

时间一样，生活迥然
有的人轻松怡然，有的人忙碌不堪
有的人谈笑风生，有的人一筹莫展
一切，都源于时间管理

赵彤彤 ◆ 著

一样的时间 不一样的生活

任何时候 | 即使起点再晚 | 也总比不上路要好些！

想过怎样的生活，怎样的人生？

你，
想好了吗？

● 最实用的时间管理技巧，让你找到自己的症结所在，能够明确自己想要的，把浪费的时间补回来，把零散的时间用起来，把跑偏的时间拉回来。

● 让你的生活跟之前划清界限，然后**每天进步一点**，朝着目标前进！让你的人生有一个完全**不一样的未来**！

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



一样的时间 不一样的生活

赵彤彤◆著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

一样的时间,不一样的生活 / 赵彤彤著. —北京:北京理工大学出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-5682-1260-1

I. ①一… II. ①赵… III. ①时间-管理-通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 220051 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 230 千字

版 次 / 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 36.00 元

责任编辑 / 李慧智

文案编辑 / 李慧智

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

序 言

如何运用时间，包含无限的可能，无数的红男绿女，就有无数种传奇人生。听着他们的故事，会让你拍案叫绝，可一旦涉及自己的人生，就会让人茫然而不知所措。同样的时间，为什么别人的人生会如此精彩？

每个人的人生都是独一无二的，你没有办法完全复制他人的人生，但是你可以学习别人是如何利用时间的。每个人都拥有一样的时间，擅用时间的人能让自己的时间加速度，而掌控时间才是掌握生活的开始。管理好自己的时间，才能不断丰富自己的人生，让人生更有质量。

成功的人洞悉时间的奥妙，善于对时间进行智慧的提炼，把握时间对生活的影响，同时，亦能体悟生活。本书揭示了时间管理的真正秘密，是学习他人掌控时间的生活技巧。当你了解那些秘技之后，混乱和迷茫即会消散，人生也会清晰而完美起来。

一样的时间，平凡人的生活也可以不平凡起来。时间的“磨砺”，会让你的生活发出光芒。花苞在风雨中绽放，树木在尘世中挺立。拥有什么样的人生，在

于你选择怎样运用你的时间。

现在，一切都要从头开始。首先，请把你的过去忘却。逝去的时间已然过去，未滑过指尖的时间里尚有你的用武之地。此时，擦亮你的双眼，转变你的视角，把你仅剩的时间抽调出来，计算一下在你离开人世之前还有多少可以奋斗的日子，然后珍惜时间，好好管理时间，你将会看到一盏指路明灯，宛若黑漆漆的大海上一座无名的灯塔，按照它的指引，彼岸就在前方。

就像“黄金分割点”这一法则一样，大部分人在使用它时并不会探究它到底是怎么来的，较为妥当地应用并使其促成一项工作的完美才是最重要的。因此，学以致用，如何管理时间，重点在“用”。

世间的大道理很多，但知易行难。如果你是一个懂得如何管理自己时间的人，时间管理的精髓对你而言绝对不比《羊皮卷》中蕴含的经典真理差，甚至它比《羊皮卷》更能让你有如获珍宝之感。这是什么原因呢？

懂得了时间管理，或许你能以此让自己的时间燃烧起来，进而取得成功，这同时也是时间管理带给你的最大益处，也是最终目的。它更像是一个指导人快速成功的守则，差别在于你无须努力让自己变得更有智慧，只要按照时间管理中谈及的方式方法按部就班，就极有可能“脱胎换骨”，使人生产生巨变。

在阅读本书之前，你需要做好两种准备：第一，拿出纸和笔，因为受用无穷的知识会让你“奋笔疾书”；第二，拿出你应有的热情，因为那些经典且意义深刻的小故事和事例将让你一次次地怦然心动。

