

//管理人生丛书//



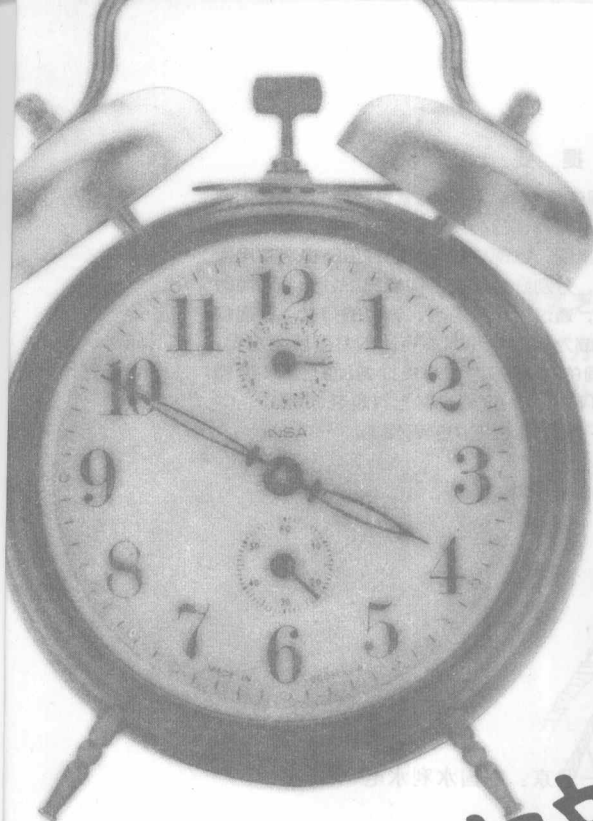
管理好你的 时间

© 李玲 等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

//管理人生丛书//



管理好你的时间

◎李锐等 编著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

人们常说：“一寸光阴一寸金”，“时间就是效率”，“时间就是金钱”，那么如何有效地管理好我们的时间呢？要想做一个时间管理的高手，需要从性格、心态、行为等方方面面修炼自己。本书通过丰富的案例，以现场点击、心理显微镜、实用管理术、相关链接、趣味测试小标题等形式，分别介绍了在各种情况下，充分利用时间的有效办法。本书兼具可读性和实用性，通过生动的语言、流畅的行文、严谨的结构，将管理时间的技巧奉献于你，让你成为管理时间的高手。本书主要内容有：毁掉你的时间的 N 种情绪，吞噬你的时间的 N 种行为，浪费你的时间的 N 种特质，提高效率的 N 种情绪，提高效率的 N 种行为，提高效率的 N 种特质等。

本书以青年为主要读者对象，并适合不同文化层次的读者阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好你的时间/李玲等编著. —北京：中国水利水电出版社，2008

(管理人生丛书)

ISBN 978-7-5084-5321-7

I. 管… II. 李… 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 021110 号

书 名	管理人生丛书 管理好你的时间
作 者	李玲 等 编著
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心 (零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京纪元彩艺印刷有限公司
规 格	787mm×960mm 16 开本 15.25 印张 220 千字
版 次	2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—5000 册
定 价	26.00 元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

本书作者

主 编 李 玲

编写者	李 玲	肖 峰	马春慧
	钟剑莉	郑蝉金	职冬娜
	夏昌盛	付勇刚	李 洁
	吴 强	陈 妍	程钰杰

插 图 刘孝艺

前言



管理时间，让生命增值

说到时间，我们会想到很多很多：日出日落皓月星辰，春去冬来四季交替，发芽的小草，长高的孩子，成熟的稻穗、白发的老人……没有人能越出时间的轨道，没有人能挣脱时间的束缚。时间是公平的，不让某人的一分钟长一些，也不让某人的一分钟短一些。但时间似乎又是不公的，有的人碌碌无为，有的人硕果累累；有的人痛苦压抑，有的人快乐幸福；有的人手忙脚乱，有的人从容自若……

究竟是什么造就这些差异？或许有太多的答案。但最主要的差异在于我们对时间的把控和管理：如果这一刻你是消极的，那么下一刻你很可能就是痛苦的；如果这一刻你是闲散的，那么下一刻你可能就是慌乱的；如果这一刻你是有序的，那么下一刻你可能就是从容的；如果这一刻你是冷静的，那么下一刻你可能就是智慧的……总之，这一时刻的“因”决定着下一刻的“果”。而这一刻究竟做什么是有意义的？这就不得不涉及到一个能力，即对时间的管理能力。

