

超从容 时间管理术

吴淡如 著

懂得时间管理，
才是懂得生活。

管理时间，

不是为了在有限人生内做最多的事，

把自己累得半死，

而是要有时间来做自己想做的事，

而且过得从容，

也能让你身边的人，

一起过得充实又幸福。

中央广播电视大学出版社

超越从从容容 时间管理术

吴淡如 著

中央广播电视大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

超从容时间管理术 / 吴淡如著. — 北京 : 中央广播电视大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-304-06811-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 047409 号

版权所有, 翻印必究。

原书名《超从容时间管理术》, 经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

图字: 01-2016-4409

超从容时间管理术

CHAO CONGRONG SHIJIAN GUANLISHU

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 刘鹤

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: 北京雅迪彩色印刷有限公司

版本: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32

印张: 5.125

字数: 121 千字

书号: ISBN 978-7-304-06811-0

定价: 30.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



| 自 序 |

做一个时间的富人

请想象你是一位古代富商，骑着你的马旅行，身上带着黄金，还有一些零碎的行李与杂物。

旅途比你想象中还长，有一天，这马走到了中途人烟稀少处，突然对你说：“我累了，你的东西太重了，不丢掉一些我可走不下去，快累死了……”

你会丢掉什么？

当然是零零碎碎的行李，而不是贵重的黄金！你一定这么想吧，这是什么笨问题呀？

其实不然。

我们想的和我们做的，经常是两回事。绝大多数人常是珍惜那些零零碎碎再买就有的东西，却轻易丢掉了贵重的“黄金”。

是的，在我们的一生中，最贵重的其实是“时间”，一去就永不回头。

“时间就是金钱”这种老话，连刚上学的孩子都会讲，而我们却常常不假思索地把贵重如金的时间丢弃。

不只是在年轻的时候，很多人终其一生，也没有把握时间来做最重要的事情；相反的，我们常拿时间来为小事烦恼、为流言抓狂，为一些真的不值得浪费时间的事耗尽最宝贵的资产，也让自己在人生旅途中走不远又走不好。

最关键的问题在于：虽然，每个人都知道时间宝贵，应当珍惜，也都希望在时间的洪流里，留下弥足珍贵的、不枉此生的东西，但却不知道用什么方法去珍惜；还有，大多数人不知道有什么好方法可以让自己“与时俱进”，随着时间而成长。

拥有自己独特的时间管理方法是重要的。世界上已经成功的人，类型有很多种，最大的共通点是：他们都不是浪费时间的人。只有懂得运用时间，才能够把自己推到比较好的位置，拥有一定的高度与气度。

时间管理并不难，只要你愿意面对它，并且找出时间管理的轨道。找出自己时间的轨道，并且用适合的节奏前进，该快的时候快，该缓的时候缓，该停的时候停，该走的时候走。

什么叫作节奏？

每一件事，都有它该进行的步调，也就是节奏；有的事情靠的是一气呵成，有的则需日积月累，滴水才能穿石。

做某些事，确实是需要快、狠、准的：你曾经将一个杯子的热水

倒进另一个杯子里吗？速度不够快，反而容易被烫伤，也掌握不了水流的抛物线。比如，很多擅长投资理财的人都明白，有时出手不快、狠、准，犹豫了几天，等大家做了才来做，就无法谋得最大利润了。

而每个人个性不同，喜欢的节奏也不尽相同；有些人快些，有些人慢些，但不管是兔子还是乌龟，只要朝着同一个方向持续前进，总会到达目的地。

以我来说，如果我在写一本书时，没有规定自己每天一定要写一点儿，我肯定完成不了。那些在计算机里累积了五六万字，却始终没有完成的小说，就是因为写到一半时，被某些事情打断了几天，忽然就接不下去，被自己打败；相反的，如果我能按着一定的节奏往前写，通常能够在短时间内步伐稳健地完成。

