

[德]约尔格·W.克诺伯劳 Jörg W. Knoblauch

约翰·胡格 Johannes Hüger

马库斯·莫克勒 Marcus Mockler 著

插图：维尔纳·蒂基·库斯腾马赫

Werner Tiki Küstenmacher

王音浩 译



Ein Meer an Zeit

时间管理

第五代

2002 23:02 4:20 21:10  
1888 2:00 2008  
2002 18:30 1888  
2000 1:00  
1998 24:00  
1555 1896 1896  
1678 1555

一种完全释放紧张和焦虑感的

**时间管理新理念**

你会摆脱时间带来的局促感，  
而且发现**时间多如海洋**，  
以致你急于想和他人分享你的时间！

江西出版集团 · 江西人民出版社

[德]约尔格·W.克诺伯劳 Jörg W. Knoblauch

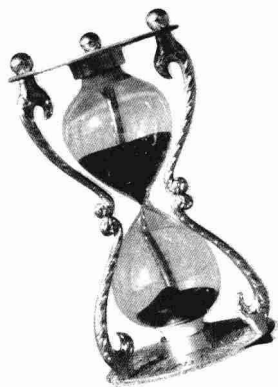
约翰·胡格 Johannes Hüger

马库斯·莫克勒 Marcus Mockler 著

插图：维尔纳·蒂基·库斯腾马赫

Werner Tiki Küstenmacher

王音浩 译



# 第五代 时间管理 Ein Meer an Zeit

一种完全释放紧张和焦虑感的

时间管理新理念

江西出版集团 · 江西人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

第五代时间管理/(德)克诺伯劳,(德)胡格,(德)莫  
克勒著;王音浩译. —南昌:江西人民出版社,2008.10  
ISBN 978-7-210-03847-4

I. 第... II. ①克...②胡...③莫...④王...

III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 063252 号

Ein Meer an Zeit by

Jörg W. Knoblauch, Johannes Hüger, Marcus Mockler

Copyright © 2005 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Originally published by Campus Verlag GmbH

中文简体字版权属江西人民出版社

版权所有 侵权必究

## 第五代时间管理

(德)克诺伯劳,(德)胡格,(德)莫克勒合著

江西人民出版社 出版发行

河北三河华晨印务有限公司印刷

新华书店经销

2008 年 10 月第 1 版

2008 年 10 月第 1 次印刷

开本:700×1000 毫米

1/16

印张:13

字数:190 千

印数:1—8000 册

ISBN 978-7-210-03847-4

定价:28.00 元

---

江西人民出版社

地址:南昌市三经路 47 号附 1 号

邮政编码:330006

传真:6898827

电话:6898893(发行部)

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:jxp-ph@tom.com

web@jxp-ph.com

(赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换)

本书创建了四乘七（28 天）的模式，将理论按步骤实践于每一天，善用故事和事例阐释时间管理而且辅以相应的互动站和实践练习，方便读者领会，实践性和针对性很强。

# 目 录



|                          |            |
|--------------------------|------------|
| <b>新千年的时间管理——范例的变化</b>   | <b>001</b> |
| 我们拥有的时间比我们想象的要多得多        | 003        |
| 五代时间管理                   | 011        |
| <b>M 如同观海</b>            | <b>021</b> |
| 第 1 天:关于时间的 7 个谎言        | 025        |
| 第 2 天:宁静——宇宙间最强大的力量      | 031        |
| 第 3 天:你是在受驱使还是在为自己而活     | 036        |
| 第 4 天:播种与收获              | 041        |
| 第 5 天:你是哪种时间类型的人         | 046        |
| 第 6 天:心流——新的时间感          | 056        |
| 第 7 天:时间——衡量万物的尺度        | 060        |
| <b>E 如同效率</b>            | <b>065</b> |
| 第 8 天:以目标为基础进行时间管理       | 069        |
| 第 9 天:为什么仅仅有效率是不够的       | 075        |
| 第 10 天:我的时间计划里哪件事最优先     | 082        |
| 第 11 天:平衡地生活——合理分配时间     | 088        |
| 第 12 天:养成良好的习惯——赢得时间     | 093        |
| 第 13 天:摆脱信息泛滥的困扰         | 101        |
| 第 14 天:时间管理系统工具——纸还是电子工具 | 109        |

