

# 时间掌控， 决定你的人生格局

学会和时间做朋友，  
你一定要懂的高效时间管理术

黄志坚 —— 著



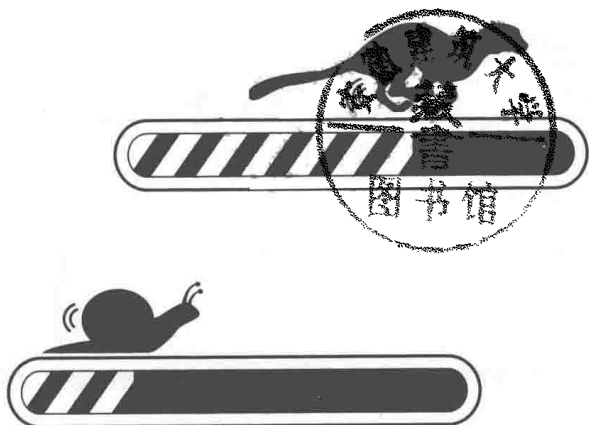
终结拖延、焦虑、恐慌、低效、无序，告别失控人生  
你对时间的态度，决定了你能到达的高度  
**管理好时间，秒变高效能！**



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

# 时间掌控， 决定你的人生格局

黄志坚 一著



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

## 图书在版编目(CIP)数据

时间掌控，决定你的人生格局 / 黄志坚著. —武汉：华中科技大学出版社，2018.8

ISBN 978-7-5680-4125-6

I. ①时… II. ①黄… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第112744号

## 时间掌控，决定你的人生格局

黄志坚 著

Shijian Zhangkong, Jueding Ni de Rensheng Geju

策划编辑：姜志敏 杨帆

责任编辑：肖诗言

责任校对：马燕红

封面设计：三形三色

责任监印：朱玢

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

电话：（027）81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编：430223

印刷：武汉市金港彩印有限公司

开本：880mm × 1230mm 1/32

印张：7.75

字数：200千字

版次：2018年8月第1版第1次印刷

定价：39.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究



## 前言

凭时间赢来的东西，  
时间会为之作证。

某日，闲暇读书，看到一组数据，很有意思。

如果一个人能活75岁，他的一生将是这样度过：睡觉20年，吃饭6年，生病3年，工作14年，读书4年，体育锻炼、看电视、上网等娱乐活动9年，饶舌4年，打电话1年，无事等待4年，旅行5年，打扮修饰5年。

看到这些数字，你是不是很吃惊？请不要怀疑它的真实性与准确性。不信，我们可以换种方式来计算：

一个人，无论寿命长短，到了花甲之年，也就是60岁，一般

会被认作“退休”。除去青少年的成长期20年，用于工作或创造的时间可能为40年，再除去这40年中睡眠、吃饭、娱乐、等待及其他消耗的时间，那么，最后剩下的时间大约只有15万个小时！

当然，这些都是平均数。但是，这两组简单的数据，却不得不引发我们深思。每个人的生命都是普通而有价值的，普通的生命想度过有价值的一生，该在哪里节省，该在哪里用力，认真地看一下这组数据，就一目了然了。可以说，时间对任何人都是公正的。生命的价值，完全取决于我们对时间的把握。

我经常应邀到各地做一些时间管理和职业指导方面的讲座，听众是正在读大学的20岁左右的青年人，或者是30岁~40岁的中、高层管理人员。每当我给学生们讲到“把握时间”的内容时，我常能看到一些满不在乎的脸。我想，在他们眼中，时间或许就如他们口袋里父母所给的钞票一样，可以任意挥霍。而当我给在职人员讲时间管理课时，我无一例外地看到一张张写满期待的脸。在和他们的交流中，我看到了一种共同的困惑：我的时间总是不够用。他们渴望我能赐予“灵丹妙药”，彻底改变自己时间赤字的局面，从窘迫的时间债务中逃脱出来。



