

聚人生财富的秘诀
高效率工作的法宝

王明华◎编著

你的时间 价值百万

人生的**财富**
其实就在你的手边，
它是一点一滴
溜走，还是不断聚
沙成塔，完全取决
于你的
选择。



time Worth
Million

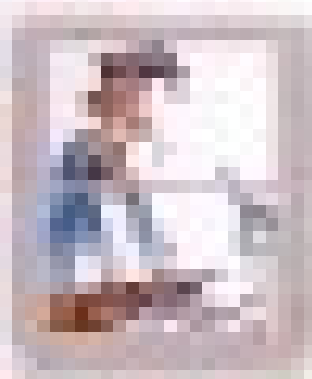
- 如何理解时间的价值，如何安排利用好自己的时间，如何学会科学管理时间，如何养成良好的时间习惯，如何提高工作效率，如何让时间永远不会虚度，所有的答案等你来揭开。
- 时间是人生最大的财富，时间可以创造出无可比拟的价值，但时间又稍纵即逝，像流水一样不会回头。时间对于每个人来说都是平等的，它不因你是勤奋者而多给，也不因你是懒惰者而少给，但是勤奋者和懒惰者的时间价值有着天壤之别，充分利用好你的一分一秒，可以让你的生活更加充实，让你的事业更加成功，让你的时间价值百万。



中国商业出版社

你的时间

价值百万



time worth
Million



聚人生财富的秘诀
高效率工作的法宝
王明华◎编著

C935/17

2008

你的时间 价值百万

time^{Worth}
Million



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的时间价值百万/王明华编著. —北京: 中国商业出版社, 2008.2

ISBN 978-7-5044-6081-3

I. 你... II. 王... III. 时间-管理-通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 010828 号

责任编辑: 孙锦萍

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京洛平龙业印刷有限责任公司印制

★

787×1092 毫米 16 开 17 印张 243 千字

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

★★★★★

(如有印装质量问题可更换)

前言

在大千世界的所有批评家中，最伟大、最正确、最天才的是“时间”，而“世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最容易被忽视而又最容易令人懊悔的也是时间。”

杨树枯了，有再青的时候；百花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再飞来的时候；然而，一个人的生命窒息了，却没有再复活的机会。正如“花有重开日，人无再少年。”时间也是如此，它一步一步、一程一程，决不辍步、永不返回。

古往今来，有不少人惋惜时间易逝，于是感叹“时间之快，人生行乐需及时”、“黄河之水天上来，奔流到海不复回……”的确，时间的流速真令人难以估测，无法形容。那么，一个人怎样才能在有生之年生活得更有意义，做出应有的贡献呢？这就是应该珍惜属于自己短暂的时间。古人有诗云：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时，黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”“少壮不努力，老大徒伤悲”等等诗句都是告诫人们：人生有限，必须惜时如金，切莫把宝贵的光阴虚掷，而要趁青春有为之时多学一点，多做几番事业。

一个人珍惜时间，就是爱护他自己的生命。自古以来，大凡取得成就的人，没有一位是不珍惜时间的。大发明家爱迪生，平均三天就有一项发明，正是抓住了分分秒秒的时间进行了仔细的研究，单是寻找用什么材料来做电灯丝就做了一千多个实验。伟大的文学家鲁迅先生有句格言，“哪里是天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上。”他为我们留下了六百多万字的精神财富，正是由于他把别人喝咖啡的时间都用在在了写作上的缘故。数学家陈景润，夜以继日，潜心于研究数学难题——哥德巴赫猜想，光是演算的草稿纸就有几麻袋，但终于证明了这



你
的
时
间
价
值
百
万



道难题，摘下了数学皇冠上的明珠。世界无产阶级的革命导师马克思，临死前还争分夺秒地写《资本论》。这些事例都生动地说明了：一个人要想在有生之年做点贡献，就必须爱惜时间。

莎士比亚的名言：“放弃时间的人，时间也会放弃他”、“时间会冲破青年人的华丽精致，它会把平行线刻上美人的额角；它会吃掉稀世之珍，天生丽质，什么都逃不过它横扫的镰刀。”这也有力地说明了，要想取得成就，是不能不珍惜时间的。