## 目 录

### E 如同阶段 115

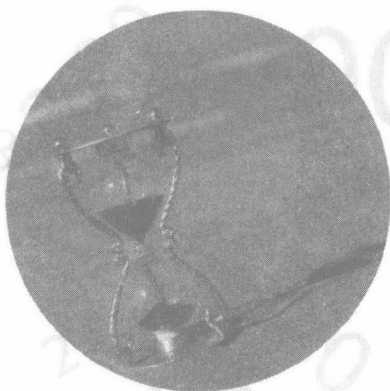
|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第 15 天:第 1 条地平线——日     | 119 |
| 第 16 天:第 2 条地平线——周     | 128 |
| 第 17 天:第 3 条地平线——季     | 135 |
| 第 18 天:第 4 条地平线——年     | 140 |
| 第 19 天:第 5 条地平线——7 年   | 145 |
| 第 20 天:第 6 条地平线——退休    | 151 |
| 第 21 天:第 7 条地平线——生命的终结 | 156 |

### R 如同财富 161

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第 22 天:优化时间——通过环境      | 164 |
| 第 23 天:优化时间——通过信任      | 168 |
| 第 24 天:优化时间——通过性格      | 173 |
| 第 25 天:优化时间——通过人际交往    | 178 |
| 第 26 天:优化时间——通过奉献      | 187 |
| 第 27 天:优化时间——通过意义      | 192 |
| 第 28 天:优化时间——通过勇气迈出第二步 | 197 |

后记 201

致谢 202



---

## 新千年的时间管理 ——范例的变化





## 我们拥有的时间比我们想象的要多得多

你知不知道跟以前的人相比，我们今天有更多的时间可用呢？也许你会觉得这有点匪夷所思，但的确如此。因此本书一开始并不会谈到大多数人经常因为觉得时间不够用而焦虑万分，也不会谈到人们在日常生活中的紧张与忙碌，以及像“我没时间”这种人们最常发出的抱怨。事实的真相是：我们拥有的时间比我们想象的要多。

让我们进行一次令人惊叹的、但显然还未被人们意识到的观察。从人的寿命开始：今天出生的人有望活到 100 多岁，男性的预期寿命大约为 74 岁，女性为 80 岁，这是过去的人难以企及的。中世纪时，40 多岁的人就已经是老年人了。营养不良、传染病和自然灾害早早就夺去了人的生命。中年危机这个概念在 20 世纪才被普遍接受，因为在这之前只有很少的人能活到可以经历这个危机的岁数。

### 工作到死？

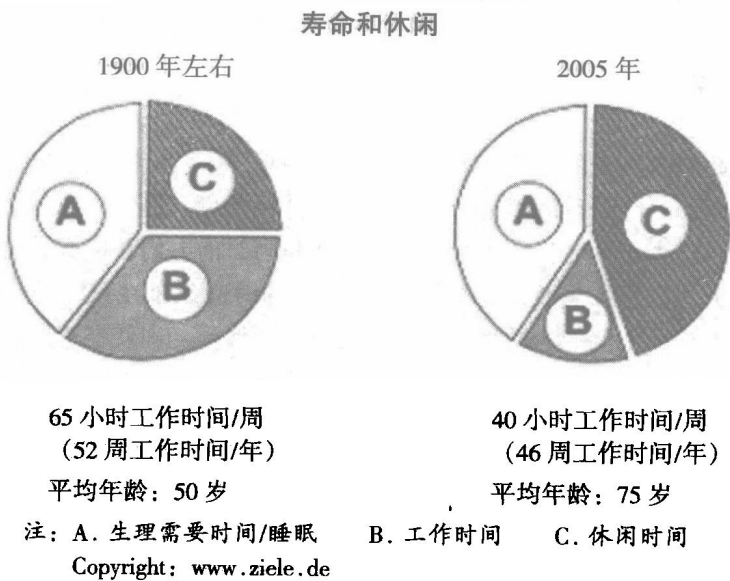
与此同时，人的终生工作时间却在大幅缩短。几十年前人们在面对“你退休后有什么打算？”这个问题时还会神色惶恐。退休，那是什么？为了维持自己和子孙后代的生计而工作到死是当时的人们普遍遵守的一条规则。今天人们退休后通常有平均 10 ~ 20 年的时间赋闲在家，并且只要身体还算健康，他们的物质生活就能得到较大的保障。即使在这期间出现终生工作时间有所延长也并未给休闲时间的增加带来太大的改变。特别是由于医学的进步，人类平均寿命不断延长，人们的休闲时间也在不断增加。审视自己的时间预算并和上几代人进行比较会发现：自己简直是畅游在“时间的海洋”里。

更少的睡眠，更多的休闲时间

这绝不仅仅只适用于退休人员。让我们回顾一下每周工作时间都发生了哪些变化。直到 19 与 20 世纪之交，每周工作时间一直在不断下降。如果向 19 世纪中期工业革命时期的工厂工人讲述每周 37.5 小时的工作时间，他们一定会认为这是发生在乌托邦里的童话故事。

