

大趋势丛书 主编：路卫军 陈泽岳

国际营销大师、世界级生意建造者导师、《生产消费者力量》作者比尔·奎恩全新力作

OVERCOMING  
TIME POVERTY

# 建立你的 时间资产

倍增财富，开创有闲人生的5大法则

[美] 比尔·奎恩 (Bill Quain) 著  
路卫军 坤伟 译  
成功世纪机构 审定

中国青年出版社

[美] 比尔·奎恩 (Bill Quain) 著  
路卫军 坤 伟 译  
成功世纪机构 审定

# 建立你的 时间资产

倍增财富，开创有闲人生的5大法则

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

建立你的时间资产：倍增财富，开创有闲人生的  
5 大法则 / (美) 奎恩著；路卫军，坤伟译. —北京：  
中国青年出版社，2007. 10

ISBN 978-7-5006-7683-6

I. 建… II. ①奎…②路…③坤… III. 成功学—  
财商 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 142780 号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01—2007—4378

Overcoming Time Poverty by Bill Quain

Copyright 2005 © Bill Quain

Chinese edition Copyright © Beijing Success Century Co., Ltd.

Published by China Youth Press.

---

中国青年出版社 出版 发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

网址：<http://www.cyp.com.cn>

责任编辑：刘霜 Liushuang@cyp.com.cn

编辑部电话：(010) 64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话：(010) 64017809 64066441

北方彩色印务有限公司印刷 新华书店经销

880×1230 1/32 5.5 印张 2 插页 101 千字

2007 年 10 月北京第 1 版第 1 次印刷

定价：18.00 元

本图书如有任何印装质量问题，请与出版部联系调换

联系电话：(010) 84035521



#### 作者简介

### 比尔·奎恩博士

国际顶尖级营销大师、演说家和全球知名生意建造者导师，美国佛罗里达大学教授，其名著《建立你的时间资产》、《生产消费者力量》、《基本点》影响了全球成千上万渴望财务自由、成功创业的人，带领他们走上自由企业家之路。

---

#### 译者简介

### 路卫军

民商法学硕士，执业律师，直销法与直销研究专家、商业策划专家。

OVERCOMING  
TIME POVERTY

OVERCOMING  
TIME POVERTY

倍增财富，开创有闲人生的5大法则  
**建立你的时间资产**

有闲阶级的5大秘密

- ◎ 玩正确的游戏
- ◎ 建立时间资产
- ◎ 倍增每一小时的价值
- ◎ 成为独立生意人
- ◎ 退休的生活，CEO的收入

主 编：路卫军 陈泽岳

特邀策划：张宝光

策 划：刘 霜

封面设计：

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 致 谢

这本书是全家集体努力的结晶。妻子珍妮·奎恩的工作远远超过了一个编辑所能做的一切。她不厌其烦地聆听我的想法，也潜移默化地影响着我的思想。每一章都经过她数次编辑，她是本书名副其实的合作者。

两个女儿阿曼达和凯瑟琳也同样“功绩卓著”——在自驾车旅行的漫漫长途，她们用自己的笔记本电脑为原稿做校对，甚至还把稿子大声地朗读出来。谢谢，姑娘们！

爸爸老比尔·奎恩，给予了我长期的鼓励和信息上的支持。他一直坚持为我从各种报刊杂志上摘录文章。而且他也参与了本书终稿的通读审校。他对书中内容和文字上的一些独到见解为本书增色不少。

岳母珍妮特·沃肯福斯也功不可没。她逐页地阅读，并就一些问题提出意见，书中一些精彩的语句也因她的建议应运而生。

最后，还要特别感谢职业编辑人马克·海耶斯。当本

书的原稿还只是一些散乱的章节时,马克就赶来助阵。他总是力图把工作做到最好。干得漂亮,马克。

谨以此书纪念凯·D. 奎恩,一位了不起的作家和出版人,同时也是一位伟大的母亲。

谢谢你,妈妈。

# 前 言

时间和金钱的区别在于：你知道什么时候会缺钱。

——比尔·奎恩

## 为什么要读这本书

之所以会读这本书，是因为你觉得自己的生活中缺乏足够的时间，也许你认为，只要更有效率，这个问题就迎刃而解。

如果这么想，那赶紧把书合上，放回书店，把书钱要回来。我帮不了你。你要知道，这本书并不会教你如何更有效率地应付现在手头上的工作。类似那种帮你管理时间、组织个人生活的书有不少，随便拿一本就是了。

