

管好时间 赚更多



张旭兵 著

浙江文艺出版社

更加自律

把握更多的机会

更系统化的工作方法

更高的办事效率

管好时间赚更多

张旭兵 著

浙江文艺出版社



图书在版编目(CIP)数据

管好时间赚更多 / 张旭兵著. —杭州: 浙江文艺出版社, 2008.4

ISBN 978-7-5339-2520-8

I. 管... II. 张... III. 时间—管理—通俗读物

IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117035 号

版权合同登记号: 图字: 11-2006-103 号

管好时间赚更多	
张旭兵 著	
责任编辑 柳明晔 余文军 装帧设计 二 知	浙江文艺出版社 出版发行 地址: 杭州市体育场路 347 号 邮编: 310006 网址: www.zjwycbs.cn
	浙江省新华书店集团有限公司经销 杭州印校印务有限公司印刷 浙江新华图文制作有限公司制版
	开本: 880×1230 1/32 印张: 6.5 插页: 2 字数: 140 千字
	2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
	ISBN 978-7-5339-2520-8 定价: 17.00 元

版权所有 违者必究

自序——管理你的时间账户

如果银行每天早上向你的账号拨款 8.64 万元,你在这一天可以随心所欲,想用多少就用多少,用途没有任何规定,条件只有一个:用剩的钱不能留到第二天,也不能将余款存下来。前一天的钱你用光也好,分文不花也好,第二天你又有 8.64 万元。请问:你如何用这笔钱?

你一定会想尽办法,充分利用每一块钱,甚至转投资成其他资产吧?

事实上,每个人都有这样的户头,只不过存取的不是金钱,而是更宝贵的时间。由于时间的独特性,在各种资源中,它往往最容易被我们忽略。每天有 24 小时,每小时由 60 分钟组成,每分钟由 60 秒组成,总计就是 8.64 万秒。拥有这样一笔财富,我们怎么可以视而不见?又怎么可以随意处之?

世界日新月异,但一天还是只有 24 小时。最成功和失败的人一样拥有 24 小时,而区别只在于:他们如何利用这 24 小时。

那么时间究竟是什么呢?

哲学家这样说：“时间是物质运动的顺序性和持续性，其特点是一维性，是一种特殊的资源。”

要真正了解并且管理时间，我们必须对时间的本质有深刻的认识。首先让我们先了解时间的四项独特性：

1. 供给毫无弹性。
2. 无法蓄积。
3. 无法取代。
4. 无法失而复得。

现在的你，是不是总有做不完的事情，总被时间追着跑？虽有美好的梦想，却因为时间关系，心有余而力不足？

那就让本书来帮助你管理时间账户吧。它提供了必要的工具和技巧，教你学习如何珍惜每一分钟；各种战术都历经职场验证，帮助你改进目前的工作效率，以更有效、更省时的方式取而代之。

本书还教你如何将所学到的技能，运用到整个生活当中。因为时间管理并非存在于真空中，而是在于日常生活的各个方面，成为关系到我们生活快乐与否、满足与否的核心。你不用把建议的每种方法都做一遍，选择自己喜欢的就可以，就像在超市中购物一样。你还可以按照个人需求，

改变、组合某些方法。相信这些实用的战略方法,可以帮助你管理好自己的日常事务。

当一个人感受到生活中有一种力量驱使他翱翔时,他是决不会爬行的。滴答、滴答、滴答——在时钟冷漠单调的声音里,你感受到驱使自己的力量了吗? 你要飞翔,还是爬行?

