

《财经时代》

[美]温斯·帕奈拉/著 陶智/译

一部在25个国家掀起时间管理风暴的力作

把**1**天变成

26小时

怎样进行时间管理，
每天至少赢得2小时

THE 26^{HOUR} DAY

团结出版社

1200314400

《财经时代》

把 1 天变成 26小时

[美]温斯·帕奈拉/著

陶智/译



1200314400

福州大学
图书馆

一部在25个国家掀起时间管理风暴的力作

C935

543



团结出版社

图书在版编目(CIP)数据

The 26 Hour Day: How to Gain at Least 2 Hours a Day with Time Control ©2002 by Vince Panella. Original English language edition published by Career Press, 3 Tice Rd., Franklin Lakes, NJ 07417 USA.

把1天变成26小时 (美) 帕奈拉著; 陶智译. 北京: 团结出版社, 2002. 12

ISBN 7-80130-623-6

I. 把… II. ①帕…②陶… III. 时间—管理—基本知识 IV. C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第062435号

出版: 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街84号)

〔电话(010)6513.3603(发行部)6524.4792(编辑部)〕

<http://www.tuanjiebs.com>

E-mail: unitypub@263.net

经销: 全国新华书店

印刷: 北京天顺鸿彩印有限公司印刷

开本: 850×1168毫米 1/32

印张: 11.5

字数: 238千字

印数: 10000

版次: 2003年1月 第一版

印次: 2003年1月(北京)第一次印刷

书号: ISBN 7-80130-623-6/C·24

定价: 19.80元(平)

(如有印装差错,请与本社联系)

写给维基、庄尼和尼基

——是你们鼓励我每日最有效地利用时间。

本书最后的编辑整理时,正处于美国历史上最具悲剧性的灾难及由此产生的影响期间。我永远不会忘记,希望大家也永远不要忘记,2001年9月11日,曾有数以千计无辜、勇敢的生命丧身于纽约、华盛顿和宾夕法尼亚。

“想要挖掘潜能,获得更大的成功吗?摆在你面前这本书拥有震撼人心的力量,告诉你取得更高业绩的诀窍。”

——布赖恩·崔茜(《生意成功的100个不灭法则》作者)

“在我做企业管理者期间,我曾经参加过50多次有关时间管理的研讨会,其中几次对我倒也有些用处,但是没有一个能像“时间管理”这个研讨会这样,对我有效控制自己的时间和生活产生如此深远的影响。仅仅利用温斯在《把1天变成26小时》中提供的工具亲身实践了三周后,我就可以做到大幅提高自己的办事效率——这让我惊叹不已。所以,我不无骄傲地将本书推荐给我们这个研讨会的成员及其客户。”

——J. 斯蒂芬·兰宁[国家商业辅导联盟(NABC)执行
总裁 [www. MyNABC. org](http://www.MyNABC.org)]

“在电视制作中,时间就是金钱。要想省钱,就得学会管理好时间。《把1天变成26小时》使我在制作电视连续剧时可以随心所欲地将注意力集中在所有重要的创作方面。”

——詹姆斯·C. 哈特(《芝加哥希望》和《CSI》合作执行制片人,导演。《LA法则》制片人,导演。《希尔街道布鲁司》制片人)

“在21世纪,不论是对于个人的成长还是商业运作,温斯·帕奈拉在《把1天变成26小时》中的时间管理系统和技巧都是绝对必要的。他的那种“1天只需5分钟”的简单概念立刻就提高了我的工作效率。”

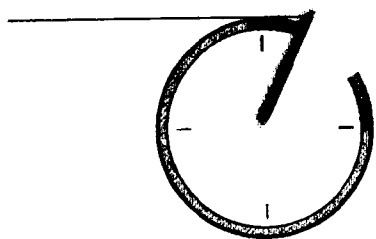
——盖瑞·柯里(ORBA 财经济管理公司董事长)

“温斯·帕奈拉在《把1天变成26小时》中关于时间管理的策略在极大程度上帮我提高了时间管理水平,从而扩大了我的生意。作了16年的商业管理者,忙得晕头转向,我亟须一种简单实用的技巧,以使自己投入的时间获得更大的回报。然后,我发现了温斯这本书,书中提供的策略正符合我的需要,并能鞭策着我不断提高。”

——艾琳·考克斯(休斯顿小业主)

“《把1天变成26小时》中,数据的指导价值是无可估量的。它们简洁精练,清清楚楚地告诉我们每天怎样用简单的方式获取更多的时间。我从书中摘取自己需要的知识加以运用,几乎天天都能看到自己的进步:消除满脑子的胡思乱想、提高睡眠质量。我深信,正是这门课程的学习和实践使我受益匪浅,并将继续给我无限帮助。”

——凯文·沃睿博士(加拿大心理学家)



前言

你好,想学到更多的关于时间管理的招数吗?

