

时间管理最重要的不是how to，而是原则

时间管理

幸福学

吴淡如 著

管理好自己和时间的关系
不是为了做更多的事情
更加忙碌
而是为了
有足够的时间
享受生活

你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？
你是不是经常感到时间不够用？

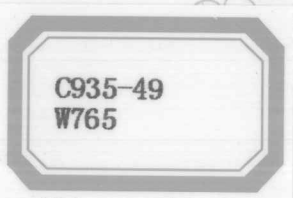


张永推荐：
“头六臂似的吴淡如来谈时间管理，再适当也不过了。”
吉权推荐：
“这是一本最亲切的时间管理书。”



化学工业出版社

6



郑州大学 *04010779724+*



时间管理 幸福学

吴淡如 著



C935-49
W765



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

时间管理幸福学：珍藏版/吴淡如著. —北京：化学工业出版社，2012.1

ISBN 978-7-122-12510-1

I. 时… II. 吴… III. 时间-管理-通俗读物 IV. C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第208058号

原繁体版书名：時間管理幸福學，作者：吳淡如

ISBN：978-986-1750-84-2

中文繁体版由台湾方智出版社出版，中文简体版经吴淡如授权化学工业出版社在中国大陆地区独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号：01-2008-4590

责任编辑：马 骄

装帧设计：尹琳琳

责任校对：周梦华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

880mm×1230mm 1/32 印张6 $\frac{1}{2}$ 字数149千字

2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：26.80元

版权所有 违者必究



自序

时间管理 最重要的是原则

忙的时候，如果心乱，就表示在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，忙碌的成就感就会盖过压力和心慌。



因为青春必然逝去，人生必然两手空空地来去，时间是我们生命过程中最宝贵的资产。

我人生中学到的最重要的第一句警告语是：小心，你的时间不是用不完的。

过了很多年，这一句话不时在我耳边响起。我明白，一个人的时间管理，和他的自信度、对生活的掌握度以及他的能力与理想，都有绝对的关系。

* 时间管理需要原则



这些年来，我最常被问到的事情，都跟时间有关。

“你这么忙，还有时间写作吗？”

“你这么忙，还有时间养宠物？”

“你这么忙，还有时间看书吗？”

“你这么忙，还有时间陪家人吗？”

“你这么忙，还有时间来画油画？”

“你这么忙，还有时间去念 EMBA？”

这些事情，应该都被视为要很有时间，才能做的事情吧。

某一个星期天，我一个人骑着脚踏车，在阳光灿烂的日本京都漫无目标地寻找樱花的踪影。由于地球变暖的影响，当我在雅虎网看到“花满开”的消息，马上买了机票到京都来时，花已经谢得差不多了，樱花树全被嫩亮的青绿色叶子占据，寻花不着的我只有到处溜达，拿单车当健身器材。



我骑车过马路时被几个台湾妹妹发现了，她们在我背后叫我的名字，我差点撞到一辆正在等候红灯的小轿车。

她们很高兴地与我合影，并且问我，啊，你这么忙，怎么会在这里？

我说，我并没有真的很忙，只因为我做的事情都与传媒业有关，比较容易被看到，所以，大家认为我应该要忙得像一只被蜘蛛丝缠住的蜘蛛一样。

是的，这些事情，我一直同时在进行。其实，我并没有很忙，多半时候，我并没有觉得自己很忙，至少，我忙的时候，并没有觉得很乱。

忙的时候，如果心乱，那就表示：我们在时间管理上出了一些麻烦。如果能够忙而不乱，那么，忙碌的成就感就会盖过压力和心慌。

如果生活因为我的贪心已经变得很忙乱，我就会进行一次大调整，更换一些新的行程，或者偷一下懒，或者出

去旅行。

④ 该顺应本性，还是强迫自己？

我擅长时间管理吗？

我的个性里其实有很多不适合进行“正常时间管理”的弱点，所以一定要对自己的时间进行有效的管理。比如说：

我贪睡，但该睡的时候通常不想睡，该起床时也会赖床。

健忘，如果没有记下来，一定会忘记该做的事。

性急，太琐碎的事情通常不想搞懂。

不服别人管理，很怕有人唠叨。

常会有天外飞来一笔的想法，热爱新奇的事物，喜欢改变，有时很随性。

什么都想试一试。

生性懒散。

常找不到东西，很难把东西归位。

……这些个性堆叠起来，真可怕，必定是一个一事无成、邋遢至极的懒妇。

不过，正因为我本性与习惯都不好，如果我没有一些时间管理的话，现在应该只适合活在猪圈里，或者到街头当游民。

我曾经在很多十字路口徘徊，到底应该顺应本性还是

鞭策自己。

很多朋友说我是自律性极强的人，事实上，我选择顺应本性和鞭策自己的比例，各占一半。有些事饶了自己，混一下又何妨；有些事情，还是要轻轻扬起鞭子，打自己一下。

别人老是问我“你为什么有时间”，所以我仔细端详自己的生活，没错，在多年的挫折经验里，我确实归纳了一些原则、一些小聪明，来应付这个信息爆炸的时代，并且安稳悠闲地过着我要过的生活。

