



高效率法则

高效率人士的

The rule
for you to up
your work

9
条时间法则

地震出版社

高效率法则

泰姆示 编著

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效率法则 / 泰姆示编著. —北京: 地震出版社,

2003.09

ISBN 7-5028-2328-X

I.高… II.泰… III.时间-管理… IV.C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 072960 号

高效率法则

泰姆示 编著

责任编辑: 李和文

责任校对: 刘冬金

出版发行: 地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467972

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京市顺义康华福利印刷厂

版(印)次: 2003年9月第一版 2003年9月第一次印刷

开本: 880 × 1230 1/32

字数: 192千字

印张: 9

印数: 00001~10000

书号: ISBN 7-5028-2328-X/Z · 235 (2919)

定价: 19.80

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前面的话



我们的生命是由时间构成的

喂，你好！当我友好地和你大声招呼时，你还不知道我是谁。不过在你读完本节之前我并不介意，我完全可以大度地原谅你，真的。但以后我可希望你主动向我招呼示意哟。否则，我就要给你点颜色看看。告诉你，我有时也很任性，很在乎别人对我是否有礼貌。

我是谁？呆会儿再告诉你。

你现在上高中？上大学？还是刚刚参加工作？不过我相信你一定知道浩瀚的宇宙，以及那些数不清的日月星辰；你也应该学过生物，知道许许多多的花虫草鸟；当然，你还知道山川、河流、空气。那么我想问你，谁是你认为的世界主宰？谁是年龄最长的？一切的一切又是由什么构成的？

有一次，我这样问几个年轻人。

“上帝是这个世界的主宰！”

那个叫玛丽的长着满头金发的小姑娘大声告诉我：

“年龄最长的是河流！因为水是一切生命之源。”

那个游泳最酷的小伙子杰克回答的很洪亮：

4 高效率法则

物质构成了一切！

那个戴眼镜的对他的伙伴这样嘀咕着。

你想知道你们的回答能得多少分吗？

5分和0分！

得5分是说你们表面上答案很正确，简直完美的无可挑剔。但他们却可能忽略了更深层次的东西，更神奇更美好的东西，那就是——时间！所以我要给他们0分！

不服气吗？撇着漂亮的嘴唇也没用，早就料到我的回答让他们大跌眼镜！

你几岁了？16？17？快30了？没关系的，16、17、30就是我的概念——时间！

你今生打算做一个学者还是当一位富人？那也得依靠我的馈赠——时间效益！

你今生打算活到多大？120岁！好，这对你来说简直可以高呼“哇塞！”了，但对我来讲，不过是几亿光年中的微米而已！

世界上所有的事物无不包含在我的襟怀之中，当然也包括生命。

我的确是如此伟大而神奇！

不是有人整天发愁忙吗，没有时间吗，工作压力太大吗？其实我简直是有无限的延伸性，只要



你能合理地运用，你总会有时间的。

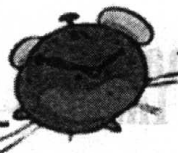
穷人总是有太多太富裕的时间无处打发，富人或有所建树的人总是争分夺秒，视光阴贵如黄金。

世间任何事物都具有规律性，我当然也不例外。你想成为一个高效能人士吗？你就该合理地拥有我，最好和我“亲密接触”，如果这样，那我就一定送你点礼物——最珍贵的时间法则。

不要放下这本书，它会让你得到一切的。

现在知道我是谁了吗？我就是——时间！





What's Inside

目 录

第一章 矢量一致——目标法则 /13

时间矢量——目标的直达车 /13

紧盯方向——你会无心他顾 /16

单位时间的效能是不同的 /20

时间的矢量法则——人生定位的坐标点 /24

得而复失——不要拆掉时间的方向盘 /26

一以贯之——一帆风顺的秘诀 /29

消除分力——集中兵力主攻目标 /32

坚持时间的矢量——人格会越来越完美 /35

现在就出发——坐着谈不如起来行 /38

立即行动 /41

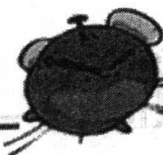


第二章 一石三鸟——双赢法则 /43

- 一票否决——扭转乾坤的巨擘 /43
- 一石三鸟——愈合忧伤的良药 /46
- 欲想事半功倍——请用双赢当基础 /50
- 助人如助己——得到总在付出后 /54
- 一石三鸟——许多目标其实是可以同时完成的 /57
- 播种什么——你就会收获什么 /60
- 点燃火种——一石三鸟的发展与延续 /63
- 瞬间的火花——人生从此与众不同 /66
- 画饼岂能充饥——计划再好还需付诸实施 /69
- 立即行动 /72

第三章 设计先行——计划法则 /73

- 不会设计时间的人将面临人生败局 /73
- 设计先行——实现目标真的很容易 /77
- 设计先行——画好成功的线路图 /80
- 跨越苦海——设计先行可为桥 /83
- “钟情”设计的人——但求拥有，别无所求 /86
- 列出时间表，让它来当你的监督员 /90
- 设计精彩，才会有人生精彩 /93
- 办事高效能才会赢得尊重 /96