那么，该如何拥有管理时间的能力呢？这也是本书想要探讨的问题。

管理时间的能力，不仅仅是会做一个简单的时间计划，也不仅仅是让自己的动作比别人快上几拍，要想做一个时间管理的高手，需要从性格上、心态上、行为上，多方面去修炼自己。

或许改变的过程是需要付出努力和精力的，但是如果我们的改变能为自己换来一个高质量的人生，那么我们所做的一切都是值得的。

当翻开此书的那一刻，请让我们在心中给自己一个承诺——“我要成为一位管理时间的高手，我要让生命增值！”

作者

2008年1月12日于北京

CONTENTS

目录

前言

第一章	毁掉你的时间的 N 种情绪	1
	别让犹豫拖住你的脚步	1
	你被孤独所困吗	6
	生气，让人生蹉跎	12
	后悔，前进中的绊脚石	21
	焦虑在“漏掉”你的时间吗	26
	莫做仇恨的傀儡	33
	莫让空虚侵占了你的生活	39
第二章	吞噬你的时间的 N 种行为	47
	拖拉最可怕	47
	逃避解决不了问题	53
	缺乏计划的生活会变成乱麻	59
	过度娱乐反倒“娱而不乐”	69
	不分主次让时间缩水	73
	分心——时间的大敌	79
	莫把时间当成人情送	86
	凌乱，让宝贵的时间化泡沫	93
第三章	浪费你的时间的 N 种特质	101
	一个冲动的举动，几倍时间的补偿	101
	自卑——心灵自由的枷锁	109
	害怕失败的心灵承载不了成功的盛宴	116

第四章 | 提高效率的 N 种情绪 125

- 成就感让你蓄满前进的能量 125
- 冷静是智慧的摇篮 131
- 高峰体验让你的生命更有效能 139
- 激情让时间升值 147

第五章 | 提高效率的 N 种行为 159

- 人脉编织出更多的成功 159
- 劳逸结合，加强对时间的利用 165
- 唯有行动才能追赶时间的脚步 172
- 记笔记，高效学习的必备方法 179
- 善于沟通是有效合作的前提 184
- 合理的规划让生活有了龙头 190
- 时间青睐善于合作的人 197
- 健康的体魄是所有高效工作的前提 200

第六章 | 提高效率的 N 种特质 207

- 积极乐观的人容易成为命运的宠儿 207
- 自信是开启成功的钥匙 217
- 生活的智者会忙里偷闲 224
- 思考可以敲开效率之门 228

第一章 毁掉你的时间的N种情绪

别让犹豫拖住你的脚步

现场点击

他走不出犹豫的怪圈

又一天的工作开始了，刘小明打开了昨天没有做完的文案。“今天一定要把这个文案做完！不能再拖了。”刘小明咬着牙默默地念叨着。是啊，这份文案已经做了一个星期了，到现在还没有个结果。

“可是？”小明犹豫了起来。“做文案可是需要静下心来，没有任何干扰的情况下才能有真正的创意和灵感，我还是得先把一些杂事处理掉再做吧。”

于是，小明准备给两位好久没有联系的客户打电话。还没有拿起电话的听筒，刘小明突然想，邮箱里的邮件其实也该查了，要不先看看邮箱。



脑子里冒出来的这一大堆的事情搞得刘小明心烦意乱，他一会儿觉得该做这个，一会儿又觉得该做那个，在心里衡量来衡量去，似乎又觉得先做哪个都不合适。

时间一分一秒地过去了，整整1个小时，小明一会儿打开电脑中的这个文件夹，一会儿又打开那个文件夹，一会儿拿起电话，一会儿又登陆邮箱。反反复复，竟然什么事情也没有做成。

为什么会这样呢？刘小明百思不得其解，他真的希望自己的工作效率能够提高起来，可是，为什么怎么都走不出犹豫的怪圈？



心理显微镜

犹豫使你无法全身心投入

显然，坐在办公桌前，刘小明便陷入了一种犹犹豫豫、左摇右摆的心理状态中，一会儿觉得该干这个，一会儿又觉得得干那个。结果，时间都在这种反复思考、反复琢磨的思想矛盾中白白浪费，而没有能够真正投入到做事情的过程中。那么，促使刘小明产生这种心理现象的心理动机是什么呢？

