

畅销全球的成功励志经典



Best-selling global success

Inspirational classic

你的时间价值百万

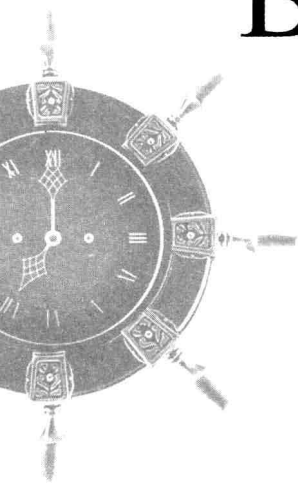
每个人都渴望成功,每个人都可以成功。思想的启迪、智慧的光芒会点亮你的人生,充实你的心灵,成就你不平凡的一生。

诵读全球智慧经典,铸就自己辉煌人生。

全球销量突破
100万册

QUANQIU XIAOLIANG
TUPO 100WANCE

京华出版社



Best-selling global
SUCCESS

Inspirational classic

你的时间价值百万

主 编 张艳玲

京华出版社

图书在版编目(CIP)数据

你的时间价值百万 / 张艳玲编著. —北京: 京华出版社, 2011. 1
ISBN 978 - 7 - 5502 - 0116 - 3

I. ①你… II. ①张… 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 004532 号

畅销全球的——职场成功实战经典

你的时间价值百万

全案策划: 图华图

主 编: 张艳玲

责任编辑: 徐秀琴

审读编辑: 秦彩云

装帧设计: 谷宗彭

出版发行: 京华出版社

地 址: 北京市朝阳区安华西里 1 区 13 楼

电 话: (010)64243832 64241642(发行部)
(010)64255036(邮购、零售)

印 刷: 北京威远印刷厂

开 本: 1/16

字 数: 130 千字

印 张: 13

版 次: 2011 年 6 月第 1 版

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5502 - 0116 - 3

定 价: 29.80 元

京华版图书, 版权所有, 侵权必究



前言

还记得 20 世纪 90 年代初,曾经出版了一套影响颇大的丛书——“第一推动丛书”。它的第一辑九本中有三本是直接跟时间相关的,《时间简史》、《时间简史续编》、《时间之箭》。那是外国人写的,其中充满了对时间的令人陌生的科学术语和令人不安的概念词汇。直到今天,史蒂芬·霍金的那本《时间简史》还在大小书店热卖,很多人家的书架上都赫然摆着《时间简史》,尽管没几个人真正看得懂它。

时至今日,人们对时间的关注似乎少了,倒不是我们的时间观念淡薄了,而是时间走在了我们的前头,我们有点儿跟不上时间的脚步了。上个世纪,听起来多么遥远,其实仅仅是 10 年。这 10 年也并没有发生多大的变化,只是偶然地轮到了人类纪年的一个结束和开始而已,不过是时间的一个标记,但说起来却是 100 年的差距。时间给人心理带来的影响实在是太大了。

时间使世界充满了不确定性。技术更新,知识爆炸,信息扩张,欲望膨胀……在一个个惊心动魄的词汇中,人们的心理面临着前所未有的巨大压力。

在时间面前,我们无奈地变得世俗。我们整天地“忙啊忙”,可是,我们到底在忙什么呢?在这有限的时间里,我们又创造了多少价值?时间对我们又意味着什么?

曾几何时,我们被我们的先辈这样告诫:“花有重开日,人无再少年。”时间易逝,人生有限,要惜时如金啊。

我们都知道些珍惜时间的格言,文艺复兴时期的杰出画家达·芬奇说:“勤劳一日,可得一夜安眠;勤劳一生,可得幸福长眠。”英国伟大的戏

剧家、诗人莎士比亚也曾说：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”俄国作家、思想家列夫·托尔斯泰亦有“你没有有效地使用而放过的那点时间，是永远不能返回的”这样的格言。

这一切的话语都深切地告诉我们：要想有所作为，取得成就，是不能不珍惜时间的。

我们还知道，大凡拥有成就的人，无一不是惜时如命的。“发明大王”爱迪生，抓住分分秒秒进行试验，仅是寻找做电灯丝的材料就做了一千多个实验。伟大的数学家陈景润，废寝忘食，潜心钻研数学难题——哥德巴赫猜想，仅演算用的草稿纸就用了几麻袋，最终攻克难题，摘得桂冠。这些事例无一不证明，一个人只有爱惜时间，视之如金，才能做出巨大的贡献。

