

超从容 时间管理术

吴淡如
著

懂得时间管理，
才是懂得生活。

管理时间，

不是为了在有限人生内做最多的事，

把自己累得半死，

而是要有时间来做自己想做的事，

而且过得从容，

也能让你身边的人，

一起过得

中央广播电视大学出版社

超从从容 时间管理术

吴淡如 著

中央广播电视大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

超从容时间管理术 / 吴淡如著. -- 北京 : 中央广播电视大学出版社, 2016.8
ISBN 978-7-304-06811-0

I . ①超… II . ①吴… III . ①时间—管理—通俗读物
IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 047409 号

版权所有, 翻印必究。

原书名《超从容时间管理术》, 经作者授权在中国大陆地区独家出版发行。

图字: 01-2016-4409

超从容时间管理术

CHAO CONGRONG SHIJIAN GUANLISHU

吴淡如 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-66490011

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 郑毅 刘鹤

责任印制: 赵连生

责任校对: 赵洋

责任编辑: 郑毅

版式设计: 黄晓

印刷: 北京雅迪彩色印刷有限公司

版本: 2016 年 8 月第 1 版

2016 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880mm × 1230mm 1/32

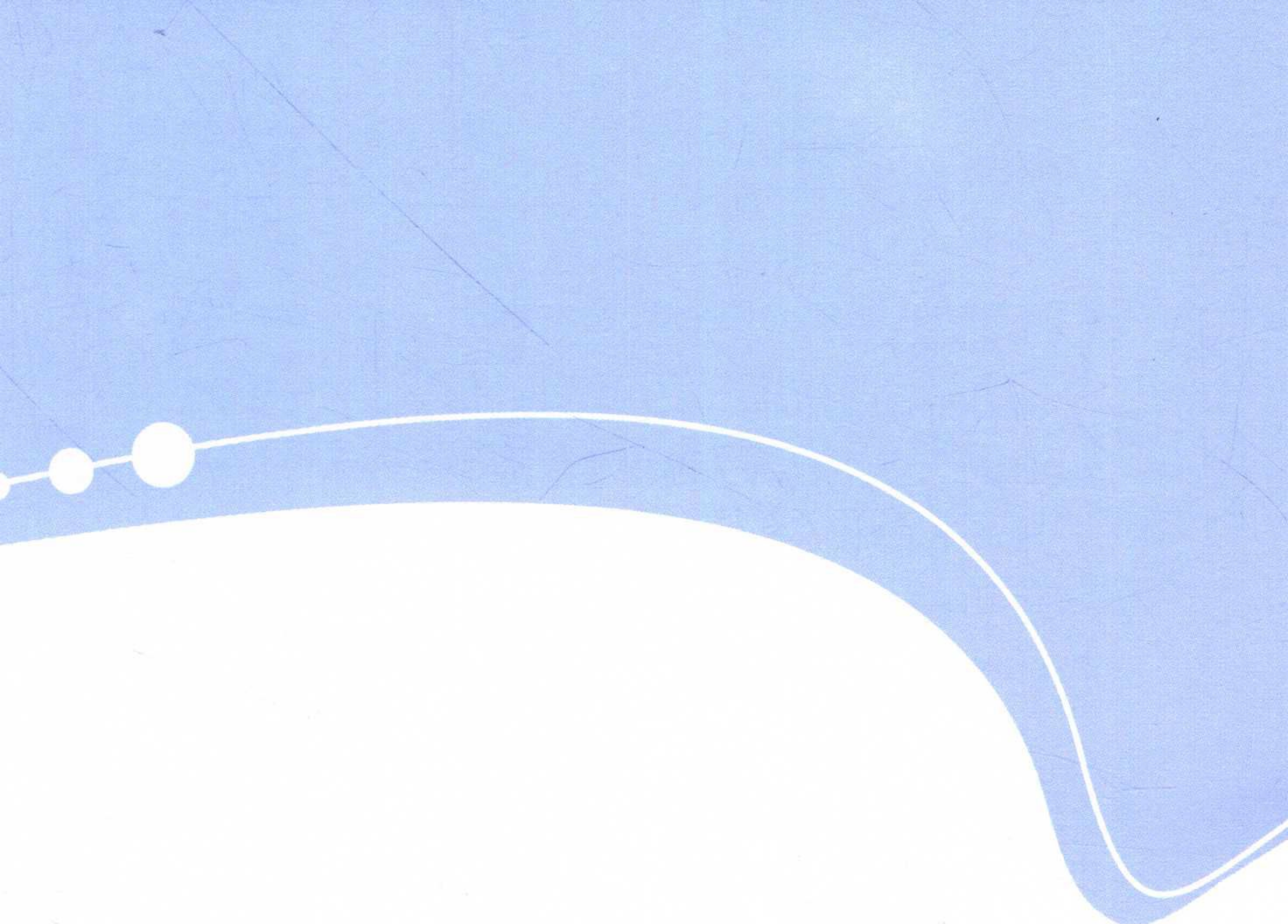
印张: 5.125

字数: 121 千字

书号: ISBN 978-7-304-06811-0

定价: 30.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



|| 自 序 ||

做一个时间的富人

请想象你是一位古代富商，骑着你的马旅行，身上带着黄金，还有一些零碎的行李与杂物。