人人都说，时间就如生命。每个人都爱惜自己的生命，但是极少有人爱惜自己的时间。即使明白了时间的重要性，也少有人真正去“把握”它。在我们的周围，的确很难见到一个毫不拖拉的人，一个对时间有明智安排的人。浪费时间成了人类的共性，一个利用时间的高手并不比一个天才更容易找到。我们总是以为时间还来得及，没有必要现在就开始做，没有必要现在就全力以赴，我们总是等到不得已的时候才被迫面对，可是往往这时候我们发现，很多事情已经来不及了。

大家都知道，在学校里，无论是教师，还是学生，全部都加入到一场由铃声、作息时间表、课程表等组成的交响乐曲当中。这些各种各样的时间表，实际上隐藏着我国教育体制的一个巨大秘密：它培养人们学生时代的时间感。只有具有这种时间感，在技术时代才能有所作为。遗憾的是，能够领会并保持这种“时间感”的人并不多见。

时钟上的秒针走一圈，时间就消失了一分钟，一分钟的价值有多大？也许很多人会说，这么一点点时间，有什么了不起的。确实，一分钟十分短暂，在人类的历史长河中不算什么。但是，



就是这短暂的一分钟里，电子计算机可以运算90亿次，“协和”飞机可以飞行36公里，会计能数300张人民币，铅笔厂可生产1600支铅笔，等等。“时间老人”每天都会给我们每个人的账户打入1440分钟，我们支配每一分钟的方式，决定了我们能得到什么。

当然，我这么说，并不是要把每个人都变成一台“工作机器”。该吃饭时还得吃饭，该娱乐时还得娱乐。若牺牲一切业余时间，为了工作而工作，那是不切实际的，这样的人生也是无意义的。我们要懂得珍惜时间，不让时间在手中荒废，但更要懂得驾驭时间，让时间发挥最大的效益。

我不想大举一些伟人争分夺秒的事例，也不只是想引发一些如“逝者如斯夫”般的感叹。我只想告诉大家一个事实：人生真正的问题就是如何运用时间、驾驭时间，而不要被时间所驾驭。对于大多数人，时间是主人，是暴君，而不是朋友。它把我们踩在脚下，任意驱使，控制住我们的一切。我们常常处在匆忙的节奏中，希望能赶上时间。而真正的佼佼者，他们则是时间的主人，他们可以决定什么时间做什么事，而不是让时间来决定应该



做什么事。

应该说，时间的运行并无轨迹可言。人们往往只能在时钟的分开重叠以及周而复始的月落日出中感到它的存在。也正因为这样，它才让人感觉捉摸不透——它宽厚而严厉，友善而无情。当我们珍惜它并驾驭它，它便还以丰厚的回报，成全我们的意愿和目标，将我们的梦想变成现实；当我们轻视它和践踏它，它会让我们一无所得，让我们在不知不觉中蹉跎一生！

德国某著名作家说过这样一句话：时间的步伐有三种，未来姗姗来迟，现在如箭一般飞逝，而过去则静立不动。的确，“现在如箭一般飞逝”，它不会因我们而休止，不会为我们而延续，我们只有科学合理地安排，才能使它服务于我们。把握当下，驾驭生命中的分分秒秒，人生才会变得绚丽起来。



# ! 目录



## Part 1

### 时间是最贵的消费，不可辜负

1. 优秀的人从不输给时间 \_\_\_\_003
2. 忙得停不下来的时候，正是你迷失的时候 \_\_\_\_008
3. 时间像弹簧，要防止它反弹 \_\_\_\_012
4. 腾不出时间防火，就要腾出时间救火 \_\_\_\_016
5. 当心透支时间，被“高利贷”套牢 \_\_\_\_020
6. 打发时间叫虚度，利用时间才叫充实 \_\_\_\_024
7. 时间投在哪里，回报就在哪里 \_\_\_\_028
8. 只有认真规划人生，才能轻松经营人生 \_\_\_\_032

## contents

### Part 2

#### 评估时间清单，不做满档的匆匆过客

1. 工作是否占据了几乎全部的生活 \_\_\_\_039
2. 有计划地忙碌，才能有效利用时间 \_\_\_\_043
3. 是真正闲暇还是你在“瞎闲” \_\_\_\_048
4. 不要等到生命进入倒计时，才思考如何去活 \_\_\_\_052
5. 列出你目前的时间开销清单 \_\_\_\_056
6. 自如切换时间快慢，生活节奏掌控于心 \_\_\_\_060