首先，完美主义倾向在作怪。实际上，无论从事任何工作，都不可避免地需要处理一些诸如打个电话、查个邮件这样的琐事与杂事。的确做大一些的、需要创意和灵感的工作任务是需要安静一点的环境和心境的，但是，如果如刘小明一样，等所有的琐事做完再去做文案，恐怕不知道要等到什么时候才能够开始做了。

其次，让所有的事情“平分秋色”。可以看出，小明对工作的安排没有主次之分，也没有紧急和非紧急之别。在事情比较多的情况下，必然陷入混乱的状态。小明的犹豫不决，正是他在混乱状态下摸不到头绪的一种反应。

再次，逃避困难的心理在作怪。小明之所以一直徘徊在这许许多多的事情之间，而没有投入去做一件事情，根本的原因在于无论做哪一件事情都是需要克服一定的困难的：写文案需要苦思冥想，有所创意；与客户沟通需要能够站在对方的立场上想问题，有良好的心态；

而就算查邮件，也需要从纷繁琐碎的信息中提炼出对自己有用的东西。“好久没有和老客户联系了”、“好几天没有查看邮件了”、“一个星期也没有做出这个文案”，从这种种的迹象中不难看出，在犹豫徘徊中很多事情刘小明都在拖沓，而越拖沓落下的越多，落得越多越不想做。于是便陷入了恶性循环。

最后，没有形成良好行动力的习惯。长时间的拖沓很容易造成懒散的性格。刘小明的情况也是这样，没有养成一个想到就做的习惯，因此也难于进入过程。

实用管理术

克服犹豫的小窍门

下面的建议不是万能的“灵丹妙药”，但可以为你克服犹豫、提高工作效率提供一些有益的参考。

1. 1 小时时间搞定日常工作

每位职场人士每天都需要做一些日常工作，比如查看电子邮件、和同事或上级交流，浏览你必须访问的BBS，甚至打扫卫生等。这些常规的工作杂乱而琐碎，如果不小心对待，它们可能随时都会跳出来骚扰你，使你无法专心致志地完成别的任务，或者会由于你的疏忽带来不可估量的损失。处理这些日常工作的最佳方法是定时完成，比如，每天打开电脑后首先查看一下电子邮件，中午时间可以登陆一下BBS，下班之前做卫生等。或者也可以在一天中分出几次零散的小时间来处理这些事情。而在其他的时候，如果没有特殊情况，根本就不去想它。这样，处理这些事务的效率才会提高，并且不会给你的其他主要工作带来困扰。

2. 不同类型的工作分别对待

所有的工作无非两类：“事务型”的工作不需要动脑筋，可以按照所熟悉的流程一路做下去，并且不怕干扰和中断；“思考型”的工作则必须集中精力，一气呵成。对于“事务型”的工作，你可以按照计划在任何情况下顺序处理；而对于“思考型”的工作，你必须谨慎

地安排时间，在集中而不被干扰的时间里去进行。对于“思考型”的工作，最好的办法不是匆忙地去做，而是先在日常工作和生活中不停地去想：吃饭时想，睡不着觉的时候想，在路上想，上 WC 的时候想。当你的思考累计到一定时间后，再安排时间集中去做，你会发现，成果会如泉水一般，不用费力，就会自动地汨汨而来，你要做的无非是记录和整理它们而已！

3. 积极思考，克服完美主义

有一句经典的广告语叫做“没有最好，只有更好”。假如你以前的工作一直没有比较系统的规划，那么在培养这种好习惯的初始阶段可能不能马上达到你理想的效果。这个时候你可以提醒自己，做了总比不做强，只有先进入过程，才能够越做越好。为了保证工作顺利的进行，最好的办法就是做计划。那么，每做完一件事情，就在计划中划上一个勾，下班的时候看一下，自己这一天所需要做的事情完成的情况怎样。如果完成得不错还可以给自己一些小小的奖励呀。