当时的工人经常要每周工作 75 个小时！那时也没有最低工资，由供求关系来调节劳动力市场，资本家对工人的剥削更是异常残酷。受法律保护的节假日也经历了极其缓慢而艰难的过程后才得到社会各界的广泛接受。

直到今天，我们都还受益于当时在艰苦岁月里创造出来的成就：只有通过前人取得的巨大成就和技术的飞速进步，才能确保现代化的德国对人们工作时间的严格监督管理和居民对休闲、休假和休养的需求。历史上还有哪一时期能让雇员拥有比 21 世纪初还多的空闲时间呢？虽然全球化和经济危机使得许多经济部门的雇员的每周工作时间有所延长，但毋庸置疑的是：现代人正畅游在休闲时间的海洋里。此外，统计数据表明，如今我们每天的睡眠时间平均要比五十年前的人们少一个小时。但是拥有更多的清醒时间也意味着拥有更多的休闲时间，我们可以根据自己的意愿来规划和安排这些空闲时间。





## 运用技巧来节省时间

另外一个时间因素是家务劳动。家务劳动曾经占用了人们很多时间。在没有洗衣机、洗碗机、电灶、煤气灶、吸尘器和集中供暖设备的情况下，为了能让自己家暖和、整洁，就得做无数的家务活。我们还能想象出在 20 世纪初的时候，为了能让自己的孩子穿着整齐去上学，那些有四五个孩子（当时很普遍）的母亲得多么拼命地干活啊！艰难的岁月已经过去了，但还是有许多（首先是女性的）时间被用在了家庭事务上，其原因就在于随着科技的进步，对家庭生活的要求也大大提高了。然而许多例子都可以证明人们能够运用技巧来节省时间和相对延长自己的空闲时间。食品业的商家们也在不失时机地向那些忙于工作的消费者和那些不愿意花力气下厨的消费者出售容易加工的商品（如方便面等）和可以直接消费的商品（如熟菜等）。我们正畅游在“时间的海洋”里。你是在这一意识的伴随和指引下生活吗？如果是的话，那你就属于人数正在不断减少的少数派。



## 富裕陷阱

人的欲望是难以满足的，我们总是在不断追求更高层次的生活享受，更安全、更多的休闲娱乐，更优越的身份和社会地位，这使得中欧国家能够拥有很高的生活水平。但是令人惊讶的是，对生活品质的不断追求并没有让人们感到更幸福。自从 20 世纪 50 年代末以来，德国 Allendbach 民意调查研究所就对德国公众的总体幸福感进行了具有代表性的民意调查。在过去的几十年里，认为自己很幸福的德国人在总人口中所占的比重保持恒定，为总人口的 30%。如果拿当时的生活水平与现在的生活水平相比较的话，这的确让人难以置信。

但是，事实已经表明，在我们的文化中，就我们的主观幸福感而言，生活水平被我们赋予了过高的意义，被赋予了一种生活水平本身显然还不具有的意义。国际研究表明，生活在贫穷国家的一部分人觉得自己比生活在富有的工业国家里的人更幸福。

当面临是否愿意以牺牲时间为代价来提高生活水平这个问题时，我们应想到这些社会研究成果。如果有人允诺付给你原来薪金两倍的高俸，但你必须为此每天工作 12 个小时（星期日也是如此），那你不仅会盘算自己能多赚多少钱，而且也会考虑到这样你就得远离“时间的海洋”而驶入狭窄的海湾了。也许你的处境真的需要你这样做，但是你不应该期待通过获得更高的收入来过上更幸福的生活。

海因里希·伯尔（Heinrich Böll）的一则小故事对单单从收入和消费的角度来看待事物的错误思维方式进行了嘲讽：

### 幸福的渔夫

一个渔夫在把辛苦出海打来的鱼拿到市场上卖掉以后，来到了海滩边，坐在那里眺望着一望无际的大海。一位游客问他为什么不去多打些鱼，渔夫问：多打鱼又能怎么样？游客说：“你每天多干活不就可以多赚钱了吗？”渔夫问：钱多了又怎么样？

游客开导他说：“这样你不出一年就能买辆摩托，两年就可以买一条渔船，然后再买渔轮，然后再建冷库，然后开一家罐头加工厂，



然后开着直升机去找鱼群，然后开一家活鱼饭店。”游客的两眼闪烁着喜悦的光芒。渔夫打断他说：“再往后会怎样呢？”游客说：“然后你就什么也不用再去做了，你可以整天都逍遥自在地坐在海滩上眺望美丽的大海了。”