### Part 3

## 时间不够用，是因为时间窃贼洗劫了你

1. 拖拉：“明天”是最勤劳和危险的敌人 \_\_\_\_067
2. 逃避：不能直面现实就不可能改变现实 \_\_\_\_072
3. 疑虑：时间和机会就在迟疑中悄悄溜走 \_\_\_\_076
4. 计较：在鸡毛蒜皮上花费时间是最不划算的 \_\_\_\_080
5. 消遣：当心闲谈、网络、电视与电话毁了你 \_\_\_\_084
6. 赖床：打开梦想闹钟，让它每天叫你起床 \_\_\_\_088
7. 抱怨：习惯抱怨的人运气都不会太好 \_\_\_\_092
8. 负能量心理：远离阴霾，做个内心阳光的人 \_\_\_\_096

## contents

### Part 4

#### 学会做减法，断舍离挤出时间

1. 养成简约的生活习惯 \_\_\_\_103
2. 像凸透镜一样聚焦你的专业优势 \_\_\_\_107
3. 学会减法思维，把复杂问题简单化 \_\_\_\_111
4. 务必简化的工作流程 \_\_\_\_115
5. 将会议时间缩减到最短 \_\_\_\_120
6. 太多娱乐会让人“乐极生悲” \_\_\_\_124
7. 像漏斗一样筛选工作任务，做出优先顺序 \_\_\_\_128



### **Part 5**

## 聚沙成塔，善用零碎时间能成大事

1. 小时间可以“活用” \_\_\_\_135
2. 利用业余时间拉开你与别人的距离 \_\_\_\_140
3. 把零碎的时间编织成一张网 \_\_\_\_145
4. 哪怕每天0.1，积累奠定新高度 \_\_\_\_149
5. 再牛的梦想都抵不过傻傻的、循序渐进的坚持 \_\_\_\_154

## contents

### Part 6

#### 小技巧有大作用：就这样赢得时间

1. 高效必有原因，做事要讲究统筹方法 \_\_\_\_161
2. 学会把事情归类处理 \_\_\_\_165
3. 懂得拒绝，别让不好意思浪费了光阴 \_\_\_\_169
4. 提高抗干扰的本事，有效应对外界干扰 \_\_\_\_173
5. 学会富有人情味的谈话结束语 \_\_\_\_177





### **Part 7**

## **效率来自合理的精力分配**

1. 定制合身的时间管理计划 \_\_\_\_183
2. 对任务进行合理的时间分配 \_\_\_\_188
3. 结合自己的生物钟工作 \_\_\_\_192
4. 想要走得更远，就要腾出时间休息 \_\_\_\_197
5. 不急躁的思维方式 \_\_\_\_202

## *contents*

### **Part 8**

#### **实践你和时间的约定**

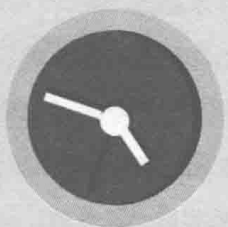
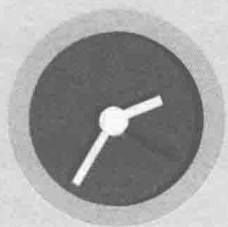
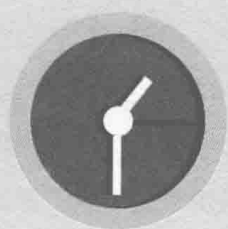
1. 观望者永远不会有进步 \_\_\_\_209
2. “目标”就是你和时间的约定 \_\_\_\_213
3. 必须制定的“短期约定” \_\_\_\_217
4. 执行力：“赴约”的保证 \_\_\_\_222
5. 监控你的进程 \_\_\_\_225
6. 抢在时间底线前完成任务 \_\_\_\_229





# Part 1

时间是最贵的消费，  
不可辜负



时间掌控，决定你的人生格局

---