

# 分秒必争的掌握术

高英江 编译 中国卓越出版公司出版



善于利用时间的人，就能懂得掌握生命

118311

Q912  
0043

# 分秒必争的 掌握



京电力大 00103859

英江

编译

中国卓越出版公司出版

# 小

## 分秒必争的掌握术

---

编译：高英江

责任编辑：英歌

装帧设计：陈建华

出版发行：中国卓越出版公司

印刷：天水新华印刷厂

开本：787×1092 1/32mm<sup>2</sup>

印张：5.25

字数：109千字

版次：89年6月 第1版第1次

ISBN7-80071-016-5/G·55

定价：2.10元

---

## 编者的话

改革开放触动了我们这个古老民族的敏感神经。外来文化、商品经济、现代气息，已在各个领域渐呈席卷之势。观念、格局、管理、完善已成为现代人所津津乐道的口头禅。

出版这些以自我管理、自我完善和自我改造为题的系列书籍旨在顺应今日深化改革之大局，为各行业之经营者、管理者以及即将投身社会变革的广大青年提供一套系统的完善自我，善用才能，显现灵力，脱颖而出的实用指南。

全书广角、多元地就人与社会这一课题，从人际关系、谈判技巧与时间、人生目标的拟定，以及领导艺术、用人法则，自我表现、逆境突破等方面进行了生动、科学的阐述，同时亦引经据典，列举了中外古今杰出人物们的成功实例，从而引导您取得事业的卓越和生活的完美。

在出版该系列的过程中，因涉及而方作者，难免有些属于西方价值观念与文化背景的产物。相信读者自能取玉抛砖，选其精华，最后，谨以这些书献给那些富于进取，追求卓越的人们。

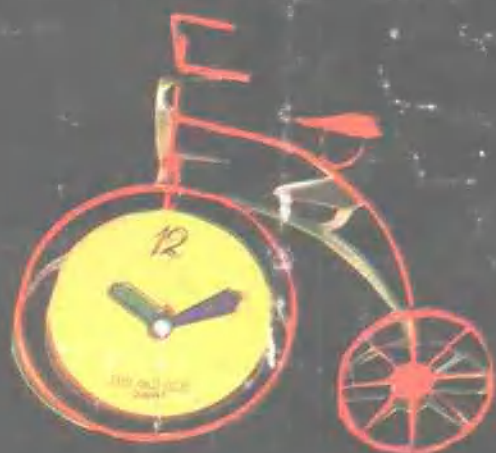
万勿虚掷年华！

不要浪费生命！

善用时间的人懂得掌握生命，它无法倒回，更不能代替！如何去把有限的时间做最明智的投资，本书给您以一个简明的图象，让您做起来就象A、B、C一样简单

全书创拟了一套切实可行的新法，教您如何充分地利用自己的分分秒秒，帮助您去制定一天、一周、一月、一年的发展计划，使您不至浪费可贵的时间，延误整个人生的成功机会，从而使您有秩序地主宰自己的命运

强者一书在握，故具下一秒钟的洞察力



# 目 录

---

|         |                          |       |
|---------|--------------------------|-------|
| 第 一 章   | 为何你当慎用自己的时间……………         | (1)   |
| 第 二 章   | 掌握你的生命……………              | (4)   |
| 第 三 章   | 犹豫、放弃或决定……………            | (9)   |
| 第 四 章   | 控制始于计划……………              | (17)  |
| 第 五 章   | 什么是你从人生中真正想得到的<br>……………  | (23)  |
| 第 六 章   | 现在就开始……………               | (30)  |
| 第 七 章   | 如何排定时间表……………             | (36)  |
| 第 八 章   | 如何找寻额外的时间……………           | (45)  |
| 第 九 章   | 必做事务表……………               | (58)  |
| 第 十 章   | 有些事宁可留着不做……………           | (65)  |
| 第 十 一 章 | 如何使你自己与别人融洽……………         | (81)  |
| 第 十 二 章 | 如何为你自己创造宁静的时间……          | (86)  |
| 第 十 三 章 | 要自省自问……………               | (93)  |
| 第 十 四 章 | 循序渐进……………                | (97)  |
| 第 十 五 章 | 如何从大事中找出紧急细密的<br>事情…………… | (107) |
| 第 十 六 章 | 如何避免分心……………              | (118) |
| 第 十 七 章 | 慢慢下决定……………               | (124) |

|         |                |       |
|---------|----------------|-------|
| 第 十 八 章 | 勿为恐惧所阻.....    | (127) |
| 第 十 九 章 | 拖延的价值.....     | (133) |
| 第 二 十 章 | 学习加强效益.....    | (140) |
| 第二十一章   | 如何消除逃避的心理..... | (144) |
| 第二十二章   | 如何在下次做得更好..... | (151) |
| 第二十三章   | 尽其所能就是成功.....  | (156) |
| 附 录     | 我如何节省我的时间..... | (159) |

