

玩转职场·时间投资篇

时间， 身价倍增

告别『穷忙』的35个实用时间技巧

無理なく続けられる年収20倍
アップ時間投資法

「目」**胜间和代**◎著

聂星超◎译

时间有限，『钱』途无限

想『炮灰』变『国宝』，让别人对你羡慕嫉妒恨？



YZLI0890166647



中信出版社·CHINACITICPRESS

时间， 身价倍增

会用才能

告别『穷忙』的35个实用时间技巧

「日」**胜间和代**◎著
聂星超◎译

無理なく続けられる年収二倍
アップ時間投資法



YZLI0890166647

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

时间, 会用才能身价倍增: 告别“穷忙”的 35 个实用时间技巧 / (日) 胜间和代著; 聂星超译. —北京: 中信出版社, 2011.12

书名原文: MURI NAKU TSUDUKERARERU NENSHU 10-BAI UP JIKAN TOSHIHO
ISBN 978-7-5086-3011-3

I. 时… II. ①胜… ②聂… III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 177231 号

MURI NAKU TSUDUKERARERU NENSHU 10-BAI UP JIKAN TOSHIHO

by Kazuyo Katsuma

Copyright © Kazuyo Katsuma, 2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo

The Simplified Chinese language edition published by arrangement with

Discover 21, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei

本书仅限在中国大陆地区发行销售

时间, 会用才能身价倍增——告别“穷忙”的 35 个实用时间技巧
SHIJIAN, HUI YONG CAINENG SHENJIABEIZENG

著 者: [日] 胜间和代

译 者: 聂星超

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 9 字 数: 94 千字

版 次: 2011 年 12 月第 1 版

印 次: 2011 年 12 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2008-3584

书 号: ISBN 978-7-5086-3011-3/F · 2443

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务热线: 010-84849555

服务传真: 010-84849000



“时间对每个人来说都是公平的，我们该如何更有效地投资时间，让生活变得更加幸福？”本书将为各位读者解读其中的奥妙。

我是一位女性，很早就结了婚，生了孩子。与生活上不受这些条件约束的人相比，普通的时间分配方式对我显然不能奏效。所以，我比别人更重视时间效率。另外，长期就职于麦肯锡、摩根大通等十分重视时间管理的公司，使我很幸运地学到了许多先进的时间管理方法。

所以我才能一边抚养三个孩子，一边同时在几家外资企业工作，19岁就通过了注册会计师第二次

考试，成为日本史上最年轻的合格者，之后又获得了中小企业咨询师、TOEIC（国际交流英语测评）、MBA等各种证书，并创办了全日本最大的白领妈妈交流网站麦田。

凭借这些成绩，2005年我入选《华尔街日报》“全球最值得关注的50位女性”；2006年获得表彰社会杰出贡献女性的“雅芳女性大奖”，并成为其历史上最年轻的当选者。

另外，我于2007年进入日本内阁府，担任生活平衡板块专门委员，开始从政。

2007年，38岁的我出版了《职场，好学才能上位》一书。该书在发售不到1个月的时间里，销量突破了10万册，使我由此跻身于畅销书作者之列。

光看这些表象，很多人也许会认为我一定忙得没时间睡觉。可是，相反，熟悉我的朋友却说：“你总是在玩啊。”“给你介绍个好店，你马上就去了！”“介绍本好书，你马上就开始读了。”他们都知道我空余的时间其实非常多。

