



北京知讯力企业管理咨询有限公司



享受快乐的每一天

—— 创造好心情的时间管理

主讲：刘敏兴



赠

实用时间
管理工具

一套



机械工业出版社

China Machine Press



时代传播音像出版社

Time Media Audio-Video Press

〔享受快乐的每一天——创造好心情的时间管理〕

光盘目录

第一碟 新世纪时间管理现状的认知

第一讲 优质的时间管理思维

第二讲 现代人对时间管理的认知

第二碟 不再浪费时间 你会活得更好

第三讲 现代人通常有哪些浪费时间的因素（现状）

第四讲 如何解决这些浪费时间的因素（解决方法）

第三碟 通过时间管理开创高品质的生活

第五讲 均衡人生各项领域 追求生命的意义及品质

第六讲 发挥创造力 设法达成人生目标

第四碟 创造生命的喜悦

第七讲 享受快乐的生活 做一个有效率的现代人

第八讲 追求喜悦之道



前言

时间是有限的，每天只有固定的24小时可以用来谋生、工作和享受生活。

其实工作本身就是要给我们带来愉悦，即成就感。人最大的成就来自于目标与理想的实现，而人的一辈子是由年、月、周、日所组成，一辈子的基本单位是一天，而一天又是由我们每个人为了寻求自我而必须做的特定目标与任务所组成。我们每天只要认真地完成这些目标与任务，这一天就会感到喜悦。每天重复这些目标与任务持续一周，你就会拥有喜悦的一周。

日日是好日，时时是良辰，把握现在，珍惜当前，好好地体验生命的过程。既不要在过去中生活，也不要未来中生活，只在现实中生活，即刻去享受生活，这是活出快乐的重要一步。

你观看和学习这套音像制品所能获得的最大好处在于工作生产率的提高。不仅如此，它还要教你如何帮助你的手下员工提高他们的时间管理技能，教你如何令他们的工作更轻松，使他们工作得更富有成效。还进一步教你如何将你所学到的技能运用于职场以外的生活当中，运用到你的家庭、与家人和朋友的关系当中。

少一点压力，多一些信心，减少了挫折感，增加了成就感，这些都源于管理好时间。我们希望[享受快乐的每一天—创造好心情的时间管理]这套音像制品可以帮助你获得所有这些甚至更多的好处。



主题一 新世纪时间管理现状的认知

第一讲 优质的时间管理思维

1. 磨刀不误砍柴功

羊皮卷启示（羊皮卷之五）

假如今天是我生命中的最后一天。

我要如何利用这最后、最宝贵的一天呢？首先，我要把一天的时间珍藏好，不让一分一秒的时间滴漏。我不为昨日的不幸叹息，过去的已够不幸，不要再赔上今日的运道。

假如今天是我生命中的最后一天。

我该怎么办？忘记昨天，也不要痴想明天。明天是一个未知数，为什么要把今天的精力浪费在未知的事上？

想着明天的种种，今天的时光也白白流逝了。企盼今早的太阳再次升起，太阳已经落山。走在今天的路上，能做明天的事吗？我能把明天的金币放进今天的钱袋里吗？明日瓜熟，今日能蒂落吗？明天的死亡能将今天的欢乐蒙上阴影吗？我能杞人忧天？明天和明天一样被我埋葬。我不再想它。

今天是我生命中的最后一天。

生命只有一次，而人生也不过是时间的累积。我若让今天的时光白白流逝，就等于毁掉人生最后一页。因此，我珍惜今天的一分一秒，因为它们将一去不复返。我无法把今天存入银行，明天再来取用。时间像风一样不可捕捉。每一分一秒，我要用双手捧住，用爱心抚摸，因为它们如此宝贵。垂死的人用毕生的钱财都无法换得一口生气。我无法计算时间的价值，它们是无价之宝！