4. 心理暗示促你快速进入过程

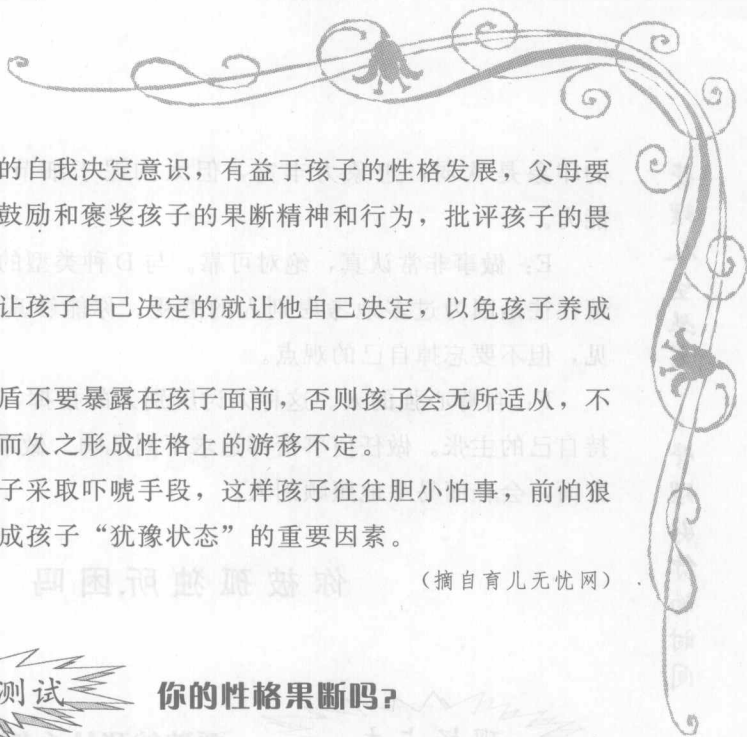
如果你因为犹豫不决而难以进入过程的话，不妨试一试心理暗示的方法。把你的办公桌前贴上一些纸条，纸条上可以写上“立即行动！”之类的话。每当你又陷入犹豫不决而无法自拔的时候，看一看这句激励的名言，然后马上投入行动。

相关链接

父母教育不当，可导致孩子的犹豫状态

据心理学家的研究，一个人做事不果断的性格形成可以追溯到他的童年，很可能是父母影响的结果。为人父母，应该高度重视这个问题。

父母在孩子面前必须果断，用自己的果断来潜移默化地影响孩子。孩子提出来的要求，该满足的满足，不该满足的，要态度坚决地拒绝，向孩子讲明原因。



从小培养孩子的自我决定意识，有益于孩子的性格发展，父母要善于在日常生活中鼓励和褒奖孩子的果断精神和行为，批评孩子的畏缩和疑虑行为。

有些事情可以让孩子自己决定的就让他自己决定，以免孩子养成依赖心理。

父母之间的矛盾不要暴露在孩子面前，否则孩子会无所适从，不知道谁对谁错，久而久之形成性格上的游移不定。

父母不要对孩子采取吓唬手段，这样孩子往往胆小怕事，前怕狼后怕虎，这也是形成孩子“犹豫状态”的重要因素。

(摘自育儿无忧网)



你的性格果断吗？

点菜中暴露出来的毛病：

- A. 不管别人作何感想，只点自己想吃的菜。
- B. 点别人想吃的菜。
- C. 先点出自己想吃的菜。
- D. 先点一些，再视周围情形而变动。
- E. 犹豫不决，点菜慢吞吞的。
- F. 先请服务员说明菜的情况后再点。