# 第一章

## 为何你当慎用自己的时间



时间即为生命！它是无法倒回更不能替代的。浪费时间就等于浪费生命。善于利用时间的人，就是懂得如何安排生活，甚而掌握生命的人。

身为时间计划与人生目标的顾问，我已经创定了一套新的方法，即如何帮助成千上万的人们去掌握他们的时间——进而主宰自己的生命。

我并非是个企图将每一件事情，都按在最短的时间内和最不费力的情况下完成的人，换言之，我不是一个专讲“时间与功效”的鼓吹者，在那种只讲效率，而不求思想灵活化的工作下，是绝无乐趣可言的；甚至你也可以这么说，类似这样机动化的过程，是极容易丧失思考力与生命力的。

我尽力想使人们将思想和工作融为一体，而不是将两者分开。如果你采纳了我的建议，那么，你将会发现，自己是如何的想好好利用时间，并且在适度减轻工作负荷的原则下，做更多自己想做的事，享受更多生命的乐趣。

所以，请不要称我为“效率专家”，事实上，我乃是一

个“讲求效果的专家”。所谓“效果”，也就是在众多的事情当中，挑出一件最有把握的事，然后以最好的方法完成它。如何利用你的时间去做正确的选择，是远比如何迅速完成你手边的事来得更为重要。当然，效率也有其价值，但我认为“效果”才是我们追求的终极目标。

我的这些方法，可能会令你吃惊。举例来说，如果你在牙科医生之前，还有十分钟的时间，而你如果又象大部分的人一样的话，你必定是将这短短的十分钟，在无声无息中白白的浪费掉。但是，我可以告诉你，如何利用这十分钟的时间，去开始着手任何一件重要而被拖延着的事情——象是装修你的房子，或者分析你的生产成本等等；同时，我也将帮助你改正你好拖延的习性，及维持冲劲的方法。

在这本书中，你将会学得关于我的客户、我的家人及我自己使用这些方法的经验。而且你也将了解，我所谓的方法，并不是刻板、呆滞的，绝非如此！它们是活泼、体验愉快的，并且能收立竿见影之效，裨益良多。

我这种有效利用时间的方法，在许多团体机关里被运用得相当成功，象是美国电报、电话公司、美国银行、美国商业机械公司、李维兄弟公司及设在加州的标准石油公司等，还有无数的地方和联邦政府机构，与一些忙碌的人士，诸如：名歌星尼尔·戴蒙、女权运动推行者兼作家史婷依，当然尚有其他著名人士和成千上万的企业家、公司高级职员、专业人员、家庭主妇、与我私下讨论的学生和个人等等。

我非常珍视我这套方法的价值性，因为它已指引了我该如何的去主宰我自己的生命。当然，它也一样的能够尽其所能的为你的事业带来成功。我并不是以这种方法使你能神话般

的一跃而为公司总裁，或者使你很成功的身兼公司职员与家庭主妇的双重责任为目的（它是可以帮助你达到这样的目标——如果那些是你真正的目标的话），但是，它们更能使你成为一位优秀的学生、出色的棋士或者是个称职的蜡烛工人；当然，这一切都决定在你！

请记住：世上绝没有“时间不够”这回事。我们每一个人都同样拥有足够的时间去完成我们真正想做的事情，如果你也象一般人一样，以为自己实在是“太忙了”，忙得无法去做其它的事时，请想一想：在世上的任何角落里，有许多比你还要忙碌，却完成了比你更多事情的人；他们并不比你拥有更多的时间，而仅仅只是比你懂得如何善用时间罢了！时间该如何善用，就如同开车一样，是一项可以学得的技术，而且，在这本书里，我已收集了各种你所要必备的工具。我将为你指出一些明智且实际的方法，使你成为时间的主人，而非奴隶，并且进一步的使你巧妙地掌握自己的生命。

