

创造时间

专注于每天最重要的事

[美] 杰克·纳普 & 约翰·泽拉茨基 著
陈丽娜 译



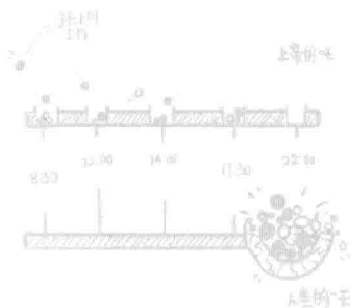
创造时间

专注于每天最重要的事

MAKE TIME

How to Focus on
What Matters Every Day

[美] 杰克·纳普 & 约翰·泽拉茨基 著
陈丽娜 译



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创造时间：专注于每天最重要的事 / [美] 杰克·纳普, 约翰·泽拉茨基著 陈丽娜译. —杭州：浙江大学出版社, 2019.3

书名原文：MAKE TIME

ISBN 978-7-308-18843-2

I. ①创… II. ①杰… ②约… ③陈… 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 292047 号

Copyright © 2018 Make Time: How to Focus on What Matters Every Day
This edition arranged with C. Fletcher & Company, LLC through Andrew
Nurnberg Associates International Limited
浙江省版权局著作权合同登记图字：11-2018-502 号

创造时间：专注于每天最重要的事

[美] 杰克·纳普, 约翰·泽拉茨基 著 陈丽娜 译

策 划 杭州蓝狮子文化创意股份有限公司

责任编辑 卢 川

责任校对 沈 倩 杨利军

封面设计 水玉银文化

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址：<http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江新华数码印务有限公司

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9

字 数 148 千

版 次 2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷

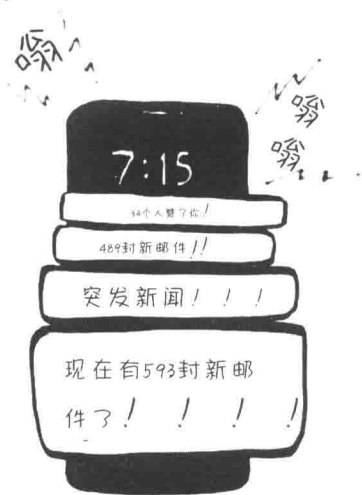
书 号 ISBN 978-7-308-18843-2

定 价 58.00 元

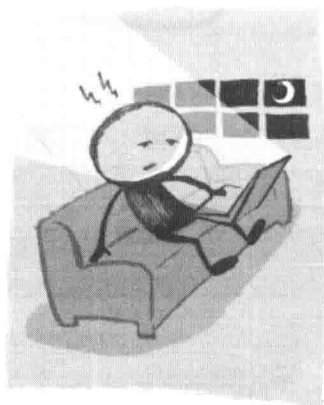
版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社市场运营中心联系方式：0571—88925591；<http://zjdxcs.tmall.com>

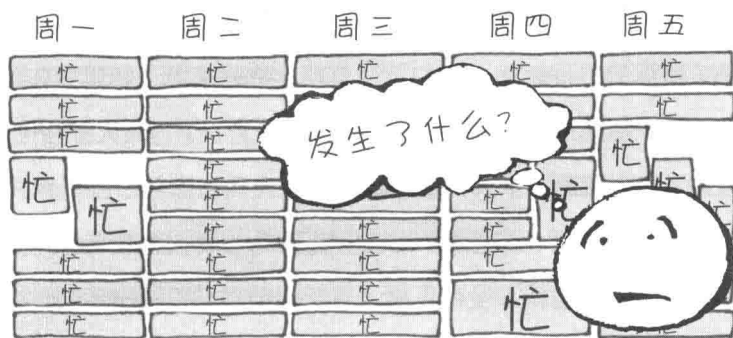
手机全天不停歇：



晚上累到没精神刷网剧：



你可曾在回顾一天时想着“我今天到底干什么了”？可曾幻想过那些有朝一日要做的事情和活动——而那一天从未到来？



这是一本关于如何在疯狂的生活节奏中放缓脚步，为重要的事情创造时间的书。你完全可以减少忙碌和分心，更好地享受当下的每一刻。这或许听起来有点不靠谱，但我们可是认真的。

