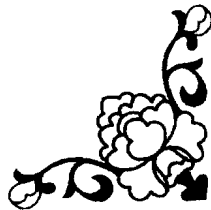
邓文杰 吴远华 陈宇星

王钦银 祁 杰 张 桐

张 昶 李 静



金 盾 出 版 社



内 容 提 要

本书详细阐述了珍惜时间、节约时间、优化时间、掌握时间、遵守时间、抓住时间、巧用时间、挤压时间、争取时间、找回时间、追赶时间、抢夺时间、增加时间的方法技巧,收录了10个爱惜时间、管理时间的故事以及古今中外名人爱时惜时的重要论述等。

图书在版编目(CIP)数据

管理时间的技巧/谢玉霖主编. —北京:金盾出版社,2009.6
ISBN 978-7-5082-5722-8

I. 管… II. 谢… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055729 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

装订:北京蓝迪彩色印务有限公司

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:8 字数:237千字

2009年6月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:16.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



在信息化社会,在市场经济条件下,时间变得极其宝贵。时间就是金钱,时间就是力量,时间就是速度,时间就是生命。有了时间就有了成功的机会,有了时间就可以丰富人生。

时间是宝贵的,时间面前人人平等。由于每个人对时间的理解不同,对待时间的态度不同,对时间的利用不同,因此人生的收获也千差万别。珍惜时间的人,硕果累累;无视时间的人,碌碌无为;追赶时间的人,延伸了时间;浪费时间的人,输掉的是自己的生命。

按照现代人寿命周期,一个人若从7岁上学,25岁拿到硕士学位后参加工作,60岁退休,一生的工作时间仅有35年。按国家规定,一周5个工作日,全年法定休息时间是104天,再减去国家规定假日13天。实际全年休息117天,工作时间为248天。如每天按7小时工作计算,全年工作时间实际为1736小时,一生工作35年,实际只有60760小时。如果是在院校学习或工作,再减去寒暑假两个多月、生病治疗休息时间,一年、一生还有多少工作时间呢?

我国有句惜时名言,即“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”。黄金是世界上最贵重的东西,一寸黄金买不来一寸时间,对于需要时间的人来说,再多的金子也是买不来的。一分钟、半分钟对大多数人是微不足道的,但军队会因一分钟失去战斗的胜利,商人会因一分钟失去生意,学生会因一分钟导致高考失利,病人会因一分钟失去生命。短短的一分钟,只有60秒,可以让一个人成功,也可以让一个人失败;可以让一个人富有,也可以让一个人贫穷。珍惜宝贵的每一分钟、科学管理每一分钟,是每个人必备的素质和能力。

为了给广大读者提供管理时间的方法技巧,我们经过较长时间的调查,反复实践,潜心研究,编著了《管理时间的技巧》一书,希望对

那些有志于管理时间的人们有所帮助。本书共分三部分,第一部分为技巧之一,主要阐述什么是时间、时间的表述与计算、时间的基本特征、时间的价值标准、时间与金钱效率、时间的利用方式,目的是让读者认识时间;第二部分为技巧之二和技巧之三,是一种综合技巧,也是一种宏观利用时间的技巧,主要阐述人在少年时代、青年时代、中年时代、壮年时代及一生各个年龄段怎样利用时间,怎样利用最佳年龄、最佳时间做与其相适应的工作;第三部分是技巧之四至技巧之十五,包括 12 种技巧,主要阐述微观利用时间的技巧,包括如何珍惜时间、争取时间、遵守时间、抢占时间、求得时间、追赶时间、抓住时间、找回时间、增加时间等。本书还增设了附录,内容包括名人珍惜时间的故事,人在各个年龄段时间安排参考表,珍惜时间的 100 个窍门,以及世界伟人、名人论时间精言荟萃,读后定会有所启发,也备大家写作、教书育人、做人做事中引用。

时间问题是一个既古老而又现实的话题,也是一个很难说清楚的问题。本书本着服务大众、便于使用的原则,研究概括的 15 种方法技巧适用于每一个人,可以用于工作、学习,也可以用于交友、做家务等方方面面,只要你想科学地利用时间,读读此书,相信会对你有所帮助的。

