

治家有方系列

时间巧安排



明 闻佳平 主编

佳 闻平洋 编著

计划出版社

活家有方系列

时间巧安排

闻平洋 李传佳 编著

中国计划出版社

1996 北 京

图书在版编目(CIP)数据

时间巧安排/闻平洋,李传佳编著.-北京:中国计划出版社,
1996

(治家有方系列)

ISBN 7-80058-486-0

I. 时… I. ①闻… ②李… II. 时间-管理-普及读物
IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 11077 号

时间巧安排

闻平洋 李传佳 编著

☆

中国计划出版社出版

(地址:北京市西城区月坛北小街2号3号楼)

(邮政编码:100837)

新华书店北京发行所发行

河北永清印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 4 印张 88 千字

1996 年 8 月第一版 1996 年 8 月第一次印刷

印数 1—5000 册

☆

ISBN 7-80058-486-0/F·300

定价:6.00 元

出版前言

家庭是社会的细胞，也是社会生活中最为活跃的一个成分。缔造一个和谐、殷实、快乐的家庭无疑对创造完美的人生具有十分重要的作用，也是千千万万普通人最美好的心愿。我们出版这套《治家有方系统》就是旨在为大家建立美好家庭出谋划策。

成功的婚姻是家庭幸福的前提，而生活又是实实在在的，发家致富既是生活的一个重要方面，也是提高家庭生活水平和质量的一个重要因素。家庭、个人投资理财虽然是近几年出现的新概念，而持家的观念其实是古已有之的。但是作为一种社会现象，一种潮流，在一个新的商品时代必然涌现出与之相应的新观念、新方法，这也是家庭理财的观念越来越深入人心的原因。时间作为一种不可再生性的资源和财富，其价值日益受到人们的重视，理时作为理财的一个重要方面逐渐为世人关注。如何充分、有效地利用有限的物质资源和时间资源，正确处理各种人际问题，创造更加丰富完美的人生，是每个人、每个家庭都面临的重要课题。本丛书从爱情、婚姻的成功之道和家庭投资理财、巧妙安排时间几个方面，探索创造幸福家庭和完美人生的道路，介绍健康的爱情婚姻观念和家庭投资理财、理时的新观念、新方法。

我们衷心祝愿天下千千万万个家庭都能过上幸福、和谐、富足的生活，并能从本丛书获得有益的启示。

开 卷 语

时间是世界赐予我们每个人最珍贵、最公平的财富，但往往又最易被忽视。跟个人投资理财成为了大众热门话题一样，时间逐步被人们认为是一种珍贵的资源，一种不可再生的资源，理时也跟理财一样，将逐步成为每个人一生最重要的事。有关时间的警句，从古至今已有很多，但是有关理时的书籍还较少，这说明时间理时观念在我们的头脑中认识还不够。

本书正是想抓住这一最易被忽视而又最重要的话题，让人们树立时间观念，掌握理时方法。有些观念可能是老生常谈的古训，但新的时代将赋予它新的含义。时间管理的方法我们着重从日常生活、工作入手，介绍一些浪费时间的现象以及避免的方法，力求提高效率，提高时间的品位，以使我们每个人既在事业上取得成功，又从从容容生活，快快乐乐休闲，使我们真正成为时间的主人，创造完美的人生。

出版前言

家庭是社会的细胞，也是社会生活中最为活跃的一个成分。缔造一个和谐、殷实、快乐的家庭无疑对创造完美的人生具有十分重要的作用，也是千千万万普通人最美好的心愿。我们出版这套《治家有方系统》就是旨在为大家建立美好家庭出谋划策。

成功的婚姻是家庭幸福的前提，而生活又是实实在在的，发家致富既是生活的一个重要方面，也是提高家庭生活水平和质量的一个重要因素。家庭、个人投资理财虽然是近几年出现的新概念，而持家的观念其实是古已有之的。但是作为一种社会现象，一种潮流，在一个新的商品时代必然涌现出与之相应的新观念、新方法，这也是家庭理财的观念越来越深入人心的原因。时间作为一种不可再生性的资源和财富，其价值日益受到人们的重视，理时作为理财的一个重要方面逐渐为世人关注。如何充分、有效地利用有限的物质资源和时间资源，正确处理各种人际问题，创造更加丰富完美的人生，是每个人、每个家庭都面临的重要课题。本丛书从爱情、婚姻的成功之道和家庭投资理财、巧妙安排时间几个方面，探索创造幸福家庭和完美人生的道路，介绍健康的爱情婚姻观念和家庭投资理财、理时的新观念、新方法。