实际上，现在我仍会坚持每周去两次健身俱乐部、一次美甲沙龙，从不间断。

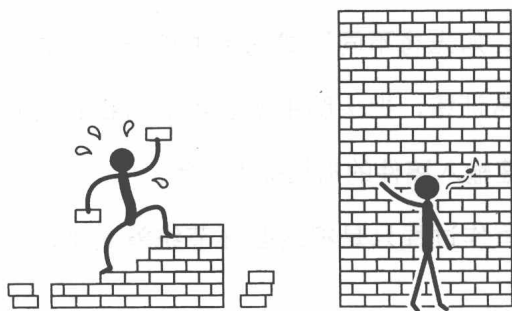
我为什么会有这么多空余时间呢？大概是因为我对时间



的利用有着与别人极其不同的做法和想法。

听我这么一说，越来越多的朋友希望我能公开一下利用时间的秘诀。所以我决定通过这本书，谈谈我利用时间的技巧和方法。

10 倍准则①〈通过时间投资，简化创造成果的过程〉



如果掌握了时间投资法，短期内就能创造成果

我将自己管理时间的方法称做“时间投资法”。

用一句话来说，这是一种时间利用方法，其核心是“如果在相对较短的时间内创造同样的成果，应该怎样规划时

间”，以及“从中长期的角度考虑，应该对哪些事情进行时间投资”等问题。

比如，刚才谈到2007年4月出版的《职场，好学才能上位》，在发售1个月内突破了10万册，成为畅销书，但这本书的写作时间却不足两个星期。

为何能用不到两个星期的时间写完一本畅销书？这是因为在动笔之前，我已经开始把时间“投资”到创造成果各个环节上。比如先将不同形式的各种技巧归纳总结成一套程序，平时经常训练，把头脑中所思考的内容有理有序地写出来，掌握快速输入稿件的拇指输入法等。

由此，写作过程只是将这些环节统筹安排，所以能够在短期内完成。

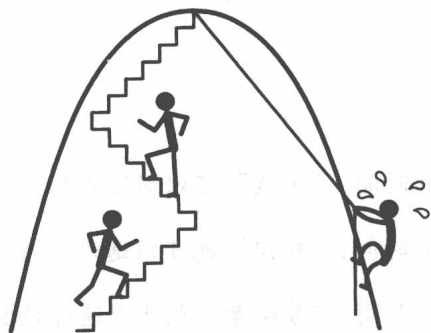
像这样，准确估计未来，预先进行“时间投资”，就能简化创造成果的过程。这也可以叫做“储蓄时间”吧。

做好计划，人人都能成功！

“用长期的眼光投资时间。”这句话说来容易，具体该如

何操作，也许很难。

10 倍准则② 〈作好计划，人人都能成功〉



在本书中，我先对“自身所进行的无意识的行为”作一个浅显易懂的解释，再为大家说明获得成功所需要的技巧。我希望，更多的朋友通过读这本书，能够在日常生活中采用“时间投资法”这种新的思考方式，意识到惯有的时间操作法是可以改变的，并为之采取新的行动。

|| 人生最宝贵的资源是“时间” ||

想要创造成绩，必须投入多种资源。具体来讲，有金钱、

知识、劳动，还有时间等等。如果这些投资要素都是无限的，那么任何人都能创造出优质的成果，但实际上这些投资要素并非无限。

在这些要素当中，最为稀有和有限的要素就是时间，而并非金钱、知识或劳动。

只要有时间，“金钱”可以通过产生利息而得到增值。

只要有时间，“知识”也可以通过学习、调查来增加。

只要有时间，“劳动量”也可以通过延长时间而增多。

唯独时间，一天24小时，对每个人都是公平的。

无论是爱因斯坦、比尔·盖茨还是普通人，每个人每天都只有24小时，但为什么人们在有生之年能够创造的成果有如此大的差别，归根结底，还是因为对时间的使用方法不同。

可以这样说，时间决定我们的时薪，也决定了我们的年薪。也就是说，越是能够将时间投入到有价值而且生产率高的事情上，就越容易通过短期劳动获得高额的年薪。

本书所讲的“年收入增加10倍”，是以我刚刚毕业开始到



時間，
アップ
アツク
時間投資法
無理なく続けられる
年収10倍
時間，
会
用
才
能
身
价
倍
増

把一段时间固定用于投资，
可以增加有价值的时间。

现在的年收入增长的实际情况为例。但年收入提高10倍只是一种目的，在这之前，如何挤出时间，如何高效地分配时间，才是达到目的的关键所在。为避免误解，我想重申一次，本书的目标旨在“有效利用时间，过悠闲的生活”，而不是“将时间安排得滴水不漏”。

|| 投资时间是为了更好地利用时间 ||

我首先想要确认一个非常重要的观点：“把一段时间固定用于投资，可以增加有价值的时间。”