目 录

自 序——管理你的时间账户/001

Part 1:别再陷入时间陷阱/001

时间管理有何用? /003

时间管理也会耳濡目染/006

你的时间是死是活? /008

你是时间管理高手吗? /011

小心! 浪费时间的 13 大“杀手”/017

是谁偷走你的时间? /026

时间管理的第一要务——树立明确的目标/031

设定目标六步骤/036

及时调整人生的航向/042

实现目标的两大秘密武器/045

Part 2:整治时间这样做/047

你是不是不愿做时间计划? /049

千里之行,始于日程表/055

“月行事历”让你忙而不乱/059

分清轻重缓急/062

先做要事,而不是做急事! / 067

四个问题帮你分清事情的轻重 / 071

用“二八法则”找出浪费的时间 / 074

提高效率,让你一天 48 小时 / 079

一屋不扫,何以扫天下? / 082

别让文件把你淹没 / 085

远离拖延,不做温水中的青蛙 / 088

保持旺盛精力,用效率换取时间 / 091

排除电话干扰的两大方法 / 094

应对不速之客的非常之策 / 097

谨防“贪多嚼不烂” / 099

当你被别人打扰时 / 102

不会拒绝别人就是浪费时间 / 106

扩充自己提醒时间的辞汇 / 109

应酬省时技巧 / 112

逆向操作,安排时间 / 115

等待的时间干什么? / 117

有效利用交通时间 / 119

偷得浮生半日闲 / 123

一日之计在于晨 / 125

就寝时间巧利用 / 128

管理人员,先要管理时间 / 132

学会授权,赚取时间 / 135

别让开会谋杀工作时间 / 142

加班? 不加班? / 146

兼顾公事与外快 / 150

适时见好就收 / 155

与电子邮件作战 / 160

“一周协调术”助你高效睡眠 / 163

轻松料理家务 / 166

别总是找东西 / 171

Part 3: 拟定个人时间管理准则 / 175

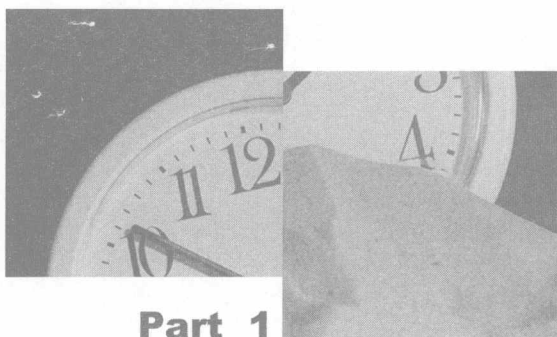
感性时间管理 / 177

你的每个小时价值多少? / 181

办公室节约时间18招 / 183

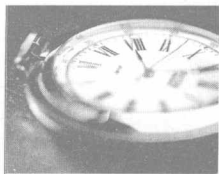
12 星座与时间管理 / 187

时间管理的 40 项准则 / 193



Part 1
别再陷入时间陷阱

时间管理有何用？



有一则故事：

一位美国人、一位法国人、一位犹太人将要被关进监狱三年，典狱长允许他们每人提一个条件，并且保证一定满足他们。美国人爱抽雪茄，就要了五箱雪茄；法国人爱浪漫，就要了一位漂亮的女子；犹太人说，我什么也不要，只要给我一部能跟外界联系的电话。

三年过去了，他们获得释放。美国人第一个冲了出来，嘴里、鼻孔里全是雪茄，一边跑一边喊：“火，火，给我火！”原来他忘了要火。第二个出来的是法国人，只见他手里牵着一个小孩，那位漂亮的女子手里也牵着一个小孩，肚子里还怀着一个。最后出来的是犹太人，他紧紧抓住典狱长的手说：“谢谢你！三年来因为你给我的那部电话，我的生意不但没有中断，反而增加了 200% 的利润。为了表示感谢，我送你一辆劳斯莱斯吧！”

由于时间的四个独特性，所以时间管理的对象不是“时间”，而是关于时间方面的自我管理。

看来，在时间面前，其实我们并不平等，原因

在于时间管理的方式不同。

什么是时间管理呢？

“时间管理”探索的是如何减少时间浪费，以有效地完成既定目标。

1968年，美国麻省理工学院一位研究人员，对时间的利用问题做了大规模的调查研究。在调查了美国3000名经理及管理人员后，他发现，凡是成功的经理都能做到以下两点：一是限定自己的工作范围，把职责内的工作尽量做好，不捞过界；二是合理安排时间，使时间的浪费减少到最低程度。

