

时间管理

时间管理

时间管理

孙宗福
李 飞 编著
王素琴



中国商业出版社

时 间 管 理

——管理者的生命

孙宗福 李飞 王琴素 编著

中国商业出版社

时间管理

——管理者的生命

孙宗福 李飞 王琴素编著

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经售
人民交通出版社印刷厂印刷

787×1092毫米32开 7.625印张 172千字
1988年11月第1版 1988年11月北京第1次印刷
定价：3.50元

ISBN 7-5044-0188-9/F·115

前 言

在人类社会的一切领域，在整个星球宅宙，有一个无影无踪，无声无息的奇妙东西贯穿其间，它无处不在，与世间一切紧密相关。可以说，它存在于一切之中，这就是时间。

随着社会和科学技术的发展，时间的价值与日俱增，人们的时间观念也在逐步更新。近年来，“时间就是金钱，效率就是生命”的格言，被人们奉为工作、生活的准则，为越来越多的人所认识。浪费时间就是缩短生命，节约时间就是延长生命。在工作中，在生活中，在人类的一切活动中，人们都在为争取时间而拼搏，为争取时间去探索人类社会与大自然的奥秘。

当今世界的科学技术日新月异，经济迅速发展，人类正在与时间赛跑。我们需要追回耽误的时间，需要弥补与世界先进国家科学技术、经济等水平上的“时差”。经济的落后，宏伟的目标，世界形势的急速发展变化，都要求我们必须把时代钟表的发条上紧，必须珍惜时间，讲求效率。

列宁说：赢得时间就赢得了一切。目前，我们正在进行社会主义现代化建设，全国各族人民，特别是各级管理者，都要有这种赢得时间的紧迫感和责任感。

时间是宝贵的，应当十分珍惜。但这决不意味着要使人变成被迫注意时间的人，或者变成忙忙碌碌及过分追求效率的人。我们编著《时间管理—管理者的生命》一书的目的，在于通过学习时间管理，有益于管理者安排好可控时

间；并通过时间管理，努力将更多的非可控时间转变为可控时间，从而更有益于管理者安排好短程目标及远程目标。何事当先，何事次之，制定好每天的作息时间表，使管理者的工作、学习、生活更有节奏感，从而把事情做得更好、更富有弹性、更加顺利。

本书中的管理者是一个广义的概念，不仅包括经济管理者，行政管理部门、事业单位的管理者，还包括科研机构、大专院校的管理者，甚至包括社会上的每个公民。因此，适合于任何领域的管理者阅读。

本书共分五章，前两章主要阐明时间和时间管理的基本理论，后三章主要是阐述具体的时间管理。

时间管理作为一门新兴的学科，在我国还刚刚起步。本书也仅仅是探讨时间管理的一个尝试，加之笔者水平有限，在体系、内容、行文等方面，错误、疏漏在所难免，敬请读者批评、指正。

在本书编写过程中，引用了国内外许多专家学者的研究成果和报刊材料，在此深表谢意。

编著者

1987年3月

目 录

第一章 时间管理——管理者的生命	1
第一节 人类在漫长岁月中认识时间.....	1
第二节 时间就是生命.....	5
第三节 时间管理就是效率.....	13
第四节 浪费时间因素的分析.....	24
第二章 时间管理素质	32
第一节 时间管理观念.....	34
第二节 时间管理知识.....	41
第三节 时间管理能力.....	45
第四节 时间管理技巧.....	49
第三章 时间管理的原则和方法	51
第一节 时间管理的基本原则.....	51
第二节 时间管理——ABC 控制法	58
第三节 时间管理——系统分析法.....	69
第四节 时间管理——运筹法.....	81
第五节 时间管理的其它方法.....	100
第四章 工作时间管理	112
第一节 合理分配工作时间.....	112
第二节 会议时间管理.....	132
第三节 公文和信件时间管理.....	147
第四节 电话时间管理.....	163
第五节 会客时间管理.....	173
第五章 闲暇时间管理	183

第一节	科学安排闲暇时间.....	183
第二节	睡眠时间管理.....	196
第三节	饮食时间管理.....	205
第四节	社交时间管理.....	216
第五节	娱乐时间管理.....	225

