



备受推崇的
时间管理书

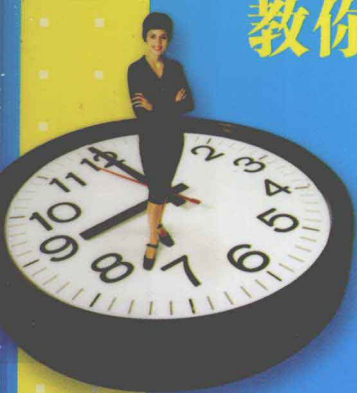
教你掌控时间 的12堂课

毛威◎编著

北京大学光华管理学院 MBA
教你如何成为一流的时间管理者！

JIAO NI KONG SHI JIAN
DE 12 TANG KE

一本教你点燃工作热情、改变时间失控状态、全面实现自我提升的时间管理书！



中国纺织出版社

备受推崇的
时间管理书

教你掌控时间 的12堂课

毛威◎编著

JIAONI ZHANGKONG SHIJIAN
DI 12 KANGKE



中国纺织出版社

内 容 提 要

为什么在相同的时间之内,人生的道路会截然不同?人的命运也会出现天壤之别?原因就在于人们对于人生的掌控和对时间的利用。无数事实证明:要想改变自己的命运,必须先掌控好自己的时间,充分发挥和利用自己的每一分钟,让每一分钟都实现价值的最大化。本书由点到面、由浅入深地阐述了如何掌控时间、改变命运的相关内容。书中列举了许多工作、生活中的典型事例,寓事理于事例,化抽象为具体,简洁明快,新颖实用,充分展示了每一分钟的重要意义和掌控时间的无穷奥秘和魅力。

图书在版编目(CIP)数据

教你掌控时间的12堂课/毛威编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5064-8177-9

I. ①教… II. ①毛… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第261228号

策划编辑: 曲小月 许若茜	责任编辑: 阮慧宁
特约编辑: 文 浩	责任印制: 陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市业和印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 145千字 定价: 28.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



时间，是清清的流水，你听不见它流逝的声音，也阻止不了它前进的脚步。

时间，是人们生命中的匆匆过客，往往在不知不觉中，它便悄然离我们而去，不留一丝痕迹。人们常常在它逝去后，才发觉自己的时间已经所剩无几。

陶渊明说过：“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”人生短短数十载，想要在如此短暂的时间内取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易？也正因为如此，珍惜时间就显得尤为重要。

“光阴似箭催人老，日月如梭遑少年。”树枯了，有再青的机会；花谢了，有再开的时候；燕子去了，有再回来的时刻；然而，人的生命要是结束了，用完了自己有限的时间，就再也没有复活、挽救的可能了。正如“花有再开日，人无再少年”。时间就这样无情逝去，永不复回。而这又正告诫我们莫把宝贵的光阴虚度，要珍惜时间，爱护生命，利用每分每秒，切勿虚耗。

人生有两项最宝贵的资产：一项是头脑，一项是时间。无论你做什么事情，即使不用脑子，也要花费时间。因此，时间



是组成生命的核心因素。一个没有时间的人不再称之为“人”，而一个死去的人也无法再拥有时间。

时间伴随着我们的一生，我们可以自由支配。然而，我们当中的很多人却忽视了时间的存在。

我们需要做的是学会掌控好自己的时间：我们无法阻止时间的流逝，但是我们可以利用时间。我们要成为时间的主人，而不是时间的奴隶。我们要努力超越时间，而不是浪费时间。

时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的。在任何一个地方，平庸者的人生是相似的，但不平庸者的人生却各有各的辉煌。谁对时间最吝啬，时间对谁就最慷慨。若要时间不辜负你，首先你要不辜负时间。放弃时间的人，时间也会放弃他。

对待时间的方式，可以决定我们的命运，并且显示出巨大的不同。我们的手中，握着的可能是失败的种子，也可能是成功的无限潜能，答案需要我们自己作出选择——随波逐流将一事无成，全力以赴便会前程似锦，让瞬间创造永恒，成功从我们珍惜时间开始！

编著者

2011年12月

目 录



第一堂课 盘点时间： 用积极的思考去统筹时间

时间是最宝贵的财富，也是最稀缺的一种资源。不善于盘点时间，哪怕你的目标再高，计划再好，能力再强，也是徒劳。成功者与失败者之间的最大差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最有效的经验支配和控制自己的时间。失败者则恰恰相反，因为缺乏积极的思维，他们的时间往往是受昔日的失败和疑虑所引导和支配的。