假如今天是我生命中的最后一天。

如果不是的话，我要跪倒在上苍面前，深深致谢。

所以，生活在现代忙碌的工商社会中，如果不去改变自己，创造喜悦，不去享受快乐的每一天，不试着使自己放松下来，对自

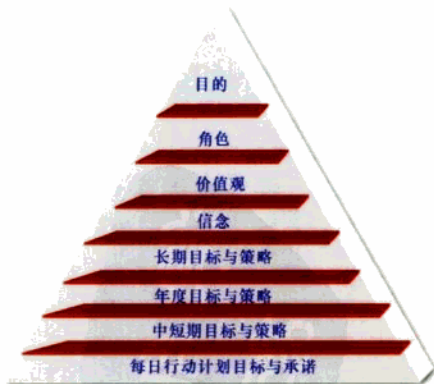


己的身、心、灵等以及健康会有很大的影响与伤害，从而自己生活的品质也就大打折扣。所以建议每一个现代人都应该学习松弛自己，并懂得追求喜悦之道。

2. 时间智商TQ

- IQ（聪明、机警）
- EQ（情绪管理良好）
- FQ（理财观念、预作安排）
- LQ（领导自己、影响他人）
- AQ（面对逆境与挑战）
- SQ（常保笑颜、与人为善）
- HQ（运动维持健康）
- TQ（时间管理的思维方式）

3. 追求生命的金字塔



4. 你、我都能变得更好
5. 创造美满人生的力量



第二讲 现代人对时间管理的认识

1. 现代人对时间管理的感受
2. 现代人时间管理普遍存在的障碍

障碍一：没有恒心

障碍二：个性因素

障碍三：拖延成习

障碍四：说得多，做得少

3. 学习时间管理的心态问题
4. 现代人对时间管理的错误认知
5. 时间管理的重要意义

时间曾给人自由、弹性的感觉，如今它变得难以捉摸、对付，我们衡量时间价值的方式也面临重大转变。时间管理的真正价值不在控制时间，而在于运用时间改善个人的生活方式。时间在压力、平衡、生产力与目标四个领域中，起着关键的作用。

主题二 不再浪费时间 你会活得更好

第三讲 现代人通常有哪些浪费时间的因素

时间窃贼

有效的时间管理需要我们认清各种有形的和无形的“时间窃贼”，这样，我们才能对症下药，避免时间的浪费。

有形的“时间窃贼”

- 无成效的会议
- 其他人的干扰
- 沟通不足
- 资源不足或资源过多
- 被迫等人

- 无关紧要的文件及邮件
- 交通阻塞
- 混乱的档案系统
- 混乱的桌面

无形的“时间窃贼”

- 没有周详的组织和计划
- 没有分清轻重缓急
- 过于专注细节追求完美
- 工作流程太繁琐
- 善忘，经常丢三拉四
- 犹豫不决，喜欢拖延

1. 现代人常犯的错误时间管理策略

- (1) 一口气把事情做完
- (2) 要拼命，认真些
- (3) 亲手做才放心
- (4) 加长工作时间
- (5) 减少休息及娱乐
- (6) 先做简单或有兴趣的事
- (7) 休息一阵

2. 现代人浪费时间的征兆探讨

● 行事表上总有排不完的活动。每周工作超过55个小时。
经常在晚上和周末工作。几乎很少度假。

- 无法赶上最后工作期限。不断地延迟，感觉一直在追赶进度。
- 缺乏处理问题的能力。
- 仓促的决定，没有考虑它们可能遭遇到的失败。
- 害怕去委派工作，或害怕接受别人主动提出的帮助。
- 总是追求短程收获，胜于中、长程收获。
- 在处理日常危机时，总是在做临时灭火的事。
- 没有能力拒绝新的工作。



- 要和你订个约会，需要两个月时间的等待。
- 常常感觉无法控制场面，无法认清目标和事情的轻重缓急。
- 完美主义者。
- 压力和过度劳累。
- 没有时间给家人，也没有时间从事社交活动或休闲活动。

3. 我们常在不知不觉中将时间浪费了

- (1) 浪费在情绪上
- (2) 浪费在不珍惜零碎时间上
- (3) 浪费在效率不高上
- (4) 浪费在品质不高意义不大的休闲活动上
- (5) 浪费在分心上
- (6) 浪费在不珍惜自己的时间而随意出借上
- (7) 浪费在自以为万能上