第一章 时间管理—— 管理者的生命

第一节 人类在漫长岁月中认识时间

处于蒙昧中的人类,对于自然界中的一切,均视为谜。在生活实践中,人们早就发现日有升落,月有圆缺,农作物的生长成熟,气候变化,自然规律、社会发展变化规律等都有内在的联系。但人们不了解其中的奥秘,往往把时间观念归之于神。

古时候,特别是远古时代,神话作为一种意识形态,虽然只是一种幻想,却反映了原始人类改造自然的朴素想象,当然也反映了他们对自然界的认识程度。正如马克思所指出的,

“任何神话都是用想象和借助想象以征服自然力,支配自然力,把自然力加以形象化。”^① 在我们探讨时间的起源时,就会看到“科学思维的萌芽同宗教、神话之类的幻想的一种联系”。^②

关于时间的起源,国内外有着许多传说。它们共同的特点是同宇宙起源的神话联系在一起。在我国,可以追溯到盘古开天辟地的神话之中,据《三五历纪》载:“天地浑沌如鸡子,盘古生其中。”后来,盘古把太阳和星星分浑沌的悬崖凿开,“阳清为天,阴浊为地”。于是,创造了宇宙,时间长河之源也就从此开始了。公元前22世纪,还有许多关于羲

^①《马克思恩格斯选集》第2卷第113页。

^②《列宁全集》第38卷第275页。

和的趣事。羲和是个负责观象授时、确定时间的官。据《尚书·尧典》载，羲和专管“历象日月星辰，敬授人时。”当时，观象授时在农业生产中起着重要的作用；在今天，我们仍然把确定、保持并提供时间的工作称为授时。

在古罗马，有关于包罗万象的门神雅努斯的传说。雅努斯是个守天宫的门官，每天清晨把天宫的大门打开，让阳光普照大地，一到黄昏即将大门关上，于是夜幕就降临了。不仅如此，雅努斯还象征着每年每月每天的开始和结束的神，在拉丁文中还有把每年的正月称为“雅努阿里乌斯月”的记载。

在古代埃及的神话中有这样一个传说，大地是一个叫西布的神，天穹是一个叫吕帚的女神，西布和吕帚非常好，他们相连在水中，后来有一个新的大气神舒在水中出现了，并把西布和吕帚分开，从此创造了天地。从这时起，时间之神索思就开始计数时间。在埃及的历法年里每年第一个月就是以“索思”命名的。据说在埃及还有“校时”神之说。“校时”神，就是埃及历史的推算编订者。在北欧古代斯堪的纳维亚人的传说中有日、月、白昼、黑夜四神。日神、月神分别驾着金车驮太阳、月亮，白昼神驾驶着光芒四射的马拉车，黑夜神驾驶着一辆黑车在天空巡视。四神还指派了暮、半夜、晨、上午、下午神。在古希腊关于时间神的传说就更多了，据说有一个叫“时祖”克朗斯的农神，是宇斯之父。他手中的镰刀被视为划分年的工具，他只活一年，生于年的开始，死于年的结束，新年一到又重新诞生。古希腊也有日神、月神、年神、世纪神和四季神的传说。日神、月神、年神，世纪神都是太阳神福玻斯的护从神，四季神中年轻的称春神，头戴鲜花，夏神戴着黄金谷穗的花冠；秋神则面容如醉；冬神则卷发雪白如同冰雪。古希腊还有生有双翼看守天宫大门的时光神，掌握时

间顺序的女神等传说。

对神的崇拜莫过于宗教，宗教把一切（当然也包括时间）都归之于神的创造和安排。《圣经》记载，耶和华创造世界，从此有了白昼、黑夜，有了早晨、傍晚。宗教把上帝动用了创造世界念头的那一瞬间称为“永恒的一瞬”。美国人的时间观念很强。他们认为，时间就是金钱。这一点也可以追溯到他们的祖先清教徒的影响。清教徒祖先认为，浪费时间是邪恶的，是自甘堕落。19世纪当美国进入工业化时代时，时间的价值观念就成为清教徒给美国人传统观念的一部分；所以至今美国人仍把时间同工作联系起来。