渔夫说：“但是我现在已经这样做了。”

——摘自《小说和短篇小说》第四卷（作者：海因里希·伯尔）

我们不希望产生误解，只希望通过本书来告诉读者一个简单的道理：工作时间越少，生活越简朴，你拥有的时间就越多。对于有些读者来说，这个建议可能真的非常有益，但根本无关紧要。我们的目标是让你注意到自己今天所拥有的时间财富并向你展示如何最合理地利用这笔财富。

## 无情的沙漏

大多数人都觉得自己缺少时间。对于他们来说，时间如沙漏，生命似流水。没有什么能比眼前不停流逝的沙漏更让人感到不安了！沙漏里的沙粒一粒一粒缓慢地通过细细的瓶颈，一边堆积、一边流泻，直到上半截的沙粒全部落尽，然后一切都过去了。许多人的生就像沙漏里的沙粒那样缓缓地流逝。然而沙漏可以翻转 180 度，让沙粒重新从上方缓缓地流下，但是你的人生却不能倒转。

目前有关时间管理的书籍通常把现代人感觉自己每天都缺少时间作为开头部分。会谈偷时间的贼比偷钱贼还要坏，因为钱可以通过努力和运气重新赚回来，但是被偷走的时间却是无可挽回地失去了。接下来会谈紧张忙碌的日常生活，如何正确合理地使用时间计划簿，经济界人士面临着不断增大的期限压力，家庭生活所遵循的管理要求……这一切都是正确的。恰恰是这种每天都有的时间紧迫感促使许多人去更深入地研究时间管理这个课题。



## 一个新的范例

然而，我们确信：上述每日时间紧缺感的范例也有不利的一面。它总是在强调时间的不足，从而让人们倍感时间的紧缺，进而更加巩固了人们对待时间的消极态度。它增强了缺少时间给我们心灵带来的痛苦，也压抑能成功地利用充足的时间预算的希望。因此在本书中，我们针对这个缺少时间的范例列举了另外一个范例：我们所有人都生活在“时间的海洋”里。我们在比以往任何时候都要宽广浩荡的时间长河里畅游，在这里我们有比我们意识到的还要多的可能性，去实现幸福和成功的人生。

我们现代人为什么会对这片时间的海洋视而不见呢？生活中形形色色的选择让我们眼花缭乱，无所适从。现代人很难弄懂都有谁在吸引我们的注意力，上百套电视节目、电影院、美食行业、剧院、运动中心、出版社、互联网提供商等等。在大型超市里购物的人很容易沉醉于商品的观察和比较中。看到一排排货架上摆满了琳琅满目的商品时的感觉真是不错，但也会使人下意识里处于紧张的状态。一项研究显示，一些大型的平价超市，例如 Aldi Lidl，之所以如此成功，是因为那里所陈列商品的选择性较小。它们的连锁店都是临时决定哪些商品上架的，顾客也只能是客随主便。这让顾客的生活变得更简单，还有助于节省他们的时间。

## 消极思维会使人失去活力

在论述时间管理这一课题时，为实现范例的转变而提出了一个心理学上的主要论据：只从不足和短缺的角度观察人生的人往往容易陷入消极的思维方式。而消极思维会使人越来越失去活力。因此许多人在读完时间管理类书籍，或是上完时间管理研究班后会有挫折感，然后会力争在有限的时间内去完成更多的事。紧张和忙碌的状态以及对自己的过分要求也会不断向我们传达这样一个信息：“我拥有的时间太少。”然而这是不对的，你所拥有的可支配时间要比以往任何时候的人都多。

也许你觉得自己像乘着小船在靠近陡峭海岸的海湾里行驶。海岸陡峭曲折，到处暗崖密布。你四下张望，感到实在是寸步难行。我们想帮你把目光转向辽阔的海洋。在海湾里你是被困住的，然而只要驶离海湾，投向浩瀚大海的怀抱，你就会发现新的更好的继续前进的路线。你会享受这种



不被禁锢在钢铁般的“时间紧身衣”里的感觉。你也会心安理得地把你的时间送给别人。因为实际上你有很多的时间，对时间进行划分也就容易了。

## 计划

我们邀请你去旅行——到“时间的海洋”里去旅行。你可以想花多少时间就花多少时间；但是你也可以跟着我们的计划，花四个星期的时间阅读本书。在 28 个步骤里——也就是一天一个步骤——你将更好地认识你所拥有的丰富的时间资源。这也关系到你能否发现“时间的海洋”。