我还是很喜欢忙的，甚至利用“忙”的好处来进行我的时间管理。

时间管理最重要的不是how to，而是原则，那些原则，和我们的自信程度息息相关。

附带一提，看完此书后你会发现，时间管理会不会成功和减肥会不会奏效有共同的原理：对自己的胃不可太紧，也不可太松，不然，都会失败。

时间留不住，只好用心面对必然消失的每一刻。

目录

CONTENTS ●●●

Part 01 * 在时间夹缝中寻找空间

时间立体化1 累积时间的力量 /004

时间立体化2 你选择的娱乐方式决定你的未来 /009

时间立体化3 压力可以变成好朋友 /013

时间立体化4 不要把米格鲁当玛尔济斯养 /017

时间立体化5 时间管理不可以不自私 /020

时间立体化6 高标准让你变成完美的奴隶 /023

时间立体化7 利用剩余时间，化整为零 /026

时间立体化8 选一块自己喜欢的入门砖 /029

时间立体化9 害怕独立，一定浪费时间 /032

时间立体化10 早退休未必早幸福 /036

时间立体化11 把自己变成高级住宅区 /039





Part02 * 杀死时间的8个刽子手

谁杀了你的时间 管好情绪，才能管好时间 /044

时间刽子手1 只要工作时间长，就代表我很努力 /048

时间刽子手2 好好先生——什么事都好，什么事都做不好 /054

时间刽子手3 玩的时候，还在想工作！ /060

时间刽子手4 不会控制时间节奏 /063

时间刽子手5 老是急着看低自己 /066

时间刽子手6 到处问意见，自己没主见 /068

时间刽子手7 小事变大，化简为繁 /071

时间刽子手8 女人的时间管理盲点 /075

Part03 * 管好自己与时间的10个法则

搞定一切还能玩 管好自己与时间的十个法则 /080

管好时间法则1 提早，但不花时间等待 /082

管好时间法则2 长命人不被时间追赶 /086

管好时间法则3 容忍地板上的头发 /089

管好时间法则4 定期颁给自己股票和红利 /093

管好时间法则5 好导演一定要喊卡! /096

管好时间法则6 拒绝越忙越空虚 /099

管好时间法则7 “五子登科”慢慢来 /102

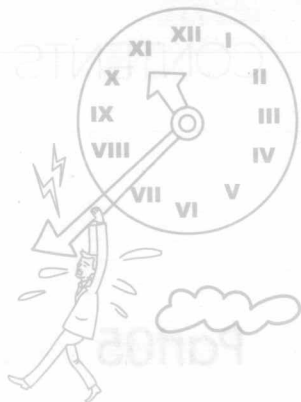
管好时间法则8 有没有什么方法可以最有效率做完

一件事 /106

管好时间法则9 运用可爱又可恨的科技工具 /109

管好时间法则10 有弹性才能有好效率 /113