旅途比你想象中还长，有一天，这马走到了中途人烟稀少处，突然对你说：“我累了，你的东西太重了，不丢掉一些我可走不下去，快累死了……”

你会丢掉什么？

当然是零零碎碎的行李，而不是贵重的黄金！你一定这么想吧，这是什么笨问题呀？

其实不然。

我们想的和我们做的，经常是两回事。绝大多数人常是珍惜那些零零碎碎再买就有的东西，却轻易丢掉了贵重的“黄金”。

是的，在我们的一生中，最贵重的其实是“时间”，一去就永不回头。

“时间就是金钱”这种老话，连刚上学的孩子都会讲，而我们却常常不假思索地把贵重如金的时间丢弃。

不只是在年轻的时候，很多人终其一生，也没有把握时间来做最重要的事情；相反的，我们常拿时间来为小事烦恼、为流言抓狂，为一些真的不值得浪费时间的事耗尽最宝贵的资产，也让自己在人生旅途中走不远又走不好。

最关键的问题在于：虽然，每个人都知道时间宝贵，应当珍惜，也都希望在时间的洪流里，留下弥足珍贵的、不枉此生的东西，但却不知道用什么方法去珍惜；还有，大多数人不知道有什么好方法可以让自己“与时俱进”，随着时间而成长。

拥有自己独特的时间管理方法是重要的。世界上已经成功的人，类型有很多种，最大的共通点是：他们都不是浪费时间的人。只有懂得运用时间，才能够把自己推到比较好的位置，拥有一定的高度与气度。

时间管理并不难，只要你愿意面对它，并且找出时间管理的轨道。找出自己时间的轨道，并且用适合的节奏前进，该快的时候快，该缓的时候缓，该停的时候停，该走的时候走。

什么叫作节奏？

每一件事，都有它该进行的步调，也就是节奏；有的事情靠的是一气呵成，有的则需日积月累，滴水才能穿石。

做某些事，确实是需要快、狠、准的：你曾经将一个杯子的热水

倒进另一个杯子里吗？速度不够快，反而容易被烫伤，也掌握不了水流的抛物线。比如，很多擅长投资理财的人都明白，有时出手不快、狠、准，犹豫了几天，等大家做了才来做，就无法谋得最大利润了。

而每个人个性不同，喜欢的节奏也不尽相同；有些人快些，有些人慢些，但不管是兔子还是乌龟，只要朝着同一个方向持续前进，总会到达目的地。

以我来说，如果我在写一本书时，没有规定自己每天一定要写一点儿，我肯定完成不了。那些在计算机里累积了五六万字，却始终没有完成的小说，就是因为写到一半时，被某些事情打断了几天，忽然就接不下去，被自己打败；相反的，如果我能按着一定的节奏往前写，通常能够在短时间内步伐稳健地完成。

