

[德] 洛塔尔·赛韦特◎著 刘 晓◎译

# 时间掌控力

全球销量

400万册




**Zeit ist Leben Leben ist Zeit**

解决拖延带来的问题，抓住时间带来的机遇

时间管理大师赛韦特最新力作

**提高效率，告别拖延！**

 北京科学技术出版社

# 时间掌控力

Zeit ist Leben Leben ist Zeit

[德] 洛塔尔·赛韦特◎著 刘 晓◎译

Zeit ist Leben Leben ist Zeit © 2013 by Lothar Seiwert

© 2013 Ariston Verlag, a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2016 by Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.

著作权合同登记号 图字：01-2014-5691

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

时间掌控力 / (德) 赛韦特著 ; 刘晓译. —北京 : 北京科学技术出版社, 2016.2  
ISBN 978-7-5304-7565-2

I. ①时… II. ①赛… ②刘… III. ①时间 - 管理 - 通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第281698号

## 时间掌控力

作 者 : [德] 洛塔尔·赛韦特

策划编辑 : 张毓婷

责任印制 : 张 良

出 版 人 : 曾庆宇

社 址 : 北京西直门南大街16号

电话传真 : 0086-10-66135495 ( 总编室 )

0086-10-66113227 ( 发行部 )

电子信箱 : bjkj@bjkjpress.com

经 销 : 新华书店

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

版 次 : 2016年2月第1版

ISBN 978-7-5304-7565-2 / C · 029

译 者 : 刘 晓

责任编辑 : 程明翌

图文制作 : 圆点创意

出版发行 : 北京科学技术出版社

邮政编码 : 100035

0086-10-66161952 ( 发行部传真 )

网 址 : www.bkydw.cn

印 刷 : 三河市国新印装有限公司

印 张 : 7.5

印 次 : 2016年2月第1次印刷

定价 : 39.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。  
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

# 目录



<b>1. 速度</b>	1
1.1 你更喜欢拖沓的生活还是快速的生活?	2
1.2 推动你的是权力和利益吗?	4
1.3 为什么拖延? 因为压力!	8



<b>2. 压力</b>	11
2.1 拖延有理? “压力山大”?	12
2.2 哪种压力会造成拖延?	18
2.3 倦怠引起的拖延	29
2.4 被压力拖住还是冲破压力的束缚?	35



<b>3. 条理</b>	41
3.1 首先, 你目标明确吗?	42
3.2 其次, 你握紧生活的方向盘了吗?	45
3.3 再次, 你制定计划了吗?	48
3.4 无心去做?	51



<b>4. 优先性</b>	55
4.1 分清重点才能克服拖延	56
4.2 拖到何时?	61
4.3 学会分配才能克服拖延	64



<b>5. 动机</b>	69
5.1 什么会成为你的动力, 什么会成为你的阻力?	70
5.2 阻力如何转化为动力?	79
5.3 改变习惯 修复性格	82
5.4 改变思考方式	85



<b>6. 生活平衡</b>	91
6.1 你的生活重心是什么?	92
6.2 如何提高工作效率?	94
6.3 身体时钟	97
6.4 幸福网络	106
6.5 行为意义	111

<b>1~6 章结论: 一切由你自己决定</b>	118
--------------------------	-----

	<b>7. 价值</b>	119
	7.1 从生活动机中找寻自我价值	120
	7.2 添加生活及工作的动力	134
	7.3 什么重要?	137
	<b>8. 愿景</b>	141
	8.1 指路明灯	142
	8.2 生活角色	148
	8.3 认识自己	151
	8.4 准确前进	158
	<b>9. 悠闲时光</b>	161
	9.1 勇于停步	162
	9.2 活在当下	166
	9.3 学会停步	169
	9.4 学会减速	172
	<b>10. 简单</b>	175
	10.1 收纳整理	176
	10.2 渴望简单	181
	10.3 灵魂负载	184
	10.4 取舍之间	188
	<b>11. 自主</b>	193
	11.1 聪明工作	194
	11.2 创造自由	198
	11.3 自我提问	203
	11.4 游戏生活	206
	<b>12. 幸福</b>	211
	12.1 “福乐”生活	212
	12.2 仪式的力量	217
	12.3 评估幸福	222
	<b>7~12 章结论：给自己一个拥抱幸福的期限</b>	227