What's Inside

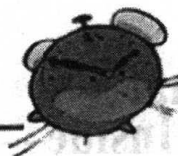
- 他山之石，可以攻玉 /98
- 你需要掌握的方法 /102
- 立即行动 /104

第四章 制定预案——变化法则 /105

- 兵马未动，粮草先行 /105
- 制定预案——成功会更快捷些 /108
- 制定预案可帮你一石三鸟 /111
- 迟来的爱——预案催绽幸福花 /114
- 制定预案——从此你会心宽眼阔 /119
- 制定预案是决胜千里的关键 /122
- 预案在胸，处变不惊 /126
- 制定预案——明天的美好从今天开始 /128
- 立即行动 /132

第五章 有效控制——管理法则 /133

- 掌握好时间的“遥控器” /133
- 从小养成自我控制时间的好习惯 /137
- 请别人给自己把关 /139
- 犹豫不决是时间管理上的大忌 /142
- 管理好时间的人才有希望 /145



What's Inside

- 让时间去证明一切 /148
- 不会控制时间就会惨遭失败 /151
- 磨刀不误砍柴工 /154
- 管理时间应注意的几个事项 /158
- 立即行动 /160

第六章 把握关键——要害法则 /161

- 抓住关键——捕蛇要抓七寸上 /161
- 把握住时间的关键，你就会与众不同 /164
- 抓住时间的关键，就等于抓住了生命 /167
- 女人最想要什么 /171
- 把握关键，才能平息足球场上的“风浪” /173
- 关键时刻勇于把握要害的人才会赢 /177
- 抓住关键的前提是多次观察和验证 /179
- 惊心动魄的关键时刻——定格为永恒的风景 /182
- 准备好了吗 /185
- 立即行动 /188

第七章 保留机动——避让法则 /189

- 何必非得直达，灵活一下又何妨 /189
- 避让法则使哈默登峰造极 /192



- 懂得变化和避让的人，才会迅速崛起 /194
- 时间的避让法则——你游刃有余的保证 /198
- 懂得保留机动的人，才会脱颖而出 /201
- 为了更好地接近目标而避让 /204
- 不要把鸡蛋放在一个篮子里 /208
- 懂得避让的人，才会成功 /210
- 准备好了吗 /214
- 立即行动 /216

第八章 统筹兼顾——肌理法则 /217

- 忽视统筹兼顾的人必然顾此失彼 /217
- 合理地制定学习的复合型计划 /221
- 想通揽全局就要统筹兼顾 /223
- 学会合理分配时间与运用 /226
- 24小时统筹兼顾 /230
- 怎样度过365天 /233
- 要尽善尽美就要统筹兼顾 /236
- 统筹兼顾就会重视零碎时间 /239
- 会统筹兼顾的人，才会减少遗憾 /242
- 成功最忌讳拖延 /246
- 立即行动 /248