只有把握好每一分钟，才能把握未来 / 2

每个人的活法取决于对时间的把握 / 6

把每天都当做生命的最后一天 / 8

时光无法倒转，不如抬头向前看 / 14

决定未来的是今天 / 18



第二堂课 规划时间：

做事有计划，时间有规划

在这个科技与文化超速运转的今天，经常看到有些人做事没有头绪，忙过一天回过头来发现仍有很多事情没有做完，而自己却早已累得疲惫不堪。毫无效率地做事是这种人的主要特点。大到人生方向的确定，小到每一天中的每一件事，我们都要于施行前制订一个完整的计划，做到心中有数。合理规划好自己的时间，这样才能条分缕析地走好自己的人生。

知道每天一定要做什么 / 24

制订时间图表，合理规划时间 / 29

改变杂乱无章的工作方法 / 32

列出你的生命清单 / 35

有序工作，合理规划时间 / 38

在有限的时间里确定人生大方向 / 42

第三堂课 管理时间：

驾驭时间，做时间的主人

时间是构成生命的元素。能否有效地管理自己的时间，则决定着每个人的生存质量。管理时间也就是驾驭时间、做时间的主人。如何管理时间是一种人生态度，是一门学问。如果一个人连时间都管不了，则什么都管不了，如果一个人将时间像生命一样珍视起来，那么，他必将收获充实的人生。运用时间管理规划，进行



有效的个人时间管理。如果你做到了,那么,成功将离你很近。

浪费时间是散漫人生的根源 / 48

让自己的每一天比别人多一个小时 / 52

领导者要做好自己企业的时间管理 / 56

掌控时间,把握商机 / 60

第四堂课 支配时间:

高效执行是掌控时间的关键

战略无好坏,一切贵在执行。现在就做(DO IT JUST NOW)。许多人习惯于“等候好情绪”,即花费很多时间以“进入状态”,却不知状态是干出来而非等出来的。拖延的习惯会扼杀人的创造力,时间一旦消逝,将永不回头。我们都应该想想自己的生命大约还剩下多少时间,立即拒绝拖延,提升工作效率,因为只有行动最能说明问题。

支配好每天的 86400 秒 / 66

工作及时迅速,决不拖泥带水 / 68

追求成功,立即行动 / 72

不为拖沓、虚度时间找借口 / 75

抱怨解决不了任何问题 / 77

把握今日等于拥有两倍的明日 / 81

要在今天上床前无悔无憾 / 84



第五堂课 节约时间：

效率从管好自己的时间开始

早起的鸟儿有虫吃，永远比别人快一步，永远也不要停下来，这是竞争者的姿态，也是胜利者的姿态。如果成功有捷径的话，那就是永远领先一步。大多数情况下，没有人愿意为你等待，也不会有机会为你停留，只有与时间赛跑，才有可能赢。要想在竞争中立于不败之地，就要不断地开拓、创新，凡事先想一步，先做一步，才可能永远领先一步，提高自己的工作和时间效率。

充分利用现有资源提高工作效率 / 92

利用自己的生物钟提高效率 / 95

把握现在，培养此时此刻的专注力 / 99

珍惜时间会让你越来越富有 / 103

比别人早一步，离成功就近一点 / 106

第六堂课 解放时间：

合理授权，赚取时间

适当放手，培养下属。从员工成长为领导，绝不仅仅是工作岗位的变化，也是工作重点的转移。以前做员工时需要事无巨细，躬身亲为。现在当了领导，大可不必事事亲历，应当学会适当放权，而只在事情的关键时刻予以辅导帮助，这样既给予了员工信任感，帮助员工成长，又减轻了自己的负担，何乐而不为？



将职权恰当地分担出去 / 110

不拘一格,善于用人 / 114

协调一致,当好总指挥 / 119

第七堂课 检查时间:

做好身心调适,清理时间垃圾

抱怨时间不够用,就像抱怨钱不够花一样。每日忙得脚不沾地任时间宰割,不仅不能发挥时间的效率,而且还会使你成为“时间的穷人”。管理学家的忠告是:“将时间用在那些让你真正感觉快乐、成功和满足的事情上,而不要让枯燥、低效的例行公事占据你时间的绝大部分。”检查时间就是让你做好身心调适,清理时间垃圾,“爱我所做,做我所爱”,通过不断地更新,使生命充满清新、明亮的色彩。

