

你给自己的节奏，
就是财富向你走来的鼓点
祁智 著

别让时间 偷走你的钱

穷忙族财富倍增的
自我管理高效法则

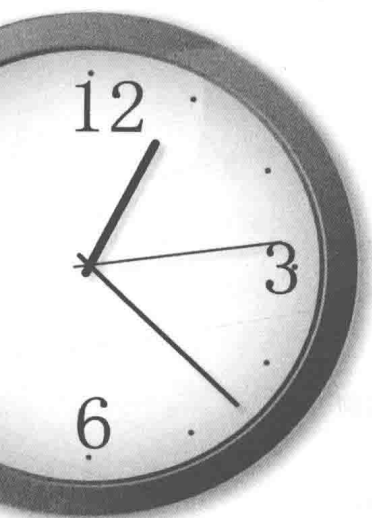
用一个小时的集中精力，换三个小时的无用与浪费；
用一天的效率，换三天的虚度光阴；
用一年的拼搏，换这辈子的第一桶金！

如果做不到这些，那你的人生就是一场豪赌，
赌注是你一生的美好与富足，结果是竹篮打水一场空。

Don't let Time
to steal your
Money



台海出版社



Don't let Time
to steal your
Money

别让时间 偷走你的钱

穷忙族财富倍增的自我管理高效法则

祁智 著

 台海出版社



图书在版编目(CIP)数据

别让时间偷走你的钱：穷忙族财富倍增的自我管理
高效法则 / 祁智著. -- 北京：台海出版社，2016.2
ISBN 978-7-5168-0880-1

I. ①别… II. ①祁… III. ①自我管理—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 040148 号

别让时间偷走你的钱

著 者：祁智

责任编辑：阴鹏

责任校对：邹蒙

装帧设计：仙境

责任印制：蔡旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市朝阳区劲松南路 1 号，邮政编码：100021

电 话：010-64041652(发行, 邮购)

传 真：010-84045799(总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市祥达印刷包装有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092

1/16

字 数：214 千字

印 张：16.5

版 次：2016 年 5 月第 1 版

印 次：2016 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-0880-1

定 价：36.00 元

版权所有 翻印必究





前言

时间就是金钱，这句话很多人都听说过，但是在生活中却很少有人能真正将时间转变成金钱，让自己成为生活和事业上的成功者，享受富足幸福的生活。原因就在于很多人总是在有意无意之间浪费掉宝贵的时间，以至于虚度人生，浪费了大量可以实现自身价值和获取金钱的机会。

很多人浪费时间的根源在于做事不能集中注意力。这些人在生活和工作中往往活泼有余，做事的专注力却比较差，不是“神游天外”就是“三天打鱼两天晒网”，将很大一部分时间都浪费在拖延散漫和无休止的改正过程中了。但遗憾的是，这些人并没有意识到自己做事不集中注意力的严重性，而是想当然地认为这些都是小事，随着生活和工作阅历的增加，注意力自然也会慢慢集中起来。实际上这种观点存在着很大的不确定性，假如随着时间的流逝你的注意力并没有增加，对你而言人生岂不是在进行一场豪赌？而赌注则是你一生中最美好的时光。

除了做事不能集中注意力之外，很多人在生活和工作中做事毫无计划，他们将时间都浪费在了不断地重复和改正中，很难按部就班地做好一件事，以至于生活和事业变得一片混乱，也大大影响了生活和做事的积极性，让人生变得碌碌无为。

另外一些人说话做事的有始无终也造成了时间的大量浪费。这些人做一件事情，开始的时候劲头十足，但是时间久了，就有些懈怠了，假如在这个过程中再遇到一点挫折，连继续下去的耐心也没有了，干脆将这件事情扔到一边，彻底不闻不问了。如此一来，一个好的开始并没有带来相应的结果，之前花费的大量时间和精力都付诸东流了。次数多了，这些人就会养成做事虎头蛇尾的毛病，做什么事情都有始无终，最终什么事情也做不好。

凡此种种，稍不注意就会导致宝贵的时间被浪费掉，令人生虚度。而浪费时间、虚度人生的人自然也会缺少金钱，因为金钱不会从天而降，不会在我们伸手时自动出现在我们的手中，它需要我们不断地努力、不断地奋斗才能拥有。

一个人要想快速实现人生价值，就必须认识时间、珍惜时间、高效地利用时间，甚至利用某种方法和技巧创造时间。如此，你才会比别人拥有更多的时间树立目标，去学习、去做事、去实现人生价值，创造更多的人生财富。

所以智慧的人通过珍惜和创造时间来提升自己的人生价值，愚蠢的人则会在浪费时间的同时挥霍人生的价值。一言而概之，时间就是人生，时间就是金钱，只要你紧紧地抓住了时间，那么你就抓住了人生，抓住了幸福！

