

TIME
MANAGEMENT

VCD
随书附赠光盘

第五代 时间管理

周坤
著

提升企业各级人员生活素质的工具
投资最重要的事情，捡拾生命中的“西瓜”



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

5 TIME
MANAGEMENT

F270
270-0

第五代 时间管理

周坤
—著

提升企业各级人员生活素质的工具



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

第五代时间管理:提升企业各级人员生活素质的工具/周坤著. —北京:北京大学出版社,2006.11

ISBN 7-301-11156-8

I. 第… II. 周… III. 企业管理—时间学 IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 124957 号

书 名: 第五代时间管理: 提升企业各级人员生活素质的工具

著作责任者: 周 坤 著

责任编辑: 李 宁

标准书号: ISBN 7-301-11156-8/F · 1481

出版发行: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村成府路 205 号 100871

网 址: <http://www.pup.cn>

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754962

电子邮箱: tbcbooks@vip.163.com

印 刷 者: 北京富生印刷厂

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 10.25 印张 94 千字

2006 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

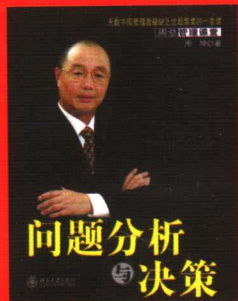
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究

举报电话: 010-62752024; 电子邮箱: fd@pup.pku.edu.cn



周坤先生，著名实战派管理专家，现任深圳市全息企业管理咨询有限公司、上海全息管理咨询有限公司首席顾问。曾任原国家经贸委1000家大型企业厂长经理培训班主任导师、中央党校民企总裁班高级讲师，北大、清华、西安交大等一流学府EMBA班高级讲师，被评为“2004年度十佳最优秀实战型讲师”。



时间，如白驹过隙，稍纵即逝！我们每一个人，必须面对一个无法回避的问题：我们怎样在有限的生命历程之中，充分而有效地利用有限的时间？为什么在相同的时间里，却会有不同的人生？

千百年来，人类不断地探讨怎样认识时间和怎样管理时间，因此，“时间管理”已经成为全世界所有民族和国家都高度重视的学科，被许多世界级的优秀企业认定为“西点军校式”的必读课程。作者认为，过去的时间管理方法过多地强调了单位时间里的工作效率，致使人们总是忙忙碌碌，追求了效率而忽略了效益；而且前四代时间管理方法，一直无法解决努力工作和快乐生活之间的关系，导致企业各级员工的生活质量不高。由此，作者第一次提出“第五代时间管理”的概念，从新的对立统一的角度来探索时间与我们人生的关系，这就是“第五代时间管理”的意义和目的。

作者以风趣幽默的语言，从生活小事讲到企业管理，不但普通大众读了能学习到控制事件、利用时间的方法，企业的管理者也可以从中获得提高企业效益、提升各级人员生活素质的秘诀。

策 划：北京博雅光华教育科技有限公司
责任编辑：李 宁
征稿电话：010-82893507
电子邮箱：tbcbooks@vip.163.com
网 址：www.21tbcbooks.com

蒋宏工作室 2006

北京分馆：盛美国际广告有限公司
top-vision information advertisement co.,ltd
http://www.lianghong.com.cn
tel: 010-82562933



前言

明日歌

明日复明日，明日何其多，
我生待明日，万世成蹉跎，
世人若被明日累，春去秋来老将至，
朝看水东流，暮看日西坠，
百年明日能几何，请君听我明日歌。

——明·文嘉

一曲“明日歌”，我们从小就耳熟能详，倒背如流。这首儿歌式的诗之所以能够世代流传，是因为千百年来，我们一直在不断地探讨着这样一些重大的课题：什么是人生的意义？什么是生命的价值？什么是“时间”的真谛？

面对浩渺无垠的宇宙，我们人类世代代都在不断地问自己：什么是时间？怎样利用时间？时间能够被管理吗？怎样管理时间？

前苏联英雄奥斯特洛夫斯基在其名著《钢铁是怎样炼成的》一书中写过这样一段话：“一个人的一生应该是这



样度过的，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，在他临死的时候，他能够说：我整个的一生，都已经献给了世界上最壮丽的事业——为人类的解放而斗争！”这段语录不知鼓舞和激励了多少代年轻人！

我们人类世代代都在不断地提问：什么是生命？什么是人生？生命的意义何在？人生的价值何在？我们怎样才能获得生命的意义和人生的价值？

一部《康熙王朝》电视剧，曾经风靡全国，当电视剧主题歌中那近乎呐喊的歌声极其悲壮地吼出：“我真的还想再活五百年！”时，又不知牵动和震撼了多少人的心灵。

我们人类世代代也都在不断地提问：生命为何如此短促？怎样才能延年益寿？怎样才能长生不老？怎样才能不枉此生？

时间啊时间，它总是如过隙白驹，稍纵即逝！我们每一个人，只要还希望面对生活，面对人生，就必须面对一个无法回避的问题：我们怎样在有限的生命历程中，充分而有效地利用有限的时间？为什么我们拥有相同的时间，却会拥有如此不同的人生？

