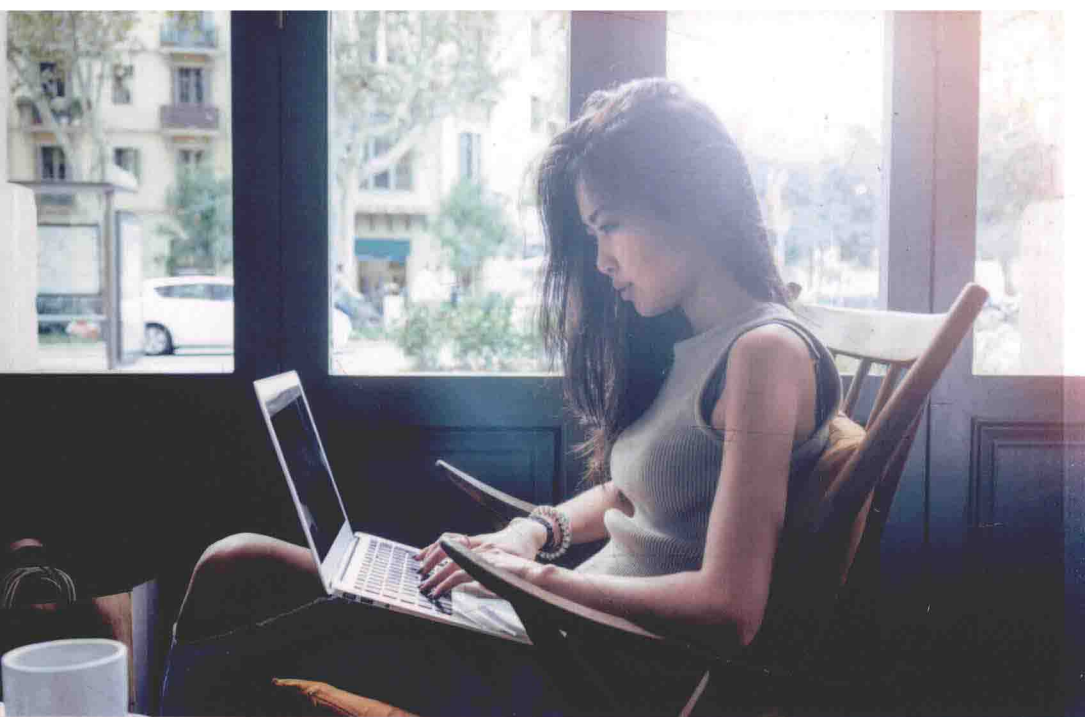




吴淡如 著

台湾诚品
金石堂
博客来
十年畅销品

时间管理 幸福学

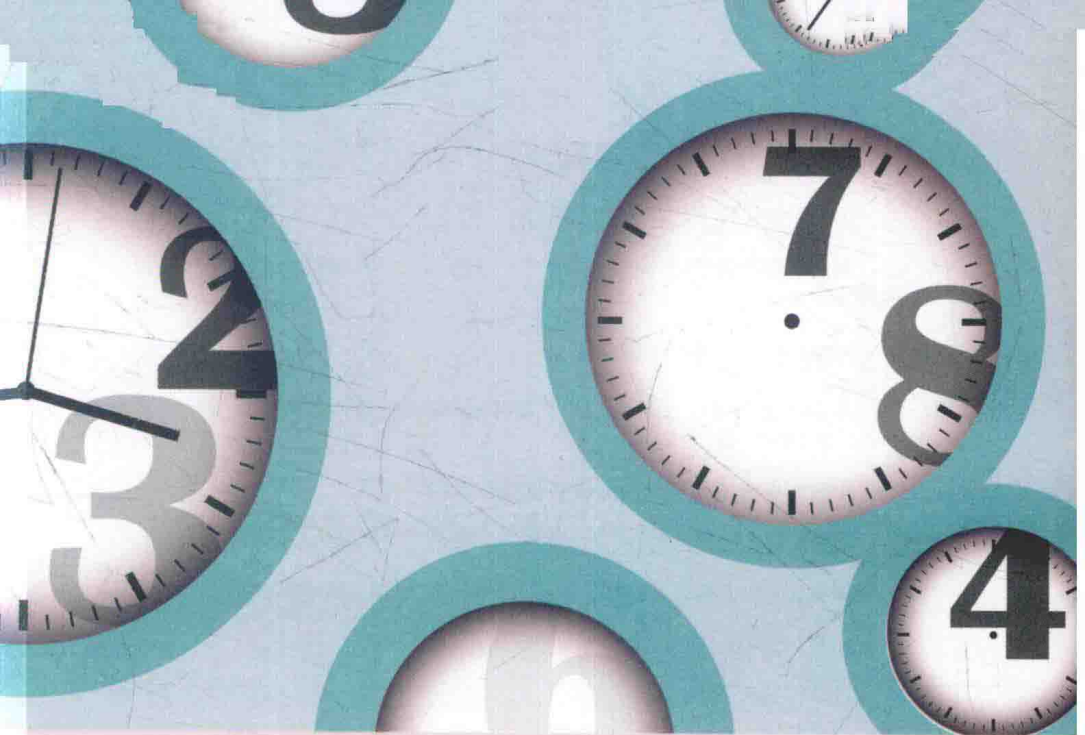
蔡康永 推荐：

有三头六臂的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了。

吴若权 推荐：

一切的时间管理书！

大学出版社



时间管理

幸福学

吴淡如 著

中央广播电视大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

时间管理幸福学 / 吴淡如著. — 北京: 中央广播电视大学出版社, 2016.9

ISBN 978-7-304-06579-9

I. ①时… II. ①吴… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第047408号

版权所有, 翻印必究。

原书名《时间管理幸福学》, 经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

图字: 01-2015-4659

时间管理幸福学

SHIJIAN GUANLI XINGFUXUE

吴淡如 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路45号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 郑毅 秦楠

责任印制: 赵连生

责任校对: 赵洋

责任编辑: 郑毅

版式设计: 黄晓

印刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

版本: 2016年9月第1版

2016年9月第1次印刷

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 6.625

字数: 159千字

书号: ISBN 978-7-304-06579-9

定价: 30.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

自序

时间管理最重要的是原则

忙的时候，如果心乱，就表示在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，忙碌的成就感会盖过压力和心慌。