总而言之，在你的生命当中，没有一样东西比时间更为珍贵。每个人的一星期，都只有一百六十八个小时，我虽无法给你更多的时间，但是我将会帮助你在有限的时间之内，得到更多的效果。

好！就让我们从现在开始！

## 第二章

### 掌握你的生命

---

“控制”，是本书中最主要的一个概念。由于没有更适当的字眼来代替“控制”二字的意义，所以且让我加以阐述与说明。

首先，请你用力握住你的拳头，你将会感到紧握着的力量是如此吃力，几分钟过后，你的手必因吃力而感疼痛，象这样一只紧张而勉强握着的拳头，是不可能有多少温和的作用。

接着，放开你的手，让它很自然地垂在身体的边侧，并且尽可能地将肌肉放松。当然，象这样的一只手，仍然不能为你的工作付出太多的。

现在，慢慢地将手举在你的面前，柔缓地活动一下手指，使肌肉的感应协调、控制自如。是的，就是这样的一只手，才能够真正地为你做一些事情。

我所推荐的这种控制方式，在许多方面是与肌肉的协调感意义相同，那是一种控制你的时间（和你的生命）的方法，使之不致太紧（即对生命感到紧张而困惑），也不致于

太过松弛（即对生命感到淡漠而疏懒），这种控制方式将帮助你完成工作，并且使你保持灵活与敏捷。

最主要的关键，乃在于协调。

## 不需要过分守时

本书的目的并不是刻意地要你过分守时，或者成为一个忙碌不休、太过着重效率的人。正确地说来，任何人都不喜欢和下列具有讨厌个性的人来往：

凡事机能化的人：此种人往往是优柔寡断的，他将大小之事完全记录下来，且一再地加以删改，最后又决定舍弃。当别人要他做某件事时，他必定再三考虑，连非关键的小节都要设想其可能性，他认为巨细靡遗才算是考虑周详，有时他会为最小、最小的细节，而放弃此事的行动，甚而影响了本来可以完成的事情；于他而言，脑子里有个完美的计划，比去完成事情更有成就感；如果他今天未完成在计划中所该完成的事，他就在明天拟定一个更好的计划来。呵！他是如此的注重组织与系统啊！但也因此他忽略了一切新的创意、新的改变、新的机会以及别人的需求。

工作呆板化的人：他不停地忙着，以致于没有时间想清楚，工作本身的真正价值到底是什么？他之所以让人难以亲近，是因为他老想指挥别人。他效率惊人，但因缺乏弹性与敏感力，所以其结果往往与初衷背道而驰。他不仅在公司里忙，在家里、在任何该休息的场所中，他也永远忙个不停，没有片刻的放松。

时间奴役化的人：他自以为是守时的人，但往往他才

成了时间的奴隶；他永远马不停蹄地去为无法达成的事情忙碌，而且，他还会很神经质地为一个会议迟开了一分钟而懊恼不堪。他懂得如何在吃饭时省下十一秒钟，但无法让自己和与他共处的人愉快的工作在一起。

上述三种人都是过度组织化、极端忙碌，或是被时间所控制的人，他们都把一种极有价值的优点——珍惜时光——变成一个严重的缺点。事实上，他们就如同一个毫无组织的人一样，漫无计划、没有完成过一件能完成的事情，或者在人生旅途上遇到种种危机。

过度拘泥于计划和漫无计划都是不恰当的。换句话说，过度拘泥计划的人往往会造成严重的效率失败。不同的人在他们的生活中有不同程度的组织与机动性。一个三十岁的人如果已有了一套对时间与生命的认清目标，到了四十岁时，他若想继续发展，就绝不应该被十年前他本人所拟定的计划所拘缚；所以说，同样的一个人，常因年龄的增加、生活上的情绪变化以及在不同的情况之下，产生了对时间与生命不同的需求。

## 你才是裁决者

我的方法绝非要使你成为机械人或者呆板的人，它们的唯一目的，是帮助解脱内、外在的束缚，绝不影响你的自由与独立性。

此书中的建议与时间的应用，你完全可以自作选择，因为你才是决定自己的人。将我所列举的方式与你自己最能发生功效的方式相互比较，则是一件极为重要的事情。····换言

之，你在选择方法前，必须衡量自己的优、缺点，认真考虑你的时间问题，同时定下优先事务。阅读时一面用笔将重要的观念与重点记出，并且把你认为对你是最为重要的页次记在书的封面上，准备随时参考。