让时间在快乐中流淌 / 126

把每分每秒用在自己真正想做的事情上 / 130

恰当地分配工作时间和娱乐时间 / 133

忙是为了更好地闲,闲是为了更好地忙 / 135

劳逸结合,科学用脑 / 138

张弛有度,身心协调 / 143



第八堂课 利用时间：

实现时间价值的最大化

世界上最长的东西莫过于时间，因为它永无穷尽；而最短的东西也莫过于时间，因为它往往在人们的所有计划还未来得及完成时，就匆匆溜走。有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。它完全取决于你是否能够成功管理自己的时间。当你学会了珍惜时间，你就是在实现时间价值的最大化。

对时间的利用决定事业的成败 / 148

一分钟值多少钱 / 152

充分利用每一秒钟 / 156

让每一个零碎时间都出彩 / 160

时间利用上的六大误区 / 164

第九堂课 安排时间：

做正确的事是时间统筹的第一要务

“做正确的事”是指首先决策要正确，找对方向与目标。凡事明确目标，提前做好准备，当你过于注意细节的时候，却是在一点一点地浪费你的人生。把你的工作分出轻重缓急，条理分明，你才能在有效的时间内，创造出更大的价值，也能使你工作起来游刃有余，事半功倍。通过这样的方式去安排自己的时间，必能制胜千里，大有作为。

把时间用在最重要的事情上 / 170



做正确的事比正确地做事更重要 / 174

成功离不开对时间的掌握 / 176

绝不犯捡芝麻丢西瓜的错误 / 179

事情是否重要的三个判断标准 / 184

将主要精力投入到主要的事情上 / 186

第十堂课 正视时间：

严格遵守时间给你的限制

“开弓没有回头箭”，如果箭回头了，就射向了你自己。所以，你必须严肃对待开弓的过程，力图直奔目的地。人生永远都没有终点，却有很多起点。那个原始起点是非常重要的。认定了方向，就要勇往直前，不能三心二意。所以，你必须充实生命的每一天。

在有限时间内抓住机遇 / 192

珍爱自己的每一秒钟 / 195

集中精力做好一件事 / 198

不要把时间浪费在无谓的牺牲上 / 203

发现机遇的灵光 / 205

第十一堂课 储存时间：

节省时间就是为自己储存时间

5 分钟、10 分钟也许不长，但是人类的生命却可以从这些短短的间歇闲余中获得一些成就。上班族每天不会有太长的空闲时间，但



你可以养成习惯,比如你在上学以前,或在午饭以后,或在工作的休息余闲,抽出5分钟或10分钟用来阅读、写作、查资料,把零散的学习时间分散在一天里,坚持下去,积少成多,你就会大有收获。

最大限度地利用空闲时间 / 212

时间是一种最珍贵的商品 / 216

找出浪费时间的因素 / 219

解决时间的浪费问题 / 223

第十二堂课 尊重时间:

尊重时间是对自己与他人的尊重

很多人总是自信满满地大声宣称自己是一个遵守承诺的人,但实际上,这些人往往连最基本的时间都不能遵守。面对他人,这是你最容易、最频繁作出的承诺,但也是最容易被忽视和打破的承诺。很多人在看似容易兑现的时间承诺中深深地、一次又一次地伤害着重要的人。因此,尊重他人,尊重自己,要从最简单的遵守时间开始做起。

严格遵守时间原则 / 228

善于尊重时间,做时间的主人 / 232

巧妙排除各方面的干扰 / 233

勇敢地说“不” / 239

参考文献 / 243



第一堂课 盘点时间： 用积极的思考去统筹时间

时间是最宝贵的财富，也是最稀缺的一种资源。不善于盘点时间，哪怕你的目标再高，计划再好，能力再强，也是徒劳。成功者与失败者之间的最大差别是：成功者始终用最积极的思考、最乐观的精神和最有效的经验支配和控制自己的时间。失败者则恰恰相反，因为缺乏积极的思维，他们的时间往往是受昔日的失败和疑虑所引导和支配的。