目录 ⌚ CONTENTS

第一章 | 时间成本=人生最大的资本

人生是由一段段时间组成的,一个人只有在有限的时间内创造出无限的价值,才能最大限度地活出属于自己的精彩。也就是说,时间成本是人生最大的资本,我们需要倍加珍惜,只有做到这一点,我们才能在之后的投资中拥有尽可能多的资本,获得更多的回报。

- 万恶的拖延症:时间都去了哪儿 /2
- 别让时间黑洞悄悄偷走人生 /7
- 态度决定未来!你只是比别人晚一步 /12
- 尽早为人生树立一个奋斗目标 /16
- 学会记录时间,计算你的人生价值 /20
- 行动力是赢取时间的第一要素 /24
- 赢取小段时间,就是赚取财富 /28
- 越早离开“舒适区”,人生越早成功 /32

第二章 | 及时止损！别看起来很忙依然穷

很多人一天下来觉得自己过得很踏实，理由是自己一直都在忙碌着。其实忙碌并不等于你的时间没有损失，因为在很多时候，你虽然看起来很忙，但却属于穷忙。这时你就需要立即行动起来，最大限度地止损，把即将浪费掉的时间利用起来，使之创造出更多的人生价值。

时间止损，把即将失去的拦下来 /38

拒绝干扰，不然只会忙而无果 /43

设计时间会让你越来越富有 /46

穷忙没有用，高效才关键 /51

“不愉快”悄悄浪费你的人生 /56

被坏习惯偷走的时光 /60

给自己制定最后期限 /63

充分利用每天最有效的时间 /66

时间和精力、专注有机结合起来，人生更紧凑 /70

第三章 | 让先进思维带动高速行动，为财富铺路

我们在追求财富的道路上难免有不顺畅的时候。遇到问题时，我们不妨换个思维方式，换个方法尝试另一条道路。我们每个人都渴望成功，但也会被不利于成功的思维习惯所束缚，而过着平庸的生活。所以，思维决定行动，行动直接决定着我们能否成功。

没有压力就没有动力，用紧迫感管理时间 /76

每天多做一点，成功早到一点 /79

用战略性眼光纵观全局 /83

有条理地规划分配你的时间 /87

别让没主见赔掉人生 /90

- 用优先级为生活排序 /93
- 设定长短规划，财富才能慢慢实现 /97
- 事先先思考 TO DO OR NOT TO DO /101
- 化零为整，让时间产生最大的效应 /104
- 让脑子里只装一件事 /108

第四章 | 学会时间管控的实用法则，才是真正的富有

对于刚刚走上社会的我们，如何能够快速把时间变成自己顺手的工具，让每一分钟都能发挥最大的价值呢？前人帮我们总结了很多经验，学习它们，找出适合自己的经验并付诸行动，会让我们在管理时间的道路上少走很多弯路，快速成为一个掌控时间的高手。

- 用思维导图梳理计划 /112
- 学会九宫格平衡人生 /116
- 掌握“20/80时间管理法” /120
- 用 S. M. A. R. T 法则厘清目标 /124
- 建立和使用活动日志 /128
- 时间管理中的衣柜整理法 /131
- 不断优化你的时间管理法 /135
- 生命紧迫法让人生从此高效 /139
- 每天给自己留出一些机动时间 /143

第五章 | 不要让生活中的陋习，阻碍你的原始积累

我们每个人，其实每天都生活在选择中，即使是很小的地方。每个选择看起来虽然都很小，但如果让自己持续处在这些错误的选择中，累积起来，生活就可能会搞得一团糟。不如从现在开始，矫正每一个不好的习

惯,让美好、正确的选择丰富我们的人生。

不赖床,在早晨开启高速的一天 /148

把地铁、公交变成学堂 /152

提前做好一整天的规划 /156

让科技给时间管理帮帮忙 /160

学会拒绝别人,你的时间你做主 /164

小心在完美主义上浪费时间 /168

丢掉坏心情,管理情绪就是节省时间 /172

有效检索,拒绝资料杀手 /176

今天的事不要留给明天 /180

第六章 | 工作上事半功倍,财富才会翻倍

怎样让财富翻倍?我们可以观察那些快速丰富自我的人,他们并不是三头六臂,也不是比别人多出很多工作的时间,而是善于把工作的效果翻倍。这样巧妙地利用时间,工作自然事半功倍。工作创造效益,效益则带给我们财富。