有些事则需要慢一点的节奏，比如学语文，那些相信“速成法”的人，九成九都会半途而废。太着急，就会被不耐烦的自己打败。

而节奏，是要掌握在自己手中的。

在求学生涯中，我常看到总被逼着念书、被外力要求被动学习的人，很少能从小学优秀到大学。真正优秀的学生，都有自己念书的节奏，那是一种直觉，而非来自他人的要求。

当人生中许多你想做的，或者你允诺要做的事完成度越高，你会越有自信。

如果你什么都没有完成，每天只是拿成功学那一套激励自己：“我一定要……”“我是最棒的！”其实没什么用，激情过后就萎靡了。

况且，只有“空话”却没有实际的“业绩”，谈何自信？又有谁会相信？

正如能在属于它的季节一直开花的植物，都是充满生命力的植物，

能够准时将自己要做的事完成的人，才是充满生命力、值得人们信任的人。

时间管理若荒腔走板，只会变得人人都怕你，再有才华也没用；人们久而久之总会发现，辜负别人时间的人，也会辜负别人的人生，绝对不值得信赖。

我想在这本书里谈的，就是时间管理的技术面问题：如何将人生中绝对有限的时间，运用得让自己满意，也让你爱的人觉得幸福。

时间管理是高深的生活艺术，但也可以变得极为容易，就算过去曾蹉跎许多时光，只要愿意开始，一切都不难。

这本书里讲的正是时间管理中最简单的道理，只要能够做到十分之一，我相信，至少你会发现活得比从前更踏实，而且一天比一天更好！

时间管理，急不得，千万要从容，从容才能有自己的节奏！

| 前 言 |

管理时间是为了 过得幸福、活得从容

忙到茫然，是现代的社会病。

现代人如果没有学会管理时间，很容易莫名其妙被剥夺时间，甚至被一些无关紧要的东西制约，当了“奴隶”还不自知。

比如手机，尤其是智能型手机，动不动你就看看它。有短信进来，有时只是一些五花八门的商品广告，你还是会花几秒钟瞄它几眼；有朋友和你聊天，你疲于应付，甚至在同一时间内和几位朋友讨论并不是那么重要的事情，一来一往传送贴图、信息、发朋友圈……

如果没有稍微控制一下自己，本意是协助你好好管理并节省时间

的智能型手机，反而浪费了你许多大好时光。最可怕的是，它还吸走你的专注力，打断了你本来必须认真进行的事情，一抬头才发现两三个小时过去了，而该做的事还没做。

我们都有这样的经验：自己好像总是很忙，但因为说不出到底忙了些什么，心里对于急速飞逝的时间产生了惋惜与惭愧。

如果你有这种感觉，你就需要时间管理了。

时间管理做不好的人，就像明知自己的宝库破了个大洞，却抓不到小偷一样。

现在我们来讨论，你为什么需要时间管理？

首先你要了解，时间管理的目的，并不是为了不忙。

很多人不论年龄、职位高低、做的事大还是小，都常觉得自己很忙。

忙可粗分为两种：充实的忙和空虚的忙。空虚的忙，包括：胡乱忙、没事忙、越帮越忙。总之就是到头来，想不起来自己到底为什么而忙。

懂得充实的忙的人，是以静制动的。**他决定要忙什么，才开始忙，所有的忙都有它的方向性，忙完了会觉得幸福满足**，甚至不自觉想为自己拍拍手：“哇，真厉害，都处理妥当了！”

至于另一种忙，会忙得精神萎靡。心很慌，老是被被动地在应付这个、应付那个，把自己搞得像个陀螺，很累很倦，又觉得没有人懂你，更没有人赞赏你。包括你，也没法接受这样的自己。

