

时间对每个人都是公平的。想做功成名就者，
还是甘居平庸之辈，取决于你对时间的态度。时间对智者而言，如同钻石般珍贵；
但对不会运用的人来说，却犹如一把泥土，毫无价值。

陈 廷◎编著

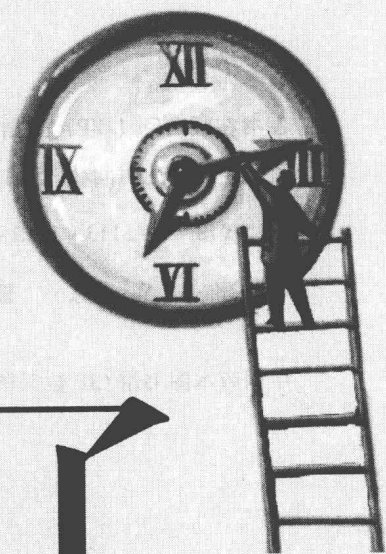


谁偷走了 你的时间

SHEITOUZOULE
NIDESHIJIAN

如果善于管理，你的时间会“活”起来。生命的长度是固定的，
而“活”用时间却能拓宽生命的厚度和宽度。利用好时间，最大限度地发挥时间的最高效率，
就能实现自己的人生理想，创造自己的目标财富。

中國華僑出版社



谁偷走了 你的时间

SHEITOUZOULE
NIDESHJIAN

如果善于管理，你的时间会“活”起来。生命的长度是固定的，而“活”用时间却能拓宽生命的厚度和宽度。利用好时间，最大限度地发挥时间的最高效率，就能实现自己的人生理想，创造自己的目标财富。

陈 廷◎编著

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁偷走了你的时间/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1725 - 4

I. ①谁… II. ①陈… 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 (2011) 第 183754 号

●谁偷走了你的时间

编 著/陈 廷

责任编辑/严晓慧

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1725 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

Preface



都说生命是一条河流，那么时间便是奔腾不息的浪涛背后的推手。在这只隐形大手的指挥下，我们度过的每一天都不再重来。或者比喻得细腻一点，时间也如沙漏。沙漏里的沙，从细细的瓶颈处一粒一粒缓慢落下，上边流泻，下边堆积，待上半截的沙粒全部漏尽，一切就都结束了。不停地减少、流逝，直至最终消失，没有什么比沙漏所塑造的这种残酷感更让人感到不安了！我们每个人的时间，就像沙漏里的沙粒，在我们不经意间，一点一滴缓缓地漏掉、流逝。沙漏可以翻转过来，将其两头调换，让沙粒再次从上方缓慢漏下。而我们的人生、时间可以倒转吗？显然不能。

时间是如此不近人情，或许令人生畏；时空是如此浩渺，让人常常忽略了它其实是由点滴构建而成；时间无处不在，却让人难以掌控。然而，时间对每个人都是公平的。做功成名就者，还是甘居平庸之辈，取决于你对时间的态度。前一种人总觉得时间不够用，他总会挤出一切时间用于学习、思考、增长知识，以实现自己的目标；而后者总感叹时日太长，常与空虚、无聊为伴。时间对智者而言，如同钻石般珍贵；但对不会运用的人来说，却犹如一把泥土，



毫无价值。

当然，对时间的可贵和易逝，步履匆忙的都市人群对此并非缺少认识和重视。忙、累，成为在职场打拼之人的共同感受。我的时间为什么总不够用？难道被什么偷走了吗？甚至有人会发出此种疑问。问题是，并非从早到晚地忙碌个不停就代表你做到了珍惜时间。时间作为一种人人共有却又易于被忽视的、最大众化的财富，就像理财一样，是需要管理的。

钟表的时间是“死”的，而如果善于管理，你的时间会“活”起来。生命的长度是固定的，而“活”用时间却能拓宽生命的厚度和宽度。如何利用好时间，最大限度地发挥时间的最大效率，实现自己的人生理想，创造自己的财富，是这本书谈论的主旨所在。



| 第一章 | 我们的时间被偷走了吗

你是不是每天都很忙，但却没有显著的工作效果？你是不是终日繁忙，但你的老总仍认为你没有尽力？你是不是经常加班工作，每天很少有时间陪家人？

作为都市人，我们生活在一个忙碌的年代，随着生活的快节奏而不停高速运转。形形色色的责任、工作、约会、消遣或是娱乐使人越来越应接不暇，渐渐忘记了那句至理名言：少即是多。总是脚步匆匆，无法安心品味片刻闲暇；总是忙于奔波，无法打理烦乱的思绪……为什么我们总是处于匆匆忙忙的状态？为什么总是觉得时间不够用？我们的时间到底去哪里了？难道是被谁偷走了吗？