《创造时间：专注于每天最重要的事》不是一本关于生产力的书，不会教你多做、快做或者外包生活，而是介绍一种为你在意的事情创造更多时间的体系，不管是想和家人共处、学语言、开展副业、做志愿者、写小说还是玩转马里奥卡丁车，一切需要花时间来完成的事情，这个体系都会帮你实现。久而久之，你就可以打造自己的人生。

首先，我们要谈谈为什么生活会如此忙碌纷乱。以及为什

么说如果你经常感到压力大，易分心，很可能错不在你。

21 世纪，两股超级势力抢占着你生活的每分每秒。一个我们称之为“繁忙浪潮”。它代表我们的忙碌文化：满溢的收件箱、挤爆的日程表和无尽的待办事项。依此来看，如果要在现代社会中存活下去，就必须时刻保持生产力。毕竟人人都在忙，一慢下来，就落后于人，永远追赶不上。

另一个就是“无底洞”。它包括了 App 和其他所有无尽的内容源。下滑刷新？没有止境。音频视频网站？层出不穷。这种随时供应、随时更新的信息是你忙碌后的余暇得到的奖励。

可你真的一定要这么忙吗？那些随时随地的分心真的是一种奖励吗？还是我们早已对此习以为常了？

大部分时间在惯例中度过

这两股势力如此强大的原因就是它们已成为“默认项”。电脑术语中，“默认”指系统在用户初次使用时按预先配置运行。这是一个预选项，无须做任何变动。举个例子，你买了个新手机，在默认状态下，邮箱和浏览器 App 图标都在首屏幕上，每条新信息都会有推送通知，手机有默认壁纸和铃声。这些选项都是

由苹果或谷歌这些手机和软件制造商预先选定的，你可以改变设置，只不过要费点心思，因此许多默认项都会被保留。

生活各方面都存在默认状态，并不仅限于设备。工作环境和文化都会把繁忙和分心作为惯例常态。这种标准设定可谓无处不在。没有人会看着空荡荡的日程表说“打发时间的最佳方式就是给日程表排满大大小小的会议”！没有人会说“今天最重要的事情是解决别人脑子用乱七八糟的念头”！当然不是了！然而，我们却每天按照惯例这么做了。

照惯例，办公会议时长通常为 30 或 60 分钟，即使议题只需一段快速会谈就能解决。按惯例，我们总是由别人来安排自己的日程，接受反反复复的会议，默认在邮件和信息中进行剩余工作，还要时不时地查看收件箱，立即回复全部信息。

对眼前事务及时响应，高效完成更多任务。这就是“繁忙浪潮”的默认守则。

从“繁忙浪潮”中抽身，我们又落入“无底洞”的诱惑陷阱。前者是无尽的任务，后者即是无尽的分心。手机、笔记本电脑和电视中载满了游戏、社交信息、新闻、博客、视频和音乐。万物皆在指尖，让人无法抗拒。

刷 Facebook（脸书），看 YouTube，跟热点，玩糖果

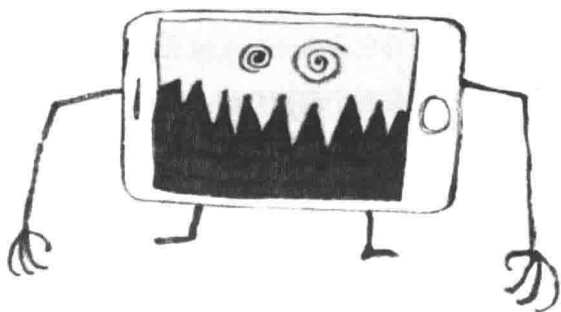


传奇，刷刷，这就是恶狼般的“无底洞”背后的默认项，吞噬“繁忙浪潮”过后所剩无几的时间。人们平均每天花在智能手机的时间4+小时，电视又4+小时，“分心娱乐”竟成了一份全职工作。