意大利的杰出的画家达·芬奇说：“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”列夫·托尔斯泰的格言“你没有有效地使用而放过的那点时间，是永远不能返回的”。有人问达尔文：“你怎么一生能做出那么多的事呢？”他回答说：“我从来不相信半小时是微不足道的一小段时间。”这样一些名言、格言、话语深切地告诉人们：有作为、有成就的许许多多的人们，他们无不是因爱惜时间而得到成果的，他们用珍惜时间的妙法度过了他们青春的岁月。

可是，现在还有少数人不能汲取前人惜秒的教训，他们对时间很不珍惜，庸庸碌碌，无所作为；他们把今天所要干的事放在明天去干，生在蹉跎岁月，一点也不感到虚度年华而悔恨，也不为碌碌无为而羞耻；他们或勾引他人，到处“流浪”，浪费别人的时间，更没想到：“耽误别人的时间等于谋财害命”的道理；他们或是白天痛玩，晚上开夜车，这样不仅谈不上珍惜时间，反倒影响了人的身心健康。

时间如流水，稍纵即逝；生命像激光，一晃而过。巴甫洛夫在《给青年们的一封信》中谈到：一个人即使是有两次生命，这对于我们青年来说也是不够的。董必武同志给《中学生》的诗句：“逆水行舟用力撑，一篙松劲退千寻，古人云此足可惜，吾辈更应惜秒阴。”都提示了我们应珍惜时间。今天在我们前进的大道上，还有着“太行”和“王屋”两座山——困难和愚昧，要搬掉这两座山，就应加快时间的步伐，要抓住“时间”这匹烈驹的缰绳，并把姗姗迟来的“未来”扶上马背，让它插上翅膀，四蹄生风，来到我们的脚下吧！你要相信，未来姗姗迟来，现在箭一般地飞逝，过去的永远静立不动。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，时间对于每个人来说都是平等的，它不因你是勤奋者而多给，也不因你是懒惰者而少给。但在这有限的时间内，不同思想的人会得到不同的结果。



你的时间价值百万





目 录

第一章 揭开时间的神秘面纱



时间是人生最大的资产	3
揭开时间价值的意义	5
每个人的时间价值都不同	7
时间的价值公式	8
时间管理的定义与目的	10
时间管理理论的历史演进	11
时间管理原则的建议	13
时间的运用细分	18
时间划分的思考	19

第二章 掌握时间的魔力源泉

先做真正重要的事	23
时间分配计划的理念	24

你
的
时
间
价
值
百
万



掌握时间运筹的标准	25
学会只做最重要的事	29
拣最重要的事先做	31
何时做最重要的事	34
最重要的事先做	36

第三章 忠于我们的时间管理目标

为什么你想拥有更多的时间	39
为什么要制定你的人生计划	40
伟大的目标首先是个长期的目标	41
不要给自己找不能达到目标的理由	43
如何树立现代管理的时间观念	50
如何进行你的职业生涯设计	52
如何脚踏实地地实现短期目标	58
如何合理进行目标管理	60

第四章 定制合身的时间管理计划

25 万美金的故事	65
放松自己，想像完成计划的喜悦	66
掌握控制时间的法宝	67
制定有效的计划表	68
应该如何处理那些长期性的工作	71
合理分配你的精力 推进你的计划	73
计划是节省时间的第一步	79



时间管理一定得有的观念	80
-------------------	----

第五章 执行自己的时间管理规划

只有跑回本垒才算得分	85
抓住现在，立即开始行动	86
只和“现在”打交道	87
树立“今天”的观念	88
把活着的每天都看作是生命的最后一天	91
紧张感让你的精神更加集中	93
鼓励自己，了解自己的工作成绩	95
遇事马上做，绝不拖延	97
永远比人快一步	100
谁慢谁就被吃掉	104

第六章 释放时间管理的巨大能量

你会处理文件吗	109
你还能专心地办公吗	112
减少纸上作业	113
公文包是个装便当的东西	115
时间管理高招	116
随身携带的秘书	117
精简你的文件档案	118
建立档案的原则	119
不要梦想人脑会变大	120



你的
时间
价值
百万



看得见的损失	121
保持效率的大功臣	123
浪费的时间和金钱	124

第七章 巧用技巧让时间更有价值

管住了时间就管住了一切	127
我的工作我做主	129
安排时间有技巧	131
讲求效率，让自己事半功倍	133
挥霍时间 生命一空	135
三心二意难出效率	137
积少成多的零碎时间	138
善用零碎时间	139
把疑难问题先放到一边	145
用长远的眼光看问题	146