- 1. 关于时间的有趣数据…………… 2
- 2. 职场穷忙族连声喊累…………… 6
- 3. 时间被超载的信息吞噬…………… 11



4. 不知不觉中追求越快越好	15
5. 欲望迫使我们忙碌	17
6. 时间本身是无辜的	19

| 第二章 | 人生的梦想和未来在时间的魔盒里

每个人都有自己的梦想，你可以赞叹他人的梦想高远，也可以认为别人的梦想平凡。然而，人生不能没有梦想，梦想是一个人前进的动力。既然称作梦想，便不是眼前的现实，一个人必须通过一定时间的拼搏、积累，然后才能使虚幻的梦想成真。当然，付出努力和汗水后梦想却不开花的情况比比皆是，亦需正视它。这是时间对于梦想和未来的第一重意义。树立梦想后，人们一般都急于实现，这当然是急不来的。然而却可将这种急迫的心情转化为对时间的紧急意识，时刻明白岁月苦短，逝者如斯，然后抓紧一切时间为梦想而行动。

1. 你到底想从生活中得到什么	24
2. 每个人的潜在能量都是惊人的	29
3. 一小时的价值只在于利用到的几分钟而已	32
4. 时间越珍惜越多，越浪费越少	36
5. 宝贵的上进心让闲暇时间增值	40
6. 最珍贵的财富是利用时间	43
7. 不要让明天为今天埋单	46



第三章 | 偷走时间的七大“神偷”

每一天都有太多的事情要忙，很少有时间去做自己想做的事情；每一天都稍纵即逝，到头来往往一事无成，该完成的任务却依然没有头绪；每一天愁眉苦脸地工作，让恐惧和焦虑时刻萦绕心头。为什么时间总是不够用？到底是谁偷走了我的时间？请看——偷走时间的七大“神偷”。

- 1. 缺乏对时间的信念 50
- 2. 行动缺少计划性 54
- 3. 时间拖延症 57
- 4. 工作时不投入，玩时惦记工作 62
- 5. 被无聊占据心灵 64
- 6. 不懂得说“不” 69
- 7. 欲望的陷阱太多 74

第四章 | 管理好时间，才能享受工作和生活

这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间，而只是学会了更好地利



用自己的时间而已。而他们的秘诀只在于，进行时间管理，发挥时间的最大效用。

1. 什么是时间管理	78
2. 时间管理，被忽视的重要理念	80
3. 把时间管理培养成习惯	84
4. 有关时间管理的关键问题	88
5. 常用的时间管理工具	93
6. 管理好时间就要“目中无人”	96
7. 自我时间管理有方	101

第五章 | 成功源于有效的时间管理

在开始本章之前，问你一个问题：你认为生命中最大的财富是什么？万贯家产？别墅？豪车？还是家庭？抑或一个心心相印的爱人？一份珍藏于心的恋情？无论你的答案是什么，你都需要两样东西来实现或管理它，一项是头脑，一项是时间，这才是我们人生中最大、最宝贵的两项资产。不理解？那么请想想，不论你做哪件事，即便不用脑子，你是不是也要花费时间？时间对我们的人生走向更起着决定性的作用。因而可以说，时间管理水平的高低将决定你事业和生活的成败。

1. 利用情绪积极时段，发挥高效率	106
-------------------------	-----



2. 懂得休息才懂得工作·····	109
3. 发现看不到的时间·····	115
4. 星期天上帝也不休息·····	121
5. 把日常工作格式化·····	124
6. 为翻身，穷忙族需学会时间管理·····	127

第六章 | 做好规划，赶走“岁月神偷”