第四讲 如何解决这些浪费时间的因素

1. 扫除时间管理的障碍

障碍一：没有恒心

练习时间管理必须先有心理准备，中途总会遭遇某些挫败，例如：

- (1) 无法达成预订计划而有挫折感
- (2) 被人干扰而耽误了进度又无力排除干扰
- (3) 时间常被剥夺、占据而无法完全自主
- (4) 本已无所事事，根本不需规划时间

障碍二：个性因素

有下列个性的人，不易成功地进行时间管理

- (1) 自命潇洒、淡泊名利者
- (2) 外控型人格
- (3) 依赖成性者

- (4) 悲观者
- (5) 完美主义者
- (6) 失败主义者
- (7) 性急者

障碍三：拖延成习

- (1) 准时赴约、开会、上课等
- (2) 遵守时效及期限
- (3) 尊重别人的时间与生命
- (4) 口惠而宾至，信守诺言

障碍四：说得多 做得少

克服这个障碍的方法：

- (1) 自我督促
- (2) 请人督促
- (3) 降低标准，莫过于苛求
- (4) 先行其言，而后从之

2. 避免及改正拖延的毛病

- (1) 面对自己正在拖延的事实，让自己清楚知道拖延的严重后果
- (2) 决定各种事务的处理方式及期限
- (3) 避免拖延的同时，还要先处理从前拖延之事
- (4) 借力使力，运用别人的力量强迫及督促自己

3. 现代人时间管理方法的两种心态认知——开源与节流

(1) 节省时间——虽是较消极的作法，却是较有保障的
节省时间的概念如同金钱使用的节流，也就是说时间的使用要俭省及节制。

- 节省时间的用意
- 节省时间的范围
- 当省则省，当用则用



(2) 如何积极地争取及创造时间——积极地开源

- 80:20法则
- 按部就班
- 具体踏实
- 自我控制
- 勤勉加上方法
- 今日事今日毕
- 齐头并进
- 持之以恒

主题三 通过时间管理开创高品质的生活

第五讲 均衡人生各项领域，追求生命的意义及品质

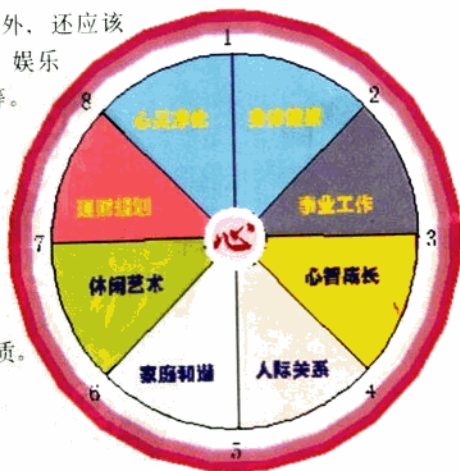
1. 驾驭时间——创造生命的品质

2. 生活与生命品质的提升

一个人除了工作目标外，还应该

有健康目标、家庭目标、娱乐目标、成长与学习目标等。

所以做好时间管理，不但可以得到事业的成功，还会拥有健康的身体、幸福的家庭、正当的娱乐、自我成长与提升，生活变得主动、有目标、有朝气，从而全方位提升生命的品质。



人生目标各项领域:



- 事业：含地位、财富、权力、贡献、成就等。
- 学习：含学历、终生教育、技能、文艺活动等。
- 家庭：含夫妻、亲子及与家中长者的关系。
- 休闲：含物质及精神的享受与品质提升等。
- 身体健康：含活力、体能及长寿等。
- 健全的性格：含积极、乐观、理性等正向人格特质。
- 人际关系：与朋友的关系或工作上的人际相处。
- 个人形象：予人开朗、亲切、谦和、可靠的印象等。