这种说法也许有点抽象，请回忆一下我在提到创作《职场，好学才能上位》时所讲的话。

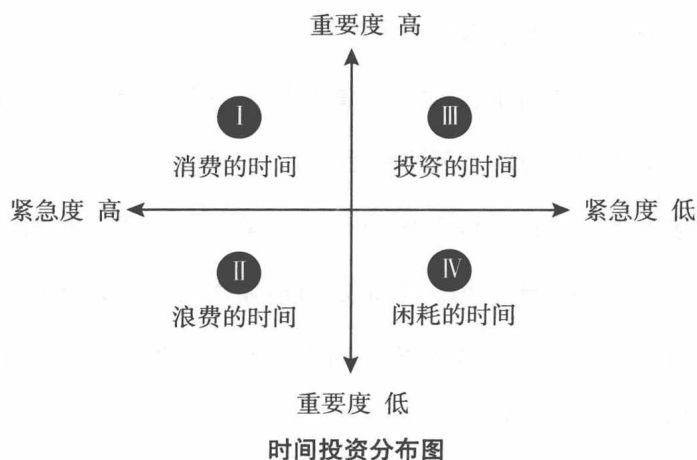
这本书实际的写作时间只有两个星期，但我在背后却投入了许多时间用于训练。无论是拇指输入法、速读法还是逻辑思维法，把这些时间投资在训练上是必要的，而且训练成果也使我们更容易创造成果。

“运动”也属于投资。通过定期运动增强体力并保持身材，

也是对保持身体健康、集中注意力、增强体力非常重要的投资。也就是说，一天半小时到数小时的运动，可以在今后增加许多非常重要的时间。

像这样的基础能力训练和运动，长远来看的确很重要，但是不做，也不会立马有什么损失，所以很容易被忽视而遭到拖延。但是，能在这个部分花费多少时间，不仅决定将来，也会改变现在的生产率。

“虽然不具备紧急性，但是必定能为将来节约时间起到作用”，我把花在这类事情上的时间称为“Ⅲ投资的时间”。



時間、会才能身价格増
アップ時間投資法
無理なく続けられる年取2倍

时间管理的关键就是如何将“浪费”和“闲耗”的时间转化为“投资”的时间，促成有意义的“消费”。

另一方面，有些事情“既不重要也不紧急”，比如无聊时看电视、参加毫无意义的聚会喝得酩酊大醉之类，我把它所耗费的时间叫做“IV 闲耗的时间”。

如此，日常生活中“在紧急且重要的事情上花费的时间”就叫“I 消费的时间”，“在紧急但不重要的事情上花费的时间”就叫“II 浪费的时间”。

时间管理的关键就是如何将“浪费”和“闲耗”的时间转化为“投资”的时间，促成有意义的“消费”。

这个观点在今后也会作为本书重要的主题重复出现，现在请记住“通过投资可以增加时间”这一点就可以了。

|| 先削减“不必要做的事” ||

在进入正题之前，还有一点关于时间管理的重要观点，这就是时间管理等于削减不必要的事。

通过时间管理，你渐渐提高了工作效率，但与此同时又

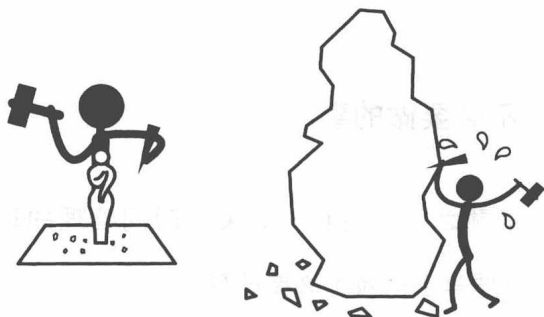
增加了不少新的工作，结果陷入了时间越管越忙的恶性循环，不知道是不是很多朋友都有这样的体会呢？

为什么会变得越来越忙呢？理由很简单，因为没有削减不必要的事。

本书坚持的一贯原则就是“削减不必要的事”。

总是当“滥好人”，不会拒绝工作，你的时间就会减少，结果导致工作质量下降，也会连累把工作拜托给你的人。所以本书建议大家要集中精力，把时间花在自己擅长、喜欢做的事情上。