Part04 * 值得效法的时间管理大师

时间管理大师1 乐在工作的人，才能赚取最大报酬 /118

时间管理大师2 当自己的训练师 /120

时间管理大师3 生不逢时，但你可以选对时机 /123

时间管理大师4 创意必须跑过自律的马拉松 /125

时间管理大师5 暴红者是天生明星，持续发光却靠自律

/128

时间管理大师6 能者不会太多劳 /131

时间管理大师7 忙碌也是享受人生 /135

时间管理大师8 爱迪生的时间传奇 /139

时间管理大师9 专心一定有前提 /142

时间管理大师10 灵魂也要赶上速度才行 /145

Part05 * 打通时间的关节

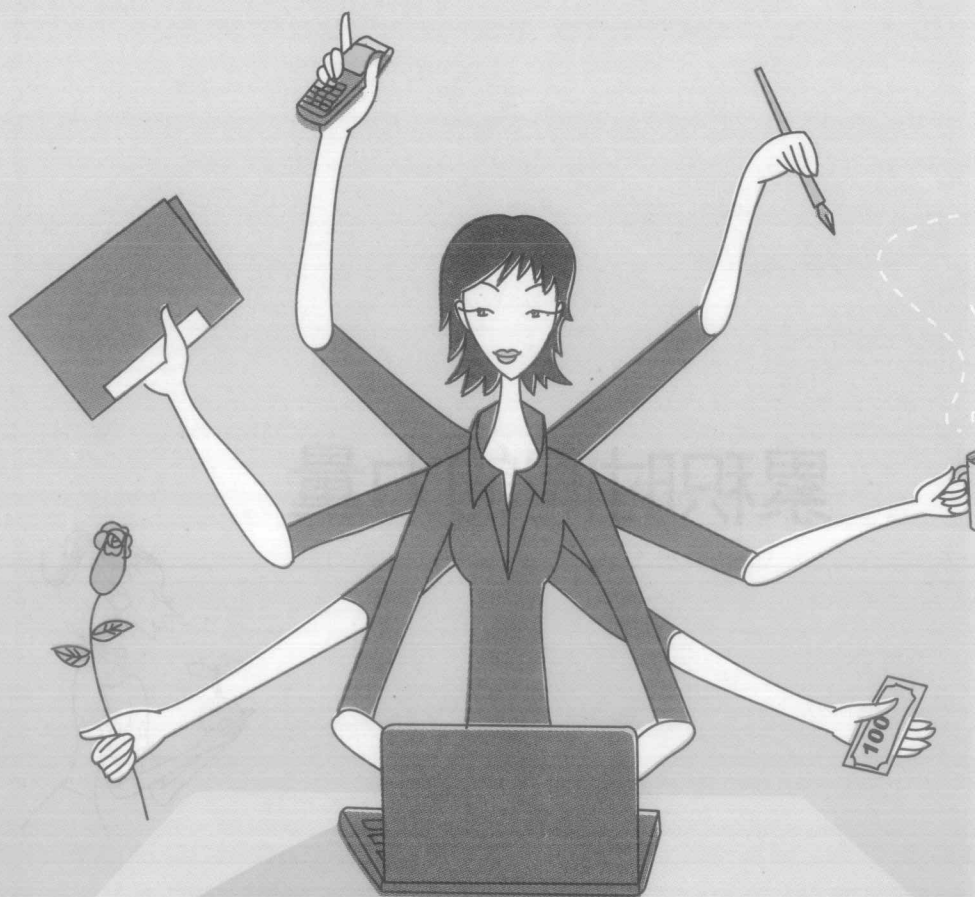
- 时间魔法1 不让时间追赶的独家秘籍 /150
- 时间魔法2 改变你对工作或读书的态度 /152
- 时间魔法3 现在没法解决的事就不要想它 /155
- 时间魔法4 懂授权就不必做干手观音 /157
- 时间魔法5 钱能够解决的事都是容易的 /160
- 时间魔法6 最难做时间管理的事都是私事 /163
- 时间魔法7 适时拒绝总比做不好来得好 /166
- 时间魔法8 跟自己玩一箭双雕游戏 /170
- 时间魔法9 买生活用品的时间就省省吧 /173
- 时间魔法10 记下来与准备好 /176
- 时间魔法11 适时关机，有节制 /178
- 时间魔法12 装忙来让自己不很忙 /181
- 时间魔法13 千万别省不该省的钱 /184
- 时间魔法14 一边工作一边玩 /188



Part 01

在时间夹缝中寻找空间

把自己放在对的地方，非常重要。找到适合自己的时间表，也是很重要的。“取舍”是时间管理必须有的智慧。



1

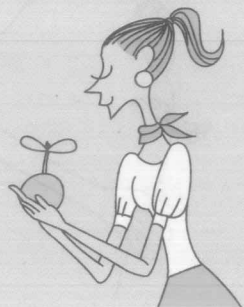
JAN

17:35



时间立体化 / 1 / 累积时间的力量

就算没有天分，只要你愿意每天花一点时间，做同样一件事情，不知不觉间，你就会走得很远。



我曾经是一个非常会浪费时间的人。

还好，一路上有人不断地告诫我：你这样下去不是办法，直到我内心深处也有了“你这样下去不是办法”的声音，变成一个能够自觉掌握时间的人。

和所有曾经年轻的人一样，我以为时间是花不完的。有位诗人说，年轻的时候，离死亡很遥远，离老病也很遥远，所以能够珍惜时间的人不多。

当时考上台大*之后，我真的以为，大学生生活就是郊游、烤肉和

* 台湾大学。