相信终有一天你会把那些精彩的故事讲给你的朋友。

准备好了吗？请接受一次思想的洗礼吧！去寻觅一样的时间如何过出不一样生活的方法吧！

目 录



第一章 时间在流逝，你想过什么样的生活

1. 不一样的生活，从掌控时间开始 / 3
2. 如何度过未来的一年 / 6
3. 如果人生开始倒计时，你怎么过 / 10
4. 这辈子还没结束 / 14



第二章 用正确的方式对待时间

1. 不要“打发”时间 / 21
2. 你是享乐主义者吗 / 24
3. 别只顾面子 / 27
4. 不能想到哪儿就做到哪儿 / 30
5. 庸人爱反复 / 34



第三章 没有阻碍，才“活”得过瘾

1. 拖拖拉拉 / 39
2. 坏习惯 / 43
3. 别人说的对吗 / 46
4. 你太顽固了 / 50
5. 有话就“直”说 / 53



第四章 主宰自己的时间

1. 把时间管起来 / 59
2. 只做必须做的 / 62
3. 集中精力，做事做重点 / 65
4. 学会说“NO” / 68
5. 别错过今天 / 72



第五章 放松，时间别排得太满

1. 享受安静的那一刻 / 77
2. 必要时，让时间流逝 / 80
3. 打破砂锅问到底 / 83
4. 做个“懒人” / 86



第六章 让时间燃烧起来

1. 让别人帮你干活 / 93
2. 一心多用 / 96
3. 了解你的生物钟 / 99
4. 时间需要相互珍惜 / 102
5. 做事简单点儿 / 106



第七章 利用时间的诀窍

1. 阅读要稳，但也要快 / 111
2. 强迫自己去爱 / 114
3. 不和别人做一样的事情 / 117
4. “迎娶”机会 / 120



第八章 别让时间“跑偏”

1. 你有梦想吗 / 127
2. “胖子”要一口口吃 / 130
3. 你能看多远 / 133
4. 合力共赢，时间翻倍 / 137
5. 计划每一步 / 141



第九章 时间不“出轨”

1. 集中意念 / 147
2. “青蛙”的惨剧 / 151
3. 眼高手也要高 / 154
4. 不要误解目标 / 158



第十章 效率翻番赢时间

1. 做个“海绵宝宝” / 163
2. 快点，再快点 / 166
3. 别惯着自己 / 170
4. 时间不跑空 / 173
5. “诅咒” / 176



第十一章 创造性整合时间

1. 业精于勤 / 181
2. 用钱买时间 / 184
3. 不只是休闲 / 187
4. 让时间成为气球 / 190



第十二章 时间也要适当“浪费”

1. 把你的资源给我 / 195



2. “革命”需要本钱 / 199
3. 不只学习，而要学会 / 203
4. 呵护爱的港湾 / 207



第十三章 赢在“法则”

1. 神奇的“80/20” / 213
2. 学会 ABCDE / 217
3. 艾森豪威尔的“功劳” / 220
4. 谨遵“SMART” / 223
5. 巧用“外包”原则 / 226



第十四章 看似不重要，往往最关键

1. 别说你“会”穿衣服 / 231
2. 微笑百事达 / 234
3. 能说不是会说 / 237
4. 像这样站，像这样坐 / 240

第一章

时间在流逝，你想过什么样的生活

把活着的每一天，看作生命的最后一天，你会发现，原来有那么多重要的事值得珍惜！



1. 不一样的生活，从掌控时间开始

时间如太阳般东升西逝，不可逆转，亦不可重来。我们看不到时间，但它却一直存在于我们身边的大事小情之中。俗话说：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”说的就是时间的宝贵。

金钱没了可以再赚，但时间若溜走了，就再也不能挽回。此时的你，若能有效地把握属于自己的24小时，你的人生必然会发生翻天覆地的变化。时间，就是这般奇妙，绝对是能让你驾驭人生、改写历史的神器！