10 倍准则③〈削减不必要的事，提高效率〉



为什么会变得越来越忙呢？理由很简单，因为没有削减不必要的事。

比如，我在《职场，好学才能上位》成为畅销书之后，陆续接到过近20家出版社的约稿邀请。

面对盛情邀请，我也想尽力应承，但即便如此也没有能力全都答应。仅是回绝这些约稿的出版社，都会增加不少时间和精力上的负担。

因此我准备了一份“回绝范本”。我拜托相熟的一位编辑，请他从迄今为止收到的回绝信中，选出一些他认为较为委婉、能增加读信人好感的邮件给我看，并以这些邮件为基础，创作了这个范本。

我接到约稿信后，就依照这个范本写回信。我觉得这样既可以表达对约稿方的尊重，也能让对方明白自己的处境和心情。

|| 提高业绩，增强回绝的底气 ||

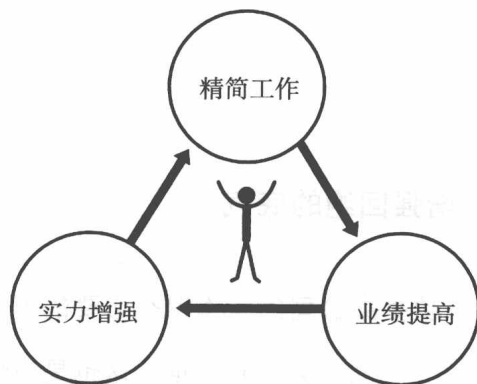
虽然如此，要拒绝公司的工作得有必要的理由。如果下属拒绝某项工作，上司也会感到为难。这也是为什么下属很

难拒绝某项工作的原因。

但是，公司的目的并不是给员工海量的工作，而是提高销量和利润，因此，业绩好的人都很有信心拒绝不必要的工作请求。另一方面，业绩不好的人，就只有通过工作量来向公司体现自己所作的贡献。

还需要注意的是，上司分配给下属的工作并不是打算要你百分之百完成的。也就是说，一般分配给你的是120%~130%，而你完成110%就足够了。这种时候，也需要通过提高业绩，来增强回绝130%工作量的底气。

10 倍准则④ 〈促成良性循环〉



|| 精简工作 ||

不仅是公司的工作需要精简，个人的事情也同样。

人总是容易对自己的实力过分自信，常常会超负荷地增加工作计划，最终导致运作失常。

对付这种情况，要养成“把精力集中投入到真正必要的工作上”的习惯，并在规定时间内完成预定的计划，这样管理时间就会变得轻松。

自己的实力越强，就越能精简工作，提高业绩，从而更高效地利用时间，促成良性循环。

本书将重点阐述如何形成这种良性循环。

|| 被精神鼓励所曲解的时间管理论 ||

为了削减不必要的事，就必须进行取舍。应该如何选择呢？答案非常简单。

每个人都有自己的目标，我们必须分清什么对达成目标是必要的，什么是不必要的。

自己的实力越强，就越能精简工作，提高业绩，从而更高效地利用时间，促成良性循环。

工作精简

当然，有时因为所设定目标的关系，我们必须超负荷地工作以增强实力。但是，我建议超负荷工作的期限最好定为一年左右，不超过三年。更长时间的超负荷工作，就不明智了。

为了削减不必要的事情，还必须努力提高“单位时间创造的生产率”。

因为个人能力的关系，有时本来能够轻松完成的事情却需要花费大量的时间和精力。这个时候，公司一般会采取这样的论调：“在工作中可以得到锻炼，因此有时候超负荷工作也是没办法的事。”这种想法很危险。

因为如果不采取有效率的手段，只想通过“加油”这样的精神鼓励加以催促，只会延长劳动时间，曲解了时间管理的精髓。

为了克服这种精神鼓励上的挟制，必须掌握时间管理的手法和知识。

比如，解决问题的方法、业务知识、作出决定的依据、



無理なく続けられる年収10倍アップ時間投資法
时间，会用才能身价倍增