因为青春必然逝去，人生必然两手空空的来去，时间是我们生命过程中最宝贵的资产。

我人生中学到的最重要的第一句警告标语，是：小心，你的时间不是用不完的。

过了很多年，这一句话不时在我耳边响起，我明白，一个人的时间管理，和他的自信度，对生活的掌握度和他的能力与理想，都有绝对的关系。

这些年来，我最常被问到的事情，都跟时间有关。

“你这么忙，还有时间写作吗？”

“你这么忙，还有时间养宠物？”

“你这么忙，还有时间看书吗？”

“你这么忙，还有时间陪家人吗？”

“你这么忙，还有时间来画油画？”

“你这么忙，还有时间去念 EMBA（高级管理人员工商管理硕士）？”

这些事情，应该都被视为要很有时间，才能做的事情吧。

某一个星期天，我一个人骑着脚踏车，在阳光灿烂的京都漫无目标地寻找樱花的踪影。由于地球变暖的影响，当我在雅虎网站看到“花满开”的消息，马上买了机票到京都来时，花已经谢得差不多了，樱花树全被嫩亮的青绿色的叶子占据，寻花不着的我只有到处溜达，拿单车当健身器材。

我骑车过马路时被几个台湾妹妹发现了，她们在我背后叫我的名字，我差点撞到一辆正在等候红灯的小轿车。

她们很高兴地与我合照，并且问我，“啊，你这么忙，怎么会在这里？”

我说，我并没有真的很忙，只因为我做的事情都与传媒业有关，比较容易被看到，所以，大家认为我应该要忙得像一只被蜘蛛丝缠住的蜘蛛一样。

是的，这些事情，我一直同时在进行。其实，我并没有很忙，多半时候，我并没有觉得自己很忙，至少，我忙的时候，并没有觉得很乱。

忙的时候，如果心乱，那就表示：我们在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，那么，忙碌的成就感会盖过压力和心慌。

如果生活因为我的贪心已经变得很忙乱，我就会进行一次大调整，更换一些新的行程，或者偷一下懒，或者出去旅行。

该顺应本性，还是强迫自己？

我擅长时间管理吗？

我的个性里其实有很多不适合进行“正常时间管理”的弱点。所以一定要对自己的时间进行有效的管理。

比如说：

我贪睡，但该睡的时候通常不想睡，该起床时也会赖床；

健忘，如果没有记下来，一定会忘记该做的事；

性急，太琐碎的事情通常不想搞懂；



不服别人管理，很怕有人唠叨；

常会有天外飞来一笔的想法，热爱新奇的事物，喜欢改变，有时很随性；

什么都想试一试；

生性懒散；

常找不到东西，很难把东西归位。

.....