本书由武警福建总队后勤部谢玉霖部长担任主编,副部长游宝义、战勤处长邓文杰、后勤指挥学院王鹏担任副主编,参加编写的人员有谢玉霖、游宝义、邓文杰、王鹏,武警福建总队后勤部审计处长吴远华、营房处长陈宇星、战勤处副处长王钦银、营房处副处长祁杰、《后勤指挥学院学报》编辑部编辑张桐、武警福建总队后勤部营房处助理员张昶、大连理工大学李静。需要说明的是,由于我们经验较少,对时间问题的研究还不够透彻,本书难免有不足之处,恳请读者批评指正。

编著者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

做人做事的技巧	16.00 元	作文描写词典	
孝经二十四孝注译	10.00 元	(64 开精装)	13.00 元
中国式企业管理	23.00 元	词语中易混字辨析手册	
了解他人——透过言行看性格		(64 开精装)	8.00 元
股市掘金	12.00 元	实用修辞手册	7.00 元
新股民入门必读	18.00 元	汉语用词不当辨析手册	10.00 元
学习力=竞争力	13.00 元	魅力文字	26.00 元
金盾谚语词典	19.50 元	标点符号用法	4.50 元
金盾小学生字典(配图本)	34.00 元	少年数学兴趣与能力培养	6.80 元
(32 开精装)		小学数学学习指南	6.00 元
金盾小学生字典(配图本)	28.50 元	小学语文学习指南	6.00 元
(64 开精装)		作文指南——怎样描写	5.50 元
新编学生字典(修订版)	15.00 元	作文指南——怎样叙述	5.50 元
新编文言常用字典	9.50 元	作文指南——怎样说明	5.50 元
(精装)		作文指南——怎样议论	6.00 元
新编成语多用词典	12.00 元	作文指南——怎样运用语言	5.50 元
(修订版)		作文指南——怎样抒情	5.80 元
新编同义反义词典(精装)	11.50 元	隋唐演义	40.00 元
新编学生汉语词典	15.00 元	初刻拍案惊奇	26.00 元
(32 开修订版·精装)		二刻拍案惊奇	28.00 元
袖珍汉语词典(修订版)	35.00 元	说岳全传(精装)	39.00 元
(64 开精装)		说岳全传(平装)	35.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010)83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。



技巧之一 认识时间 掌握时间

- 正确地认识时间(2)
- 时间表述与计算(4)
- 时间的基本特征(7)
- 时间的价值标准(10)
- 时间就是金钱(12)
- 时间就是力量(14)
- 时间决定胜败(15)
- 时间就是生命(17)
- 时间的利用方式(18)

技巧之二 珍惜时间 规划人生

- 设计人生 用好时间(22)
- 幼儿时期 开发智力(23)
- 少年时代 学好文化(25)
- 青年时代 有所作为(27)
- 中年时代 创造奇迹(31)
- 壮年不晚 重新设计(34)
- 壮志不及 创造辉煌(36)



技巧之三 科学运筹 优化时间

利用最佳年龄做大事(40)

巧用身体节律做工作(42)

抓住每天的最佳时间(45)

捕捉最佳的做事时机(48)

发挥你的最佳精神(50)

技巧之四 勤学敬业 爱惜时间

勤奋学习爱时间(54)

爱岗敬业惜时间(55)

奋力耕耘抢时间(56)

持之以恒得时间(58)

循序渐进省时间(59)

自我激励追时间(60)

毅力坚强赶时间(61)

技巧之五 立足今天 抓住时间

重视眼前 抓住今天(64)

说干就干 绝不犹豫(66)

克服惰性 别找理由(67)

力戒消极 不要推诿(68)

少说空话 埋头苦干(70)

今天工作 今天完成(71)

珍惜今天 日有收获(72)



技巧之六 严于律己 遵守时间

提高素质 自觉守时(75)

严格要求 不许误时(76)

