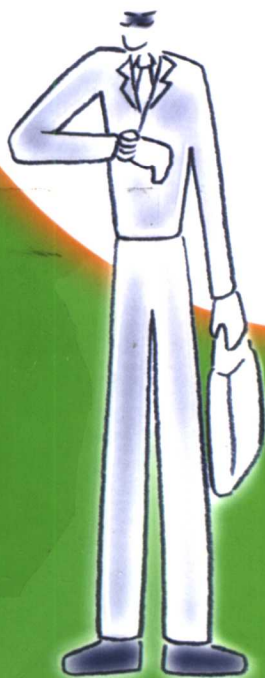


时间富翁理“财”经

一天

248

小时



[日] 小石雄一 著
孙 华 译

上海译文出版社

时间富翁

一天48小时

[日] 小石雄一 著
孙 华 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

一天 48 小时：时间富翁理“财”经 / (日) 小石雄
—著；孙华译. —上海：上海译文出版社，2003.11
ISBN 7-5327-3203-7

I. 一... II. ①小... ②孙... III. 时间—管理
IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076546 号

本书中文简体字专有出版权

归本社独家所有，非经本社同意不得连载、摘编或复制

一天 48 小时 ——时间富翁理“财”经

(日) 小石雄 — 著
孙 华 译

上海世纪出版集团
译文出版社出版、发行
上海福建中路 193 号
易文网：www.ewen.cc
全国新华书店经销
上海商务联西印刷厂印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 6 插页 3 字数 99,000

2003 年 11 月第 1 版 2003 年 11 月第 1 次印刷

印数：0,001—5,100 册

ISBN 7-5327-3203-7/F·153

定价：13.80 元

本书如有缺页、错装或破损等严重质量问题，请向承印厂联系调换

前言 换一下思路,能利用好时间

.....

只要稍稍提示一下,每个人都能有效利用时间。大家不妨回忆一下日常生活,其中有多少时间被白白地浪费了?

上班的午休时间,一般人都会随着大家去饭馆进午餐,然后到一家茶馆小坐片刻,看看漫画本。人人心里都明白这是在浪费时间,但谁都是随波逐流,同进同出了。要是身边哪位同事利用午休时间独自一人匆匆赶往图书馆学习充电,那肯定不会有人说他好。

5点钟过后,或者在稍事加班后离开单位,邀几个同事上酒馆聊天佐酒,将工作单位里的科长挖苦调侃一番。酒馆去了一家又一家,不知不觉地喝过了头,酩酊大醉了。

周末休息天,说是要消除平日工作疲劳,一觉睡到中午。整整两天的休假时间岂不是就这样不经意间流逝了。

谁都想有效地利用时间,但一直置身于得过且过的工薪阶层之中,已成为其中的一分子,怎么才能摆脱这种奇怪的已成为常识的束缚呢。

日本人向来喜欢凡事都要与他人一起行动。

001

因为这样的风气由来已久:只要与单位同事步调一致,

按同样方式行事,几乎都能一帆风顺地晋级,得到重用。

如今,日本终身雇佣制已经崩溃,每家企业也以结构调整为名彻底进行裁员,以谋求生存。在这样的时候,你还能不能和同事一起不被调整而继续留在工作岗位上呢?

俗话说“近朱者赤,近墨者黑”,而现在则需要“近朱者而不赤,近墨者而不黑”。

如果想至少比他人更有效地利用时间,那就千万不能“近朱者赤,近墨者黑”。只要是在公司里上班,就得与同事们一起工作,就必须“近朱近墨”。如果与同事全无交往,总是独来独往,率性而为,就不可能有协调合作,这样的人难免不会成为结构调整的对象。

本书里,本人将时间大致分成早晨、午休、下班以后、周末、路上移动时间等5个时间段,根据自己的经验做些介绍。至于如何有效地利用上班的工作时间,已有许多好方法介绍给世人,并按工种或者工作情况不同,在现实中加以实施,无需我在此发表议论。

现在,我在此专门就如何有效利用工作以外的时间提供一些启示性的意见。

本人曾在日本全国各地就如何有效利用时间这一问题多次举办演讲会,发表意见。每次会后,我都会听到许多听众说“自己无法做到”,“我转换了思路也很难做到”。

事情果真如此吗?

本人在实践中所做的事情，每一件事都非常非常单纯，都是一些简单小事，比如早上早点起床啦，下班后跟同事聚会啦，或者与其他人碰头交谈啦，等等。

“这是理所当然的喽，我也是这样想的嘛！”说这种话的人最让人讨厌了。因为有效利用时间不是嘴上说说的，而是行动。头脑里对此理解得无论多么透彻，没有付诸行动，一切都是空的。

行动时，需要注意以下几点：有害身体健康的行动、经济负担过重的行动等，都会带来负面影响，尽量避免。

大家或许有过这样的情况：本想赶时间的，结果是疲劳过度，累病了；本想花钱买时间的，结果是劳命伤财，得不偿失。

为此，如蒙各位读者能从本书所列举的案例中有所启发，并加以活用，本人将不胜荣幸。

谨在此，本人衷心希望各位读者能够放松自己，根据自己生活规律安排好时间，理所当然地享受并利用自己的时间。

小石雄一

2002 年新春于冬日的金泽

目 录

.....