# 1. 速度

我们不能决定生命的长度，但可以决定生命的宽度。

——中国谚语

速度是现今人类最糟糕的发明。

——阿道司·赫胥黎

快速是缺陷之源。

——巴西谚语

## 1.1 你更喜欢拖沓的生活还是快速的生活？

芬兰有这样一句话：“上帝赐予了人类时间，却没有告知他们‘匆忙’的意义。”我们一直生活在与时间赛跑的快节奏世界里。我们信奉时间是连续不断而一去不返的，也信奉德国式的时间观念——守时性、可靠性、有序性、规划性。我们相信，只有全速冲刺，才能使梦想变为现实。于是，我们的生活成了这副模样：在德国，4100万人下班后仍要在家中加班。而这种快节奏的生活模式是由我们体内一种叫作肾上腺素的激素操纵的。

ABB集团的广告这样写道：“请更快速地思考吧！因为今日刚刚在你脑中萌生的新点子，5年后便会一文不值；因为全世界都是你的竞争者。充分利用便利的交易市场，而无须时刻进行发明创造。面对问题时要直击要害，而无须时刻追求面面俱到。切勿用更高的时间和金钱成本实现完美主义，这将拖慢你的节奏，而奇思妙想的价值转瞬即逝。怎么样，你今天够快吗？”

清晨，闹钟将我们从睡梦中唤醒；匆忙沐浴，吞下一杯咖啡的同时快速浏览报纸上的大标题；然后开车，上班。糟糕！一时忘了限速，明天又要收到罚单了。来到单位，电梯缓缓下行，而电梯前等待的人们早已局促

不安。我们在办公事务、会议和工作任务中穿梭，快餐成为我们匆匆下咽的午饭。下班了，得快点儿回家。等等，在那之前，我们还得迅速做些别的事情。

### 1号停车券

我们需要为生活限限速。

### 快车道

好的，现在将体育用品塞进背包，给妈妈打个电话，然后开车飞速驶向健身房——我们总得为健康做点儿什么。晚饭是从微波炉中取出的速冻比萨，三下五除二地解决完，再翻看两眼侦探小说，好了，是时候睡觉了。我们如此努力地快速生活着，因为对我们来说，今天是生命中的“尖峰时刻”，而明天、后天同样如此。对此，管理学大师斯蒂芬·科维认为：“即使在生活中全力加速奔跑，那些人距离他们的目标仍旧很远。”我们的身体每一刻都在

飞速运转，转不动时就会停滞、懈怠、拖沓。

我们的生活节奏太快了。无论是工作还是吃饭，学习还是娱乐，旅行还是休假，似乎每一天所有事情的运转速度都在不断加快。我们期望运动员跑得更快，更期望汽车、飞机、火车甚至沟通的速度也能更快。在专业人士的推动下，企业中出现了各种提高效率的方法，拼命工作的职员比比皆是。快节奏的生活是如此可怕，以至于使我们失去了生活的乐趣和方向，使我们无法坚持，从而开始放弃或拖延。因此，我们急需为自己的生活限速。



降挡减速之后，每个人都突然拥有了善于发现美的心灵——在去邮局的路上，我们看到了孩子美丽而动人的目光，看到了栗子树开出的粉色小花，看到了在喷泉周围欢乐奔跑的宠物狗，嗅到了街角咖啡店飘来的咖啡香，甚至听到了微风穿过发间的声响。欲速则不达，想改掉拖延的习惯不能着急，而要先学会感受生活，这样我们才会有减速后重新加速的动力。







## 停下来，去感受生活

请你停下手中的工作，看看身边的人都是怎样工作的。你可以花一小时仔细观察一群蚂蚁的生活。如果你很难见到蚂蚁，也可以看看建筑工地上的人们与他们的工作。在观察过程中，请放松心情，静静用心观察、体会，避免评判，不去思考“怎样做会更快、更好”。请记住，停下来是为了避免拖沓。这样的观察和感受能使你的身体和精神得到放松，这样才能拯救你疲惫的心灵。

## 1.2 推动你的是权力和利益吗？

在繁忙的世界中，我们成了肾上腺素的奴隶，疲惫而无休止地奔跑着。“永不停止”是这个高速社会追求的目标和宣扬的主旋律，“停滞和拖延”则是现实。我们都有远大的目标和宏伟的计划，可现实总是残酷的。自从有了智能手机和手提电脑，我们生活中的每时每刻似乎都成了“尖峰时刻”。