这些个性堆叠起来，真可怕，必定是一个一事无成、邈遏至极的懒妇。

不过，正因为我本性与习惯都不好，如果我没有一些时间管理的概念的话，现在应该只适合活在猪圈里，或者到街头当游民。

我曾经在很多十字路口徘徊，到底应该顺应本性还是鞭策自己。

很多朋友说我是自律性极强的人，事实上，我选择顺应本性和鞭策自己的比例，各占一半。有些事饶了自己，混一下又何妨；有些事情，还是要轻轻扬起鞭子，打自己一下。

别人老是问我“你为什么有时间”，所以我仔细端详自己的生活，没错，在多年的挫折经验里，我确实归纳了一些原则，一些小聪明，来应付这个信息爆炸的时代，并且安稳悠闲地过着我要过的生活。

我还是很喜欢忙的。甚至利用过“忙”的好处，来进行我的时间管理。

时间管理最重要的不是 how to（怎样），而是原则，那些原则和我们的自信程度息息相关。

附带一提，看完此书后你会发现，时间管理会不会成功和减肥会不会奏效有共同的原理：对自己的胃不可太紧，也不可太松，不然，都会失败。

时间留不住，只好用心面对必然消失的每一刻。

目 录 Contents

PART: 01 在时间夹缝中寻找空间	1
时间立体化 1 累积时间的力量	2
时间立体化 2 你选择的娱乐方式决定你的未来	8
时间立体化 3 压力可以变成好朋友	13
时间立体化 4 不要把米格鲁当成玛尔济斯养	18
时间立体化 5 时间管理不可以不自私	21
时间立体化 6 高标准让你变成完美的奴隶	24
时间立体化 7 利用剩余时间，化整为零	28
时间立体化 8 选一块自己喜欢的入门砖	30
时间立体化 9 害怕独立，一定浪费时间	33
时间立体化 10 早退休未必早幸福，只是需要时间管理	37
时间立体化 11 把自己变成高级住宅区	40

PART: 02 杀死时间的八个刽子手

43

谁杀了你的时间 管好情绪，才能管好时间

44

时间刽子手 1 只要工作时间长，就代表我很努力

48

时间刽子手 2 好好先生——什么事都好，什么事都做不好

55

时间刽子手 3 玩的时候，还在想工作

61

时间刽子手 4 不会控制时间节奏

64

时间刽子手 5 老是急着看低自己

67

时间刽子手 6 到处问意见，自己没主见

71

时间刽子手 7 小事变大，化简为繁

74

时间刽子手 8 女人的时间管理盲点

79

PART: 03 管好自己与时间的十个法则

83

搞定一切还能玩 管好自己与时间的十个法则

84

管好时间法则 1 提早，但不花时间等待

86

管好时间法则 2 长命人不被时间追赶

91

管好时间法则 3 容忍地板上的头发

94

管好时间法则 4 定期颁给自己股票和红利

98

管好时间法则 5 好导演一定要喊“咔”

101

管好时间法则 6 拒绝越忙越空虚

105

管好时间法则 7 “五子登科”慢慢来

109

管好时间法则 8 有没有什么方法可以最有效率地把它做完	113
管好时间法则 9 运用可爱又可恨的科技工具	116
管好时间法则 10 有弹性才能有好效率	120

