

One Day

一天等于 is Equal To
Hours

25 小时

高效时间管理的 **52** 个技巧

你有多大的成就
完全取决于你如何利用时间

海潮出版社

肖 峰 / 编著

1 天等于 25 小时

——高效时间管理的52个技巧

One Day is
Equal to 25
Hours

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

1天等于25小时/肖峰编著. —北京:海潮出版社,2003

ISBN 7-80151-750-4

I.1… II.肖… III.时间—管理 IV.C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第068255号

1天等于25小时

肖峰 编著

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路19号 邮政编码100841)

大厂回族自治县彩虹印刷有限公司印刷

开本:850×1168 1/32

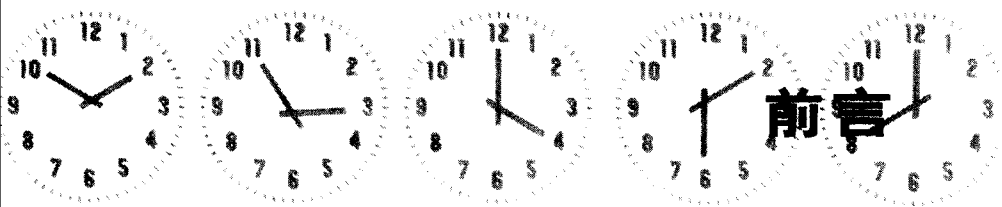
印张:8 字数:130千字

2003年10月第1版 2003年10月第1次印刷

ISBN 7-80151-750-4/C·101

定价:20.00元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



时间是一种得到后就要马上用掉的资源，而且必须以固定的比率：1分钟60秒，1天24小时，1年52周。因此，时间管理这个名称其实是错误的，我们不能管理时间，只能管理我们与时间的关系，也就是说有效时间管理的最终含义就是有效地管理我们自己。事实上，我们不能控制自己拥有多少时间，只能控制使用时间的办法。我们也不能选择要不要把时间用掉，而只能选择如何使用。一旦我们浪费了时间，它们就会一去不复返。所以，在本书后面出现的“时间管理”都是指“管理我们和时间的关系”。

时间管理包括两大内容：

1、个人的省时技巧

包括个人的一些省时方法、省时工具等。

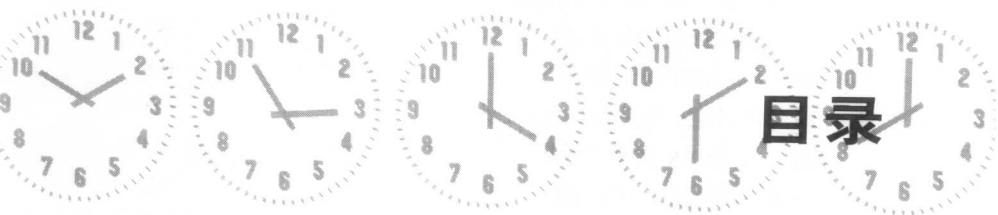
2、如何让别人来配合我们的时间

这里面有委派、授权等一些与人交往的省时技巧。个人是否能善用时间，多半要看能否说服别人配合。为了防止时间被别人无端浪费，我们必须时时警惕自己，坚定立场，同时也要讲究技巧。互相珍惜时间可比作跳探戈，要跳得好，就得懂得如何配合舞伴，跳出优雅的舞步。何时该服从，何时该引导对方，还有何时该交换舞伴，都是有步骤的。

记得有位忙得焦头烂额的主管曾经对我说：“我可没有任何时间去搞什么时间管理，因为我一天到晚就没有停过。”对此，我告诉他，他的忙碌是因为他没有运用时间管理的结果。克莱门斯也曾经说过：“几乎所有的人都在抱怨时间的匮乏，但是你缺少的并不是时间，而是管理时间的方法”。

戴维·丰塔纳通过实践指出：“正确的时间管理方法可以通过学习获得”。时间管理是一项技巧，就跟打字和骑车一样，是可以通过学习和不断地练习获得的。我们每个人都是一个工厂，运用时间管理技巧的目的，就是要增加产品的数量和提高产品的质量。这是许多效率大师致力于时间管理研究的原因，也是我用了近5年时间来研究不同行业人员省时之道的初衷。

为了让读者接受时间管理的观念，在创作此书时力求：“快速而有弹性，有趣而实用”。如果读者朋友能够仔细阅读本书，并且按照书中的技巧去做，那么悠闲、快乐的生活指日可待！



第一章 时间管理的必要

有效的时间管理会使有更多的时间用在爱的人身上，有更多的时间去做爱做的事情。

- | | |
|---------------|----|
| 1、发动时间管理的“引擎” | 11 |
| 2、加长你的时间“软尺” | 15 |

第二章 时间管理的技巧

詹姆斯·泰勒曾经说过：“计算时间，不如善用时间”。科学有效的时间管理不仅可以提升个人生活品质，更有助于我们在今天的职场上进退自如，更好地迈向自己的目标，让我们的生命更为精彩。