时间管理可以使我们在以下各方面受益无穷。

(一)普遍的：

- 协调的生活状态；
- 更多精力；
- 更加自律；
- 更多努力的方向；
- 更多的动力去实现自己的目标；
- 在个人生涯中获得更多成功；

- 增强自尊和自信感。

(二)工作上的:

- 令人更加信赖;
- 更有办事效率;
- 更能把握各种机会;
- 工作方法更系统化;
- 更能代理别人办事;
- 更能应付各种干扰;
- 会议更有效率;
- 更能发展优秀的团队精神。

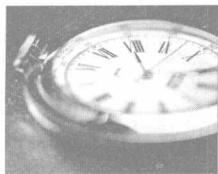
(三)对其他人的:

有能力管好自己的时间,不仅对自己有益,同时还能给别人带来很多好处。

- 每个人的时间管理都会优化;
- 集体纪律提高;
- 树立一个好榜样;
- 借由代理,使得受代理人的责任心与技能都得到增长。



由于时间的四个独特性,所以时间管理的对象不是“时间”,而是关于时间方面的自我管理。



时间管理也会耳濡目染

虽然我们常说“个人时间管理”，但在现实生活中，时间管理并不是你一个人的事情，它不但影响公司的任务进度，也会影响你周围的亲人。

如果父母亲能够有效运用时间的话，同样的模式会变成全家的习惯。这就像父母若花费许多时间在自我训练或学习上，孩子也会受到影响一样。因此父母亲无论做什么事，都该好好考虑对子女的影响，透过身教达到对孩子的潜移默化。

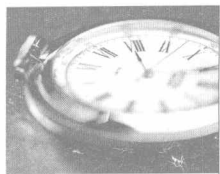
常常因睡过头而不吃早饭，随便套件衣服就出门；经常丢三落四；出门也不告诉家人几点回来，或回不回家吃晚饭，甚至将晚归视为理所当然……如果类似行为变成习惯的话，这个家庭的孩子当然不可能会有好教养。

试想另一幅截然不同的景象：家庭成员一起分享自由时光，共同分担家务，全家共同珍惜相聚的时刻。出门之前如果知道当天必须晚归的话，不忘自己随身带一副钥匙；最后回家的人负责确实关好门窗，并不忘轻声细语，以免妨碍家人或邻居的安眠；夜深人静之际绝不在家中弹琴，或将答录机、电视机的音量开得过大；周末、

假日期间,尽量陪家人一起吃饭;注意个人健康,才不会因为生病而连累家人得长时间看护你。

这两种家庭生活,你会喜欢哪一种?

不要为了无聊的事而浪费宝贵时间,这是全家人都该了解并身体力行的。为了让家庭成员上下一心,试着以这种方式生活不是很好吗?当然不用像在公司值勤般,非要全家大小一个口令一个动作、完全按行事历活动不可。我们可以安排一些固定的家庭活动,让全家人知道预定的行程。这样一来,不但可增加家庭成员的参与感,也会在不知不觉中影响孩子,让他们学习到正确的人生态度。



在人生当中，让时间流失、死亡的状况，是出乎意料的多。那么你呢？是不是也有类似的情景正在上演，却浑然不觉？

你的时间是死是活？

你是否有过这样的体会：毫无目的地看电视或杂志，总觉得没什么意义，却继续看下去，就连广告也一起看。直到夜深，身心疲劳，才抱着棉被入睡。第二天又重复同样的生活……这到底是怎么回事？时间的死亡，事实上就是这个时候。

因人而异，这种状态会持续几天几夜，有时甚至几年、几十年。因为时间是眼睛看不到的东西，人们无从察觉，一旦想到时，才深觉可怕。那么时间到底在哪个时候、哪种场合死去呢？我们将典型的例子尽量列举如下：

1. 对未来没有梦想和目标；
2. 对一切毫不在意；
3. 感觉不到生活的充实、成长和幸福；
4. 没有热情；
5. 无法产生新的思考或创意；
6. 没有改变现状的欲望；