千百年来，人类不断地探讨对时间的认识和怎样有效地去管理时间，因此，“时间管理”已经成为全世界任何一个民族和国家都高度重视的学科，被许多世界级的优秀企业认定为“西点军校式”的必读课程。经过千百年的不断努力和探索，“时间管理学”也在不断地演进和完善。本人认为，过去的时间管理学似乎过多地强调了时间利用的效率，一直无法解决时间利用与我们生活、工



作之间的矛盾，其根本的原因在于我们往往采取对立的方法来判断时间与生活和工作之间的关系。而我们今天再学时间管理，则是希望能够从新的对立统一的角度来探索时间与我们人生的关系。这就是“第五代时间管理”的意义和目的。

周 坤

2006 年 11 月



总 自 检

请回答下面的几个问题，如果能够给出问题的答案或者给出判断，请在“是”选项上画上“√”；如果不能，请在“否”选项上画“√”。

您过去是否重视时间管理？	☐ 是 ☐ 否
您是否有过对生命价值的困惑？	☐ 是 ☐ 否
您是否有过时间规划？	☐ 是 ☐ 否
您是否有自己的人生规划和人生目标？	☐ 是 ☐ 否
您的企业年人均产值是否在 50 万元以上？	☐ 是 ☐ 否
您是否知道如何改善对时间的利用？	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何选择和控制事件？	☐ 是 ☐ 否
您是否觉得被各种事件所控制？	☐ 是 ☐ 否
您在追求效率的同时是否以追求效益为目标？	☐ 是 ☐ 否
您在工作中是否经常与同事合作？	☐ 是 ☐ 否
您是否经常因为公司的工作而放弃自己的生活？	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何在工作中享受，在消费中创造？	☐ 是 ☐ 否
您是否有良好的习惯？	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何改变不良的习惯？	☐ 是 ☐ 否
您对时间的四个象限是否了解？	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何投资第二象限？	☐ 是 ☐ 否



您是否很勤奋但是得到的回报很少?	☐ 是 ☐ 否
您是否知道如何摆脱各种因素的干扰以节约时间?	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何处理高价值的工作?	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得如何处理低价值的工作?	☐ 是 ☐ 否
您是否知道记录时间的重要性?	☐ 是 ☐ 否
您是否懂得怎样对待维持性和发展性的工作?	☐ 是 ☐ 否
您是否碰到过事倍功半、欲速不达的情况?	☐ 是 ☐ 否
您是否会对企业的时间进行有效管理?	☐ 是 ☐ 否
您是否每天都过得很开心?	☐ 是 ☐ 否

在上述 25 个问题中:

如果您选择“是”>20 个, 恭喜您, 说明您熟悉时间管理的相关内容, 知道怎样制订合理的时间管理计划以追求最大的效益;

如果您选择“是”为 15~20 个, 说明您对时间管理的相关内容有了基本的了解, 但是有一些问题需要进一步的了解;

如果您选择“是”<15 个, 要警惕! 您需要系统地学习时间管理的知识。

不管您选择“是”的答案有多少, 赶紧加入到我们的学习中来, 下面的学习将帮助您“百尺竿头, 更进一步”!



目 录

前 言 1

总自检 4

第一章 时间概论 1

- 一、关于时间的统计……3
 - 二、“蚂蚁现象”的思考……8
 - 三、什么是时间……11
 - 四、时间与事件的关系……13
 - 五、事件的控制……15
 - 六、学习时间管理的目的……17
-