事实上，对于目前的工作来说，你已经够有效率了。你根本不需要花那么多时间来做相同的事情，你需要的是做一些不同的事情，给自己的生活赢得更多的时间！

如果你是本书所要找的那类读者，你一定会感觉自己总生活在不幸之中：给自己和子女的日程安排得满满当当，你似乎总是没办法赶在时间前面，甚至还跟不上时间。一天下来，筋疲力尽、不堪重负，对这种近乎疯狂的生活，



每一天、每一月、每一年都充满了恐慌和忧虑。

然而，你却是生活在这个星球上最能干、最高效的精英分子。你握有高科技的工具，方便食品可随时享用，还能利用互联网同世界上任何国家、地区保持 24 小时联系。

你正在用光一般的速度工作，你有语音信箱、电子邮件、即时消息，还有可供下载的电影。你做什么事情都用不着等。

你还想让我教你变得再快一些？没门儿。

### 指点迷津

#### 如果和大多数人一样， 你的生活应该是这个样子：

- 一周工作 49 小时——或者更多！
- 夫妻双方均有工作。
- 为了有更多时间挣钱，把孩子托付给保姆或学校。
- 信用卡透支。
- 迫于还债或支付子女学费（或两者都有）而用住房抵押再次贷款。
- 你的工作效率和工作能力比 5 年前提高了 40%。
- 为了多挣钱而争取晋升。
- 每周至少有 3 天给孩子安排课余活动日程。
- 现在承担着 5 年前一个半人的工作量。
- 总是奇怪自己的时间都跑哪儿了！

## 不是时间管理？那这本书在说什么

我将教你如何战胜“时间贫穷”。我给“时间贫穷”下了个定义：

没时间做你真正想做的事情，因为你总是忙于做一些你认为自己不得不做的事情。

我再重复一遍，好加深你的理解：

“时间贫穷”就是：没时间做你真正想做的事情，因为你总是忙于做一些你认为自己不得不做的事情。

一提到“贫穷”，通常会想到财务上的贫穷。财务上贫穷的人缺的是钱，与他们不同的是，时间上贫穷的人缺的是时间。但要记得，每人每天都握有相同的 24 个小时。

本书中，你将学习如何战胜“时间贫穷”。我会用简单的“五步法”告诉你如何跳出工作的“高速路”，进而从“你死我活”的激烈竞争中解放自己；你将如何更充实地生活，并将这种生活方式传播给其他人。

## 生命计时器和时间资产

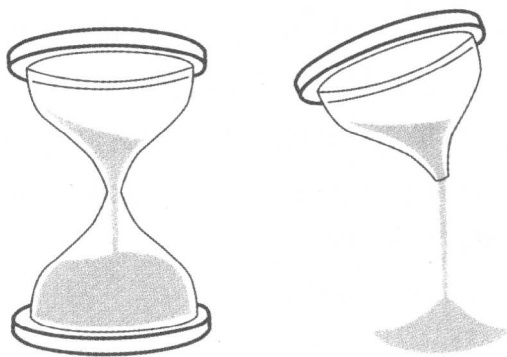
最近，我和女儿之间有过一次谈话。“现在遇到一个问题，我没法儿为我的书找一个合适的词来描述人们的一生，”我告诉她，“我想告诉读者，他们的时间总在不断地流

逝。他们必须要好好利用，否则就只能永远失去”。

“我正在读一本书，里面提到的一种东西与你说的很像，”她说，“那是一个没底的沙漏，有人把它叫做‘生命计时器’”。

太棒了！这正是我需要的概念。它解释了为什么会有那么多时间上的穷人。因为他们以为生命就像一个沙漏，而不是一个计时器。

看看下面的两幅图。其中一个是传统的沙漏，大多数人就是像这样来衡量自己的时间。他们用小时作为自己的计时单位。他们去工作，拿时间换金钱：一个小时的工作换来一个小时的收入。



但“生命计时器”却不同。不同于沙漏的是，生命计时器里的沙子一旦流过就永远不再回来，你不可能把它翻转过来。而且，你根本不知道你的生命计时器里到底还有多少时间。

时间的富人,那些有闲阶级们却知道自己拥有一个生命计时器。当时间的沙子从杯中流过时他们便充分利用。他们无法将时间储存起来,也不能再多得到一点时间,他们分秒必争,只争朝夕。

因此,你花时间去工作赚钱,就不能再用这些时间去做其他的事情。但是,如果让金钱来为你工作,你就可以用你的时间做任何想做的事情!正如你将要看到的,这就是战胜“时间贫穷”的秘诀之一。