你就在这当中，被“繁忙浪潮”和“无底洞”两头拉扯。那你自己呢？你想从生活得到什么？如果你能凌驾这些惯例，创造属于自己的惯例，会发生什么？

意志力不是出路。我们竭力抗拒过这两股势力，很清楚要战胜它们完全不可能。在科技界摸爬滚打多年，我们足够了解这些 App、游戏和设备，知道它们终将使意志消磨殆尽。

加快生产力也不是出路。我们试过剔除杂事时间，取而代



之以更多的待办事项。可问题在于，总有更多的任务紧随其后，亟待上位。就跟仓鼠轮似的，仓鼠跑得越快，轮子就转得越快。

不过还是有办法让你从那些分心中抽离出来，夺回时间控制权。就是这本书。“创造时间”这个体系让你选择自己想专注的事情，并为之保持活力，打破惯性循环，从而对生活方式有更多的掌握。即使你对自己的日程没有完全控制权——这几乎没人能做到——你完全可以掌控自己的注意力。

我们想帮你建立自己的惯例。有了新的思维和习惯，你将不再受现代生活的摆布，而开始积极为在乎的人和事创造时间。这不叫节省时间，这是为重要的事情创造时间。

本书的理念会为你的日程表、大脑和生活带来些许空间，这些空间会让日常生活更明朗和平静，让你有机会培养新爱好

或是达成“有朝一日”想完成的目标。生活中一段小小的空暇时间没准还能解锁你早已失去或从未发现的创造力。不过在进入正题之前，让我们先做个自我介绍，谈谈我们为何如此执迷于对时间和精力掌握，以及创造时间这一体系的由来。



认识一下“时间控”

我们是杰克和 JZ^①，我们不是埃隆·马斯克那样的亿万富豪，没有蒂姆·费里斯的文艺帅气复古范儿，也并非雪梨·桑德伯格般的运营天才。大多数时间管理的书都是神人写的，但这本书里可没有什么神人思想。我们不过是会犯错的普通人，跟所有人一样，也饱受压力和分心的困扰。

我们独到的见解在于，我们是产品设计师，多年来在科技领域助力打造了诸如 Gmail（谷歌邮箱）、YouTube 和 Hangouts（谷歌环聊）这类服务。作为设计师，我们的工作

^① 本书中 JZ 指约翰·泽拉茨基（John Zeratsky），可别误以为是音乐人和商业巨子 Jay-Z。别太失望啦。

是把抽象的想法（如“邮件自动分类岂不是很酷？”）转变为真实的解决方案（如谷歌邮箱的优先收件箱功能）。我们必须清楚科技如何改变日常生活，以便了解“无底洞”何以如此扣人心弦，以及如何防止受其掌控。

几年前，我们意识到可以将设计应用于无形事物：时间。但我们没有以此开拓科技或商业机会，而是从生活中最有意义的项目和最重要的人开始。

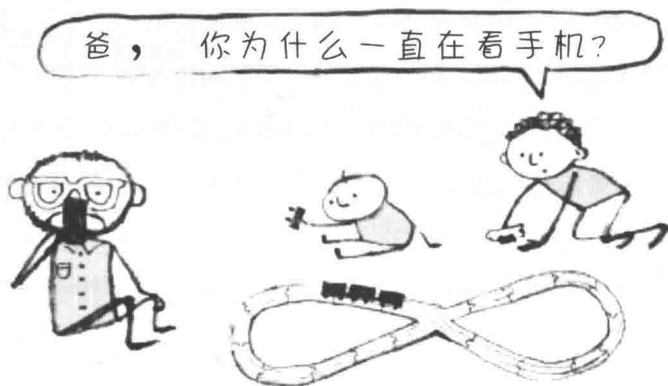
每一天，我们试着为个人最高优先项创造一点时间。推翻“繁忙浪潮”惯例，重新设计待办清单和日程表；推翻“无底洞”，重新设计运用科技的方式和时间。由于人的意志力有限，每一项重新设计必须易于使用。我们失败过，成功过，渐渐形成了自己的体系。

我们将在本书中分享一些准则与策略，以及我们犯的一些错误和笨拙的解决方法。下面这个故事应该是个不错的开头。



背景故事 1：杰克的无干扰手机

那是 2011 年，我两个儿子在客厅里玩木制火车，卢克（8 岁）正专心拼轨道，而弗林（婴儿）抱着火车头流口水，这时卢克抬起头问我：



他并非故意让我不好受，他只是好奇而已。可我给不出什么好的回答。当然了，我完全可以说当时我在查看邮件，但这算不上什么好的理由。一直以来我都期待能有时间陪陪孩子，而机会到来时，却又根本没有真正做到陪伴。