尊重他人 文明守时(77)

干脆利索 绝不拖时(79)

婉转暗示 莫误我时(80)

闭门谢客 专心用时(81)

技巧之七 高标自律 争取时间

标准高 省时间(84)

挑战自我追时间(85)

创造动力赶时间(87)

专心致志抢时间(88)

再接再厉超时间(89)

全力以赴夺时间(91)

甘于寂寞爱时间(92)

技巧之八 大胆创新 巧用时间

选择组合 巧用时间(95)

重点突破 保证时间(97)

各个击破 集中时间(98)

一时多用 妙用时间(99)

捕捉灵感 逮住时间(100)



技巧之九 精打细算 节约时间

- 工作任务要明确(103)
- 周密计划巧安排(104)
- 简化程序省时间(105)
- 减少动作节时间(107)
- 预有准备卡时间(108)
- 压零保整用时间(109)
- 善于说“不”赶时间(110)
- 委托他人省我时(112)
- 巧妙利用课余时间(113)
- “聚沙成塔”积时间(114)

技巧之十 见缝插针 抢夺时间

- 见缝插针抢时间(117)
- 巧妙嵌入挤时间(119)
- 灵活应变占时间(120)
- 随机做事惜时间(121)
- 充分利用等待时间(122)

技巧之十一 善于自省 追赶时间

- 自我检查追时间(125)
- 调整心态抢时间(126)
- 知错就改赶时间(127)
- 切莫懊悔争时间(129)
- 战胜失败得时间(130)
- 力戒懒惰守时间(131)



请人监督救时间(133)

努力补偿返时间(134)

技巧之十二 创新思维 求得时间

耐心倾听 赢得时间(137)

广交朋友 收获时间(138)

善于继承 增加时间(140)

聊天得法 积累时间(141)

科学管理 高效省时(142)

严密组织 精确用时(144)

张弛有度 辩证有时(146)

不藏东西 方便省时(147)

迂回进取 巧妙节时(149)

短暂休息 科学还时(150)

因地制宜 积极捞时(151)

科学熟睡 有效调时(153)

技巧之十三 处理家务 灵活用时

做家务要有计划(156)

同时可做几件事(157)

集中处理效率高(158)

顺便做事可省时(159)

用钱买时可试做(160)

委托家人做事情(161)



技巧之十四 调整心态 找回时间

心情好高效省时(164)

排除干扰得时间(165)

遵循规律获时间(166)

适度娱乐还时间(168)

通过午睡增时间(170)

不要抱怨追时间(171)

控制情绪得时间(173)

技巧之十五 换种思路 增加时间

合理休息 找回时间(176)

科学养生 延长时间(178)

强身健体 增加时间(180)

生活和谐 争取时间(182)

玩出品位 赚得时间(184)

乐中寻宝 收获时间(185)

有所作为 献出时间(187)

附录一 珍惜时间巧用时间的故事

从业余时间的利用看人生(190)

在轮椅上创造人生(191)

利用时间要有点钉子精神(193)

提高单位时间的读书效率(194)

人生时间与事业的加减乘除(197)

从齐白石珍惜时间说起(199)

把业余时间利用起来(201)



- 从我藏“诺基亚手机保修单”说开去(203)
读歌德“劝儿诗”的启示(205)
从王若飞的“时间表”想到的(207)

附录二 利用时间安排参考表

- 人生时间初步安排参考表(210)
年度、季度时间安排参考表(211)
×月工作学习时间安排参考表(212)
机关工作人员一天时间安排参考表(213)
中小學生一天时间安排参考表(214)

附录三 珍惜时间的 100 个窍门

附录四 世界伟人、名人论时间精言荟萃

- 政治家论时间(221)
科学家论时间(223)
文学艺术家论时间(226)
中国古代人论时间(230)
外国历史名人论时间(233)
世界惜时经典谚语(235)
参考文献(243)

技巧之一 认识时间 掌握时间

空间和时间是一切实体的存在形式,只有在空间和时间内的存在才是真正的存在。……一个人如果根本没有时间观念,也就没有意欲和思维的时间及热情。

——费尔巴哈(德国 哲学家)