## 时间资产

为了战胜“时间贫穷”,你还需要理解另一个简单而有力的概念:“时间资产”。“资产”,就是你所拥有的一些东西。本书中我们将会讨论不同类型的资产。你可以创造资产,也可以被动地接受资产,不管哪种情况,资产都是你自己的。

“时间资产”就是你所拥有的时间总量。我们一出生就拥有了时间,不管你出身贫民窟还是富裕家庭,你都拥有你自己的时间。

在这本书里,从头到尾你都会听到我在说,你不应该拿“时间资产”来换取金钱,而应该用“时间资产”去创造其他资产,然后再用那些资产来为你创造金钱!你们瞧,“生命计时器”中流走的可不只是时间,而是“时间资产”。给

你的生活多节省一些时间，在你的工作上少花费一些时间。如果你用一些别的东西而不是时间来换取金钱，你会同时得到更多的金钱和更多的时间！

## 下一步干什么？

本书分为两部分：“时间游戏”和“如何开创有闲人生”。每个章节的开始都会有一个简短的摘要。

旅程开始了，你们都准备好了吗？时间到！出发！

### 第一部分 时间游戏

<b>第 一 章</b>	<b>你必须玩一场正确的游戏</b>	<b>3</b>
	玩正确的游戏	3
	就发生在我身上!	4
	什么才是正确的结果?	5
	“边工作边希望”圈套	6
	彩 票?	7
	挣钱还是赢钱?	8
	来一场新的游戏,怎么样?	8
	新游戏的 5 项规则	10
	你的那艘“船”呢?	11
<b>第 二 章</b>	<b>平衡游戏</b>	<b>13</b>
	典型的一天	13
	平衡的神话	16
	如何寻找平衡?	17
	在更高的生活水准上实现平衡	18

	媒体传递的信息	19
	首先,要打破平衡	21
	怎么玩这场平衡游戏?	23
<b>第 三 章</b>	<b>瓶颈:体育游戏与企业游戏</b>	25
	竞技游戏与“瓶颈”现象	26
	我们是怎么教育年轻人的?	27
	从一场比赛到另一场比赛	28
	企业游戏	29
	时间贫穷与企业游戏	30
	我有自己的小公司	34
	我能做什么呢?	35
<b>第 四 章</b>	<b>赢得工作游戏</b>	37
	你想从工作中得到什么?	38
	马斯洛的需求层次理论	39
	工作和事业	40
	做自己热爱的事情	41
	当个“B”类职员	43
	让工作停一下	45
	跳离“工作高速路”——我的经历	46
	怎样玩一场工作游戏?	47
<b>第 五 章</b>	<b>退休游戏</b>	49
	传统退休模式问题多多	49
	有什么别的选择吗?	53

	什么时候我才能退休?	55
<b>第 六 章</b>	<b>选对游戏,事半功倍:杠杆游戏</b>	<b>57</b>
	行动计划	58
	为什么团队合作通常行不通?	62
	什么是杠杆游戏?	63
	杠杆游戏的力量	66
	怎样赢得杠杆游戏?	67
	杠杆规则	67
	怎样知道自己什么时候赢得了游戏?	68

## 第二部分 怎样创造有闲生活

<b>第 七 章</b>	<b>拥有资产并快乐着</b>	<b>73</b>
	工作还是价值?	74
	“资产”怎样创造时间?	75
	创造资产,创造时间	77
	怎样累积资产:房产投资	81
	怎样累积资产:退休账户	84
	怎样累积资产:投资兴业(个人生意)	85
	怎样累积资产:清偿负债	86
	5 种资产	87
	利用资产建立收入管道	88
<b>第 八 章</b>	<b>建立自己的生意</b>	<b>89</b>
	我没有时间建立自己的生意	89



	选择个人生意的类型	90
	是单枪匹马,还是建立网络?	91
	总 结	98
<b>第 九 章</b>	<b>自己时间的价值</b>	99
	分配时间	99
	你的时间有多大价值?	101
	计算你的时间价值	102
	新千年升职	102
	一个简单的计算方法	103
	大多数人身上存在的问题	104
	你以后会这样工作吗?	105
	让自己的时间升值	107
	大部分人困在这里,止步不前	108
	价值 200 美元/小时的人是如何去思考的?	109
<b>第 十 章</b>	<b>你不仅仅值这个价!</b>	111
	计划未来和弥补过去	112
	如果你改变了时间价值,会发生什么呢?	117
	态度的转变	120
	给自己加薪	122
	怎样给自己加薪?	123
<b>第十一章</b>	<b>前进的代价</b>	125
	把 S. M. I. L. E. S. 变为梦想	126
	前进的代价	127