第二章 时间管理的沿革 19

- 一、第一代：“公鸡型”时间管理……21
- 二、第二代：“仓鼠型”时间管理……22
- 三、第三代：“北极熊型”时间管理……23



- 四、第四代：“群狼型”时间管理……24
- 五、第五代：“熊猫型”时间管理……26
- 六、生活失衡的危险信号……30

第三章 习惯的作用 35

- 一、习惯的概念……37
- 二、习惯与舒适区的关系……40
- 三、改变习惯的计划……44
- 四、创造一个改变习惯的环境……50

第四章 优先管理 53

- 一、时间的四个象限……55
- 二、四个象限的区分……61

第五章 时间与压力的关系 67

- 一、压力与个人的关系……69
- 二、改变传统的时间观念……75

第六章 对时间的控制 81

- 一、时间哪里去了……83



二、职场人士的时间黑洞……85

三、干扰的排除……94

四、有效的建议……97

第七章 “西瓜”与“芝麻” 99

一、只会捡“芝麻”不会抱“西瓜”……101

二、怎样获取你的“西瓜”……104

三、如何避免捡“芝麻”……115

第八章 企业时间管理 119

一、工作行动的误区……121

二、企业时间管理的各个层面……124

第九章 第五代时间管理的真谛 133

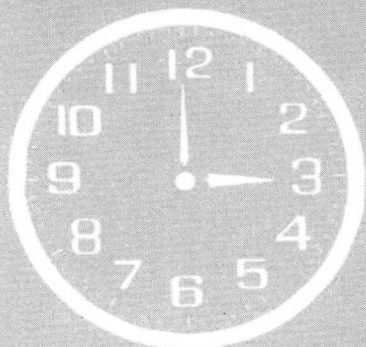
一、工作与生活的关系……136

二、第五代时间管理的真谛……137

三、我们的使命和希望……138

参考答案 139

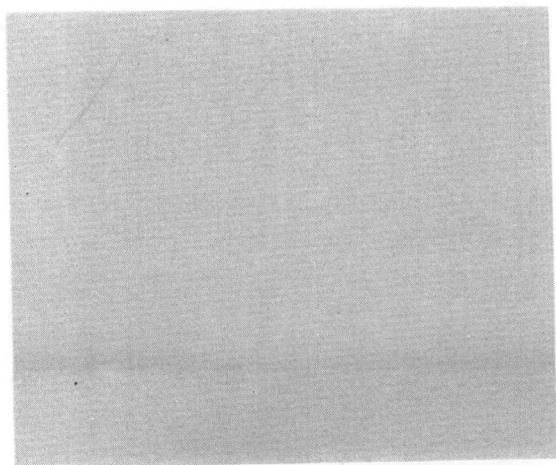
附录：工具表单 143



第一章

时间概论

千百年来,人类一直在不断地探讨着时间的真谛,什么是时间?怎样利用时间?时间能够被管理吗?怎样管理时间?因而时间管理也就成为一门非常基础、同时也是非常重要的课程。从时间管理学理论的发展历史看,已经经历了大约五个发展阶段,我们今天要探讨和阐述的,是第五代时间管理。第五代时间管理的意义在于使我们在实现个人效益和社会效益同步提高的同时,还能够享受更加健康和舒适的生活。



一、关于时间的统计

1. 人生的时间统计

绝大多数的人一生都在庸庸碌碌中度过，很大程度上是因为人们已经对无处不在的时间麻木与漠然了。好多人都有对生命的困惑，都会莫名地产生焦虑悲观的情绪，这是对时间无情流逝所产生的不自觉的反应。

人的一生，假若寿命是 80 岁，换算成天数就是三万天左右的时间。相对于人类历史的长河来说，三万天是一个很短的时间，所以人们才会发出“人生苦短”的叹息。但是，在这倏忽而逝的三万天里，大约有 30% 的时间，我们是处于睡眠状态的，不管是深睡浅睡，做的是噩梦还是美梦，梦里花落有多少，这一辈子就睡掉了 20 多年。可能有人说没关系，咱不是还有 60 年嘛。可惜的是，在这 60 年的时间里，你可能会生病，可能会无聊地在那儿发呆，包括上厕所你都需要很多时间。有关专家做过统计，一个人一辈子上厕所的时间大约就需要两年！

很多人的一生，往往是在贫困、饥饿、苦难、恐怖、病痛、焦虑、委屈、后悔、失望、挣扎，甚至是在绝望中度过的，因此人们会对生命产生困惑，我为什么活着？



活得这么辛苦，还不如家里养的宠物呢！所以人类一直在苦苦地探索和追问人生的意义。

一个人的一生，按照 80 岁来计算，7 岁之前，是在一种混沌和无知的状态下度过，天真无邪，无忧无虑。但是现在的孩子，7 岁以前也不轻松了，家长都怕孩子输在起跑线上，所以让孩子从小学音乐、学英语、学奥数等，剥夺了孩子本该拥有的快乐的童年。7 岁到 22 岁，我们在上学，用中国人的话说在寒窗苦读。在大量的知识面前，在大量的考试面前，学生很少有欢乐可言。从 22 岁到 40 岁左右，我们在为自己的生活和事业奋斗，家里上有老下有小，每个人都要承受很多的压力，疾病开始出现，但往往没时间去医院看病。40 岁以后到 60 岁则要苦苦地奋斗，追求事业的巅峰，以保证自己有个生活宽裕的晚年。60 岁到 70 岁虽然不用工作了，但是身体开始出各种问题，不得不与病魔苦斗。70 岁到 80 岁，可能就是在跟死神拼抢时间了。有一句话让人警醒：40 岁以前是用命在换钱；40 岁以后再用钱去换命。如此看来，人的一辈子就是“苦”过来的。问题是：如果人生这么苦，我们为什么还要跑到人世上来呢？

以上描述的人生过程，大家都在经历。如果要改变这种宿命，要让这一过程变得充实而有意义，要从不自觉状态上升为自觉状态，我们就不能不对时间有所认识，不能不对我们生命的短暂时间有所规划。