正确地认识时间

一切存在的基本形式是空间和时间,时间以外的存在和空间以外的存在,同样是非常荒诞的事情。

——恩格斯(德国 无产阶级革命导师)

时间,这个古老而又现实的话题,令许多人感到困惑。它源于哪里?从哪里开始?又要到哪里去?在什么地方结束?为什么它那么神奇?所以,远古时代,人类处于蒙昧之中时,世界各地流传着许多关于时间之神的传说。在古罗马,有包罗万象的门神雅努斯,在中国有“女娲补天”、“开山神造地”、“后羿射日”等创造天、地、时、日的神话传说。

什么是时间?怎样给它下个既科学又准确的定义呢?《现代汉语词典》中“时”所组成的词有 55 个之多,对时间的解释是:“物质运动中的一种存在方式,由过去、现在、将来构成的连绵不断的系统,是物质的运动、变化持续性、顺序性的表现。”《辞海》对时间的定义是:(1)有起点和终点的一段时间或指它的某一点,以地球自转一周 24 小时为根据。(2)物理学名词。所谓物理学上的时间,就是说时间和空间一样都是运动着的物质存在的形式,时间是物质运动过程的持续性和顺序性。是不依赖于人的意识而存在的客观实在,是无限和有限的统一,它与运动着的物质具有不可分割的联系。

法国著名思想家伏尔泰的小说《查第格》中记叙了这么一段故事:一个名叫查第格的人在比武中获胜了,他如能解答祭司们出的谜语,就会被选做国王。大祭司出的谜语是:“世界上哪样东西是最长的,又是最短的;是最快的,又是最慢的;是最能分割的,又是最广大



的；是最不受重视的，又是最受惋惜的；没有它什么事都做不成，它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”聪明的查第格想了想回答道：“最长的莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的也莫过于时间，因为我们所有的计划都来不及完成；在等待的人，时间是最慢的，在作乐的人，时间是最快的；它可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小；当时谁也不加重视，过后谁都表示惋惜；没有它，什么事都做不成；不值得后世纪念的，它都令人忘怀；伟大的，它都使他们永垂不朽。”伏尔泰以寥寥数笔，概括了伟大、严肃而复杂的时间形象！是的，时间是最长而又最短的，它的总体无始无终，星系崩溃成星云、星云又凝聚成星系、地球出现了江河、大地萌育了生命、原始森林里走出了人类，时间还依然年轻。不过，构成时间的元素却是很短的，分分秒秒在人们毫无察觉时贴身而过。正因为如此，歌德曾遗憾地说：“生命苦短，艺术常青。”时间是最能助人而又最会惩罚人的，时间给每个人同等的机会，但最终留给人们的是两种结果。对于勤奋者，它是一块丰腴的田地，春天播下种子，夏天便能开花，秋天就会结果。制表匠瓦特改进蒸汽机，理发匠亚克迪尼发明织布机，学徒工高尔基成为著名作家……他们都从时间老人那里得到了丰厚的奖赏。然而，对于懒惰者，时间则是一份严厉的账单，谁乱花了多少，上面清清楚楚。正如莎士比亚所说：“放弃时间的人，时间也放弃他。”

对于时间问题，古今中外有各种解释，有人说：“时间是从过去向未来的运动。”这种物理意义上的时间，是均匀地、始终自身等同地走着，就像人们看着钟表一分一秒地走动一样。俄罗斯科学家还提出了“时间物质”和“时间场”的假说。认为宇宙中存在着几种“超单纯”的物质，时间为其中之一，可谓时间物质。宇宙万物中包含着这种时间物质。故万物具有时间上的延续性。此外，时间物质也像电磁波那样，不停地放射被称为“克罗农”的粒子，起着信息载体的作用。

用哲学的观点解释，现实时间不是单一的、均匀的、自身等同的。时间是世界上现实事件的次序，它是事件的开始与结尾，新兴与昌