时间是什么？在科学家眼里，时间甚至比生命宝贵。人最宝贵的是生命，每个人的生命都只有一次。等到了垂垂老矣，生命时日无多那刻，我们都禁不住在内心问自己：我这辈子值吗？我这一生的时间都花在哪里了呢？多数人肯定希望在有生之年对自己干脆地说出一句“我这辈子活得值了”，可惜多数人的一生都会存在缺憾，以致难以如愿。或许到那时，我们才真正醒悟：岁月恰恰是偷走时间最大的“岁月神偷”。为了减少缺憾，我们在青春年少的大好时光里，就应对人生做好规划，握紧时间的财富，将“岁月神偷”打倒在地。

1. 确认并优先考虑你的个人目标·····	134
2. 最能防止时间被偷的方法是学习·····	137
3. 心理建设是时间管理的前提·····	142
4. 尽管去做，让时间管理更聚焦价值·····	145
5. 二八时间管理法则·····	148



- 6. 不要从公牛身上挤奶…………… 152
- 7. 驾驭时间，只争朝夕…………… 156

| 第七章 | 通过管理自己与时间做朋友

有人认为时间就是生命，是一个生命成长过程中的主宰；有人总感觉无所事事，觉得时间非常难熬，认为时间是敌人；有人总觉得一天、一月、一年甚至一生倏的一下就过去了，时间太快了，于是把时间视为神秘物；另外有人认为时间是可以为人所支配的，把时间当做奴隶。无论你属于哪种人，无论你把时间看做主宰、敌人，还是神秘物、奴隶，最关键的在于你会不会管理自己，你是否善于对自己的人生作出规划，包括对家庭、工作、健康、娱乐休闲、人际关系、理财和自我成长进行计划和协调。只有先管理好自己，才有可能管理好时间，与时间成为朋友。

- 1. 如何应对各种出其不意的打扰…………… 162
- 2. 创造一天多于 24 小时的法则…………… 166
- 3. 精确计划工作时间…………… 171
- 4. 让时间在横向空间里扩张…………… 175
- 5. 不要无谓地浪费时间…………… 178
- 6. 善用集中统筹的策略…………… 181
- 7. 采用优先事务系统…………… 185



第八章 | 在时间夹缝中寻找空间

工作日期间，我们窝在办公室的格子间似乎总有忙不完的事。为了完成任务，加班熬夜的事情时常有之。到周末或假日是否就可以完全放松呢？好像也未必。这么看来，我们的时间似乎总是安排得满满的。实际上，无论多忙的人，他的时间安排当中都存在各种夹缝。这些夹缝包括：我们可以通过改善自己的某些习惯或改正某种固有的错误思维，提高自己的学习或工作效率；做某件事时，我们做到最大程度的投入，在保证结果正确的前提下实现效率最大化；善于应付压力，不让压力干扰自己；对待来自外界的一些经常性干扰果断一点，使自己的时间属于自己；分得清事情的“紧急性”和“重要性”，能够按照轻重缓急处理事情。

1. 良好的习惯是一种个人竞争力 190
2. 达到精力与效率的双赢 194
3. 既要专注，又要放得下 198
4. 学会应对外界的干扰 202
5. 压力可以变成好朋友 207
6. 为减少时间被偷要学会说“不” 211
7. 做好“紧急”和“重要”的两难选择 215



目录

Contents



第九章 | 与时间同行，高效利用时间的诀窍

人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。时间好似一匹千里马，如果你不能很好地驾驭它，它便脱开缰绳飞奔而去。所以，我们时时刻刻都要勒紧缰绳，驾驭这匹千里马奋勇向前。光阴似箭，短短人生能够经历多少春夏秋冬？一切只在于你弹指的瞬间，当你使自己的生活变得丰富而有意义，才会无愧于心。诚然，一个生命的价值在于他为社会创造的价值，但这种价值的创造却是随时间的延续来实现的。所以，与时间同行，懂得高效利用时间显得尤为重要。

1. 时间管理有利职场抗压…………… 220
2. 根据生物节律巧妙安排时间…………… 224
3. 降低时间安排的变动性…………… 229
4. 做真正重要的事…………… 231
5. 如何获得时间平衡…………… 234
6. 捡起你的时间碎片…………… 239
7. 热爱和专注于工作，你会是最大的时间赢家…………… 244