过去的已过去，在这样的充满竞争的时代，时间似乎被赋予了更多的内涵。有人说，我们的时间价值百万，不是说时间可以用金钱来衡量，而是时间对于我们实在是太重要了。

当然，我们无意为你讲述太多的珍惜时间的大道理，我们只是想在这有限的篇幅和有限的时间里分析这样一些现实的问题：我们为什么总是说没有时间；我们的时间到底哪里去了；为什么在同样的时间里，有的人能高效率地做那么多事，而有的人不但不能创造更多的价值，反而被时间的车轮、被命运的车轮拖得筋疲力尽。

于是，就有了这本书，它不是枯燥的时间管理教科书，或许它更像一本对生活、对时间的感悟。我们的观点是，珍惜时间还意味着在相同的时间里创造更多的价值，也就是更高效地利用时间，以及更好地享受美好人生。

当我写这本书的时候，最初，它也是随意的，只是随时生发出的一点感想。

时间与我们相生相伴，每个人都拥有时间的平等权利。让我们的生活 在明亮的光圈里闪烁，愿所有的人都能成为拥有时间的百万富翁。

前言	(1)
第一章 时间,如此被分割	
01 关于时间和空间的猜想	(2)
02 时间,你抓得住吗	(5)
03 一天要做多少事	(7)
04 有多少时间在做无用功	(12)
05 工作狂搞乱了时间概念	(14)
06 把自己嫁给了工作	(17)
07 忙上了瘾便忽视了时间	(21)
08 分散时间等于没有时间	(25)
第二章 金钱与时间的哲学	
01 有钱的富人和有时间的穷人	(28)
02 要钱还是要时间	(31)
03 做个有钱又有时间的人	(33)
04 学学渔夫的生活哲学	(37)
05 幸福的感觉和金钱并不成正比	(39)
06 你的时间价值百万	(42)
07 花点钱,为自己换来一些时间	(45)
08 把金钱投资在时间上	(49)
第三章 时间管理,从现在开始	
01 写出你的人生目标	(54)
02 分清想做的和必须做的	(58)



- 03 分清什么是重要的什么是不重要的 (60)
- 04 做重要的事 (62)
- 05 只做今天的事 (65)
- 06 中午前高效率地工作 (69)
- 07 不要把日程排得太满 (71)
- 08 不要追求完美 (74)
- 09 井井有条而不是杂乱无章 (77)
- 10 用一秒的时间看看终点在哪里 (79)

第四章 聪明地工作,让成功提前到来

- 01 不做“公司蛀虫” (84)
- 02 不把私事带到办公室 (87)
- 03 工作“批处理”,让你拥有更多时间 (88)
- 04 “外包”让你赢得双倍的时间 (90)
- 05 “磨刀不误砍柴工” (92)
- 06 善于利用工作中的零星时间 (95)

第五章 换一种思路

- 01 一分钟,两种命运 (98)
- 02 一分钟,能做多少事 (100)
- 03 坚持,在那一分钟就成功 (102)
- 04 最大限度地利用每一分钟空闲 (104)
- 05 疑难问题暂时搁置 (106)
- 06 打破帕金森定律 (108)
- 07 改掉做事拖拉的习惯 (110)
- 08 优化饮食节省的时间 (115)
- 09 把“垃圾时间”变成“黄金时间” (117)



第六章 我的时间,我做主

- 01 别说你没有时间 (122)
- 02 已逝的时间,让它随风而去 (126)
- 03 别让别人打扰了你的时间 (128)
- 04 现在开始,让自己做出积极的改变 (133)
- 05 敢想,并立即付诸行动 (136)
- 06 只要开始,永远不晚 (138)
- 07 大器,可以晚成 (140)

第七章 良好的品质将助你节省更多的时间

- 01 捡起地上一张白纸的时间 (144)
- 02 接一个电话的时间 (146)
- 03 轻点鼠标的一秒钟 (148)
- 04 如果早起 5 分钟 (150)
- 05 勤奋,不放弃一点时间 (153)
- 06 利用上下班路上的时间 (154)
- 07 减少看电视的时间 (156)
- 08 睡前和早起的时间 (157)
- 09 碎时间做碎事 (159)
- 10 积少成多获得额外的时间 (161)