我们衷心祝愿天下千千万万个家庭都能过上幸福、和谐、富足的生活，并能从本丛书获得有益的启示。

目 录

开卷语

第一章 时间与理时新观念	(1)
●时间新观念	(1)
一、每个人拥有的唯一财富	(1)
二、时间的双重性	(2)
三、钟表上的时间与我自己的时间	(3)
四、时间是可积累的	(4)
五、时间的价值	(5)
六、时间的敌人	(6)
七、时间的正确观念	(7)
●时间管理新观念	(9)
一、时间管理	(9)
二、你能够或愿意管好时间吗	(10)
三、时间管理的误区	(11)
四、时间管理的回报	(13)
五、时间管理的准备	(15)
●怎样进行时间管理	(18)
一、时间管理通则	(18)
二、时间管理步骤	(23)

三、有效运用时间的一些基本原则	(24)
四、如何使时间管理贯彻始终	(30)
●名人与时间管理	(31)
一、日本的三冠王——黑川康正	(31)
二、美国的“完人”——富兰克林	(35)
第二章 善用一天	(39)
一、早晨	(39)
二、如何利用上班路上的时间	(42)
三、一天的工作时间表	(45)
四、一天的挖掘	(47)
五、如何善于工作	(50)
六、如何持续工作	(51)
七、如何集中时间	(55)
八、如何利用片断时间	(58)
九、在家工作	(63)
十、结束一天	(66)
第三章 生活、工作中浪费时间的情况及避免方法	(69)
●节约时间的涵义	(69)
一、节约时间的意义	(70)
二、节约时间的范围	(72)
●浪费时间的情況及避免方法	(75)
一、工作方法	(75)
二、工作安排	(77)
三、善于使用办公用具	(80)
四、计划	(83)
五、管理过度	(86)

六、决策	(88)
七、行动时	(90)
八、联系上浪费时间	(92)
九、避免拖延	(94)
●节约时间的十大途径	(96)
一、改变生活态度及习惯	(96)
二、革除浪费时间的积习	(97)
三、整洁工作环境	(98)
四、改变拖延毛病	(99)
五、简化工作	(100)
第四章 追求时间品质	(103)
●如何记、看、写、说才能出效率	(103)
一、“记”出效率	(103)
二、“看”出效率	(106)
三、“写”出效率	(107)
四、“说”出效率	(108)
●如何穿、吃、睡才能出效率	(111)
一、“穿”出效率	(111)
二、“吃”出效率	(114)
三、“睡”出效率	(115)
●用心度周末	(117)
一、强迫休闲,免于恶性循环	(118)
二、松弛:充电,使自己更有活力	(119)
三、休闲	(119)

第一章

时间与理时新观念

●时间新观念

一、每个人拥有的唯一财富

有这么一个小故事。很久以前有一个大财主生了一个儿子，于是邻里都来庆贺，说了不少好话，有人说这孩子将来会考状元做官，有人说这孩子将来会发大财，财主一家听了都很高兴。这时，忽然一个仆人说：“这孩子将来会死的”。财主极大地不高兴了，叫人把他痛打出门了事。其实，前边的人说的话都只是一种可能，没有哪个孩子将来肯定会升官发财，只有这个仆人说出的话才是实实在在的真理，任何人都逃不了死的命运。

我们每个人的生命都是有限的，时间是世界赋予我们每个人最珍贵、最公平的财富。我们每个人不能无限期地拥有时间，只能在这几十年或上百年的时间里拥有它，运用它。时间既不能储存，也不能逆转。晚清的慈禧太后那拉氏随着年岁的增加，年轻时代的花容月貌不复依旧，容颜渐老。她看着身边侍奉她的宫女，一个个如花似玉，使她非常嫉妒，甚至愿以大清江山买回 20 年的妙龄。慈禧太后出手大方，但她向往的年