前言 换一下思路,能利用好时间	1
第1章 转换思路,“编辑”好自己的时间	1
1 有效利用时间是一门生活艺术	2
2 时间需要自己去争取	4
3 制定富有弹性的年度计划	6
4 换个场所以争取时间	8
5 把浪费的时间看成是“消费的时间”	10
6 最大限度地利用信息工具	12
7 电脑容易出故障	14
8 脑力劳动需有一个酝酿成熟的时间	16
9 日程安排要以自己为中心	18
10 是成为金钱富翁,还是成为时间富翁	20
11 身心健康是头等大事	22
12 睡眠时间不可胡乱削减	24
13 争取不断刷新自己最佳记录	26
14 抓紧时间加以利用	28
15 工作干劲因人际关系而显现差异	30

16 不经意的谈话损坏了与他人的关系	32
第 1 章小结	34
第 2 章 上班前能做的、应做的事情	35
1 早晨时间充分利用要习以为常	36
2 我每天早上 6 点钟出门	38
3 上班前要做的和不要做的事	40
4 早晨可以同时进行几样工作	42
5 早晨效率型转变为全天效率型	44
6 要从初夏开始一大早起床	46
7 早晨泡浴缸,萌生新创意	48
8 将该出门上班的时间定为截止时间	50
9 早晨有了新创意,即时付诸实施	52
10 早晨的办公室是最好的书房	54
11 无须用闹钟,一觉自然醒	56
12 理性地阅读早报	58
13 早晨几分钟完成“手机短信”写作	60
第 2 章小结	62
第 3 章 充分利用一人独处的时间	63
1 你能一人独处吗?	64
2 劝你一人用餐	66
3 订个包房举办午餐会	68
4 设定中午休息时的活动范围	70

5	使“中午休息不自由”变废为宝	72
6	“躲在市内旅馆里避暴风雪”	74
7	一人出差很累	76
8	用少量零花钱进行有效投资	78
9	制作个人主页,方便他人了解自己	80
10	精神紧张可用睡眠来消除	82
11	在家里利用网络办私事	84
12	不想直接打交道,可通过电子邮件联络	86
13	要有自己的书橱	88
14	模拟式思考,根据数字判断	90
15	注意“精神上的忙碌”	92
第3章小结		94
第4章 将业余时间变为真正自己的时间		95
1	如何充分利用学习研讨会	96
2	学习研讨会要由自己主持安排	98
3	举办自己特色的学习研讨会	100
4	我的编织人际关系网研讨会	102
5	不设主题的茶话会	104
6	正统的学习研讨会——创作劳动技术研究会	106
7	学习研讨会是交际的最好机会	108
8	享受美酒的“日本饮酒师协会”	110
9	如何聆听业余学习研讨会上的演讲	112

10	三十多岁再来参加学习研讨会	114
11	设法让他人了解自己	116
	第4章小结	118
	第5章 “周末生活强者”的秘诀	119
1	家庭派对该在哪里举行	120
2	烹制菜肴,要创新思变	122
3	在别墅里欢度周末	124
4	成人的周末派对(银座篇)	126
5	周末关上日光灯	128
6	周末去海边度假休闲	130
7	周末早晨的时间安排	132
8	当“家庭咖啡吧”店主	134
9	我的书房设计	136
10	书库是一个必需的空间	138
11	在自家住宅外再拥有一处书房	140
12	书房里看电影	142
13	把星期六与星期天分开使用	144
14	由厨房里的“读书角”说起	146
15	学家庭主妇同时进行几项工作	148
	第5章小结	150
	第6章 路上时间是绝好的学习时间	151
1	出门路上预习,回家路上复习	152

2	上班途中可做的和不可做的事	154
3	微笑乘坐高峰拥挤时的电车	156
4	耳塞——不为人知的利器	158
5	充分利用在宾馆的时间	160
6	出差乘坐新干线列车绿色车厢	162
7	精心选“包”	164
8	到家前 30 分钟时间用来学习	166
9	将书店作为信息补给站	168
10	不与大家共同行动	170
11	为创作而外出旅行	172
12	发挥出租车的效用	174
	第 6 章小结	176

第 1 章

转换思路，“编辑”好自己的时间

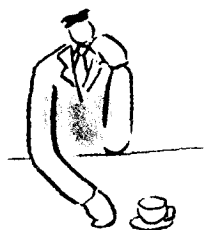




有效利用时间是一门生活艺术

.....