第八章 怎样做才能让时间增值

- 01 缩短离工作地点的距离 (166)
- 02 高睡眠质量,使时间延长 (168)
- 03 充足、舒适、灵活地度过午休时间 (170)
- 04 提高打字的速度 (173)





- 05 加快阅读的速度 (174)
- 06 随身听也可以帮你学习 (175)
- 07 互联网为你节省时间 (176)
- 08 一段时间多种使用 (179)
- 09 兼职,为了生活得更好 (180)
- 10 八小时外做什么 (181)

第九章 别做施舍时间的“活雷锋”

- 01 不是自己的工作不要去做 (188)
- 02 不要做“随叫随到”的人 (191)
- 03 别为那些不愿在你身上花费时间的人而浪费你的时间
..... (194)
- 04 不要让电话夺走你的时间 (196)



第一章

时间，如此被分割

这是一件令人苦恼的事情，不管我们有多么努力，时间却总是不够用。时间的拮据使我们的生活变得一塌糊涂，我们甚至没有时间享受我们的创造。是的，时间与我们的生命相生相伴，然而我们却抓不住时间的本质。我们甚至不知道，我们的时间究竟哪里去了……

01 关于时间和空间的猜想

子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。

——中国《论语》

过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。自古以来，不知多少人问过：时间是什么？我们在哪里？

在我们追寻本书的命题——“你的时间哪里去了”之前，让我们先来仔细阅读当代最重要的广义相对论家、宇宙学家史蒂芬·霍金那辉煌的《时间简史》第二章“空间和时间”中的一段话：

“牛顿运动定律使在空间中的绝对位置的观念寿终正寝。而相对论摆脱了绝对时间。考虑一对双生子，假定其中一个孩子去山顶上生活，而另一个留在海平面，第一个将比第二个老得快。这样，如果他们再次相会，一个会比另一个更老。在这种情形下，年纪的差别非常小。但是，如果有一个孩子在以近于光速运动的空间飞船中作长途旅行，这种差别就会大得多。当他回来时，他会比留在地球上的另一个人年轻得多。这叫做双生子佯谬。但是，只是对于头脑中仍有绝对时间观念的人而言，这才是佯谬。在相对论中并没有一个唯一的绝对时间，相反的，每个人都有他自己的时间测度，这依赖于他在何处并如何运动。

“1915年之前，空间和时间被认为是事件在其中发生的固定舞台，而它们不受在其中发生的事件的影响。即便在狭义相对论中，这也是对的。物体运动、力相互吸引并排斥，但时间和空间则完全不受影响地延伸着。空间和时间很自然地被认为无限地向前延伸。

“然而在广义相对论中，情况则相当不同。这时，空间和时间变成为动力量：当一个物体运动时，或一个力起作用时，它影响了空间和时间的

曲率；反过来，时空的结构影响了物体运动和力作用的方式。空间和时间不仅去影响、而且被发生在宇宙中的每一件事所影响。正如一个人不用空间和时间的概念不能谈宇宙的事件一样，同样地，在广义相对论中，在宇宙界限之外讲空间和时间是没有意义的。

“以后的几十年中，对空间和时间的这种新理解是对我们的宇宙观的变革。古老的关于基本上不变的、已经存在并将继续存在无限久的宇宙的观念，已为运动的、膨胀的并且看来是从一个有限的过去开始并将在有限的将来终结的宇宙的观念所取代。这个变革正是下一章的内容。几年之后，它又是我研究理论物理的起始点。罗杰·彭罗斯和我证明了，爱因斯坦广义相对论可推断出，宇宙必须有个开端，并可能有个终结。”

看懂了吗？说实话，尽管在中国，有很多很多人痴迷于史蒂芬·霍金的学说，很多人家华丽的书架上都以摆着史蒂芬·霍金伟大的《时间简史》而自豪，这当然也包括我和我那些喜欢附庸风雅的朋友们。但我们不得不相信，普通人没有几个能真正读懂它。特别是关于时间和空间，你怎样理解它们？