答案解析：

A：豪放，完全不拘小节的人。这种人做事果断，但是否正确却很难说。

B：这种人多是随和型的人，做事慎重，但是往往忽视了自己的存在，对自己的想法没有自信，常常顺从别人的意见，这种人容易受别人的影响。

C：性格直率，心胸开阔，难以启齿的事情也能轻而易举、若无其事地说出来，这种人不拘小节。

D：小心谨慎，在工作和交友方面都容易犹豫的人。此种人给人

的印象是软弱，想象力丰富，但太拘泥于细节，缺乏掌控全局的能力。

E：做事非常认真，绝对可靠。与D种类型的人相似，但你的谨慎往往是因为过多地考虑别人的感受。你能够真诚地听取别人的意见，但不要忘记掉自己的观点。

F：自尊心强的人。这种人讨厌别人的指挥，做任何事情总是坚持自己的主张。做任何事情都追求不同凡响。做事条理分明，在待人方面，会轻而易举地照顾别人。

你被孤独所困吗

现场点击

孤独的我什么都做不下去

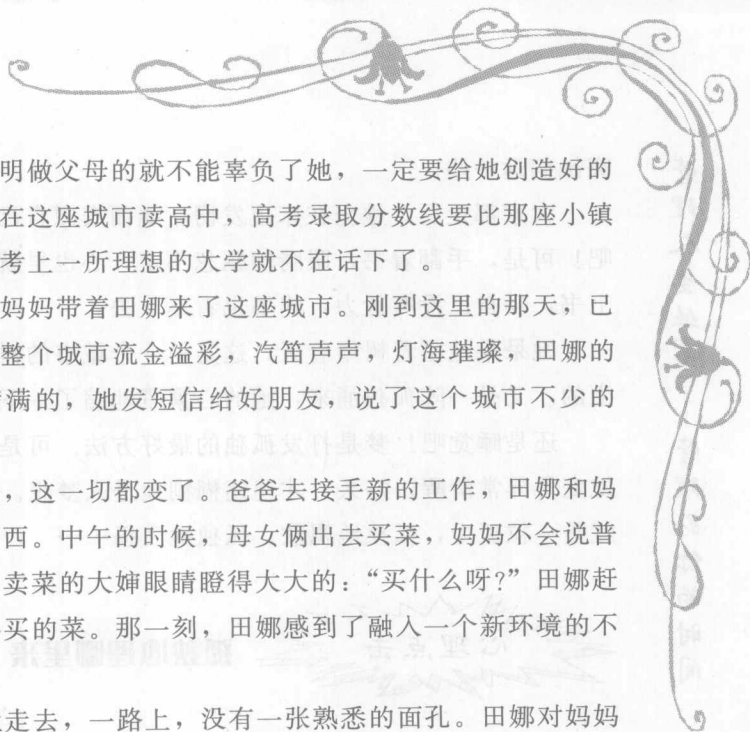
6

整个宿舍除了闹钟滴滴答答的声音以及自己的呼吸声就再也没有其他的响声了。田娜狠狠地撕扯被子，蒙住了头，想以此来平复内心的孤独感。

她给自己取了一个笔名叫孤尘——孤独的一粒尘土，无人在意，无人重视、无人关心……再合适不过了，是不是？

田娜是两个月前转学到这里的。在此之前，她与爸爸妈妈爷爷奶奶生活在一座小镇上，那里有软软的风，绿绿的草，有清澈的小溪，还有古老的槐树。在那里她不用懂得什么是名牌服装，不用懂得时髦的网络语言，也不用懂得MSN，她照样过得很好。她有一帮和自己关系默契的好朋友，像自己一样，爱发发呆，想想帅气的男生，于是几个女孩子聚在一起对他品头论足，不也过得逍遥自在吗？

可是爸爸换了工作，理由竟然是为自己好。说在那个封闭的小镇里，田娜不会有什么好的未来。于是，爸爸便拼命地抓住了一次调动机会，和妈妈省吃俭用地在这个城市安了家。在爸爸妈妈眼里，田娜是个聪明的孩子，从小学到初中，再到高中，成绩一直名列前茅，爸



爸说，孩子这么聪明做父母的就不能辜负了她，一定要给她创造好的发展空间，再说，在这座城市读高中，高考录取分数线要比那座小镇低得多。这样田娜考上一所理想的大学就不在话下了。

就这样，爸爸妈妈带着田娜来了这座城市。刚到这里的那天，已经是夜幕降临了，整个城市流金溢彩，汽笛声声，灯海璀璨，田娜的心里被激动涨得满满的，她发短信给好朋友，说了这个城市不少的好话。

但是，第二天，这一切都变了。爸爸去接手新的工作，田娜和妈妈留在家收拾东西。中午的时候，母女俩出去买菜，妈妈不会说普通话，方言一出，卖菜的大婶眼睛瞪得大大的：“买什么呀？”田娜赶快接过话，说了要买的菜。那一刻，田娜感到了融入一个新环境的不容易。

朝租住的小屋走去，一路上，没有一张熟悉的面孔。田娜对妈妈说，她想家了，想念那些好朋友。妈妈笑笑说，以后这里也会有好朋友，田娜心里不确定。

爸爸妈妈忙碌了几天，总算是给田娜联系好了学校。红砖绿瓦的学校看上去漂亮，可是田娜觉得那不是属于自己的。的确，第一天上课，田娜就觉得好孤独。所有的同学都三个一群两个一伙，惟独自己孤家寡人。

下午的时候，田娜搬进了新宿舍，蛮宽敞明亮的，但是田娜不喜欢。几个女孩子还算热情，帮着田娜把箱子高高举起来放到了行李架上。可是田娜知道，她和她们真正地近起来不容易。果然，一个月下来，田娜还是融不进去。