轻时代已经一去不复返了。

二、时间的双重性

我们谁也不知道时间从什么时候开始，时间无始无终，可以上溯到无限的久远，也可以推及遥远的未来。太阳的寿命已经长达几十亿年了，地球上记载的人类历史也已经二、三百万年了。可以说，世界上最长的是时间，没有什么事物能跟时间说长道短。然而，世界上最短的也是时间，一秒钟的时间在钟表上一“嗒”就过去了，一秒钟的十分之一、百分之一、甚至千分之一一个单位的时间，你可以想象那是多么短促的时间。计量时间单位长的可以是亿年、万年、千年、世纪，短的可以是年、月、周、日、小时、分钟、秒，秒以下还可以精确计时。世界短跑冠军刘易斯的百米跑纪录是 9.83 秒，精确到秒的后两位数。

我们常听到年过古稀的老人发出这样沉重的感叹：一辈子太短了，时间过得真快啊！他能回忆起孩提时代的故事、青壮年时期的创业、一生的经历，娓娓道来，让你觉得是一天里发生的事情。我们每个人都会有这样的感觉：当我们心情舒畅、玩得开心的时候，总是觉得时间过得很快。比如看一场足球赛，看一场精彩电影，散场时总会大吃一惊：怎么就过了几个小时了！然而，当我们身处逆境、心情郁闷时，会觉得时间过得太慢了，有度日如年的感觉。一个人出差在外，投宿在一个小旅馆里，夜深了，外面下着淅淅沥沥的小雨，思家和想念亲人与朋友的心情如潮水般涌起。把手表摆在桌上，听着有节奏的时针前进的声音，多希望它前进得快些啊！一分钟一分钟地看着表针的移动，真是一个恼人的漫漫长夜。处在热恋中的情侣，要分别半年才能见面，半年对他们来说是一段残酷无情漫

长难捱的时间，一天一天地等啊，好不容易才能熬到头，平时五年也没这么难过啊！

时间过得慢，就容易被人忽略；时间过得快，就容易使人追悔。我们在日常生活中，常常把看似平常而却极其宝贵的时间疏忽掉了，反正觉得今年过了还有明年，今天过了还有明天，今年可以过得轻松一点，等到明年再说吧！今天玩过去算了，等明天再加把劲。这样，时间不知不觉溜走了，等到有朝一日，忽然醒来，时间已经不多了，就后悔起来。有些年轻人，觉得反正自己的时间还长着呢，抱着无所谓的态度，虚掷光阴，“酒肉穿肠过”。忽有一天，看到昔日的朋友、同学都已有相当可观的事业，自己却一无所有，这才激发他追悔时间。所以，古人说：莫等闲，白了少年头，空悲切。

珍惜时间，充分利用了时间的人，对人类社会的发展和进步做出了自己的贡献。人类社会产生以来，出现过多少对世界进步产生过巨大推动作用的精英人物，在他们有限的一生里，干出了惊天动地、让世人景仰的伟业。然而，虚度光阴、浪费时间的人，早晚会被历史的大潮所吞没，变得无影无踪。

法国文学家伏尔泰就时间的特性说了一段十分精彩的话，他说：“世界上什么最长也最短？什么最快也最慢？什么能不断分割也能绵延无限？什么最易被人忽略也最让人追悔？什么能吞噬微渺也能造就非凡？”这位大文豪用一连串的排比句道出了时间特有的双重性质。

三、钟表上的时间与我自己的时间

现代人往往只受钟表时间的控制，而常常忘记生活上的时间是具备伸缩性的。请别忘了我们除了钟表上的时间以外，还有生活上的时间。

当我们做自己喜爱的事情或玩乐时，总会发现时间好象消逝在一瞬间，一天一转眼就过去了。但是一旦遭受苦难、挫折、心中闷闷不乐或有伤心事时，就会觉得时间过得慢吞吞的，一分钟就好象是一天。钟表上的时间是固定的，嘀嘀嗒嗒地匀速消逝，而生活上的时间，可就比较有弹性了。