有些事则需要慢一点的节奏，比如学语文，那些相信“速成法”的人，九成九都会半途而废。太着急，就会被不耐烦的自己打败。

而节奏，是要掌握在自己手中的。

在求学生涯中，我常看到总被逼着念书、被外力要求被动学习的人，很少能从小学优秀到大学。真正优秀的学生，都有自己念书的节奏，那是一种直觉，而非来自他人的要求。

当人生中许多你想做的，或者你允诺要做的事完成度越高，你会越有自信。

如果你什么都没有完成，每天只是拿成功学那一套激励自己：“我一定要……”“我是最棒的！”其实没什么用，激情过后就萎靡了。

况且，只有“空话”却没有实际的“业绩”，谈何自信？又有谁会相信？

正如能在属于它的季节一直开花的植物，都是充满生命力的植物，

能够准时将自己要做的事完成的人，才是充满生命力、值得人们信任的人。

时间管理若荒腔走板，只会变得人人都怕你，再有才华也没用；人们久而久之总会发现，辜负别人时间的人，也会辜负别人的人生，绝对不值得信赖。

我想在这本书里谈的，就是时间管理的技术面问题：如何将人生中绝对有限的时间，运用得让自己满意，也让你爱的人觉得幸福。

时间管理是高深的生活艺术，但也可以变得极为容易，就算过去曾蹉跎许多时光，只要愿意开始，一切都不难。

这本书里讲的正是时间管理中最简单的道理，只要能够做到十分之一，我相信，至少你会发现活得比从前更踏实，而且一天比一天更好！

时间管理，急不得，千万要从容，从容才能有自己的节奏！

| 前 言 |

管理时间是为了 过得幸福、活得从容

忙到茫然，是现代的社会病。

现代人如果没有学会管理时间，很容易莫名其妙被剥夺时间，甚至被一些无关紧要的东西制约，当了“奴隶”还不自知。

比如手机，尤其是智能型手机，动不动你就看看它。有短信进来，有时只是一些五花八门的商品广告，你还是会花几秒钟瞄它几眼；有朋友和你聊天，你疲于应付，甚至在同一时间内和几位朋友讨论并不是那么重要的事情，一来一往传送贴图、信息、发朋友圈……

如果没有稍微控制一下自己，本意是协助你好好管理并节省时间

的智能型手机，反而浪费了你许多大好时光。最可怕的是，它还吸走你的专注力，打断了你本来必须认真进行的事情，一抬头才发现两三个小时过去了，而该做的事还没做。

我们都有这样的经验：自己好像总是很忙，但因为说不出到底忙了些什么，心里对于急速飞逝的时间产生了惋惜与惭愧。

如果你有这种感觉，你就需要时间管理了。

时间管理做不好的人，就像明知自己的宝库破了个大洞，却抓不到小偷一样。

现在我们来讨论，你为什么需要时间管理？

首先你要了解，时间管理的目的，并不是为了不忙。

很多人不论年龄、职位高低、做的事大还是小，都常觉得自己很忙。

忙可粗分为两种：充实的忙和空虚的忙。空虚的忙，包括：胡乱忙、没事忙、越帮越忙。总之就是到头来，想不起来自己到底为什么而忙。

懂得充实的忙的人，是以静制动的。他决定要忙什么，才开始忙，所有的忙都有它的方向性，忙完了会觉得幸福满足，甚至不自觉想为自己拍拍手：“哇，真厉害，都处理妥当了！”

至于另一种忙，会忙得精神萎靡。心很慌，老是被被动地在应付这个、应付那个，把自己搞得像个陀螺，很累很倦，又觉得没有人懂你，更没有人赞赏你。包括你，也没法接受这样的自己。

时间管理的主要目的，对我来说，是要过得充实且幸福，并不是要“赶快”或“贪多”，也不是一直挤压自己的时间，让自己过劳！

只因为我们的人生很短暂，不管理不行。

时间管理并不是要你像上寄宿学校那样严格地管理自己，而是要使自己活得从容、活得优雅，并且能在十分短暂的一生中，学会自己

要学的本领，做到自己想做的事，不负此生。

时间管理第一个最重要的自我问句是：“请问，你为什么要做时间管理？”

如果你的答案，是为了更了解自己，掌握人生的主动力，那就对了。不为什么，就是为了过得充实且幸福！

时间要管理，当然也值得花费。

把时间花费在你觉得值得的事物上，在让你觉得幸福的时光里。省其所当省，花其所当花，这就是我们要学习的时间管理。

Mon
Tue
Wed
Sat
Fri
Sun

| 目 录 |

第一章

重视时间价值，
快从卡住的人生走出来！

01. 一生可以自由支配的时间，其实不多.....	002
02. 把时间留给最重要的事.....	008
03. 卡住不动，比做错事更浪费时间.....	015
04. 适时喊“停”，不要在同一摊烂泥里打转.....	019
05. 定速前进，目标一一达成，你会更有自信.....	024
◎时间管理从容实践法 把一个月当成一生来活	031

