



做时间的 领航员

——
个人时间管理技巧

◆ 东方暨白 / 主编

**ZUOSHIJIANDE
LINGHANGYUAN**

◆ 中国时代经济出版社



做时间的 领航员

——
个人时间管理技巧

◆ 东方暨白 / 主编

**ZUOSHIJIANDE
LINGHANGYUAN**

◆ 中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

做时间的领航员：个人时间管理技巧/东方暨白主编。

—北京：中国时代经济出版社，2004.1

ISBN 7-80169-529-1

I. 做… II. 东… III. 个人—时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 126691 号

做时间的领航员

——个人时间管理技巧

东方暨白 主编

出版者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦东办公区 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010) 64011788 88361317
传 真	(010) 64065971
发行经销	各地新华书店经销
印 刷	北京振兴华印刷厂
开 本	880×1230 1/32
版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
印 张	10.00
字 数	225 千字
印 数	5000 册
定 价	20.00 元
书 号	ISBN 7-80169-529-1/C·065

版权所有 侵权必究

编 委 会

主 编：东方暨白

副主编：陈兴凤 曹中科

编 委：冯 昱 龙 娟 朱 晨 陈雄伟
陈 锐 杜文丽 杨 静 张伟民
周 杨 徐 梅 鲁红霞 廖继莉

小 序

时间是什么？有的人说是知识，有的人说是速度，有的人说是力量……

但自从美国历史上著名的思想家富兰克林发出“时间就是金钱！”的口号后，时间就像一个高高在上呼风唤雨的“女皇”，地球上的人们似乎惟有诚惶诚恐地朝向她顶礼膜拜，人变成了时间的奴隶。

人的生命离不开时间的慷慨赐予，时间老人对人们也并不总是那么高高地举着马鞭。不愿做时间的奴隶的人们，就应该成为（你的）时间的主人，正是在这个意义上，我们才不揣浅陋精心地编写了这本关于个人时间管理技巧的小书。这些虽然不免有点拾西方那些管理大师的“牙慧”，可也毕竟溶进了我们自己在这方面的些许心得体会。不敢说洋为中用，但心里却又奢望读者们视为土洋拼凑的小菜一碟。盼读者诸君笑纳，细细品尝，或许能暂时解解你的“馋”哟！顺便说一句，此书的编写出版，同仁和学生们的捧场值得一书。是为小序。

东方暨白

羊年岁末于白云黄鹤

目 录

I 时间 ABC

小引

——一个关于时间的谜语/3

时间是什么？

——时间是公正无私的法官/5

时间是不是一个自然神？

——人类对时间的认识/7

时间的特征

——时间似箭一样飞行/11

时间的分类

——物以众类，时以需分/16

时间的价值

——时间是不是金钱？/24

时间与生活节奏

——快节奏对人有没有好处？/32

II 时间管理 ABC

小引

——一个小女孩与时间窃贼们做斗争的故事/45

“灰先生们”是怎样窃取人们的时间的呢？

——小析生活中人们浪费时间的现象/48

入门并不难，深造也办得到

——时间管理 ABC/63

让您的人生更加灿烂

——学会管理时间的益处/76

III 个人时间管理技巧

种瓜得瓜 种豆得豆

——确定目标在时间管理中的重要性/89

磨刀不误砍柴工

——时间计划的重要性/101

鸽子为什么总是摆脱不了臭味

——时间管理中的情绪管理/114

您能否控制您手上的鼠标

——抓住现在，抓住今天/123

教授教学生如何分辨轻重缓急

——时间管理的“优先顺序法”/131

“百灵鸟”型和“猫头鹰”型

——在你最佳的状态下工作/145

当“时间窃贼”向你偷袭时

——排除干扰有妙计/159

赶着骡子卖的农民为什么吃力不讨好？

——即使痛苦也要说“不”/170

不要做 99 恶性循环的受害者

——很多时候你不需要十全十美地工作/184

懒惰拖拉是时间的天敌

——你愿像“他”那样两手空空告别人世吗？/193

鹿为什么有吃草和监听两种行为？

——同时干几件事的原理解析/199

陶侃集小物而大用的启示

——活用零碎时间的技巧/205

您想当那个自投“虎口”的老板吗？

——授权为您创造时间/218

你到底能够承受多大的压力？

——休息时间和娱乐时间不可少/226

为什么您找不到时间做您最想做的事？

——简化生活，节省时间/237

怎样获取汹涌如潮的信息

——快速阅读，开发你的记忆力/261

怎样才能使人们把开会当回事？

——有效的会议管理/281

你会打电话吗？

——打电话节省时间的小窍门/293

明天你想像杨立伟那样去出差旅行

——商务旅行者节省时间的小技巧/302

I 时间 ABC

◎ 小引——一个关于时间的谜语

提起时间，大概天底下无人不知晓，但我们再进一步地问下去：“时间是什么？”你也许就难以回答了。这里我们且慢解答，先来看一个关于时间的谜语。

在法国著名思想家伏尔泰的哲理小说《查第格》中，记述了这么一段有趣的故事：古代巴比伦人平定了一场叛乱后，决定要推举一个智勇双全的人出来当国王。条件是非常严格的，先要经过激烈的比武竞赛，获胜者再解答祭司们出的谜语，解答不出的则要被取消资格。

结果一个名叫查第格的人比武获胜了，大祭司给他出了这样一个奇怪的谜语：“世界上哪样东西是最长的又是最短的，最快的又是最慢的，最能分割的又是最广大的，最不受重视的又是最受惋惜的；没有它，什么事情都做不成；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”

查第格回答道：“最长的莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的也莫过于时间，因为它让所有的计划都来不及完成；对于等待的人，时间是最慢的；对于作乐的人，时间是最快的；它可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小；当时谁都不加重视，过后谁都又表示惋惜；没有它，什么事都做不成；不值得后世纪念的，它都令人忘怀；伟大的，它都使它们永垂不朽。”