她们谈论的话题她不懂，她感兴趣的想必大家不屑。反正是两路人。有一次，一个室友问她 MSN，她不知道在说什么。旁边的女孩子笑了，说别告诉我你连巧克力都不知道是什么东西。田娜知道，这是嘲笑，巧克力她知道，可 MSN 她就是不知道。而且，以前没有人问过她。

从那以后，她在心里讨厌这些叽叽喳喳的女孩子。今天，她们去爬山了，问她要不要去。她微笑着摇头，她巴不得

离她们远一些。

大家都走后，她坐在床边发愣，继而安慰自己，我还是好好看书吧！可是，手翻着书，眼睛却飘忽不定，心也早就飞了。她恨恨地合上书，怪自己没有毅力，连书也看不下去。

她呆呆地望着树望着天，这是另一个城市的树和天，对她，是陌生的。又是一阵孤独涌来，她的心紧紧地缩了一下。

还是睡觉吧！梦是打发孤独的最好方法。可是，静静的屋子，让她变得异常清醒，好久，才迷迷糊糊地进入梦想。梦中，她梦到自己就是一粒孤尘，孤独地飘散、孤独地飞扬……

心理点击

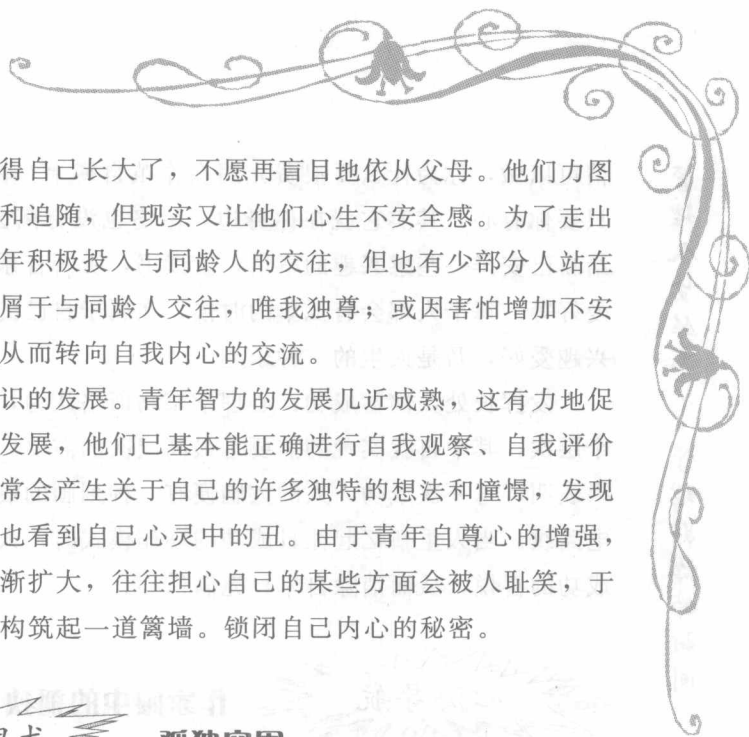
孤独心理哪里来

孤独感乃是一种封闭心理的反映，是感到自身和外界隔绝或受到外界排斥所产生出来的孤伶苦闷的情感。当一个人不能按照自己的意愿或计划行事；不能实现自己的梦想；遭到打击；被排斥于你想加入的团体之外；被他人嘲笑或轻视；处处和他人意见不合而不能融洽自然地相处；不敢向他人吐露心事，因为害怕会被人嘲笑，泄露自己的秘密，受人冷淡而得不到同情；被父母限制了自己的活动和交往；新的环境改变了自己的生活；对别人做的一切都不感兴趣或不想去做时，孤独感就会悄然而至。

孤独心理在青年人中比较常见，有不少人觉得自己是茫茫大海上的一叶孤舟，性格孤僻、害怕交往、莫名其妙地封闭内心，或顾影自怜、或无病呻吟。他们不愿投入火热的生活，却又抱怨别人不理解自己，不接纳自己。心理学中把这种心理状态称为闭锁心理、而把因此而产生的一种感到与世隔离、孤单寂寞的情绪体验称为孤独感。