高速社会里的人们总是时刻处于待命状态，灵活便捷的通信手段使他们在世界的任何一个角落都能与全世界联系在一起。无论是往返于芝加哥和北京的政治家，还是今天在切尔西、明天在布拉格的职业经理人，或者那些今天在策勒工作、明天却前往皮尔马森斯的推销员，没有人可以摆脱通信的控制。

我们的工作也在变，上司在变，工作地点在变，高强度的工作甚至引发了家庭问题，导致我们的生活伴侣也在变。冯伦德斯泰特人力资源咨询公司的

一项研究表明，面对如此迅速复杂的变化，66%的职员感到工作负担过重。而根据德国信息产业、电信和新媒体协会（BITKOM）的调查，88%的德国人表示无法正常享受工作以外的生活。

在不断被推进、被填满的生活中，我们只得为了生活而生活。生活在加速，于是我们要奔跑，要跑得比生活更快。我们开始信奉“慢肉快食”，信奉“笑得最快才能笑得最好”。甚至有一天，我们的语言也被这样的生活节奏侵蚀了——“我得赶紧打个电话。”“我赶紧去休息一下。”“你能快点儿把外套递给我吗？”似乎已经没有人能够慢下来做一件事了。推动着我们不断加速、不断向前的肾上腺素，已成为生活中必不可少的一部分。

在科技日新月异的时代，我们更加忠诚地信奉快速、高效、高抗压的生活和工作模式。我们对自己和他人有了越来越高的期望，而实现期望的难度也随之加大，于是无法实现期望的可能性越来越高。这无形中给我们的生活造成了威胁与压力。相比灵巧的手工操作和高强度的体力劳动，我们更加推崇创造力、专注力、强大的心理承受力、高情商、应变能力、工作灵活性和全面的学习能力。而这些看似美好的能力恰恰是让一系列负面问题——信息过剩、工作高压、不和谐的企业氛围、升迁机会短缺、职场欺凌、职业倦怠等等——出现的催化剂。

与100年前相比，贫富差距的鸿沟仍然存在，然而从某些方面来看，家庭和宗族对个人社会地位的影响被逐渐淡化了。木匠的儿子也许再也无法直接继承父亲的作坊，他必须通过自己的努力才能在社会中占有一席之地。

我们的工作地点从田间地头变成格子间，繁重的体力劳动被脑力劳动所取代。而这种看似让身体得到放松的工作形式可能会为我们带来更重的身心负担，心理问题和精神问题越来越多地成为职员请假和旷工的原因。

## 2号停车券

成就来源于量力而行的努力。它依赖于稳定、有序的行为，植根于平衡运转的生活，随着每天不同的“日照”和“水分”供给做出调整和改变，最终结出最自然的“果实”。

## 快车道



心理问题和精神问题的产生与如今许多人以“财富、权力、成就”为中心确立奋斗目标密不可分。他们相信，只有手握更大的权力、更多的财富才能更幸福。为了成为“幸福”的人，他们不断向上爬，不顾一切地向上爬，最终却往往验证了一句话：爬得越高，摔得越惨。

对我而言，成就来源于量力而行的努力。它依赖于稳定、有序的行为，植根于平衡运转的生活，随着每天不同的“日照”和“水分”供给做出调整和改变，最终结出最自然的“果实”。一味地盲目追求所谓的“成就”，有时会带来消极拖拉的反效果甚至致命的后果。这些盲目的人一定只记得“我到底想爬多高”，却忘了问问自己“我到底能爬多高”。让我们一起来看看“彼得原理”吧，它是美国人劳伦斯·J. 彼得在20世纪70年代提出的。他认为，当处于层级制度中的人将其个人能力发挥到极致时，他当时所处的位置便是他能够达到的最高点；若此后仍忽略个人能力与资质，一味令他前进，只会对他造成巨大的负担，甚至导致他与他人的冲突，神经官能症、酗酒、心肌梗死、胃溃疡等都是可能出现的后果。