学会借力,与人合作让事情更轻松 /184

合理分摊工作,小心自己忙到死 /188

运筹帷幄,让下属对工作分配无怨言 /191

时间管理从桌面管理开始 /195

别让邮件偷走你的工作时间 /199

借用他人的智慧和力量,让你事半功倍 /203

在工作中认清自己的角色 /207

电话占用你的工作时间了吗 /211

第七章 | 养成时间应用的黄金习惯，为人生增值

要想很好地利用自己的时间，除了要有正确的应用方法之外，还必须培养自己的习惯。只有习惯在生活中利用好每一分每一秒的人，才能真正把时间变成黄金，让它增值，成为财富。只在短时间内管理好时间，其实对于自己并无太多益处。

及时记录灵感和创意 /220

巧妙说“不”，拒绝浪费人生 /224

未雨绸缪，提前解决可以预见的问题 /228

别让互联网偷走时间 /231

你的阅读时间有规划吗 /235

了解自己的效率周期，巧妙利用时间 /239

每天多做一点，生命更长一点 /243

用激情为人生加油 /247

劳逸结合，高效工作更要高效休息 /250



第一章

时间成本 = 人生最大的资本

人生是由一段段时间组成的，一个人只有在有限的时间内创造出无限的价值，才能最大限度地活出自己的精彩。也就是说，时间成本是人生最大的资本，我们需要倍加珍惜，只有做到这一点，我们才能在之后的投资中拥有尽可能多的资本，获得更多的回报。

万恶的拖延症：时间都去了哪儿

很多人都有这样的体验：每天早晨设定好的闹钟尽管会如约而至，但是却被你一遍又一遍地摁掉，你就这样在起床和赖床之间拖延着时间；领导吩咐的任务，尽管可以立即动手，可你却总觉得时间还很充裕，一天之内就能解决，但是直到规定完成任务的前几个小时，你才心急火燎地忙碌起来……就这样，宝贵的时间就在你的各种拖延中浪费掉了。

拖延症对人类而言是一种普遍的“疾病”，它不仅让人们做事变得更慢，更拖沓，而且还会让人在日复一日的拖延中丢失最初的梦想，丧失行动的能力。正如《明日歌》中所言：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”

遗憾的是，虽然拖延症无时无刻不在蚕食着人们宝贵的时间，让他们距离最初设定的梦想和目标越来越远，但是很多人还是没有意识到这样的危害，以至于产生了“温水煮青蛙”效应——当意识到拖延症危害的那一刻，什

么事情都错过了!

王玫是一所重点大学的大四学生,放寒假的时候他制订了一个论文预演计划——要利用寒假时间完成,一个星期的时间转瞬即逝,王玫的论文计划却只藏在心中,偶尔想起来,却总是用时间还很多来敷衍自己。

后来王玫下定决心要践行计划,静下心来好好写论文。为此他在微信朋友圈里留言:以后的时间要写论文,不约。就这样,朋友们之后再也没有打扰他,一周后,有同学打电话问王玫论文写得怎么样了,没想到王玫的回答却是:“只写了一段,一百多字。”同学感到奇怪,问王玫一周的时间都在家做什么了。王玫想了想,说:“在朋友圈下决心写论文之后,我确实打算立即行动起来,利用好时间,一口气写完论文。但是好不容易放假了,每天要睡到自然醒吧?起床之后吃完早饭,打开电脑,看完资料,正准备码字,接了一个同学的电话,闲聊了一会。放下电话再准备写,但是先前的思路却找不到了,于是就想休息一下,听会儿音乐,抱着手机刷刷微博,聊聊微信,在天猫上看看新品手机……结果到了晚上论文也没写几个字。这样日复一日,一周下来就写了一小段,区区一百多字。”最后王玫叹息地问同学:“我的时间都不知道去哪儿了,一转眼就逝去了,你说我该怎么办呢?”

在生活和工作中,像王玫这样不知道自己的时间究竟去了哪儿的人,十有八九都是拖延症患者。这类人说话做事通常没有什么时间观念,自我控制能力也差,在能够预料到后果有害的情况下,还是会将需要立即做的事情往后推迟。拖延症患者总是在日常生活和工作中的各种小事上浪费时间,

以至于日积月累之下，影响到个人对幸福的感知，甚至延误事业的发展，丧失对成功的激情和渴望。

“这件事情我一会儿再做……”“时间很充裕，明天动手也不迟……”这些话是拖延症患者最爱说的，这类人习惯了拖延，总是有意无意地将事情往后推，等待着所谓的“最好的开工时间”。殊不知，就是在这种等待中，宝贵的时间也从手指间悄无声息地溜走了。如此一来，即使你生活、工作、学习的目标定得再高再宏大，也仅仅是一栋空中楼阁。