这个谜语和谜底含义丰富，它向人们揭示了时间与人的关

系，在不同的年龄与不同的环境中，人们对时间抱有的不同看法以及时间的价值，等等。

我们这本小书就将向你揭示时间的奥秘。

◎ 时间是什么？——时间是公正无私的法官

读了上面那个奇怪的谜语，或许你对“时间是什么”的问题更是茫然了，正如北非希波的一位大主教奥古斯丁在1500年前就曾说：“至于时间是什么？如果没有人问我，我还明白；如果我想给问我的人讲清楚，我反而不明白了。”

的确，要给时间下一个本质的定义并非是一件简单的事。古往今来，人们曾因事、因时、因地、因不同的社会地位和环境，从不同的角度概括了对时间的认识：有的人说时间就是金钱；有的人说时间就是生命；有的人说时间就是力量；有的人说时间就是速度；有的人说时间就是知识；有的人说时间就是财富；还有的人说时间就是胜利……更有许多中外名人用丰富的语言来描绘和比喻时间，有的人把时间比做才华横溢的画家，说它不但能用五彩缤纷的画笔，勾画出历史的画面，也能点染着每个人的外貌和灵魂；还有的人把时间比做一名作曲家，他能谱写出一个个旋律奇特的乐章；别林斯基则把时间比做批评家，他说：“在所有批评家中最伟大、最正确、最天才的是时间。”这些都是从人的立场来看待时间。

古罗马帝国皇帝、斯多亚派著名的哲学家马可·奥勒留在《沉思录》一书里写道：时间就像一条“湍急的河流”，“有多少医生在频繁地对病人皱拢眉头之后死去；有多少占星家在提前很久预选了别人的死亡之后也已死去；又有多少哲学家在不

断地讲座死亡或不朽之后死去；多少英雄在杀了成千上万人之后死去；多少暴君，仿佛他们是不死的一样，在以可怕的蛮横手段使用他们对于人们生命的权力之后死去；又有多少城市，比如赫利斯、庞培、赫库莱尼恩以及别的不可计数的城市被完全毁灭。再把你知道的所有人一个接一个地加在这上面，一个人在埋葬了别人之后死了，另一个又埋葬了他：所有这些都是发生在一段不长的时间里。昨天是一点点粘液的东西，明天就将成为木乃伊或灰尘。”由此我们又可以得知，时间虽然看不到，摸不着，但它却是物质存在的一种形式，乃是客观的。它是由过去、现在、将来构成连续不断的系统，是物质运动、变化的连续性的表现。

◎ 时间是不是一个自然神？ ——人类对时间的认识

时间是运动着的物质存在的一种客观形式，“时间是人类发展的空间”，这是人类在长达几千年艰辛的摸索和探秘过程中，才获得的正确的认识。

处于原始社会的蒙昧状态下的人类初期，由于自然知识和科学知识的匮乏，对于大自然中的一切均视为谜，“时间”也不例外。在人类走出兽类，进化到人类社会后，在长期的生产实践和生活实践中，人们逐渐地发现了日有升落，月月盈亏，农作物的生长成熟，气候变化，自然规律、社会发展变化规律等都有其内在的联系。但人们不了解其中的奥秘，往往把时间观念归之于神。

关于时间的起源，国内外有着许多传说。它们共同的特点就是同宇宙起源的神话联系在一起。在我国，可以追溯到盘古开天辟地的神话之中，据《三万历纪》载：“天地混沌如鸡子，盘古生其中。”后来，盘古把太阳和星星分混沌的悬崖凿开，“阳清为天，阴浊为地”。于是，创造了宇宙，时间长河之源也就从此开始了。公元前 22 世纪，还有关于羲和的趣事。羲和是个负责观象授时、确定时间的官。

而在古代埃及的神话中有这样一个传说，大地是一个叫西

布的神，天穹是一个叫吕帚的女神，西布和吕帚非常好，他们相连在水中，后来有一个新的大气神舒在水中出现了，并且将西布和吕帚分开，从此创造了天地。从这时起，时间之神索思就开始计数时间。在埃及的历法年里每年第一个月就是以“索思”命名的。在北欧古代斯堪的纳维亚人的传说中有日、月、白昼、黑夜四神，古希腊也有日神、月神、年神、世纪神和四季神的传说。日神、月神、年神，世纪神都是太阳神福玻斯的护从神，四季神中年轻的称春神，头戴鲜花；夏神戴着黄金谷穗的花冠；秋神则面容如醉；冬神则卷发雪白同冰雪。古希腊还有生有双翼看守天宫大门的时光神，掌握时间顺序的女神等传说。

对神的崇拜莫过于宗教，宗教把一切（当然也包括时间）都归之于神的创造和安排。《圣经》记载，耶和华创造了世界，从此有了白昼、黑夜，有了早晨、傍晚。宗教把上帝动用了创造世界偏差的那一瞬间称为“永恒的一瞬”。

随着社会的不断发展，人类对时间的认识逐步从神话中解脱出来，开始具有了科学的成分。并在我国的战国时期，古人就曾有过描述“宇宙”二字，就包含了时间和空间两个方面，“四方上下曰宇”，“古往今来曰宙”。

亚利藏德在《空间与时间》中写道：“空间与时间是构成宇宙的基本材料，空间供给存在的地方，而时间供给转变的机会，空间是确定与存在的载具，时间是自由与价值的载具”。德国哲学家康德认为：时间是存在于人的头脑中的主观形式，是人所固有的先天形式。康德称之为“感性直观的纯形式”。人们在感知外界事物时，用这种感性认识活动的形式去整理杂