还是举一个中国古老的故事吧，也许它能让我们对时间和空间有一个生动的认识：

相传，很久以前有两个兄弟。一天，弟弟在天台山放羊，遇到一位道人，道人带他到石室山，修炼40年。其间，哥哥四处寻找弟弟，后遇见道人，知道了弟弟的去处，兄弟俩重新在天台山相聚，悲喜交加。哥问弟所放羊何在，弟弟告诉他在治岑，两兄弟来到治岑山间，弟弟挥手指向白石，叫一声“羊起”，顿时，漫山遍野的白羊，有几万头。此时，哥哥才知道弟弟已经成仙。兄弟俩于是一起在天台山学仙道，以松脂茯苓为食，500年后得道成仙。弟取名赤松子，哥取名赤须子，兄弟俩在天台峰弈棋、百丹坪炼丹。一天，二人来到石室山，在青霞洞天前布局弈棋，晋朝樵夫王质到山上伐木，看见俩兄弟下棋，就放下斧头在一旁观棋，有一个兄弟给他一颗像枣核一样的东西，让他含在嘴里，樵夫王质顿感清爽，不再觉得饥渴。一局棋毕，王质挑薪准备回家，却看到斧柄已经烂尽。回到家中，也



发现家人早已不在人世。实际上,他看到的已经是几个世代以后的人了。

观棋烂柯的传说流传了上千年,就像史蒂芬·霍金的时间理论一样,不同的人有不同的理解。而我们通常的理解当然是:人都活在有限的时间和空间中。而且就我们的经验而言,时间是义无反顾地流逝,所有关于时间的概念,诸如“流逝”、“绵延”、“一日千里”、“白驹过隙”、“光阴似箭”、“曾几何时”、“星移斗转”等词汇,丝毫不在意我们的主观感受。为了度量时间,我们的祖先发明了日历,于是人类有历史,个人有年龄。年龄代表一个人从出生到现在所拥有的时间。人类又生活在一定的空间之中。时间代表着一个一去不复返的过程,空间与时间是密不可分、互相影响的。

在有限的时间和空间中,我们常常不知所措。人们苦苦地追寻和苦思,却得不到回答,又被时间永远地带走了,不知被带向何方……

你为什么没有时间?你的时间哪里去了?



02 时间，你抓得住吗

时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动。

——德国诗人 席勒

清晨，一串铃声突然响起，你从一个美梦中醒来，条件反射般地从床上跳起，洗漱，穿衣，冲出家门，以最快的速度赶上一辆就要开走的公共汽车，喘着粗气，站在那里。你的意识还没有完全清醒，你便开始工作了，直到夕阳西下的时候，你拖着一身的疲惫回家……



这样的场景你是不是无数次地亲历过？在竞争越来越激烈的社会，我们的生活变得和闹钟一样准确而没有个性。

每个人都带着时间来到人间，无论生命的长短，每个人的一年，都是365天，每一天，都是24小时，每个小时，也都只有60分钟。这一点，上帝非常公平。然而，我们似乎总在抱怨没有时间。

“我得赶快把午饭吃完，下午两点我还要到那个客户那里去，本来是上周就要去的，因为别的事耽误了……”

“哎呀，不行啊，我不能去看你了，我叫快递给你送去一些保健品，你好好养病，我实在是没有时间，找个时间一定去看你啊……”

“老婆啊，对不起，不能回家陪你吃晚饭了，公司还有个重要的会议……”

“这才几天，我的肚子就鼓起来了，我真该去健身了。该死的，这段时间太忙了……”

这些话，很熟悉吧？我们经常听到身边的人说，甚至成了一些人的口头禅。也许在你看这段话的时候，身边的人可能正在打电话，对你的朋友或家人说着上面的话！

我们像被鞭子抽打的陀螺，转，转，转……没完没了的事情一件接一件，不论哪件，看起来似乎都很重要，都需要自己去尽快地完成，否则便会心有不安。

于是，当有人问我们最近忙什么的时候，我们会不假思索地说“瞎忙”。瞎忙，意味着这一段时间做过的事情太多，无法全部讲出来，更可能是我们真的无法说出我们都做了些什么，虽然每天劳碌奔波一刻不停息。我们还没有来得及弄清楚都做了些什么，太阳已经隐在了楼群的后面，又到了周末，又到了月底，恍然之间，一年竟又过去了大半！