时间管理的主要目的，对我来说，是要过得充实且幸福，并不是要“赶快”或“贪多”，也不是一直挤压自己的时间，让自己过劳！

只因为我们的人生很短暂，不管理不行。

时间管理并不是要你像上寄宿学校那样严格地管理自己，而是要使自己活得从容、活得优雅，并且能在十分短暂的一生中，学会自己

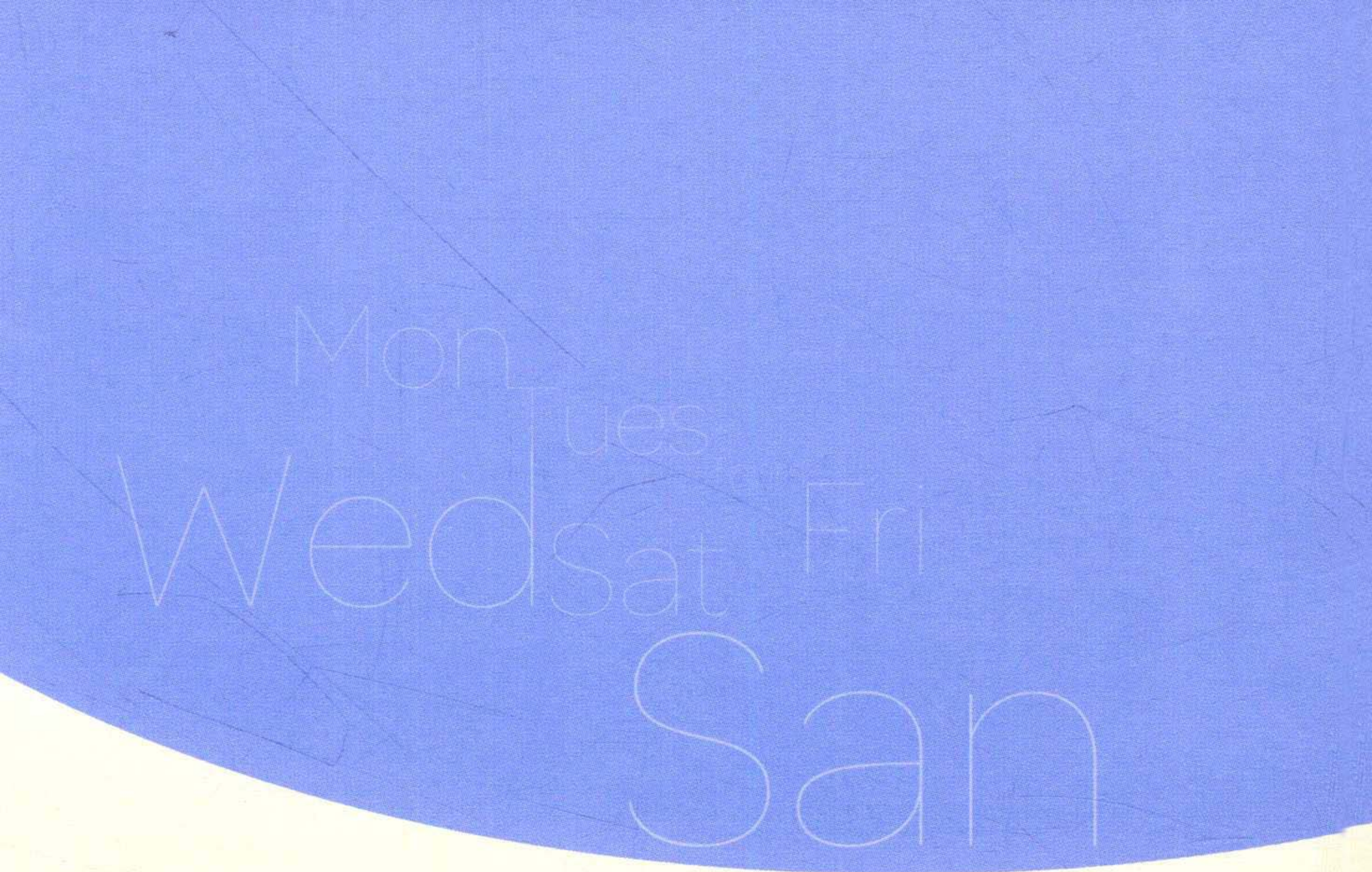
要学的本领，做到自己想做的事，不负此生。

时间管理第一个最重要的自我问句是：“**请问，你为什么要做时间管理？**”