- | | |
|------------------|----|
| 3、用金钱来换取时间 | 23 |
| 4、“命中靶心”是时间管理的关键 | 28 |
| 5、计划使你成为最大的赢家 | 32 |

6、不同时间段的时间管理	39
7、20/80 法则	44
8、配合你的黄金时段	48
9、不要从老鼠身上挤奶	55
10、找对时间做对事	60
11、A、D 时间法则	63
12、抓住生命中的“大石块”	68
13、紧急 vs 重要的事情	72
14、完美是一种陷阱	75
15、专注是拥有成功的秘诀	79
16、告别打扰，向没有效率的事说不	83
17、让你的时间永远不嫌少	90
18、休息好才能工作好	93
19、东西放在固定的地方	98
20、一心可以二用	101
21、拖延是无声的杀手	104
22、守时就是省时	110
23、他为什么会迟到	114
24、人际关系与时间管理	120
25、选择简单别致的生活	124
26、在轻松的环境中工作	129
27、做个善于授权的人	133
28、把权力和责任一起下放	137

第三章 时间管理的工具

著名的时间管理大师史文森博士在《边缘人》一书中指出：“人的一辈子要学会如何操作 2 万种以上的工具，从开瓶器到照相机”。

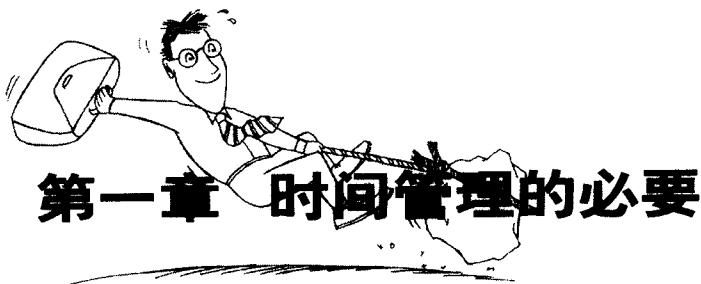
29、传统工具的新用法	147
-------------	-----

30、管好你的通讯录	154
31、电话是你桌上的一座宝藏	157
32、传真机是不可缺少的好帮手	166
33、买电脑就等于时间的投资	171
34、网络与电子邮件是把“双刃剑”	175
35、充分运用小工具	181

第四章 时间杀手

所谓时间杀手就是浪费时间的事情。若要消除时间杀手，就一定要理清工作的重点。把工作重点拟出来，然后做出抉择。有效地管理时间，最终的目的就是有效地管理我们自己。

36、入错行	187
37、电视杀手	191
38、应付危机	195
39、电话干扰	201
40、浪费小段时间	206
41、贪求过多	210
42、事必躬亲	215
43、条理不清	219
44、欠缺自律	222
45、不会或不敢拒绝	226
46、会而不议	231
47、文件繁杂	237
48、工作搁置	241
49、用人不当	244
50、权责混淆	247
51、沟通不良	250
52、资料不全	253



根据美国希尔顿时间价值调查所调查得出：
77% 的人认为与家人和朋友共度时光是他们的首要目标。

66% 的人需要有多一些的休闲时间。

38% 的人为了有更多的时间而减少睡眠。

33% 的人说他们很想过心中理想的周末。

33% 的人说他们经常没有完成当日计划。

31% 的人担心花在朋友和家人身上的时间不够。

29% 的人觉得生活在不断的压力下。

21% 的人说他们没有时间寻找快乐。

20% 的人说在一年中曾经因为需要轻松一下而请病假。

01

发动时间管理的“引擎”

有效的时间管理会使有更多的时间用在爱的人身上，有更多的时间去做爱做的事情。

——博恩·崔西

时间是我们每个人一生中最重要的同时也是最有限的资源。现代信息科技的进步，资讯的发达使得“行到水穷处，坐看云起时”的雅致几乎变成一种奢望，到处充溢弥漫的是像绷紧发条般的快节奏、高频率的生活步调。

在这样身不由己地被时间追着跑的生活中，时间的科学运筹与分配是塑造成功人生的重要法则。对时间这种不可重复的资源，如果我们能够科学的运用它，它可让我们的理想变为实现。相反，时间未得到适当地运用，不但我们的理想无法实现，还会造成生活上的压力，进而影响我们的工作，甚至损害到心理和生理的健康。



ne

Days
Equal To 25 Hours

生命是一个过程，而时间是构成生命的原料。如果把人的一生比作驾驶一辆车旅行的话。那么引擎（也就是发动机）将起着至关重要的作用。每个人都会有自己的人生动力，时间管理也一样。这些动力将决定我们是否能够改变以前动力枯竭、懒于行动的恶习。那么，时间管理的引擎在哪里呢？我们又能从时间管理中得到什么好处呢？