第八章 管理者的时间魔法棒

分派工作的寓言	151
做个理智的领导者	152
减少沟通的障碍	154
尊重属下的时间	155
管理者不要多事	156
不要让自己变得可有可无	158
追求完美也是一种时间的浪费	159



健全的时间管理方式	161
让群体智慧落实	161
电话会议是节省时间的方法	163
如何避免不自觉地浪费时间	164
学做军队“行动汇报”	165

第九章 你不了解的时间管理误区

不要丧失生活的乐趣	169
注意那些会影响时间利用的因素	170
慎防因懊悔而浪费时间	171
预防危机，做到临危不乱	172
事情最坏会到什么程度	173
突破瓶颈从自己做起	174
饮酒使你消沉和愚笨	175
小心午餐时间的陷阱	176
用“不”去免掉那些浪费时间的工作	177
犹豫不决让你一事无成	178
立刻戒除拖延的恶习	178
合理制造工作压力	182
克服灵感障碍	183
与多年养成的习惯格斗	184
彻底根除才能真正避免浪费时间	185
工作狂很难感到快乐与满足	186
所有时间管理中最基本的原则	187



你的时间
价值百万



第十章 做正确的事比正确地做事更重要

积极休息也是提高效率的关键	191
休息是为了走更远的路	195
上帝都要休息	196
你也可以多活五年	197
宁静也是可以安排的	199
绝对不要放弃的东西	200
花这种时间值得吗	200
记忆力靠得住吗	201
切断自己的后路	204
拉紧发条让手表走下去	205

第十一章 好习惯是提升时间价值的财富

学会把握今天	211
好习惯造就美好人生	212
好习惯是力量的源泉	212
好习惯是生活航道的指示灯	213
养成有条理习惯的重要性	215
建立良好习惯的基本原则	218
性格影响命运	220
优秀的性格如何改变你的时间	222
你是否有效地运用时间	230





第十二章 提升时间价值的 15 种良好习惯

良好的习惯之一：目标清晰	235
良好的习惯之二：灵活安排	236
良好的习惯之三：一时一事	238
良好的习惯之四：失败是友	239
良好的习惯之五：放弃做无意义的事情	240
良好的习惯之六：找回浪费的时间	242
良好的习惯之七：应用 80 比 20 法则	243
良好的习惯之八：捍卫自己的时间	244
良好的习惯之九：完全投入	245
良好的习惯之十：多线工作	246
良好的习惯之十一：动手一试	248
良好的习惯之十二：保持激情	249
良好的习惯之十三：饮食和锻炼	250
良好的习惯之十四：劳逸结合	251
良好的习惯之十五：调整生活方式	253