第九章 不怕慢，就怕站——坚持法则

努力，不要停下来 /249

成功不是一蹴而就的 /252

让清晨成为一个良好的开端 /256

永远不要说为时已晚 /259

要想成功惟有坚持不懈 /262

切莫停顿——成功不是一劳永逸的 /266

坚持不懈需要信念的支撑 /270

不怕慢，只要你不站 /273

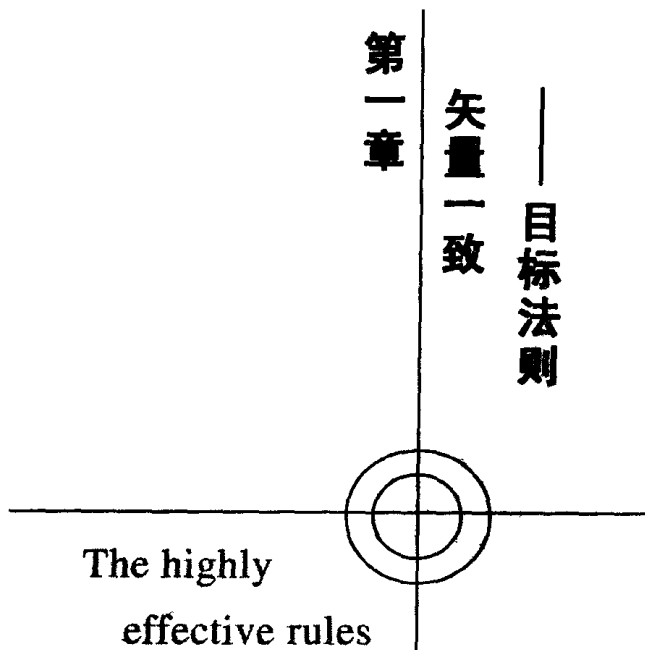
定准目标就坚定地走下去 /276

找出隐蔽的时间并善加利用 /279

立即行动 /283

尾声

你将在更短的时间内做好更多的事情 /286



时间矢量——目标的直达车

好吧，我们现在开始。

相识必定有缘，我希望你手上的这本书会成为你成长历程中的一盏明灯，助你成为一位高效能人士。

为了能让时间的重要性引起人们的重视，并由此而提高自己的效率，所以我建议每个青少年都读一读这本书，因为它对很多人来说简直是太及时和重要了。

现在青少年的生活无忧无虑，就像生活在天堂一样，优哉游哉的，往往忽略了时间的矢量一致法则对提高效能的重要作用。

我现在虽然已经退出青少年的行列，但青少年时期的情景仍历历在目，今天想干这，明天想干那，完全没有注意到所



有这些事情之间的内部联系，它们是否和我的目标一致？

就这样，时间如流水匆匆地过去了，对时间的矢量从不注意，各方面都没有长足发展，就是玩儿也没有掌握好时间的矢量，所以也没有玩出引人注目的水平。

那么，什么是时间的矢量呢？

首先，你应该先知道什么是时间。

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、变化的持续性的表现。

那么什么是矢量呢？有大小也有方向的物理量，如速度、动量、力等。也叫向量。这就是说利用时间一定要有方向性，即目标一定要明确。

为什么有的人在单位时间里能创造出很高的效率，而有的人却一事无成呢？关键在于他没有注意到所做事情的方向性，把它的力消耗在一些偏离了方向的其他事物上，从而做了一些无用功，致使他们在羡慕他人成功的同时，又不知自己的失误究竟在哪里。

运用好时间的矢量法则，麦克斯韦就是一个很好的例子。

1831年6月13日，那是一个普通的日子，麦克斯韦出生于英国爱丁堡。他父亲是一名律师，一名爱好实用技术的律师，是爱丁堡皇家学会的会员之一。幼年时的麦克斯韦随父亲居住乡

下，在父亲的影响下学习科学，立志成为一名科学家。

他10岁就进入爱丁堡中学，并随父亲不断地听爱丁堡学院那些杰出人物的演讲。渐渐地他便理解了“时间就是生命”的道理。

16岁时，麦克斯韦进入爱丁堡大学学习物理，19岁进了剑桥大学三一学院。在这里麦克斯韦认识了著名数学家霍普金斯。从此在霍普金斯和另一著名数学家斯托克斯悉心指导下，麦克斯韦把所有可以利用的时间都用在了钻研数学上，就连球场上都少见很爱打球的麦克斯韦。通过分秒必争的不懈努力，他打下了非常坚实的数学基础，这是麦克斯韦以后能把数学成功地运用于物理学研究的关键时刻。

你看，麦克斯韦给自己订的目标是科学家，这是他矢量指向的目标，作为一个物理学家数学是最基本的工具，他在这上面花费的努力的矢量方向，是与他要实现的矢量目标一致的。

下面，我们再看看数学是怎样帮了麦克斯韦的大忙。

1854年，他从剑桥大学毕业，就赶紧投入到电磁学的研究里。他首先详细地研究了法拉第的著作，对法拉第的实验报告和笔记都十分熟悉。由于法拉第是一名纯粹的实验物理学大师，不懂数学，无法用精确的数学语言表达他的



物理思想，在他的论文中几乎找不到一个数学公式和定义，以致被人们误以为是实验报告。而数学恰恰是麦克斯韦的强项。于是，麦克斯韦选择用数学来表达法拉第的物理思想，以“翻译”工作作为电磁学研究的突破口。

1860年，麦克斯韦在伦敦抓紧时间用数学诠释了法拉第的物理思想，法拉第赞扬了麦克斯韦的工作，并鼓励他不要停留在这种仅是翻译的层次上，要突破这些观点，创立一个全新的不属于牛顿自然哲学体系的电磁学理论。这使麦克斯韦受到了很大的鼓舞。

麦克斯韦不分昼夜地忘我工作，在短短的两年内就实现了自己的第一个目标——1862年发表了电磁研究的论文《论物理力线》。指明了电磁波是一种以光形式在空间传播的波，阐述了光的电磁本质。把光学和电磁学统一了起来。麦克斯韦的成就为世界物理学领域打开了新的研究道路，也最终实现了自己的目标。

设想一下，如果麦克斯韦把他学习数学的那段时间用来学绘画，那结果会是怎么样呢？他可能成为一个画家，但永远不会成为一位物理学家。为什么？因为用在诸如物理、数学、绘画，三门学问上的时间矢量并不都指向科学家这个目标。

是的，这是千真万确的。

紧盯方向——你会无心他顾

英国人毛姆曾经说过：由于时光转瞬即逝，无法挽回，所以说它是世间最最宝贵的财富，滥用时光无疑是人们最没有意义的一种消磨方式。

既然时间的矢量是如此的重要，那么我们也该采取点行动了吧，从哪开始呢？