PART: 04 值得效法的时间管理大师 125

时间管理大师 1 乐在工作的人，才能赚取最大报酬	126
时间管理大师 2 当自己的训练师	128
时间管理大师 3 生不逢时，但你可以选对时机	131
时间管理大师 4 创意必须跑过自律的马拉松	134
时间管理大师 5 爆红者是天生明星，持续发光却靠自律	137
时间管理大师 6 能者不会太多劳	140
时间管理大师 7 忙碌也是享受人生	144
时间管理大师 8 爱迪生的时间传奇	148
时间管理大师 9 专心一定有前提	153
时间管理大师 10 灵魂也要赶得上速度才行	156

PART: 05 打通时间的关节 159

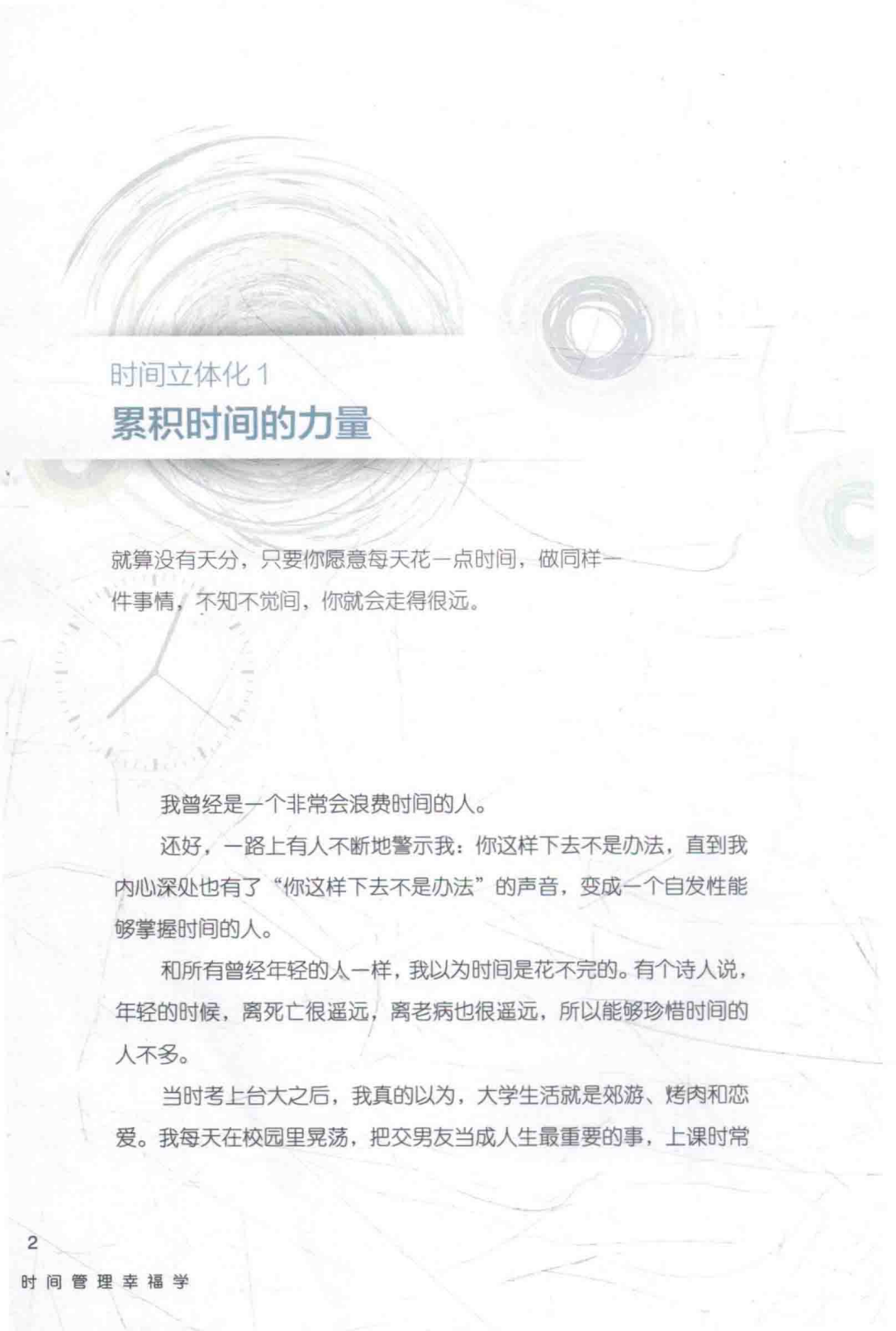
时间魔法 1 不被时间追赶玩弄的独家秘籍	160
时间魔法 2 改变你对工作或读书的态度	162
时间魔法 3 现在没法解决的事，就不要想它	166