我们每个人都有不同的生理时间，以及心理时间。幼年时代，我们不太懂世事，总觉得一天过得很漫长，好久才能盼到过年。随着年岁的增长，我们懂的事情多了，要干的事情也多了，慢慢便感受到时间的短暂。往往计划中的工作完成不到一半，太阳已经落山，一天一年匆匆而逝。两者为什么产生这么大的分野，这就是休闲日子和辛苦日子之间的不同，也就是人生中不同岁月所产生的心理时间与生理时间上认同感的差异。还有，像心情悠闲的人与心急气躁的人，因心理气质的不同对时间的感觉也会有很大不同。其实钟表上的时间永远是匀速的。

如果每天都是大体一致的生活，怎样才能使时间运用得更好，使我们的生活多姿多彩。那就必须计划如何生活，并配合时代的步伐，度过有效率的生活。这就是一位现代人所不可或缺的生活基本智慧。

成为一位现代人，成为一位 21 世纪的人，我们就必须善于利用我们唯一拥有的财富——时间，这样才能适应 21 世纪的高节奏、高效率的工作与生活。

四、时间是可积累的

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”。但是，总有许多人常常浪费掉这寸金难买的寸光阴。如果能将 1 天，或 1 周、1 个月、1 年，甚至于一生中浪费的时光累积起来，那将是一段

很可观的时间，会令人对自己的浪费深感惊讶。同样的光阴，在一天的不同时刻里，有其不同的价值。例如，上午的1小时、下午的1小时或晚间的1小时，具体运用起来会有不同程度的差异。或许你在某段时空全神贯注地工作1小时，能使你在以后的数小时里，达到事半功倍的效果。不同的时刻，会有不同的利用价值。

我们来谈“1分钟”的时间。对于某些人，1分钟并没有太大的意义。但是每天浪费1分钟，1年就会浪费掉6小时。如果你觉得6小时是太小的数字单位，而不觉得有太大的实用意义，那我们就以每天有效率的利用10分钟做一些事，来看看事实如何呢？以1周工作5天，每日工作8小时，1天有10分钟的时间充分利用的话，1年下来就可增加1星期零3天的成果。以每人一生中工作50年计算，只要每天有效率的应用这10分钟，您的一生就可增加一年半的工作成果。

每天如果能挤出1小时的话，日积月累下来可真是一段可观的时间。而这件事，只要用心，努力，谁都有能力可以达到目标。如果每天节约1小时，你就可多出8年的工作时间。

五、时间的价值

你是否曾仔细想过，你自己的1小时，或1分钟，它具有多少金钱价值。日本利歌公司千叶分公司负责人小田岛弘在他的著作《企业的纵横谈》里，已经计算出企业家1分钟值多少钱。通常的算法，就是以自己全年所得，来除以工作时间。但是小田岛弘的算法更精细，更准确。举个例子，小田岛弘以每月薪水16万日元，每年又有5个月奖金的企业人才来计算，所拟定的计算公式如下：

$$\text{每年收入} = (16 \text{ 万} \times 12 \text{ 个月}) + (16 \text{ 万} \times 5 \text{ 个月}) = 272$$

万(日元)

1个月的企业成果 = $22 \text{ 万} \div 12\% = 183.3 \text{ 万日元}$ (12%是薪资在销售额中所占的比率)

每1分钟的价值 = $183.3 \text{ 万日元} \div (200 \text{ 小时} \times 60 \text{ 分}) =$
约153日元(以一个月工作200小时计算)。

用以上的算法,算出一位企业工作者工作成果的价值是:
1分钟为153日元,1小时为9180日元。

如果这一算法用于销售员,更可以突显此计算方式。例如,一位销售员每周使用20小时跟客户接洽生意,卖出约20万日元的商品。这位销售员销售时间每小时就有1万日元的销售额。假如他在20小时工作之外,每周再增加5小时的买卖时间,每周就可增加5万元的销售额。