有的人能有效利用时间，有的人不能有效利用时间。他们的差别究竟在哪里？比如，有的人每天很早起床，坚持长跑健身，雷打不动，非常有计划地度过每一天。有的人则按照从书本中所学到的“短时间睡眠法”，坚持每天只睡很少时间，以此来确保自己可利用的时间。



乍一看，他们给人的印象是，都在有效地利用了时间，无论公事还是私事均能安排得紧张有序。事实是否真的如此？

尤其是一些人，当别人还在梦乡时他们就已早早起床，开始工作了。这种人让人觉得“好可怕”，不，真让人羡慕。效果究竟如何，就不得而知了，但表面上给人印象是工作效率很高。

要说我的睡眠时间，一般在4个小时左右，每天早上5点半前后起床。当然，也不是每天都那么准时。也就是说，在从5点半起床到8点非得出门上班不可的这个时间段里，什么时候起床都可以。

所以,我从来没有想过要上好闹钟,每天同一时刻起床。

有的书本上写道:只要养成习惯,每天自然能准时起床;生活一旦形成了规律,工作效率自然能提高。

这就是说,只要按照某种固定模式生活,就能调节人体中的生物钟为己所用。果真如此吗?

如此说来,人体中的生物钟如果可以进行调节,像星期六、星期天这种显然要打乱生活节奏的日子难道不会引起麻烦?因为星期六、星期天在一周的日子里要占去七分之二呀!对此,本人深表怀疑!

如果是禁欲的经营者,星期六、星期天和平日一样,过着一层不变的生活,那就无需议论了。但是,对于那些希望在周末晚些起床、悠闲地吃顿早中饭的上班族来说,还要继续按平日里的节奏生活,那是肯定做不到的。

因为我们不可能规定人体中的生物钟必须按这样一个模式运转,即每7天中要休息2天。

要想有效利用时间,重要的是时间安排的思路如何,即在规定的时间内做哪些事,而并不是生活节奏之类。这就像玩拼图游戏一样,在某个规定的时间内如何拼出美丽的图案。利用时间,换句话说,也是一门生活艺术。本书将在后面加以探讨。



时间需要自己去争取

.....

说利用时间是一门生活艺术，或许有人觉得莫名其妙；说利用时间就像玩拼图游戏一样安排时间，或许有人认为难以理解。

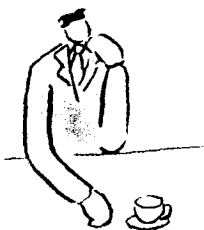
因为这些人相信时间是一种资源，平等地分给每一个人，而这又令人百思不得其解。

然而，这是一种虚妄之说。

如果说时间是一种原材料，产出的是报酬或者人生的满足等。对于时间这种投资而言，产出的实在太多了，而且五花八门。同是在时间里度过，有的时候与恋人共涉爱河，充实美满；有的时候筋疲力尽回到家，夜里孑然一身发呆。哪个时候充实了，哪个时候满足了……不是他人所能揣度的。

我 8 小时，他人 8 小时，每天都一样上班工作，我有一位友人是金融机构的职员，据说他的工资相当于我这个公务员收入的几倍。

如果把时间当作可以投资的一种资源，就有可能将美玉与杂石相混，也就等于有可能会把金刚石



石料看成是普通石块,如果没有真假的鉴别能力的话。

因此可以这样理解:时间因人而异,是极为不公平地分给每个人的。

金刚石石料,只要研磨得法,谁都能将它变成“钻石”,而时间也像金刚石石料一样不可思议地存在着这种可能性。甚至可以说,时间就是“钻石”,因为它也可能熠熠生辉。

所以说,要想充分利用时间,就必须转换思路。

时间需要人们自己去争取,不是人为地创造出来的。将“时间”这种非平等地分给每个人的普通石料制作成什么样的物品,那就看各人的能力了。

时间不仅有长度,还有深度和密度,当然也有速度了。有时候要精打细算,让时间缓缓地流过;有时候要像泥石流那样流泻,让时间迅疾地飞逝。

控制时间,需要某些艺术手法。为了完成利用时间的这一拼图游戏,希望读者能让本书继续与您共度一段时间。



制定富有弹性的年度计划

.....

本人每月都制定“富有弹性的年度计划”。

俗话说“一年之计在于春”，就是说新年伊始，需要新制定一份年度计划。

诚然，这样做理所当然。面对今后一年浮想联翩，精雕细镂地拟订计划，安排一年时间，无疑是很意思的。

可是，人生并不是一一切都如计划那样按部就班。本人在小学6年级时就已经体味到“无奈”的滋味了。我想谁都有过这样的经历：遵照吩咐制定暑假计划，写在纸上，贴在自己房间里。可是，计划并没有得到很好的执行。常常连每天记录天气情况这样简单的计划也未能付诸实施，只能在8月31日那天事后补上记录。

如今，因特网的网站上登载着暑假的天气预报，查找非常方便。然而，不能很好地贯彻计划——这种意识便作为一种精神创伤一直烙印在我的脑海里。

或许有人会说，“那就不要制定计划了”。我认