我们把“海洋”的德文单词（Meer）的四个字母设定成这四个单位名称的开头。

- 1. 单位（7 天）：M 如同观海
- 2. 单位（7 天）：E 如同效率
- 3. 单位（7 天）：E 如同阶段
- 4. 单位（7 天）：R 如同财富

**观海** 在第一个星期里将让你对周围的时间海洋有一个更好的了解。这将改变你以往对时间的成见，把你从时间太过有限的消极思维中解救出来。在这个星期里你将亲自完成我们建议的范例转换。

**效率** 在第二个星期里你将为在时间的海洋里畅游制订旅行计划。如果你想有效地利用时间，就必须先想好：这次旅行应取得哪些成果？你到底想去哪里旅行？从中你可以学到时间管理的基本技巧：确立明确的目标、设定优先次序、养成好习惯、兼顾生活各方面的平衡，等等。

**阶段** 在第三个星期里你将确定一些阶段，来对自己要达到的预期结果进行规划。众所周知，如果没有人关心机票预定、宾馆预定、到达后的列车行程、景点旅游行程安排和购买音乐会入场券的话，再完美的旅行计划也只是一纸空文。一些实用的事例、查核表，以及功能全面强大的，用来帮你管理日常活动和任务的工具软件有助于你提高自己的时间管理能力。你需要进行策略性的目标设定，如一天、一个月、一年、三年、五年、十年甚至一生的目标，然后制订出相应的计划，如日计划、周计划、月计划和年计划。这样如果你把时间管理好了就可能达成一个又一个目标，让你的人生更加精彩。通过对书中第三部分的阅读，你将能够制订出一份非常精确的旅行计划，它将指引你在无常而浩瀚的人生海洋中走向辉煌。

**财富** 在第四个星期里我们为你准备了特别的礼物：一笔能让你合理有效地管理时间的财富。而迄今为止几乎所有的时间管理类书籍都忽略了一点，那就是我们周围的人。通过对最佳的生活方式几十年的研究，今天我们确信，不能将时间管理仅仅局限在自我的层面上，而是要以社会中人与人之间的关系为主导。例如当你坐船时，为了能合理有效地利用时间，你必须也要看到全船工作人员和其他乘客，并且有意识地和他们打交道和相互协作。

### 在“多人—公司”的道路上

传统的时间管理没有认识到对匆匆忙忙、风风火火的生活有效的时间管理来说，为其他人创造价值也是一个不可或缺的部分。这一意识一定要内化在我们的时间管理观中。知道让其他人更幸福的人，自己也会生活得更幸福。因此我们不谈“双赢”，而是谈“多赢”，不谈“工作—生活—平衡”（Work - Life - Balance），而是谈“分享—生活—平衡”（Shared - Life - Balance）——这是一种很重视其他人的生活的方式。

别害怕！我们并不想强迫任何人去培养好的品质。你也不应该强迫自己去参加社会活动。只要在今后的的人生道路上认真地对待你的朋友和陌生人，你自己也会从为其他人创造更多价值的过程中获得丰厚的回报。而创造这笔“财富”其实比想象中要容易的多！

### 第五代时间管理

本书还介绍了第五代时间管理，在下一章中将对第五代时间管理与前四代时间管理之间的区别和联系有一个更深刻的认识。在这个四周计划上投入的时间可以使你受益匪浅。它可以让你沉着冷静地分析和弄明白在生活的大海上，你是否正驾驭着人生小舟在正确的航线上航行；它也会帮助你从时间的海洋里得到到达你旅行目的地所需要的一切。正如在上帝面前人人平等一样，在时间面前也是人人平等的。是的，不论是乞丐还是亿万富翁，每一分钟都是 60 秒，每一天都是 24 小时。也许你目前的处境太过复杂而无法冷静地考虑时间管理这个问题，但请你先把企图阻止你去思考这个问题的一切障碍都推到一边去吧。你有时间！你拥有的可是一望无际的“时间的海洋”。



## 五代时间管理

时间管理理论在过去的一百年里发展迅速。首先来了解一下时间管理理论的历史演进，这对于学习时间管理是非常有帮助的。

### 第一代时间管理：效率

请回忆一下最早出版的时间管理类书籍。大部分书中一定有这样的问題：我怎样才能相同的时间里做更多的事情？我怎样才能正确地使用我的备忘录？为了得到那珍贵的一个小时，我应该怎样计划我的一天？答案过去（和现在）是：如果你能运用正确的技巧，你的生活将会变得越来越美好！

我们称这一代为效率一代。彼得·德鲁克给效率下的定义是：“正确地做事（不同于效能，彼得·德鲁克将其定义为“做正确的事”，我们将在下一小节中讲解）。