第十章 | 是你偷走了自己的时间

缺乏对时间的信念，行动缺少计划性，做事喜欢拖延，工作不投入，被无聊所打败，不懂得拒绝，陷入欲望的陷阱……偷走时间的“神偷”简直不计其数。然而，揭开现象看本质，真正偷走时间的是谁？是你自己。如果你发自真心热爱生活，珍惜时间，上进心强，志向远大，那么任何“神偷”都没法在你身边出现。人与动物最大的区别在于，具备主观能动性，对时间的能动性我们往往没有充分地发挥。因而，改变观念和心态，改进行为和习惯，并追求人格完善，在时间管理上才能逐渐占取主动地位。

1. 立即行动，不要让“等”扼杀了时间 248
2. 简化事务，做到不为效率忧虑 251
3. 越早醒悟越好 255
4. 如何每天比别人多一小时 258
5. 拓宽生命的宽度 261
6. 做个不迟到的人 264
7. 快做慢活，掌握成功节奏 269



*Shui Fou Lou Le
Ni De Shi Jian*



第一章 我们的时间被偷走了吗

你是不是每天都很忙,但却没有显著的工作效果?你是不是终日繁忙,但你的老总仍认为你没有尽力?你是不是经常加班工作,每天很少有时间陪家人?

作为都市人,我们生活在一个忙碌的年代,随着生活的快节奏而不停高速运转。形形色色的责任、工作、约会、消遣或是娱乐使人越来越应接不暇,渐渐忘记了那句至理名言:少即是多。总是脚步匆匆,无法安心品味片刻闲暇;总是忙于奔波,无法打理烦乱的思绪……为什么我们总是处于匆匆忙忙的状态?为什么总是觉得时间不够用?我们的时间到底去哪里了?难道是被谁偷走了吗?

1. 关于时间的有趣数据

我们的时间到底都花在哪里了？在开始谈论这个话题之前，我们先看一些有趣的调查数据。虽然这些数据来自国外，但所描述的生活真相却是接近我们的生活真实的。

从出生开始算起，一个婴儿在一天中的平均爬行距离约为 200 米。人的指甲在一生中总共能够生长约 25 米。

生活方面，一个人在一生中平均要吃掉 30 吨食物，要流将近 80 升的眼泪，有超过 9 个月的时间是在马桶上度过的。以一个 80 岁的人为例，他一生中的睡眠时间至少达 23 年；一个 70 岁的人，一生的睡眠时间是 19 年。我们每个人平均每天要用 105 分钟吃饭，36 分钟洗漱。

工作方面，全国平均每天开 170 0000 场会议。10 个人中有 9 个人在会议开始的时候做白日梦，60% 的会议出席者以作记录显示他（她）在听。企业界的人用笔记本记录下来的事情 70% 是“不得不做”的；企业界的人用笔记本记录下来的事情 5% 是“不得不做并且想做”的。

一个人如果工作桌上乱七八糟，他平均每天会为找东西多耗费 1.5 小时，每周 7.5 小时。每周 5 天，每天花 5 分钟改进自己的工





作，在5年里将导致同一个工作被改进1200余次。

家庭方面，女人每天照顾孩子的时间是21分钟，而男人在这方面却只花费9分钟。工作极其繁忙的人与配偶或其他重要人物的有意义的交流平均每天少于2分钟；工作繁忙的人跟自己孩子有意义的交流平均每天少于30秒钟。

学习方面，我们每天的阅读时间大约为半小时（这点似乎不太符合咱们国情）。假如每天自学1小时，一年365小时，一个人可以像全日制学生一样学习，经过3~5年可以成为专家。普通人的平均阅读速度大约是每分钟200个词，如果每个工作的人每天坚持阅读2小时，其阅读速度将逐步提高到每分钟400个词，则每天可以节省出1小时用于工作。

一个阅读能力中等的人，每分钟大约能阅读300字，如果他每天挤出15分钟看书，那么每天能读4500字，一个月就是13.5万字，一年下来阅读量便可达到162万字。书籍的平均篇幅从6万字到15万字不等，这样算起来，一年就可以阅读10~25本书。即便按照最慢的阅读速度，只要长期坚持，一年下来能得到的收获也将是惊人的。

在一个人的所有时间中，20%的工作时间是“关键性的”、“重要的”，80%的时间被用在了无意义的事情上。过去20年里，工作时间增加了15%，娱乐闲暇时间减少了33%。上班族的平均睡觉时间是每晚6小时57分。

时间还花在哪里了？一般人们每8分钟会受到1次打扰，每小时大约7次，或者说每天50~60次。平均每次被打扰的时间大约