随着社会的不断发展，人类对时间的认识逐步从神话中解脱出来，开始具有了科学的成分。战国时期，尸佼说过：

“四方上下曰宇，古往今来曰宙。”往古今来包括时间的过去、现在、将来三个时态。在《墨经》上，后期墨家把时间解释为“久”，“久：弥异时也”（注：即包括一切具体特定的时间）“久：含古今且莫（注：莫即暮）”德国哲学家康德把时空观比喻为用来观察事物的一副眼镜。他认为，在人们意识之外的时间是没有的。自从马克思主义辩证唯物主义世界观确立后，对时间的奥秘才有了正确的解释。马克思主义认为，世界上的物质在不断运动，时间和空间是运动着的物质存在的两种基本形态。列宁则更明确地指出：“世界上除了运动着的物质，什么也没有，而运动着的物质只有在空间和时间之内才能运动。”^①

人类在认识时间的基础上，开始运用并计量时间。最初只是记载某一事件在何时发生，如发生在白天、黑夜或是春、夏、秋、冬。在实践中，又逐步认识到时间的持续性；同时

^①《列宁全集》第14卷第179页。

性；先后顺序，以及物质运动中时间的内在联系。在实践中，人类还发现，时间是可以计量的。大约在三四千年以前，我们的祖先就发明了日历这种以日为单位的计量方式，测定了一年的周期是365天。《尚书·尧典》记载：“期三百有六旬有六日，以闰月定四时成岁。”我国夏朝就有了《夏小正》的历书。长期以来，世界不少地区和国家也流传着几百种历法，如埃及历、罗马历、伊斯兰教历等。

时间不仅可以计量，而且也是有规律可循的。我国唐尧时代的《土壤歌》有“日出而作，日入而息，凿井而饮，耕田而食”的记载，这说明了人类最初的时间观念是同地球与太阳相对运动规律联系在一起的。后来，人还得出了春播种，夏秋收，冬季闲的规律来。我国汉字“时”的偏旁“日”，古字为“𠄎”，意思是日头越来越高。在北京故宫午门前有一座圆形的日晷，就是利用太阳光在日晷盘中心日晷针的投影原理制作的，这是古老的计时工具。这种以太阳为计时依据的时间称太阳时。时至今日，我国劳动人民，特别是不少地区的农民，仍沿用计时日晷作为作息的依据。

在生产活动中，人们在利用日、月、年时，仍感不能满足需要，于是在时间的计量上又出现了“时”的单位，人们将昼夜各分为12等分，每一等分为1时。在宋朝又出现了机械钟。1583年，意大利的天文学家伽利略提出了摆的原理，于是摆钟出现了。摆钟的出现，又使时间有了分与秒之说。到了1902年，世界上又出现了机械手表；20世纪50年代，手表又进入电子表、原子钟时代。随着科学技术的飞速发展，钟表越来越走向科学化、精密化。现代的石英钟走时准确误差极小。据计算，每昼夜只差 1×10^{-6} 秒。原子钟的精确度更高，几万年至几十万年仅差1秒。

在科学技术腾飞时代的今天，人们对时间的认识和利用，不是停留在年、月、日、分、秒上，而且又测量出百分之一秒，千分之一秒，万分之一秒，甚至几亿几十亿分之一秒的时间。随着经济发展的需要，又出现了分秒、毫秒(千分之一秒)、微秒(百万分之一秒)、微微秒(百万分之一微秒)。目前，运用科学仪器还可以测量百年、千年、万年，甚至是亿年以上的时间。

总之，人类对时间由不认识到认识，由被动地跟着时间走，到科学地计量时间、运用时间、主宰时间；由信奉时间之神，到揭露时间之谜，并科学地测量运用时间，使之为人类社会发展服务。这中间经历了漫长的岁月，毫无疑问这应该是一个历史的奇迹。

第二节 时间就是生命

一、时间的含义

人类在时间的长河中生存。

人生的一些重要经历，如幸福的童年生活，风华正茂的青年时代，以及事业上的成功与失败，无不有时间记载。但对于这样一个离不开的时间问题，回答起来却又使人感到茫然。在相当长的一段时间里，人类没有找到“时间”的科学定义。人们只是从不同的角度，不同的立场去猜测，去遐想。古希腊哲学家亚里斯多德在公元前4世纪时，就曾长叹：“我们周围自然界中的不了解的事物中最不清楚的就是时间，因为谁也不知道什么叫时间和怎样控制时间。”北非希波的主教奥古斯丁在1500年前，对时间就作过颇多的研究。他说：“当人们还没有问起我关于时间时，关于时间我完全知道，但是一经叫我解释时间，那才知道，关于时间我