第二章

掌握做事节奏， 有方向、有目标地持续前进

- 06. 时间管理也有“学习曲线” 035
- 07. 掌握管理时间的节奏 039
- 08. 你可以做很多事，但不可能同一时间全部都做 045
- 09. 给达成目标的自己一点奖赏吧 053
- 10. 个性越急，越要小心 057

◎时间管理从容实践法 做习惯了，不做反而困难，
这时还是要自制力！ 066

第三章

想一想再投入， 轻重缓急、做或不做，由你决定

- 11. 时间抽屉有三层：“最重要的事”“不那么重要的事”
“最不重要的事” 070
- 12. 分清紧急、重要或必要，及时处理！ 080
- 13. 不是每件事你都要做 084
- 14. 力行减法生活，你会过得更轻松 088
- 15. 向“时间杀手”说不！什么“事”“物”最浪费你的时间？ 093
- 16. 向“时间杀手”说不！什么“人”最浪费你的时间？ 102
- 17. 我们有权利选择自己的时间、朋友和话题 110

◎时间管理从容实践法 现在你要先做哪一样？
休闲生活也有轻重缓急 115

第四章

建立好的习惯， 再忙也可以过得从容

18. 学习说重点，管住舌头就能管好时间	119
19. 善用被“制约”的时间.....	128
20. 把零碎时间，变成有价值的时间	132
21. 在自己心里设闹钟.....	136
22. 不要相信你的记忆力——记录下来，不管用什么方式！	143
◎时间管理从容实践法 一个人，效率最美好	147

第一章

重视时间价值， 快从卡住的人生走出来！

时间就是金钱，这道理人人都懂。

但还是有很多人没能把握时间做最重要的事情，
反而浪费在为小事抓狂、为情绪所扰，
人生旅途走不远也走不好。

停止在原地踏步吧！

选定目标，向前迈步，是做好时间管理的第一步。

— • 01 • —

**一生可以自由支配的时间，
其实不多**

我们的一生中，最贵重的是“时间”，
我很怕听到有人花上大把时间空谈梦想，
如果你真有梦想，请你下一个小时，
就走在通往梦想的路上。

有一句很流行的话说：“时间和乳沟一样，挤一挤就有了。”

这是玩笑话，但也说得没错。再怎么贫乏不良，只要用对方法，要挤出时间并不困难。

戏法人人会变，巧妙各有不同，最重要的是步骤。你要找到属于自己的方法。

每个人每天都有二十四个小时，但是我们多半一天拖过一天，关键在于，每个人都误以为自己的时间还很长。

量化来看，如果活到八十岁，一个人一生其实只有约七十万个小时。而且这七十万个小时细分之下，有四十万个小时，是你根本不可能控制的，也就是“不属于你”的时间。

在你很小的时候以及很老的时候，可能没有什么意识，或只能躺在床上，无法用自己的行动力达成任何事情，所以大概有二十万个小时不属于你；另外，至少有二十万个小时用在睡觉上，这段时间你也无法用意识控制。

在此，我还把年轻时上自己不喜欢的课、上自己不喜欢的班，以及生儿育女的时间，都算进你可以支配的时间。这样算下来，真正能够用来分配的，至多只有三十万个小时。

这个数字，相信大家都觉得毛骨悚然吧！我也是，虽然在三十岁之后开始懂得不要浪费时间，但一想到过去浪费的大好时光，还是忍不住哀悼一番。

我们这一辈算活得久的一代，几百年前的人类因为受到战乱和疾



病侵袭，能够活到四十岁以上就要偷笑了。

然而，人类出现在地球上的时间比恐龙还短，为什么能够孕育出如此深厚的文明与高超的科技？正因为世界上有些值得敬佩的“前辈”，在他们短短的人生中，妥善运用有限的时间，加上脑力与行动力，推动了文明的巨轮。

时间和能力也是息息相关的，因为任何能力，就算是天才，也要靠时间培养。曾有一部畅销书提到，一个人就算天赋异禀，也要靠一万个小时日积月累地练习，才有可能变成贝多芬、毕加索，或是诺