这些项目因个人的个性、志向不同而各有所偏重，有人甚至会牺牲某些项目，或对某些项目有与众不同的界定。

3. 你希望健康、快乐又长寿吗？

- (1) 从年轻起注重健康
- (2) 生活规律、均衡，不可过于劳累
- (3) 持好奇心、学习心
- (4) 有不间断的人生目标
- (5) 多运动、勤劳
- (6) 心胸开阔、心境平和
- (7) 良好的人际关系及社会适应
- (8) 饮食、营养的注重，体重、血压的控制

4. 为什么现代人很难在工作、家庭、社会间找到平衡

第六讲 发挥创造力，设法达成人生目标

目标是什么？

目标是一种未来愿景，为了实现它，人们愿意做些努力，否则不过只是一个企图而已。

目标的故事

在1953年，美国耶鲁大学做了一项对应届毕业生的研究调查：发现有3%的同学在未毕业就拟定了人生目标；20年后，即1973年这3%的同学比其他的97%人更富裕。



这3%的同学做了什么呢？

- 他们曾经确实写下他们想做的事
- 列出达成目标所得到的好处
- 列出达成目标要克服的障碍
- 达成目标必备的知识与信息
- 达成目标需要共同协力的团队、人与组织
- 发展出行动计划
- 写出了达成目标的具体时间

另外97%的人没有去设定目标是因为

- 对目标缺乏了解
- 不知道如何设定目标
- 对失败有恐惧感
- 害怕被拒绝
- 自我形象不佳
- 对自己缺乏热忱

设定目标的理由

设定目标的指导原则

- 确认生活目标
- 选择性
- 白纸黑字注明达成时间表
- 分成容易达成的目标
- 实现人生长期愿景与理想
- 检查目标速度
- 修正方向

确定有效目标特质 何谓 S M A R T ？

Specific

Measurable

Attainable



Reasonable

Time

T M A系统训练重视书面目标的原因：

- 学会独立思考
- 锻炼自信心
- 减低矛盾
- 增进自尊心
- 学会更专注
- 良性的抉择
- 创造人生的预期
- 高价值的提升

目标的含义：

- 描写结果：
- 一种挑战而激发行动：
- 成绩的判断标准。

达成目标的12个步骤

- 强烈的欲望
- 信念、信仰、信心
- 写下来
- 问自己怎么做
- 分析现今位置
- 设定一个期限
- 要克服障碍
- 所需要的知识
- 谁是你的客户
- 制定一个计划
- 视觉化
- 坚持不懈

1. 抱持什么样的心态去树立目标？
2. 积极乐观的心态



3. 目标与生活一致的特质

- (1) 更有弹性、更能当机立断
- (2) 人际关系更厚实
- (3) 更能群策群力
- (4) 不断求知
- (5) 更着重对人群的贡献
- (6) 更能一举数得
- (7) 拥有健康的心理免疫系统
- (8) 知道个人能力有限
- (9) 生活方式更平衡
- (10) 更有信心，更有安全感
- (11) 更能言行如一
- (12) 专注于影响力所及范围
- (13) 努力培养更丰富的内在生活
- (14) 散发正面的力量
- (15) 更能享受生活

主题四 创造生命的喜悦

第七讲 享受快乐的生活，做一个有效率的现代人

1. 如何发展天赋

第一种天赋：自觉

第二种天赋：良知

第三种天赋：独立意志

第四种天赋：创造力

2. 建立自信

- 自立自强：不心存依赖，能自主自助。
- 自动自发：不需别人逼迫，就能自我要求及行动。
- 从我开始：不抱怨别人或环境，只问：“自己能做什么？”



- 欣赏自己：知道自己不完美，但更欣赏所拥有的优点
- 明朗开怀：不钻牛角尖，尽量乐观进取，以免得不偿失
- 珍爱自己：真正爱护自己，使身心保持最佳状态
- 培养自己：因看重及欣赏自己，所以会将自己当做人才。

“有计划地提升自己

- 超越自己：与自己比较及竞赛，使自己一天天朝理想迈进
- 完成自己：或称自我实现，使自己得其所哉，有所发挥
- 百折不挠：自信心是一项神物，它赐给经得起失败、决心