时间魔法 4 懂授权就不必做千手观音	168
时间魔法 5 钱能够解决的事都是容易的	171
时间魔法 6 最难做时间管理的事都是私事	174
时间魔法 7 适时拒绝总比做不好来得好	177
时间魔法 8 跟自己玩一箭双雕游戏	181
时间魔法 9 买生活用品的时间就省省吧	185
时间魔法 10 记下来与准备好	188
时间魔法 11 看太多电视最浪费时间	190
时间魔法 12 装忙来让自己不很忙	193
时间魔法 13 千万别省不该省的钱	196
时间魔法 14 一边工作一边玩	200

part:01 在时间夹缝中寻找空间



把自己放在对的地方，非常重要。找到适合自己的时间表，也是很重要的。“取舍”是时间管理必须有的智慧。

The background of the page is a light, textured surface with faint, abstract swirling lines in shades of grey and blue. A faint clock face is visible in the lower-left quadrant, with its hands pointing towards the top-left. The overall aesthetic is minimalist and artistic.

时间立体化 1

累积时间的力量

就算没有天分，只要你愿意每天花一点时间，做同样一件事，不知不觉间，你就会走得很远。

我曾经是一个非常会浪费时间的人。

还好，一路上有人不断地警示我：你这样下去不是办法，直到我内心深处也有了“你这样下去不是办法”的声音，变成一个自发性能够掌握时间的人。

和所有曾经年轻的人一样，我以为时间是花不完的。有个诗人说，年轻的时候，离死亡很遥远，离老病也很遥远，所以能够珍惜时间的人不多。

当时考上台大之后，我真的以为，大学生生活就是郊游、烤肉和恋爱。我每天在校园里晃荡，把交男友当成人生最重要的事，上课时常

为了该穿什么样的衣服而忘了带课本，也没有人看过我出现在图书馆。大学没有小考，顶多只有中中和期末考，我并不需要像以前读书时那么兢兢业业。

我当时以为自己很有“才华”。高中时，我的课业成绩在北一女（台北市立第一女子高级中学）也还名列前茅，各方面的才艺竞赛成绩都很不错，由于以前常常参加活动的关系，我会做海报、会写文案、伶牙俐齿，想要争取我加入的社团很多。

不过，我什么都懒得做，每天要求男友载我去逛街，赖着他帮我写作业，图书馆的期刊室好复杂，怎么借书、查书我都不知道。早上八点的课，起不了的话我就不去；中午十一点半，常常逃课跟同学们先到学校餐厅抢座位，那时候才有热腾腾的自助餐；老师讲课无聊，没关系，我就到学生活动中心打台球，我觉得这样很酷。

那时候有一位“多事”的同社团学长，曾经苦口婆心地对我说：“我看你这样下去不是办法，你现在以为自己成绩很好、很优秀，可是过了不久，一定有人会赶上你。”

不久我就发现，哇，怎么大家谈起时事来，信息比我丰富得多，思考方法也比我有逻辑，那也就算了，大一上学期，我总共修了八堂课，有四堂课不到六十分……连“营养学分”如“中国通史”都不及格——怎么可能？我有这么糟吗？那个暑假，我把成绩单藏了起来，很丢脸地不断参加补考。

但是我还是没有因此而努力向上。大三那一年，和我一起修了两年日文的室友，已经通过了日文最高级的考试，而我发现自己连五段动词都没有搞清楚；修一个号称“谢九九”的老师（听说他最低会给 学生九十九分）的课，竟然得到历史性最低分——八十分。