很多人之所以习惯性地拖延，原因可以归纳为以下三点：一是出于对失败的恐惧，害怕自己不能快速完美地完成任务，继而被其他人嘲笑、讥讽、轻视。这样一来，他们对待自己的任务就会习惯性地拖延，能不做就尽量不做，能晚一点行动就尽量晚一点行动。人们喜欢别人看到自己的努力，而不是质疑自己的能力。因此，出于对失败的恐惧，很多人产生了拖延症状。二是定位过高。很多时候，人们除了畏惧失败之外，还会因为自己对未来定位过高而出现拖延浪费时间的现象。比如一个人第一次任务完成得非常漂亮，表现得异常出色，那么这个人就倾向于给未来的工作设定一个更高的目标，但是一想到万一不能实现这个预期目标，就容易出现拖延时间的症状。最后一个原因是人们出于不想失去快感的假设。有些人喜欢享受生活和工作中某个项目或者任务的过程，在这个项目或者任务将要完成的时候便会产生一些失落感，继而会情不自禁地增加工作内容或者降低工作效率。

从心理学上看，拖拉现象根据其严重程度可分为两类：一是习惯性拖延，指单纯的做事拖拉或是懒得去做，这是一种不良的行为习惯，一般不会对生活造成严重影响；二是指症状较重者，拖延已经影响到情绪和日常生活，明知自己有拖拉行为但无法自控，不断贬低自我，或出

现强烈自谴自责情绪、强烈负罪感,甚至出现紧张不安、情绪低落、反复纠结等伴发焦虑症、抑郁症等心理疾病,一旦出现这种状况,需要引起重视。

那么在生活和工作中,我们需要如何克服拖延症,最大限度地保护我们的时间资源呢?

首先,要停止瞻前顾后。当我们决定要开展某项活动或者任务时,我们需要在内心坚定快速完成的信念,不断地告诫自己:要相信自己一定能够成功,能够快速地完成任。这样我们才不会将时间花在顾虑失败的后果上,而是在享受生活和工作的时光中快速高效地完成目标任务,获得自己想要的结果。假如我们在做事时总是顾虑失败,就会不自觉地放慢手中的工作,浪费大量的时间。

其次,丢掉完美主义借口。不管是在生活还是在工作中,几乎所有的拖延症患者都在千方百计地证明自己的拖延行为是合理的,那些时间没有被白白浪费掉。在这些借口中,最常见的就是完美主义——想让所有的事情都做好,所以才花费了大量的时间。但事实却是不管你是不是完美主义者,别人都会将你看成是拖延症患者,也就是说,将完美主义当成拖延的借口是行不通的。

再次,摆脱压力,做自己喜欢的事情。很多时候,习惯拖拉的人并非天生懒惰,而是因为他们有可能在做自己不喜欢做的事情。很多人在某些压力下做事,虽然不喜欢,但是却不得不做,也有些人习惯性地给自己加压,觉得压力越大动力就越大,其实这些不仅不会提升单位时间内的产出,还会让效率变得更加低效。

最后,将目标分解成阶段性任务。很多拖延症患者习惯性地浪费时间,是因为他们总是“见林不见树”。所谓“见林不见树”,是说这些人总是习惯

性地笼统看问题,总是将目光定格在目标的难度上,而不善于将整体目标分解成小块的可以迅速完成的任务。



时间黄金 小警示

拖延症在每个人身上都或多或少地存在着,它悄悄地吞噬着我们的时间,让我们的人生因此而变得更加短暂,更为黑暗。所以从现在开始,我们应该立即行动起来,认真地审视自己的拖延症,找出来,解决掉,让时间不再无故浪费。我们必须明白的一点是,拖延症看似微不足道,但是却极大地消耗着我们的时间宝藏,尽早发现,尽早克服,我们的人生才会更加靓丽多彩。

别让时间黑洞悄悄偷走人生

时间黑洞，顾名思义，就是永远都在不停地吞噬你人生中最宝贵时间的存在。也许很多人对此不以为然，或者觉得“时间黑洞”的说法太过耸人听闻，但实际上它是真实存在的，在你不知不觉中大口地蚕食着你的人生……

西方统计学家曾经计算过人生的有效时间，惊讶地发现看似漫长的人生旅程中真正有意义的时间却非常短暂。这位统计学家设例，假如一个人的寿命为 60 岁，那么他的一生总共会有 21900 天的时间，而这些时间的用途可以归纳为如下几个方面：睡眠 20 年，也就是 7300 天；吃饭 6 年，相当于 2190 天；生病 3 年，相当于 1095 天；等待 3 年；打电话 1 年；照镜子 70 天；揩鼻涕 10 天——最后只剩下 8 年 285 天用来做事情。

人生的时间有限，但是很多人却不懂得珍惜宝贵的时间，继而让时间黑洞悄无声息地偷走了时间，导致一生碌碌无为。在生活 and 事业上，人们往往会不自觉地陷入一种魔咒的循环中不能自拔——有的人不断地重复着一件