所以，有人说时间就像飞快旋转的轮子一样，轮子旋转一周，时间过了一周。周一是轮底，启动的时候总是那么艰难，周末是轮顶，不经意间就滑了下去。忙碌的时候，轮子转得太快，自己记不清转了多少圈；空闲的时候，轮子转得太慢，也不在意会转几圈。

童年时总希望轮子转快些，青春时总希望轮子转慢些，中年时由于忙碌已经没时间和轮子叫劲，老年时已经忘了还有属于自己的年轮。人生就在这无尽的年轮中诞生，成长，衰老，死亡……循环往复。

我们打小就听懂了这个谜语：

有个著名的思想家问他的朋友，世界上什么东西最长又最短，最快又

最慢，最能分割而又最广大无边，最不受重视而又最值得惋惜，没有它什么事情都做不成，它能使一切渺小的东西灭绝，让不平凡的东西永垂不朽。

朋友回答他说：“是时间，因为最长莫过于永远无穷尽，最短也只是一瞬间、一眨眼。”时间让很多人的计划、事情都来不及做。

时间是如此的重要，如此的宝贵，而在时间面前，我们却常常感觉束手无策。

是不是对时间感到恐惧呢？是的，它是如此的不可把握，完全不理睬我们的意愿。那些看似“重要的而又必须去做”的事情，消耗了我们太多的时间和精力，让我们内心那些对生活的美妙幻想变得遥不可及。

多少个深夜，我们守在灯下，不甘心一天就此结束。然而，即使我们通宵不眠，一天还是结束了。我们没有任何办法留住时间。

时间，你抓得住吗？

03 一天要做多少事

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只由于人生短促，更由于人事纷繁。

——英国哲学家 斯宾塞

我多么愿意和圣奥古斯丁一起歌颂上帝：“你的岁月无往无来，永是现在，我们的昨天和明天都在你的今天之中过去和到来。”我多么希望世上真有一面永恒的镜子，其中映照着被时间劫走的我的一切珍宝，包括我的生命。

人生的秘密尽在时间，时间的魔法和骗术，也是时间的真相和实质。时间把种种妙趣赐给人生：回忆，幻想，希望，遗忘……还有永远也忙不完

的各种各样的俗世的事务。

你是否有过这样的经历，下班了，你却不得不继续留在办公室。工作表上还有未处理的事情，你不得不打电话到餐厅订餐，或者忍饥挨饿地工作。或者你是哪个歌星的铁杆儿粉丝，今天是他在这个地区的演唱会的最后一场，而你在上个月已经订好了演唱会的票！

怎么办？离开还是留下？最终，你在手机上找出朋友的电话，告诉他你要加班，没办法去听演唱会了。然后，再给演唱会的售票处打电话，告诉他们你要退票，自然又要损失若干的金钱。可是，有什么办法呢？工作没有做完，不加班怎么行呢？

我们一天究竟要做多少事呢？相信很多人都有这样的问题。

我的一位朋友是戴尔（中国）的一名高级销售经理。到目前为止，他已在那里工作了3年。丰厚的收入，漂亮的妻子，舒适而宽敞的住房，高档的轿车，什么都不缺。他才刚刚30岁，取得了这样骄人的成绩，让周围的朋友们艳羡不止。可是，我的这位朋友曾经一度抱怨连天。

刚进入戴尔时，这位朋友意气风发，满怀壮志，想要干出一番大事业。可仅仅半年的时间，他便开始考虑自己的去留。他对我说得最多的几个字就是“累啊”。

他问我每天都在做什么，我说早上起来先做30分钟的运动，然后上班，有什么事就做什么事，然后下班，周末了打扫房间，约上朋友逛街，或者去上课，陪猫咪玩儿，看影碟……

他感慨地说：“你生活得可真幸福啊，这么悠闲，我却不能，我现在只觉得疲惫不堪。”

他向我这样描述他的生活：“每天早上7点起床，先浏览邮件，然后洗把脸，到外面等公司的班车。开始的时候，我觉得好快活，在戴尔的办公区，是可以无线上网的，我可以抱着心爱的手提电脑，坐在窗边，看街上的行人，喝着咖啡，收客户的邮件，接听他们的电话。可是，现在的感觉完全不同！每天中午1点钟，公司的例会，每个小组谈上午任务完成的情况，下午的工作计划。下班以后，还要开会，依然是完成的任务和将要去完成