你必须对这些观念有所取舍，因为不同的方式会对不同的人有效。选择一些对你最有益处的观念并利用它们帮你引向一种更赏心而满足的生活。

不论你是在办公、处理家务、做功课或者只是闲荡着，我都将告诉你如何更有效地做你现在正在做的事情。我将帮助你那些重要与不重要的事情分开。请相信你自己一定可以完成那些重要的事情，尽管它们往往令你感到很不愉快、极其困难，甚至是不可能做到的。

你是否因为自己从不开始做一件事情，以致于无法达到目的而感懊恼与厌烦？我会告诉你如何去改除这种推拖的毛病。

你是否想使你更为专心，克服一些令你分心的事情？你是否想更融洽地与周围人来往，并且使他们也感到愉快呢？我也会告诉你如何去达到这些目的。

本书提供的方法，绝不是经不起考验的空泛言论，它们是试验过的，在压力之下依然也能够发挥其功效的；同时我也将告诉你如何机智而准确地完成你的计划。

本书也将会帮助你提高赚钱的能力，使你的事业成功、老板更加赏识你。如果你是独当一面的自己当老板，你必会有更多的时间使你专注在事业上。

最重要的是本书将告诉你如何轻松、愉快地工作。而除了工作外，你还会留下许多的时间给你的家人、朋友、甚或

一个你因“没有时间”而搁延下来的梦想。你也将更能抗拒环境中恶劣的因素，甚至去改造它们，利用它们去成为你个性与目标上的辅助者。

你愈能“控制”生命与时间，就愈能享受更多的“自由”。这话乍听有些矛盾，然而看完此书后，你必会同意我的说法。

## 第三章

### 犹豫、放弃或决定

---

正在读早报的柯女士，突然闻到一股烟味，同时看到厨房的布幌正熊熊地燃烧了起来。这时，她应该做怎么样的明确的决定呢？（一）继续吃她的奶油面包并看完她的报纸，或者（二）马上对这个火势采取行动？你必定认为她会提桶水急忙冲向厨房、或是立刻打电话给消防队，或者冲向屋角按警报器，无论如何，不可能继续吃她的早餐。

当然，大部分的抉择并非如此简单。例如，在汽车业中干了十四年之久的魏先生，突然发现他对担任汽车厂生产部的经理并无多大兴趣，同时，他认为搬往芝加哥去会比较有趣些，因此他正在考虑改行。

他应该怎么办呢？去企图以他的经验去改变整个汽车工业？或者在芝加哥城找一份与目前同样的工作？他应当先搬家再找工作吗？如何去找工作呢？要不要冒险放弃目前的经验，去重新学习做一个不动产的经纪人？这里有太多不同的选择，他不可能很轻易地做最后的决定。

你也象柯女士与魏先生一样，天天要面对各种抉择——

或难或易、或大或小。

## 谁是万能的？

你希望成为一个医生、律师、印第安酋长、音乐家、建筑师、艺术家或棒球员？你希望到欧洲、南美、阿尔及利亚或者其它更远的地方去旅行吗？这并不仅仅是只依赖金钱与才能就能做到的。甚至智如爱因斯坦、富如欧纳西斯，都无法做尽所有的事情，游遍世界每一个角落。周遭的事情都在吸引着我们，等待我们做最后的决定。

就拿今天来说，你打算去上班、看电影、读书、看友、打桥牌或是迟些就寝？你的时间有限，但想象无穷。大部分要花上几分钟决定的事，人们一行动起来就得忙上好几个星期或者好几个月。

对于那些你必须去做的事，诸如拟出给老板的报告、写一封迟迟未复的信、计划一下假日旅程、游说人事主任给你添个新助手、买一件新衣裳、去看医生、买电影票或到花园除草。但是你怎么可能在一天当中，就把这些大小事情处理好？

明天仍然还有更多的事情等着你去做。生命，就是一连串永不休止的活动，这些活动是由你的家人、朋友、上司、属下还有自己交织而成的。你有许多处理不完的事，可是你的时间的确有限！

你的许多抉择，或多或少都受了近代文明的影响。以前的物质生活较为简单，可选择的太少，人们可以不必花太多的时间去打发生活上的无聊，在生活层面上，有许多固定的