时间管理是知识爆炸时代对广大成功人士提出的要求。据统计，人类知识的总和，每7~8年就翻一番。一方面是知识的爆炸，另一方面是知识老化。在发达国家中，大学生在校4年的所学的知识，毕业时就有50%的知识失效；再过5~6年，100%失效。总的看，现在知识的失效率，比上个世纪四十年代加快一倍。据有关人士估计，现在出生的人，等他到大学毕业后，世界知识量将增为目前的3倍。到他50岁时新的知识又将增加到20~30倍。那么，在这个形势面前，为了不被时代抛弃，学习科学的时间管理方法，就成了势在必行的事情。

在工作中，有许多无法控制的力量，无论我们多么努力地向前跑，就是无法超越它们。它们总是远远地把我们抛在后面，肆意地掠夺我们的时间，蹂躏我们的生活，我们不能逃避，也无法躲避。每个人都有事在忙，就算是退休的人也有排得满满的行程表。现代人的平均寿命是一百年前的两倍，但仍然会觉得生命是如此短暂，要尽可能地好好生活。

面对现代资讯的快速更新与数不胜数的选择，人们压力严重超载，心理疲惫不堪。就拿洗衣服来说，我们可

以选择干洗、湿洗。在湿洗里，我们可以选择机洗和手洗，仅洗衣粉我们就可以有无数种选择。所以，生活在资讯的快速更新的现在，我们要决定的事太多了。

在工作时间增加的同时，个人责任也不断地增大。上个世纪七十年代以后出生的人，基本上都肩负着一个人照顾两个老人的责任。

即使拥有最先进的工具和设备，我们每天都有做不完的琐事。

以上是我在做时间管理调查时发现的常见现象，在以后的章节里我将带领着大家去拜访时间管理大师们，向他们学习卓越的时间管理法则，让一天等于 25 小时不再是梦想。

当我们每天比别人多一小时或一小时以上时，自然、悠闲的日子不再遥远，在参加各种社交的同时，还可以和家人孩子相处。它也意味着，我们再也不会被不必要的压力和忧虑弄得筋疲力尽。我们可以休息一下，好好充电再上路，我们还能驻足欣赏花香，好好品味这整个过程。

要达成这个目标并减少紧张与压力，其秘诀就在于争取每天多出额外的一小时。可以通过增加分钟的方式而获得额外 60 分钟或更多的时间，可让我们与朋友相聚，或用来改善自己，还有机会在工作和事业上有所成就，又可让我们做有益的休闲，使自己活得更充足，还可以用来拓展我们的事业，一天增加的 60 分钟的时间足够让我们在五年内获得自考大学学位。



ne

Day Is
Equal To 25 Hours



思索：

在经历了 SARS 侵袭后，人们又一次深切感受到生命的脆弱以及亲情的可贵。在一次网络调查中显示，90% 以上的人表示今后要抽出更多的时间与家人一起度过。有效的时间管理可以提高工作效率，减少工作时间，不失为解决工作和家庭矛盾的有效途径。

从现在开始，马上找出我们自己的时间管理“引擎”，让有效的时间管理融入我们的工作和生活当中去。

02

加长你的时间“软尺”

岁月是一个时间银行，我们可以从这个银行提出分钟与小时用。时间是有限的，而运用它的方式是无限的。

——金·克拉

生活的品质取决于时间管理的品质，时间是人一生中最重要的同时也是最有限的资源，所有我们在生命中渴望得到的东西都要用它来换取，因为它是生命的原料。我们有多大的成就取决于我们怎样利用时间。我们每天都从相同的二十四个小时开始，事实上，岁月是一个时间银行，我们可以从这个银行提出分钟与小时用，时间是有限的，而运用它的方式是无限的。

杂志发行人弗得·德克曾经说过，假定有家银行每天早上提供你 86,400 美元的信用额度，到晚上就将没用完的部分取消，我们称这家银行为“时间银行”，而美元就是“秒”。每天早上，“时间银行”给我们 86,400 秒，每晚都



将所有未提出使用的部分宣告无效，余额无法继续存储。银行一年有 365 天，但没有透支，也没有结转余额，每天银行都为我们开一个新户头，但到晚上就将白天的交易记录销毁，也不能预支明天的额度。

就像德克所说的，在我们使用之前或浪费之后，时间都没有价值可言，当我们在读这句话那一刹那，时间是有价值的，在这之前只能说它有潜在的价值，而在这一刹那之后时间也将失去所有价值，除非它的使用为我们创造出价值来。

从德克的描述我们可以得知时间有以下三个特征：

1、不可取代性

任何资源都取代不了时间。

2、不可逆转

时间犹如流水，只能按照一定的方向流逝。

3、可变性

时间既是不可变的，每人每天 24 小时；时间又是可以改变的，善用则长，不善用则短。

我们就要帮助大家科学地管理时间，使 1 天等于 25 小时不再是奇迹。

“时间有限”是现代人每天必须面对的压力。虽然我们不能创造时间，可是能有效地利用时间，有效的时间管理则能将时间压力转换为达到目标的源动力。在探讨科学的时间管理之前，首先来看看我们的时间都花到哪里？