适度积极的个人提升才会提高我们的工作乐趣，才会为我们的生活创造更多的安全感与平衡感，才会避免因为目标过高而无法实现时出现的拖延。



## 微测试：你有“急躁综合征”吗？

请在符合你个人情况的描述上打钩：

- 我开车时常常超速。
- 我会打断他人说话，或迫不及待地替他 / 她说完后半句话。
- 开会或与他人谈话时，只要有人说话跑题，我就会感到不耐烦。
- 如果他人超过约定时间 5 分钟未到，我会感到不耐烦。
- 如果餐厅服务员将我晾在座位上而不提供服务的时间超过 3 分钟，我会投诉。
- 排队买东西时，如果售货员一直与前面的顾客聊天，我会生气。
- 在超市结账时，我常常感到不耐烦，并时常更换队伍，希望能快点结账。
- 我认为慢慢说话、行事和做决定的人在个人能力上是有缺陷的。
- 我认为游手好闲是在浪费时间。
- 我常常催促我的伴侣、孩子或朋友“快一点儿”。

你一共打了 \_\_\_ 个钩。

## 结果评估

### 0 ~ 3 个钩

恭喜你！你行事有条不紊，内心平和，一点儿也不急躁。

### 4 ~ 6 个钩

“急躁综合征”已经在你的生活中萌芽了。你应当尝试调整心态，使自己更加宁静、平和。

### 7 ~ 10 个钩

真遗憾，你是个不折不扣的“急躁综合征”患者。你已经无法加速了，减速后再前进吧！

## 1.3 为什么拖延？因为压力！

日益增大的信息量、复杂的网络关系和高速的信息处理机制是我们生活中不可或缺的组成部分。随着人口不断增加，社会生活的动态性和复杂性也

### 3号停车券

生活失衡是一个缓慢的隐性过程。

### 快车道

随之提升，这一特性被统称为“动态复杂性”。在过去的几十年中，动态复杂性的发展速度和幅度大大出乎我们的意料。时间表越来越长、信息量越来越大，越来越快的生活节奏给我们带来了越来越大的压力。我们若不能在压力达到极限时及时刹车，则很有可能受到伤害。

生活失衡是一个缓慢的隐性过程。当我们意识到它的存在时，它已经对我们的生活造成了重大的影响。在美国，人们把造成生活失衡的“急躁综合征”叫作“Hurry-Sickness-Syndrom”。它驱使我们“马上”解决问题，让我们变成时间的奴隶。当我们期望“马上”解决问题时，压力也随之产生了。我们奋力与压力抗争，承受不住时只能暂时放下，这就变成了拖延。

压力会带来多种严重的、长期作用于我们的负面情绪，恐惧便是其中之一。恐惧有多种表现形式，如害怕犯错、害怕失去、思维混乱等等，情况严重时还可能导致恐慌症（约10%的恐慌症患者需要接受专业治疗）。压力还会使人易怒、多疑、嫉妒心强，长期处于这些负面情绪之中的人甚至面临心肌梗死等疾病的威胁。即便情况没有这么严重，我们也可能因为过满的日程安排或过于激烈的竞争而焦虑不安，从而面临失眠等问题的困扰。

### 4号停车券

压力会带来多种严重的、长期作用于我们的负面情绪。

### 快车道

从另一个角度看，这些负面情绪其实都来源于不恰当的时间管理。生活失衡造成的压力令我们自食其果。

英国心理学家理查德·怀斯曼的一项长期研究显示，我们的行走速度在十年间提高了约10%。与早些时候相比，我们在社会中所承受的压力更大，生活节

奏也因此更快了。此外，生活压力的大小还受到城市规模的影响：城市规模越大，居民所受的压力就越大。

如下图所示，在过去的十年间，我们生活的动态复杂性曲线呈直线上升趋势，而我们所承受的压力早已随着曲线的上升而超负荷了。由于生活节奏不断加快，我们可以在图上看到一条上扬的指数曲线，而这条曲线是不可能无限攀升的。