18岁，通常是一个人成熟的开始，告别了童年的懵懂、少年的青涩，这时，应该静下心来好好思量一下未来。

未来太神秘、太遥远，我们暂且以10年为一个阶段进行规划，那么，从18岁到28岁这“第一个”10年，你决定怎样度过？首先，你要扪心自问，你希望未来的自己是一个怎样的形象，而目前的你离这个目标还有多大差距？其次，现实与希望总存在差距，你要如何在拟定的时间里改变形象、重塑自我？

当然，你完全有理由不改变，继续走现在的路一样可度过此生。可问题是，你可能对现在的自己并不满意，希望未来能有所改变，过一种与现在完全不同的生活。故此，你必须去做些什么来改变现状。前提是，你只有10年时间。这是一个说长不长、说短不短的时间，你要用至少4年时间完成学业或其他技能的学习，再用3年左右的时间锁定适合自己的工作，还要用剩下的3年努力赚钱，巩固自己的社会地位。

此刻，你必须在脑海中提出这样几个疑问：你想成为什么样的人？你希望做



什么样的工作？有多少财产？有什么爱好？该怎么生活？……仔细而独立地思考之后，你就有了一个属于自己的、独一无二的、精彩的时间蓝图。

若你的梦想是成为一名娱乐界明星，那么你把所有目标向前推演，28岁的时候你红了，演过很多电影、电视剧，出过个人专辑，在歌坛和影坛都有一席之地；如此看来，27岁的你就需要接拍名导的戏，签有实力的娱乐公司，这样才能让28岁的梦实现；26岁的你要有音乐作品，可以拿给更多的唱片公司；25岁时你得接拍好一点的角色，塑造个人形象；24岁时，你得开始录制唱片；23岁时，你要积累演戏经验；22岁之前，你需参加并完成各种音乐培训和肢体训练，学好本事。

推演到此，也许你会发现，自己现在什么都不会、什么都没有，距离梦想太远，连看起来非常充裕的10年，此刻都在严重“瘦身”。但是，不必恐慌，也不必羡慕别人的生活，万丈高楼平地起，只要你马上行动起来，做好规划，掌控好自己的时间，你的梦想完全有可能实现，使自己过上不一样的生活。

这是站在10年后的时空来看待现在，你还可以做出第二个、第三个甚至更多个“十年规划”。时间对每个人都是绝对公平的，一样的时间，只要你掌控得好，有计划性地做好每一阶段的“功课”，把时间花在实现理想的行动上，那就一定会过上你想要的生活。

梵·高夜观星空，画出浓墨重彩的人生画卷；金庸在脑海里飞檐走壁，笔下写出了一段段武侠人生；袁隆平终日奔波在田间地头，成了为人类生存做出巨大贡献的科学家；爱因斯坦终日在物理研究室里呕心沥血，提出了“相对论”，成为现代物理学的奠基人；乔布斯在大学时辍学，开始为自己的梦想而奔波，他的“苹果”成为世界各国消费者的最爱；巴菲特一生最大的梦想是变得富有，他用半个世纪的时间缔造了无数个世界奇迹，一度超越比尔·盖茨而数年蝉联“世界



首富”……他们，都有着美好的梦想；他们，一直努力掌控着时间，以超越自我；他们，都是最棒的时间管理者，并且用事实验证了真理——一样的时间，是可以书写出不一样的人生的！

历史长河中，处处可见先贤的精彩人生，他们都曾和你一样，每日拥有一样的24小时，但他们却成了今天你膜拜的偶像，为何？因为他们有梦想、有行动、有更棒的管理时间的习惯，从而创造了一个属于自己的璀璨人生。

崇拜不能当饭吃，更不能当钱花，也不是你静观其变的理由，只有让掌控时间的本领为己所有，你才有机会实现最初的梦想。

掌控时间，并不是一种随心所欲的本领，你首先要了解自己的现实处境，认真思考、鸟瞰生活状态——工作、家庭、情感，审视其中的细节，以确定你的时间都用在了哪里，如何化零为整。