成功的人

3. 培养善用时间的习惯
4. 学习自我承诺
5. 坚持到底，绝不半途而废

第八讲 追求喜悦之道

1. 喜悦之道

(1) 喜悦从哪里来

HAPPY喜悦

H: heart喜悦从“心”开始

A: aim明确目标 attitude积极态度 action马上行动

P: personality魅力人格

P: passion 执著热诚

Y: yield 产出（服务与奉献）

(2) 喜悦之道

(3) 你快乐吗？你得到过真正的快乐吗？

2. 把爱找回来——爱是无可比的

摘自《圣经》哥林多前书第十三章：

- 爱是恒久忍耐，又有恩慈。
- 爱是不嫉妒，不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理。



● 凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，爱是永不止息。

3. 马上行动

4. 追求快乐创造喜悦

- (1) 态度的力量
- (2) 当下的力量
- (3) 自我想象的力量
- (4) 身体的力量
- (5) 目标的力量
- (6) 幽默的力量
- (7) 宽恕的力量
- (8) 给予的力量
- (9) 关系的力量
- (10) 信心的力量

5. 活在当下

结 论

追求生命的意义

生活的每一天都是崭新生命的开始。生命像一首歌不长而在于好，生命的意义就在于追求，生命的价值取决于奋斗！每天早晨我都要对自己说：“我要用全身心的爱来拥抱今天！”

- 当你转动了你的思维，你变更了你的信念；
- 当你变更了你的信念，你转化了你的期望；
- 当你转化了你的期望，你更新了你的态度；
- 当你更新了你的态度；
- 你变改了你的行为；
- 当你改变了你的行为；
- 你改进了你的表现；
- 当你改进了你的表现；
- 你蜕变了你的生命。



高效的时间管理工具

当您掌握了[享受快乐的每一天——创造好心情的时间管理]的方法后，此时您最需要的是一套高效时间管理工具，本套课程的主讲人刘敏兴老师，在其创办TMA系统训练之初，就运用TMA核心理念，对如何有效地运用时间管理课题进行了研发与创新，同时编制了一套TMA时间管理效率手册。

刘敏兴老师在最初从事销售工作时，就了解到时间管理的重要性。他发现只有自己的时间有效管理的时候，业绩才会上升。于是刘老师开始对时间管理深入研究，直到后来从事企业的经营管理，这些时间管理技巧与方法，同样非常有效。更重要的是，刘老师自身在运用这些方法的过程中，不断的测验各种技巧与工具，并将这些技巧教给他的员工。然后将TMA理念与实践经验相结合，改进这些策略及方法。

在您真正能够改变自己目前安排和管理时间的方式之前，您必须知道自己确实是怎样运用每天的时间的。大多数人不能够精确地说出自己的时间是怎样用掉的，而总觉得奇怪，为什么时间在工作做完之前就用完了。随意运用时间的方式，是在因应环境变化时依循旧习惯所造成的。因为习惯是自动的，他们是在意识层次下活动的。所以您也许无法完全察觉到左右着您运用时间方式的这些习惯。想要更加了解自己在习惯上怎样控制自己的时间，就从今天开始，将自己每天的各项活动按时记录下来。

本套课程为您提供了TMA系统训练时间管理工具，包括时间管理过程中所需要的最重要的表格。您可以在运用这些工具表格的同时，研发更适合自己的时间管理习惯的方法。

- | | |
|------------------|-----------------|
| ● TMA系统目标设定计划表 | ● TMA系统日计划表 |
| ● TMA系统年度目标书面誓言表 | ● TMA系统专案计划执行表 |
| ● TMA系统月计划表1 | ● TMA系统待办事项管制表 |
| ● TMA系统月计划表2 | ● TMA系统创意点子记录表 |
| ● TMA系统周计划表 | ● TMA系统绩效成果统计表 |
| ● TMA系统周检视表 | ● TMA系统全方位成功检视图 |