如果你的答案，是为了更了解自己，掌握人生的主动力，那就对了。不为什么，就是为了过得充实且幸福！

时间要管理，当然也值得花费。

把时间花费在你觉得值得的事物上，在让你觉得幸福的时光里。
省其所当省，花其所当花，这就是我们要学习的时间管理。



| 目 录 |

第一章

重视时间价值，
快从卡住的人生走出来！

01. 一生可以自由支配的时间，其实不多..... 002

02. 把时间留给最重要的事..... 008

03. 卡住不动，比做错事更浪费时间 015

04. 适时喊“停”，不要在同一摊烂泥里打转..... 019

05. 定速前进，目标——达成，你会更有自信..... 024

◎时间管理从容实践法 把一个月当成一生来活 031

第二章

掌握做事节奏，
有方向、有目标地持续前进

06. 时间管理也有“学习曲线” 035

07. 掌握管理时间的节奏 039

08. 你可以做很多事，但不可能同一时间全部都做..... 045

09. 给达成目标的自己一点奖赏吧..... 053

10. 个性越急，越要小心 057

◎时间管理从容实践法 做习惯了，不做反而困难，
这时还是要自制力！ 066

第三章

想一想再投入，
轻重缓急、做或不做，由你决定

11. 时间抽屉有三层：“最重要的事” “不那么重要的事”
“最不重要的事” 070

12. 分清紧急、重要或必要，及时处理！ 080

13. 不是每件事你都要做 084

14. 力行减法生活，你会过得更轻松 088

15. 向“时间杀手”说不！什么“事” “物”最浪费你的时间？ 093

16. 向“时间杀手”说不！什么“人”最浪费你的时间？ 102

17. 我们有权利选择自己的时间、朋友和话题..... 110

◎时间管理从容实践法 现在你要先做哪一样？
休闲生活也有轻重缓急 115

第四章

建立好的习惯，
再忙也可以过得从容

18. 学习说重点，管住舌头就能管好时间 119

19. 善用被“制约”的时间..... 128

20. 把零碎时间，变成有价值的时间 132

21. 在自己心里设闹钟..... 136

22. 不要相信你的记忆力——记录下来，不管用什么方式! 143

◎时间管理从容实践法 一个人，效率最美好 147

第一章

重视时间价值， 快从卡住的人生走出来！

时间就是金钱，这道理人人都懂。

但还是有很多人没能把握时间做最重要的事情，
反而浪费在为小事抓狂、为情绪所扰，
人生旅途走不远也走不好。

停止在原地踏步吧！

选定目标，向前迈步，是做好时间管理的第一步。

— · 01 · —

一生可以自由支配的时间， 其实不多

我们的一生中，最贵重的是“时间”，
我很怕听到有人花上大把时间空谈梦想，
如果你真有梦想，请你下一个小时，
就走在通往梦想的路上。

有一句很流行的话说：“时间和乳沟一样，挤一挤就有了。”

这是玩笑话，但也说得没错。再怎么贫乏不良，只要用对方法，要挤出时间并不困难。

戏法人人会变，巧妙各有不同，最重要的是步骤。你要找到属于自己的方法。

每个人每天都有二十四个小时，但是我们多半一天拖过一天，关键在于，每个人都误以为自己的时间还很长。

量化来看，如果活到八十岁，一个人一生其实只有约七十万个小时。而且这七十万个小时细分之下，有四十万个小时，是你根本不可能控制的，也就是“不属于你”的时间。

在你很小的时候以及很老的时候，可能没有什么意识，或只能躺在床上，无法用自己的行动力达成任何事情，所以大概有二十万个小时不属于你；另外，至少有二十万个小时用在睡觉上，这段时间你也无法用意识控制。

在此，我还把年轻时上自己不喜欢的课、上自己不喜欢的班，以及生儿育女的时间，都算进你可以支配的时间。这样算下来，真正能够用来分配的，至多只有三十万个小时。

这个数字，相信大家都觉得毛骨悚然吧！我也是，虽然在三十岁之后开始懂得不要浪费时间，但一想到过去浪费的大好时光，还是忍不住哀悼一番。

我们这一辈算活得久的一代，几百年前的人类因为受到战乱和疾



病侵袭，能够活到四十岁以上就要偷笑了。

然而，人类出现在地球上的时间比恐龙还短，为什么能够孕育出如此深厚的文明与高超的科技？正因为世界上有些值得敬佩的“前辈”，在他们短短的人生中，妥善运用有限的时间，加上脑力与行动力，推动了文明的巨轮。

时间和能力也是息息相关的，因为任何能力，就算是天才，也要靠时间培养。曾有一部畅销书提到，一个人就算天赋异禀，也要靠一万个小时日积月累地练习，才有可能变成贝多芬、毕加索，或是诺