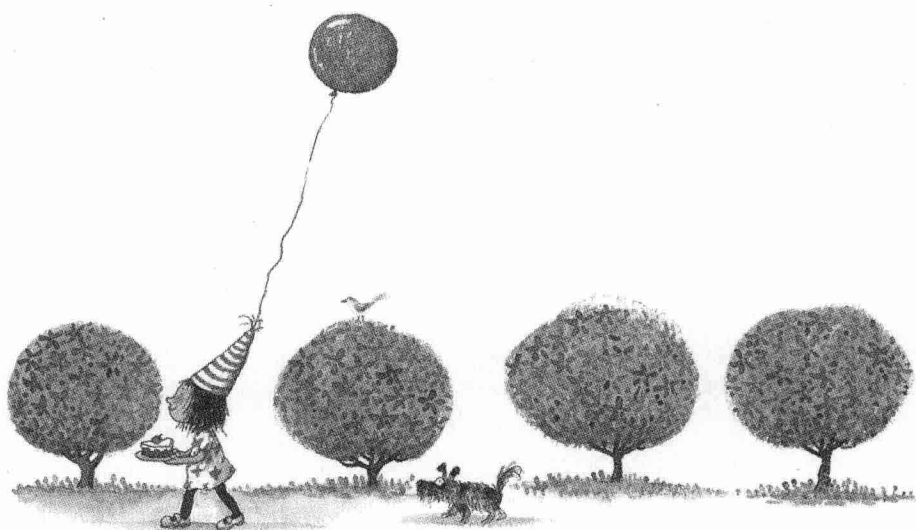
你
的
时
间
价
值
百
万



第一章

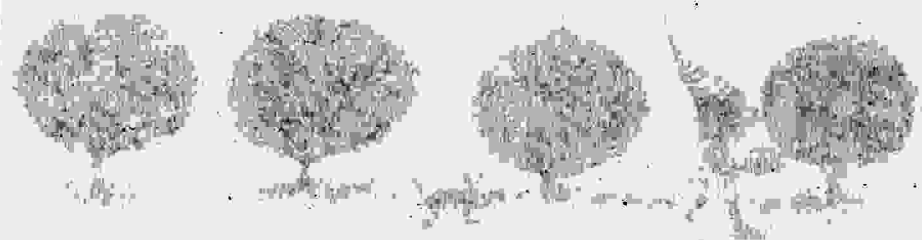


揭开时间的神秘面纱



章一策

少面縣縣的國和天





时间是人生最大的资产

三更灯火五更鸡，正是男儿读书时，黑发不知勤学早，白发方悔读书迟。——颜真卿

时间的价值是一个见仁见智的东西，同一个时间段的价值有大有小，但最重要的是不要让时间白白溜走，哪怕用这点时间来学习一个字，也许这个字就会体现你的价值！

时间是什么？是人的一生最大的无形资产。

关于时间的价值，古往今来有很多描述时间宝贵的词语，寸金难买寸光阴是最为典型的说法，但是在现在这个商业社会一切都能用金钱来衡量，不信，你看看下面几个小故事。

比尔·盖茨的个人资产到1998年为止已超过3000亿美元，微软公司在1975年成立，到1998年整整23年，假设他每个工作日工作十三四个小时，那就意味着他每小时要挣100万美元，具体算下来，每秒大约330美元。所以有这样一个笑话广为流传：如果有一张500美元的钞票掉在地上，那么比尔·盖茨不需要去捡，因为弯腰去捡需要4秒钟，捡了500美元却会亏损820美元。

现在风靡全球的网络游戏魔兽世界游戏点卡是30元每张，每张可以使用66个小时左右，约合0.45元/小时，也就是说在魔兽世界中一分钟连一分钱都不值。曾经在中国掀起游戏狂潮的热血传奇游戏点



你
的
时
间
价
值
百
万



卡是 35 元一张，每张可以使用 120 个小时，在这款游戏里面时间更为廉价，连半分钱都不如，但是，令人惊讶的是，正是这款游戏使陈天桥在短短几年的时间里跃居大陆首富的宝座。

都说不到广东不知道钱少，但是实际上在广东大部分的人赚钱也不是那么容易的，假如您是一位今年毕业的本科毕业生，大概最初的工资平均下来一个月在 1800 左右，一个月按 30 天算，每天工作 8 个小时（实际上这个时间是肯定会超过 8 小时的），那么您一个小时的工资最高不会超过 7.5 元。也就是说如果您一顿吃了一份 8 元的快餐，就意味着您已经消耗了 1 小时的个人价值。

一年有 365 天，在一个中等城市，一个普通人一天需要消费 15 元左右，如果再把生病、穿衣、请客、住房等花费算进去，平均下来一天的花费大概需要 70 元，从这个意义上讲，一天的价值只是 70 元。不信?! 您可以把您自己每天的花费做个记载，看看您每天价值几何?

以月为单位计算时间的价值，最为典型的的就是学费，某人是 2003 届的大学生，读的是师范院校，每年的费用为 3100 元，再加上每个月的伙食费、零用钱是 400 元，也就是一个月 658 元，看起来似乎知识的价格还稍微便宜点，别慌，我们再看看另外一种培训班的收费。司法考试是一个大热门，培训班五花八门，据参加过培训的人说，在北京某个司法考试培训班，两个月的培训收费是 5000 多，还不包括住宿和吃饭，这笔账算下来可是令人咋舌，一个月再节约，花费 3000 元总还是需要的。

《红楼梦》家喻户晓，曹雪芹用了一辈子的时间去写，但是曹雪芹的一生却是穷困潦倒。《红楼梦》什么时候开始写，我不知道，但是有资料显示，是在 20 岁之前，成稿的时间在 30 岁左右，也就是 10 年时间，这段时间曹雪芹是命运多舛，每天的消费折合成人民币肯定会低于 70 元，但是现在《红楼梦》的价值是不可估量的，如果曹雪芹活着的话，也许只收收稿费就可以出入有宝马，往来皆名士了。他那 10



你的时间价值百万