青年人孤独感的产生主要有两方面的原因。

首先是独立意识的增长。青年处于人的生命发展过程中从不成熟走向完全成熟的过渡时期，在这个过渡期中，他们的实践范围在逐步扩大，逻辑抽象思维能力也在迅速加强；于是开始积极地用自己的内



心去体验世界，觉得自己长大了，不愿再盲目地依从父母。他们力图摆脱对成人的依赖和追随，但现实又让他们心生不安全感。为了走出这种困境，多数青年积极投入与同龄人的交往，但也有少部分人站在人群外观望、或不屑于与同龄人交往，唯我独尊；或因害怕增加不安全感而紧张不适，从而转向自我内心的交流。

其次是自我意识的发展。青年智力的发展几近成熟，这有力地促进了其自我意识的发展，他们已基本能正确进行自我观察、自我评价和自我调控。他们常会产生关于自己的许多独特的想法和憧憬，发现自己心灵中的美，也看到自己心灵中的丑。由于青年自尊心的增强，个人隐私的范围逐渐扩大，往往担心自己的某些方面会被人耻笑，于是便小心地在心中构筑起一道篱墙。锁闭自己内心的秘密。

实用管理术

孤独突围

走出小自我：有孤独感的人每天应至少拿一点时间试着去接触他人。要培养自己对他人生活或事件的兴趣，可以先从某一个人开始，这样就可以使交流更容易些，逐渐消除自己的封闭习惯。帮助他人作为他人做事会使你感到自己被人需要，这样会减轻你的孤独感。邀请别人和自己一起做事，譬如说一起活动，你就会找到自己所需要的同伴。

学会信任别人：当你信任一个可靠的人时，你就会感到非常快乐。努力参加集体活动，成为集体中的一员和他人一起分享快乐，一起分担责任和痛苦，这对有些人来说是不容易做到的。但是一旦你鼓足勇气去参加一个活动，你就会找到使你感兴趣的东西，还会发现一些你所喜欢的人，友谊也就随之而来。总之，克服孤独感很重要的一条，就是必须尽力改变自己原来的环境。

培养一项兴趣：去做一件自己比较感兴趣的事，坚持地做，只要每天都有一件必须做的事在等待你，你的生活就会充实起来，你会变得期盼，而时间也会无形中过得飞快。理清思绪时就干脆不去理会，去看看风景，去听听音乐，去逛逛书店，人生有那么多美好的事

情可以做，你为什么要浪费光阴在作茧自缚上？快乐靠自己去寻找，只要你有心，其实它就在你身边，始终也没有离去。一个人的时候，给自己安排一些感兴趣的事情，读读书，听听音乐，从事自己的业余爱好等。每个人都会有孤单的时候，在属于自己的时间里满足自己的兴趣爱好，乃是人生的一种乐趣。

发挥长处，储蓄成功：心理学家马斯洛认为，人的基本需要分五个层次，其中自我实现的需要是最高层次的需要。并且科学研究的结果表明，每一次成功，人的大脑便有一种刻画的痕迹——动作模式的电路纹。当人重新忆起往日成功的动作模式时，人又可重新获得那种成功的喜悦，从而消除自卑，充满信心。

心海导航

作家眼中的孤独

10

我曾经是个害怕孤独的人，而且认为这个世界上只有自己是孤独的。我曾经在孤独的海洋里翻腾、呛水。直到有一天读了作家周国平的文章《孤独的价值》，心中恍然大悟。从此，我悦纳我的孤独，享受我的孤独，发现，原来，孤独也是人生的一种滋味。现在让我们一起来分享作家周国平眼中的孤独。

我很有兴味地读完了英国医生安东尼·斯托尔所著的《孤独》一书。在我的概念中，孤独是一种具有形而上意味的人生境遇和体验，为哲学家、诗人所乐于探究或描述。我曾担心，一个医生研究孤独，会不会有职业偏见，把它仅仅视为一种病态呢？令我满意的是，作者是一位有着相当人文修养的精神科医生，善于把开阔的人文视野和精到的专业眼光结合起来，因此不但没有抹杀、反而更有说服力地揭示了孤独在人生中的价值，其中也包括它的心理治疗作用。

事实上，精神科医学的传统的确是把孤独仅仅视为一种病态的。按照这一传统的见解，亲密的人际关系是精神健全的最重要标志，是人生意义和幸福的主要源泉甚至唯一源泉。反之，一个成人倘若缺乏建立亲密的人际关系的能力，便表明他的精神成熟进程受阻，亦即存