只有把握好每一分钟， 才能把握未来

富兰克林曾经说过一句名言：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”在有限的生命里我们对待时间的方式往往决定了我们生命的质量。以什么样的态度去对待时间我们就有一个什么样的未来。

生命如此短暂，时间仿佛在我们不经意间倏然而逝，那么，在我们的一生之中究竟有多少时间是真正属于我们的呢？我们不妨做一个关于生命时间的计算：我们假设一个人能活 80 岁，每天睡觉 8 小时，一生将有 233600 小时用在睡觉上，大约是 9733 天，合 26 年零 7 个月，那么，这个人还剩下 53 年零 5 个月的时间可以做其他的事情。

假设他每天吃早、午饭各用去 30 分钟，吃晚饭用 1 小时，这样每天用于吃饭的时间就是 2 小时，80 年在吃饭上将用掉 58400 小时，约合 2433 天，相当于 6 年零 7 个月，那么，这个人还剩下 46 年零 10 个月。假设这个人每天用于个人卫生的时间是 1 小时，80 年又将用掉 3 年零 4 个月，这个人还剩下 43 年零 6 个月。再减去每天用于休闲、娱乐的时间约 3 小时，80 年又将用掉 87600 小时，也就是整整 10 年的时间。那么，这



个人还剩下 33 年零 6 个月的时间用于做其他事情。再假设他每天在上班途中、购物上用的时间为 3 小时，80 年就意味着另一个 10 年的耗费，这样就只剩下 23 年零 6 个月。再减去他每年用在旅游、度假、生病等方面的时间为 15 天，那么，80 年就是 1200 天，也就是 3 年零 3 个月，这样还剩下 20 年零 3 个月。一个寿命是 80 岁的人，大约只有 20 年零 3 个月的时间用来投身自己喜欢的事业。

经过以上计算，我们便对生命的短暂有了更深的了解。

其实，这笔账算得仅仅是一个大概，因为尚没减去每个人的未开蒙期，而且许多人每天用于个人卫生的时间不止 1 小时，尤其是爱美的年轻女性，有时甚至可以达到 3 ~ 4 小时；某些人每天的睡觉时间也不止 8 小时，等等。那么，能完全拥有这 20 年零 3 个月的人，又会有多少呢？更何况并不是每个人都能活到 80 岁。

然而，太多的人并没有意识到，更没有很好地珍惜这短短的几十年，不知不觉中一生就转瞬即逝了。

高尔基说过：“人从他出生的那天起，就一天天接近死亡。”人的一生是有限的，时间总是在不断减少和失去，你无法创造，也无法用钱去买。在日常生活中，人们常说自己花了多少时间去做某件事。而实际上，时间恰恰比任何商品都更有价值，因为它是无价的。

我们和爱迪生拥有同样多的时间，但他却发明了电灯。我们的一天和莎士比亚的一天同样是 24 小时，然而，莎士比亚



却完成了《哈姆雷特》。然而，我们大多数人却终生碌碌无为，甚至仅仅只是吃饱穿暖，维持自己的生存而已。

史学家司马迁说过：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”在这里，其实“死”也就是“生”。如何利用有限的时间，就决定了你的生命是否丰富，是否有价值。

许多人总是抱怨时间不够用，然而却不懂得珍惜时间，不懂得有效地利用这一去不复返的资源。还有人总是闲话家常、游手好闲、无精打采、言之无物。更多的人总是把时间浪费在无谓的应酬和芝麻绿豆大的小事上。

当然，还有一些人整日把时间浪费在作决定上，如他们经常犹豫不决，到底要或不要、去或不去、买或不买、走或不走——就像那头面对两堆青草，却无法决定该吃哪一堆，而最后被活活饿死的驴子。

汤勒丝每次即使买个小东西也要“货比三家”，东问西扯、考虑再三，好不容易买成回家，又觉得似乎没买到的那个比较好，结果又跑了一趟。这就难怪她总是非常忙碌了。

有一个马戏团的驯兽师，他听说从未有人看见过大象倒退走，大家都认为大象只会往前走，不可能倒退走。

于是驯兽师就决定要向这个“不可能”挑战，他要训练一只会倒退走的大象！他不断地辛勤训练，经过多年的努力，终于成功了。

于是，观众从四面八方涌来，因为宣传和广告都保证将令观众大开眼界。场子正中央站着那位驯兽师，正在口沫横飞地