那一刻，我意识到一个问题：这不是一时的分心，而是存在更大的问题。

我发现自己的每一天都围绕着日程表、新邮件和互联网上无穷尽的新事物。错过了无数次类似亲子陪伴这样的时刻，为了什么呢？多回一个消息？还是多完成一个待办事项？

想到这儿我很沮丧，因为我已经尝试着求取平衡了。2003年，卢克出生，我决定提高工作产能从而有更多的时间陪伴家人。

2012年，我自诩高生产力和高效率大师，我能合理安排时间，每天晚上都及时回家吃饭。这就是“工作和生活平衡”的模样啊，我就是这么认为的。

可如果这是事实，为什么8岁的儿子会看到分心的我呢？如果我在工作上真的那么游刃有余，为什么又总觉得忙碌却又碌碌无为呢？如果我能在半夜12点前把早上收到的200封邮件都处理完毕，就算是成功的一天吗？

然后我意识到：生产力提高不代表我在做最重要的工作，它仅仅意味着我更快地响应了他人的需求而已。

由于我在工作中的随时在线，我并没有真正陪伴孩子。我也在无限期地推迟“有朝一日写本书”的目标。事实上，我拖延了好几年，写了一页还不到。我一直忙于关注别人——

别人的状态更新和别人发布了用了复古滤镜的午餐照片。

我对自己不仅是失望，我简直气疯了。于是一气之下，我抓过手机，愤怒地卸载了 Twitter（推特）、Facebook 和 Instagram。随着一个个图标的消失，我如释重负。

接着我咬紧牙盯着谷歌邮箱。那时候我还在谷歌上班，在 Gmail 团队工作了好多年。我爱 Gmail，但我知道我必须这么做。我仍记得屏幕上弹出的那条提示信息，仿佛不可置信，问是否确认卸载 App，我使劲地咽了咽口水，点了“删除”。



没了 App，我以为会感到焦虑和被孤立。而在接下来的几天，我确实感到了一种变化——不是焦虑，而是解脱。我感受到了自由。

我不再稍一无聊就条件反射性地将手伸向手机，和孩子共处的时间也慢了下来，一种非常好的感觉。“天呐，”我想，“如果手机不会让我更快乐，那其他东西呢？”

我爱我的手机及其未来的科技力量，但也接受了随之而来的每一项惯性行为，被兜里这个设备给拴住。我开始想，生活中还有哪些部分需要重新检视和重置呢？我还在盲目接受着哪些惯性行为，以及怎样夺回主导权呢？

不久之后，我换了个新工作。还是在谷歌，不过这回是在谷歌风投，给创业公司投钱的风险投资公司。

新工作第一天，我认识了一个叫约翰·泽拉茨基的人。



起初，我想讨厌他，他比我年轻，而且得承认，还比我帅。更可恶的是，他一直很冷静。约翰从不焦虑，他能提前完成重要工作，还有时间做业余项目。他早早起来，早早完成工作，早早回家，还总是笑嘻嘻的。他到底有什么秘诀？

后来我跟约翰相处得还不错，我叫他 JZ。不久发现我们彼此志趣相投——甚至可以说是异父异母的兄弟了。

和我一样，JZ 也曾在“繁忙浪潮”中迷失过。我们都热爱科技，各自花了多年时间设计科技服务产品（我在 Gmail 的时候他在 YouTube）。但我们都开始认识到这些“无底洞”对注意力和时间分配带来的副作用。

而且 JZ 也曾付诸行动去做出改变。他有点像欧比旺·克诺比^①，不过他穿的不是长袍，而是格子衬衫和牛仔裤；他感兴趣的是“时间体系”而非原力。说来也挺神奇的，他并不确切知道那是什么，但坚信这一体系的存在：一个可以避开干扰、储蓄能量和创造更多时间的简单架构。

我也觉得这听起来很怪异，但他谈论越多关于这种体系的设想，我就越频频点头。透过产品设计师的眼光，他发

① 电影《星球大战》里的一名绝地武士。——译者注