什么也不知道。”在对时间的研究中，不少学者都陷入了唯心主义的泥坑。在马克思以前，国内外不少学者虽曾多次立著或撰写有关时间的文章，但任何人没能以令人满意的语言给时间下一个恰当的定义。只有马克思、恩格斯确立了辩证唯物论的世界观时，对时间的概念有了辩证唯物论的解释。

尽管人们对时间众说纷纭，褒贬不一，但时间毕竟有它本身的固有属性。

所谓时间，就是物质存在的一种客观形式，由过去，现在，将来构成的连绵不断的系统，是物质的运动、变化的持续性表现。因此，衡量时间，总是用物质运动的周期作为尺度。地球自转一周的时间是1天，即24小时；绕太阳公转一圈的时间是1年，即365天。地球的自转与公转并不是时间产生的原因，只是计算时间的方法或单位。美国科学幻想影片《超人》中有一个情节，使地球倒转，让时间往回走。这种观点当然是不科学的。时间是一个古老的概念，又是永恒的概念。没有时间，物质就不能存在，也就没有世界了。物质运动的过程和前后联系是客观的。时间总是如流水，一去不复返。时间具有客观性，因为物质具有客观性，而它是物质存在的形式。任何一种事物都经历着产生、发展和消亡的过程，这个过程连续性就表现为时间，是客观存在的。时间具有无限性，因为物质世界是无限的。作为物质存在形式的时间也是无限的。物质世界是永存的，因而时间也是永存的。物质运动是永恒的、无限的发展过程，没有开端和终结，所以时间也没有开端和终结。但对于某一具体事物、具体对象来讲，时间又是有限的。例如，一个人有其出生、成长、衰老和死亡的过程，从生到死是可以计算的，是有限的时间。本书所研究的中心也是有限的时间管理，但这不排除

解物质运动时间的无限性，因为它有助于理解时间的客观性，从而科学合理地使用时间。

二、时间的特性

（一）时间是一种特殊资源

时间是一种资源。因为它参与了人类的一切物化劳动，作为价值的本质，实质地决定着劳动成果。正如巴尔扎克所说的那样：“时间是人的财富、全部财富，正如时间是国家的财富一样，因为任何财富都是时间与行动化合之后的成果……。”但时间又不是一般的资源，而是一种特殊的资源。说它特殊，是因为时间即看不见，又摸不着，无处不有，无事不在；说它特殊，因为它永远缺乏却又无法替代；说它特殊，还因为它无偿地提供给每个人，年年、月月、日日、时时，时间对每个人的赠予都是十分公平的。它不能被停止、压缩、扩大和调整，任何人无论到什么地方，采取何种方法也租不到、借不到、买不到时间，也决不能用任何手段去取得更多的时间；而时间只能在不同的人那里显示出人们创造价值的差别。这是因为，时间的特殊运动形式，“其内部都包含着本身特殊的矛盾，这种特殊的矛盾，就构成一事物区别于其它事物的特殊本质。这就是世界上诸种事物所以有千差万别的内在原因，或者叫做根据。”^①

（二）时间具有两重性——直线性和循环性

时间，是一条伸向无穷的直线，即不能重叠，又不能改变现状，它是一切事的公共尺度。

但是，古老的观点仅仅强调时间的循环性，认为时间是无限的、低廉的、重复发生的，致使办事情今日推明日，这月推下月，子年推丑年。随着社会的发展，人类在实践中逐渐

^①《毛泽东著作选读》甲种本第65页

认识到时间是有限的、宝贵的，是一去不复返的。古往今来，多少名人曾对时间的流逝发出感叹。清朝钱泳在《要做就做》一文中，曾引用人们熟悉的《明日歌》，足资世人永诫：

“明日复明日，明日何其多！

我生待明日，万事成蹉跎！

世人苦被明日累，春去秋来老将至。

朝看水东流，暮看日西坠。

百年明日能几何，请君听我《明日歌》”。

世界著名诗人奎士特的诗云：

“再见，先生，请原谅，我没有时间。

我决意回来，我不能等候，我没有时间。

我必须结束此信——我没有时间。

我本乐意帮助你，但我没有时间。

我才能接受，因为没有时间。

我无法考虑，我无法阅读，我太忙，我没有时间。

我很愿祈祷，但我没有时间。”