美国法兰克福贝都卡出版了一本书叫《我在销售外交中如何获得成果》,书中有一段谈到一位从事保险工作的男职员,刚踏入此行业时成绩不甚理想。在一次思考中,他把自己1年的总收入除以访问次数的总和,发现他每次访问顾客的成果是5.4美元。换句话说,不管是交易成功,或被客户拒绝,反正,只要努力按了客户的门铃,就会制造5.4美金的成果。从这次思考中领悟到其中的道理,因此更努力更刻苦地为保险事业奋斗,终于成为美国保险业中的成功者。他经常声明自己能成功,就是从发现每次拜访客户的成果所得来的。

不知道自己1小时多少收入的人,就无法正确地把握并且正确地利用自己宝贵的时间。我们算过这些帐目后,你也试着算算你自己的时间收入,你会更加珍惜你的时间。

六、时间的敌人

时间的敌人,就是时间的浪费。但是人们往往把浪费时间

归于一些无谓的因素。例如，一些无聊的电话，无意义的应酬和无效率的会议，没有能力的部属和蛮不讲理的上司。但仔细想想真的就只有以上几种浪费时间、使时间无法发挥效率的因素吗？

有一位时间效率研究家，提出如何节省时间的秘诀。

(1)要节省时间，并且不要把时间用在无谓的事务上。

(2)把一些琐碎的事情留在后头，并且很有领悟，快速地从简易的工作开始做起。

(3)要学习把二、三类的工作合并成一类完成。

把上面的重点回头想一想，所谓的时间敌人，就是人们常常怪别人强迫式的占据了你的时间，并且毫无前后秩序的做许多事情，以及不能很快的投入自己的工作里，这都是自己个人的行为，也就是说浪费时间完全是自己造成的。

七、时间的正确观念

时间对我们大体上是公平的，时间对我们是免费的，时间就在你身边，你可以随时运用。运用好了，用得有效果，它能给你带来财富和荣誉。我们每个人的时间有限，怎么运用才会出现最佳效果呢？时间的运用方法很多，根据个人的不同可采用适合自己的时间运用方法。为使大家对时间有更深一层的理解，从而采取正确运用时间的方法，我们来谈谈正确的时间观念。

(1)只耕耘不收获的误区：过程与目标。我们运用时间不能只计过程，重要的在于目标。目标达到了，证明我们运用时间有效；即使时间运用的过程再完满，安排得再合理，目标没有达到，证明这种时间的运用有误。

我有一个朋友刘虹在一家外资企业做推销工作。由于她

是大学历史系的毕业生,英语口语水平达不到和老外流利对话的水平,所以她报了一个英语业余口语函授班,这个函授班只利用夜间上课,不影响日间的工作。几个月下来,她的英语口语进步了不少,博得了同行和外商的交口赞誉,工作效率更高了。她之所以提高这么快,就是有一个明确的目标,提高英语口语水平。而我的邻居小王平时闲着没事,正好社会上外语热升温,他也要凑凑热闹,报名参加了一个长期英语学习班,2年学完了,还说不出一句流利的英语。由此可见,有无工作目标,会产生截然不同的效果。

(2)是天性还是习惯?许多人把疏懒、散漫、杂乱无章、拖拉等不良习气归为天性,还有些更将误时、不拘小节等行为,美其名为“洒脱”。其实这是后天养成的不良习气。为什么有的人办事相当认真,井然有序,做事能按期保质保量完成?而有的人则拖拉成性,马马虎虎,要么不能按期完成,要么不能保证质量,敷衍了事?这些都是平时工作中长期养成的不良习惯。

(3)是鲸吞还是蚕食?工作了一整天,晚上通宵达旦,夜以继日,不把某事一口气做完誓不罢休。这是非常愚蠢的利用时间的方法。一个人的精力是有限的,长久地不注意休息地工作和学习,效果肯定不会好,且事后会带来许多消极后果,如饮食减量、精神不振、神经衰弱等,需要花费更多的时间来调整才能再继续工作。我们对时间不能鲸吞,而只能采取蚕食的方法。把时间规划成若干区段,一个区段干某种事情,一个区段要用来休息与娱乐,合理安排,做到事情办好了,又不损害身体健康,既有工作成就,又有家庭娱乐。

(4)是偷闲还是求闲?工作中往往有这样的情况:某几天太忙了,作报告、接客待客、洽谈生意,到后来实在熬不过去