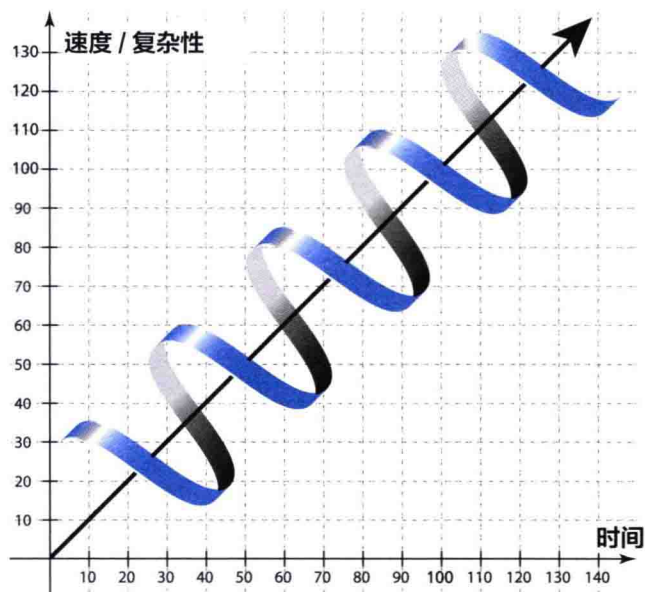
从这条上升的螺旋曲线中退出需要极大的勇气。我们需要有意识地筛选接收到的信息，合理安排日程和工作，并尝试简化我们的语言和思想。改变生活需要勇气，我们都要努力地鼓起勇气，因为我们每一个人都应当主动掌控自己生活的内容和节奏。只有找到了压力的来源与症结，我们才能更好地掌控时间，告别拖延。

#### 5号停车券

我们每一个人都应当主动掌控自己生活的内容和节奏。

#### 快车道

### 动态复杂性螺旋图





## 你的压力源自哪里？

请拿出纸和笔，用30分钟时间思考并回答以下问题：

- 在哪一方面，我迫切地需要自由的行为空间？
- 在哪一方面，我认为他人限制了我的行为空间？
- 哪些生活和工作任务对我造成了压力？
- 他人的哪些行为对我造成了压力？
- 我为什么接受了这些压力？
- 面对压力，我可以尽力做些什么？

## 快车道

### 1号停车券

我们需要为生活限限速。

### 2号停车券

成就来源于量力而行的努力。它依赖于稳定、有序的行为，植根于平衡运转的生活，随着每天不同的“日照”和“水分”供给而做出调整和改变，最终结出最自然的“果实”。

### 3号停车券

生活失衡是一个缓慢的隐性过程。

### 4号停车券

压力会带来多种严重的、长期作用于我们的负面情绪。

### 5号停车券

我们每一个人都应当主动掌控自己生活的内容和节奏。



## 2. 压力

安定植根于人的内心，而非他处。

——弗朗索瓦·德·拉罗什富科

心态平和的人更善于利用机会。

——桑顿·怀尔德



## 2.1 拖延有理？“压力山大”？

如今，因为“压力山大”而拖延工作是一种非常普遍的现象。我们就像转轮上的仓鼠，在生活的驱赶下越跑越快，鲜有喘息的机会。精神压力已经被世界卫生组织（WHO）纳入21世纪对人类健康威胁最大的因素之一，因为它造成的精神透支危害范围很广，并会带来一系列连锁反应。德国AOK医疗保险公司的一项研究显示，从2004年至今，德国由于精神疲劳造成的病假数量增加了9倍，总天数高达5400万天。根据德国联邦政府提供的数据，按每日400欧元计算，因职员精神疲劳而缺勤每年给企业造成216亿欧元的损失。

英国研究者发现，如果我们持续思考工作问题，身体就会感到压力，并做出反应。通过检验75名试验者的唾液，英国伦敦大学学院的科学家得出了以下结论：工作日起床半小时后，试验者体内的“压力激素”皮质醇的数值明显升高，而这一现象在周末则不会出现（该时段皮质醇的数值甚至会比起床时还低）。

这一研究结果使我们清楚地认识到，“压力山大”不仅会对我们的心理造成危害，引发恐惧等负面情绪，也会对我们的生理造成影响。我们加班的时间越来越长，对自己的关注越来越少，而不断增加的加班时间恰恰会引起对工作的恐惧和排斥。加上同事间的交流日益减少，办公室就容易产生尔虞我诈、钩心斗角等问题。

### 6号停车券

“压力山大”不仅会对我们的心理造成危害，引发恐惧等负面情绪，也会对我们的生理造成影响。

### 华尔街

全球化、技术化和机动化为我们带来了更为快速与便捷的生活和工作条件，业务外包、准时制生产等工作形式层出不穷。按理说，在这样的大环境下，我们工作的时间应该越来越短，工作状态应该越来越轻松才对。然而，五成以上的职员表示自己的压力在过去几年中大大增加。“压力超标”对许多人来说早已不是一件新鲜事，而职场