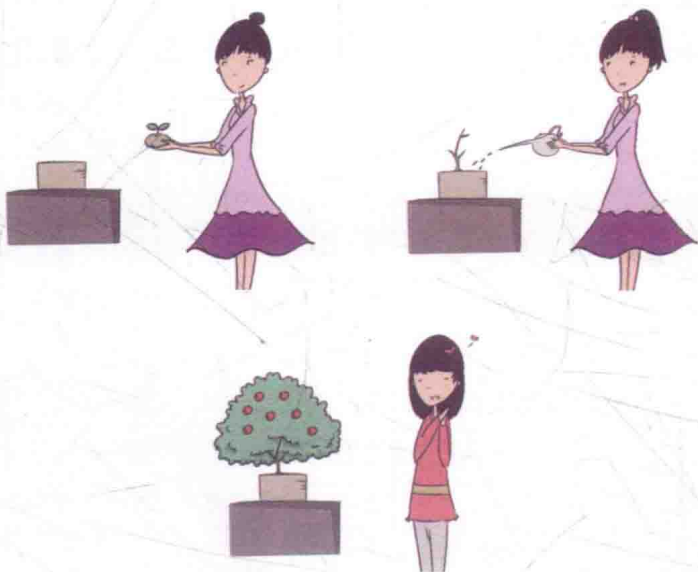
我到底怎么了？我不是自认为很聪明吗？

日积月累使你变真聪明

因为很多事情，光靠一时的记忆力是没用的。比如学日文。我的室友两年来和我都修同一门课，她每天早上起床会念一小时日文，而我还在床上赖床，有作业只想抄她的，难怪成绩很差。

真正体会到“累积时间的力量”，大概就是从室友与我的日文水平悬殊开始的。

后来我慢慢领会了一件事：就算没有天分，只要你愿意每天花一点时间，做同样一件事情，不知不觉间，你就会走得很远。



日积月累，是笨功夫，但也是最聪明的事。

我目前为止最花笨功夫的事是写作，这一点，要感谢的是前辈林清玄先生。某一天，当我还是个对写作有兴趣，但怎么写都只是个不畅销作家的时候，我在出租车上，听到他很诚恳地说：自己每天都会写三千字，对他来说，已经是一种习惯了。

所以他的文字才会那么自然亲切，看到万事万物、小草小花，都可以有所启发。

一个当时作品那么畅销的作家这么说，对我是有感召力的。

我开始每天至少写两千字。没有为“一定要换成稿费”而写，没有读者也写，自己寻找题目，把写作当成生活的一部分，有时，写不出自己想写的东西来，那就写一些无聊的消息稿或整理访问稿（当时我是一个初出茅庐的小编辑），我甚至还愿意接翻译稿，只求有字让我写。我体会到，一件事情，如果你真心想要做它，而且愿意每天都进入它，那么它也会进入你的生命，变成一种宿命的节奏，它会和你的呼吸合为一体。

写久了，你不必想，这种情况该用什么形容词；写久了，你会知道每一个瓶颈都是一个转折，只要继续下去就会柳暗花明。

"改变密码"的时间管理哲学

当一个东西进入你的生命，成为你生活的一部分时，那种微妙的感觉很难形容。也许电玩狂热分子最能体会我的感觉：那个与现实世界无关的虚拟世界好迷人，你很想每天进去探索它的无限可能。

我和电玩狂热分子的差别只在于，他们的幻想世界是被设定的，而我的比较容易接受自己的指令而做各种更改。

写作的世界很刺激。永远有新鲜的事情，比挑影片看更有趣，你可以看鬼片、动作片、科幻片、文艺片，只要你愿意……只是，你不能够快进，在情节沉闷的时候，你还是要忍耐着，致力于修改剧情，让故事继续播演下去。

超过一个星期，如果没有让我写作，好像就有一种“毒瘾犯了”的感觉。

“为什么你那么忙，还有时间写作呢？”我的回答是：当你真心想要做，你一定会挤出时间来。

一位嘉宾老师对我说，我给他很大的启发，因为某次他来上我的节目，竟然看到在两场录像之间，我拿出笔记本电脑，聚精会神地在写稿。他觉得，这种“利用时间”的精神真伟大。

事实上，这可能跟电玩迷在无聊时拿出游戏机玩游戏一样，我是在“减压”，做节目必须聚精会神听观众的每一句话，有时神经绷得很紧，让我玩一下我的“电玩”，进入一下我的世界，也许只是二十分钟，我的压力就会因此减轻不少。

这是时间管理哲学的奥秘之一：“放下”与“转移”。还有，千万别以为我是趁着空当还在捞钱，我是在享乐——“改变密码”很重要，