唐朝大诗人李白《白头吟》中有这样两句诗：“东流不做西归水，落花辞条羞故林。”讲的就是时间的不可逆性或一去不复返性、单向性。

时间应该是直线性和循环性的结合。直线性说明时间一去不复返；循环性说明时间周而复始。然而，人生是有限的，每一个人所拥有的时间是不断消逝，有减无增的。人不能两次度过同一时间，正当人们说“现在”时，“现在”已经飞往九霄云外了。陆游诗云：“恨无壮士挽斗柄（注：斗柄系指北斗星的第五、六、七星，挽斗柄比喻挽住时间流逝），坐令车指催年华。今朝零落已可惜，明日重寻更无迹。”这就是人们对时间直线性的反映。就循环性来看，也

是有限的循环。人的一生包含的只是一定数量的循环，即使是老寿星，活到一百岁，也不过是一、二百次的年循环，循环一次，它的寿命就减少一年。美国人爱默生先生说得好：

“上苍赐给世人的时间是有限的。究竟怎样赐给我们呢？是一下子就赐给我们一千年吗？不，是把时间均匀地分成一个个早晨。”自然，我们切不可只强调时间的循环性而忽视其直线性。当然，只有充分了解认识时间的直线性 and 循环性，才能更好地帮助我们分阶段地安排工作，更好地珍惜、利用时间。

(三)时间的短缺性

随着社会的发展，人类的进步，人们不仅要去做更多的工作，而且还应该有较多的闲暇时间从事娱乐、社交等，这也是社会进步的标志。但时间并不通情达理，而是随着社会的发展，人类的进步，时间的供需矛盾也日益突出。尽管人们都在抱怨时间不够，但却无法通过市场来满足对时间的要求。时间既买不到，也无法储存，更不能使时间倒转。因此，时间对人类来讲，永远处于供不应求的状态。长期以来，人们流传着富兰克林珍惜时间的故事：一天，富兰克林报社前面的一个商店里，一个男人问店员：“这本书多少钱？”答曰：“一美元”。这个男人为少付些钱，一定要见正在报房里工作的富兰克林。当见到富兰克林时，那个男人又问那本书的价钱，富兰克林说那本书的最低价是1美元25分，并说：“我情愿倒给你1美元，也不愿意离开我的工作。”那个男人不想争吵了，又问了那本书的价钱，富兰克林答道：

“1美元50分。”那个男人只好把钱放在柜台上，拿着书迅速离去。

有人曾生动地比喻，假如世界上有这样一家银行，每天在你的帐户里存入86400元，限定当天用完，否则第二天自

动报销。他相信，大家会充分地去花这些钱。然而，在“时间就是金钱”的当今社会里，对于时间的充分利用并不是人人如此。时间就是这样一家银行，它每天给你 86400 秒钟，每天夜里把你没用完的时间销掉，不准把余数记帐。

尽爱时间是短缺的，但有些人并没有把分分秒秒的宝贵资源充分地利用起来，这说明这部分人并没有真正认识到时间的短缺性。

（四）时间具有不间断性与间断性

时间是在无数间断中不间断地运动着。时间这一特性表面看来似乎是矛盾的，就其实质来看，二者又是统一的。列宁指出：“运动是时间和空间的本质，表述这个本质的基本概念有两个：（无限的）不断性（Kontinuität）和‘点截性’

（= 不间断性的否定，即间断性）。运动是（时间和空间）不间断性与（时间和空间）间断性的统一，运动是矛盾，是矛盾的统一”^① 列宁所指的点截性，点即时刻，截即时段，二者都表现为时间的间断性。

时间由时段与时刻两部分内容所组成。时段（时距）表示时间运动的持续、阶段，如 1 世纪，1 年，1 天，1 小时，1 分钟，1 秒……。时刻表示即时时间，也就是说表示一瞬间时间所处的位置，如 6:00，7:30，15:20'15"，20:45'50"……。时刻寓于时段中，二者都表现为时间的间断性；但时段有持续性，而时刻只有循环性，没有持续性，如 8:30 只意味着即时时刻，不意味持续的时间。而时段有持续的区间，如 1 小时意味着 60 分钟的区间。

人世间，整个宇宙，时间是不间断的，具体的。而个别事物时间却是间断的，有始有终的。但很多个别事物时间的

^①列宁《哲学笔记》第 283 页