回想过往，儿时你被父母安排每天的作息，读书时被老师安排课程，毕业后被领导安排工作，你已习惯了这些，也总是被动地接受。但你要知道，每个人的时间都是有限的，做了这件事，就要舍弃其他事。在有限的的时间里，难道你不该依自己的意愿而行动吗？只要你能掌控时间、善用时间，这个时间点你在这里，另外一个时间点你就可以到别处，如你所思、所想、所愿。



2. 如何度过未来的一年

时间——每年、每天、每时、每刻、每分、每秒，是每个人拥有的基础资源，对所有人来说，时间都是一样的。这个世界上，恐怕也就只有在时间面前，人人才是真正意义上公平的。因此，不论你富可敌国，抑或一贫如洗，在时间的维度上，最初的你和大家都享有同样的待遇。只不过，如何让你的时间变得更有意义，是决定你富有或贫穷的最重要的因素！

十几、二十几岁的年轻人，总是觉得时间很多，认为四五十岁是遥远的未来，对生活也总抱有各种不现实的希望，朝秦暮楚。在钟摆摇动中，时间走过了，多少人肆无忌惮地挥霍着青春，在有限的时间里混混沌沌、碌碌无为地虚度一生。如果不能及早认识到时间的重要性，继续虚度光阴，几十年后，你就会看到一事无成的自己。

给自己的时间制订计划，如同跑马拉松一样，你要将长远的目标分割成一个个像坐标一样有意义的区间，然后简单又顺利地完成任务，最终成功抵达终点。时间是由分秒积累而成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。倘若给人生做时间规划有点难度，那么为什么不尝试分时间段去完成呢？若能有效利用好未来一年的时间，你就可慢慢完成你的“小任务”。

巴菲特是众所周知的“股神”，他能获得如今的财富，与其敏锐的市场眼光及过人的智慧自然密不可分，当然，也少不了数十年来一点点的积攒。这个从出生开始就对数字痴迷、一辈子唯一的愿望就是变得富有的“钱袋子”，人生中比较重要的一个时段，算得上是1950年至1951年这一区间了。

那时，巴菲特和很多年轻人一样，对未来充满了幻想。1950年，他带着20年来的憧憬报考哈佛商学院准备攻读MBA，但哈佛却残酷地将其拒之门外。按照常理，巴菲特是有理由沮丧一段时间的，但他很快收拾起心情，选择继续深造，最终被哥伦比亚大学破格录取——已经错过了录取新生的时间。他凭借一腔热忱和多年的不懈努力，终成为哥伦比亚大学的骄傲。巴菲特用一年的时间修完了商学院的所有课程，于1951年获得经济学硕士学位。

这段人生经历，成为巴菲特未来的一盏引航灯。它同样告诉我们，一件事失败了，还会有千千万万可能成功的事等着我们去做；一年的时间未必能修完所有课程，但坚持和努力不可或缺。

一年的时间很短，可它就如罐子一样，能容纳很多，有时只要想象力更丰富一些，你就能在一样的时间里完成更多的事。大部分人总会低估一年时间可以做成的事，而高估未来的自己所能做到的事。

时间的本性中是隐藏着魔力的，你拥有的时间越少，完成事情的用时越短。不要再纠结一年的时间过短，什么也做不成，因为与其在踌躇中浪费时间，不如在有限时间里拼搏。

1936年，伟大领袖毛主席历时一年多的时间，带领红军完成了二万五千里长征，为中国历史性的胜利提前铺平了道路；1979年，伟人邓小平在中国的南海边“画了一个圈”，一年的时间实现了一部分人先富起来的目标；2005年，马云完成雅虎、阿里巴巴的合并，这个被他本人称之为“最艰难的一年”，同样开辟了他如今横扫互联网业绩的征程……

你，有没有问过自己，用一年的时间可以为此生的改变做些什么事情？

读书使人进步！不管你喜欢哪种书箱，阅读为你带来的益处是无法估量的。阅读是一种气质的培养、信心的建立、底蕴的积淀，更重要的是，随着你阅读量