那可真不好意思,你选错书了。

本书谈的,不是“时间管理”,而是“以成功为目的的时间管理”——这个概念是我发明的,并且,自 1982 年以来,我在全世界约 25 个不同的国家讲授过它。正是因为掌握并能够自如运用这个概念,我得以光荣毕业于美国海军学院,并且成功地渡过了 8 年作为海军军官和飞行员的职业生涯;也是因为这个概念,让我当了 3 年的大学教授。然后,30 岁时,创建了自己的公司,做了总经理。而最为重要的是,这个概念让我帮助世界各地成千上万的人们学会了怎样有效地利用自己的时间,使他们在生命中能够获得更多的成功。

我写这本书的目的绝不仅仅是为了告诉你一种关于行为和



时间管理的工具,这个工具也许能令人印象深刻,但是非常复杂,只能为少数人服务;我的目的是,让你会学到一些立刻就能行之有效的技能,而不必考虑自己是谁,在生意或个人生活中处于什么样的位置。

在本书的课程中,入门的关键是重点理解下面的问题:

完成这个句子:知识是_____。

如果你的回答是“力量”,我坚决持不同意见。

在我们的生活中,我们一直被告诫“知识就是力量”。下面我举个例子说明为什么这种说法不切合实际。比方说,我给你一个只有10页、内容简单的小册子,里边蕴涵着生命的奥秘:怎样使自己充满健康和活力,怎样使自己经济自由独立,怎样发展些公认很难发展的关系,怎样使生活永远保持平静安宁。写成小册子是为了让它能以非常私人化的方式与你对话,以便于你能完全理解每一个词的含义,并能全部完成里面约定的事项。你买回这本小册子,也读懂了内容,然后就束之高阁,从来没想到要在自己的生活中去实践书中的内容,你觉得这就是力量了吗?我可不这么认为。你的确拥有了可以改变自己命运的知识,但是并没有付诸行动,那又有什么用呢?

我相信知识是一种潜在的力量。有知识,你才能在自己和他人的生命中创造更多的能量。但是首先,你必须行动起来,燃烧这些能量。真正的能量是将自己所获得的知识运用到实践中去。

在我当大学教授期间,曾经碰到过一些头顶灿烂桂冠的人。他们拥有博士学位,其中一部分接受过的正规教育,甚至比我理想中拿到的学历还要高。但是非常可悲的是,他们几乎从不把如此高的学识运用到自己的生活中去。



我们都熟悉这样的故事，有些人从高中就辍学了，但是他们在生意中非常成功，因为虽然只学了一个简单的概念，但他们始终在应用和修改它；还有另外一些人，他们并不富裕，过着简单的生活，但是充满快乐，与他人关系融洽，因为他们每天都在应用自己所学到的知识创造一个充满爱、平和与宽容的环境。

千万别理解错了——我相信教育是非常重要的。但是我们受教育的目的不应该是单纯地追求知识，而应该是追求将所学到的知识运用到实践中去，并使之发扬光大。

还有一个办法可以让我们清楚地看到这一点；大部分人都“知道”，合理的饮食习惯和体育锻炼对于健康和幸福非常重要，可是我们国家有 60% 多的人都超重；大部分人都“知道”，充足的休息和睡眠能保证自己拥有敏捷的思维和创造力，可是我们中 50% 以上的人都长期睡眠不足。很多时候，驱使我们行动的是“习惯”，而不是“知识”。所以我才更关注于及时纠正你的错误习惯。

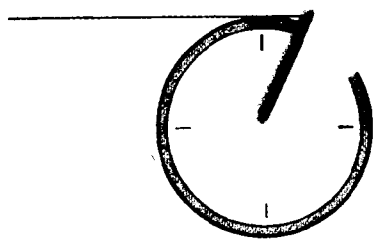
因而，本书的目的绝非仅仅是教给你一些新的技能，更重要的是使你应用它们，以创造出你所渴求的生命质量。本书中出现的很多技能，你可能以前就听说过，不过我的目的是成功地教会你使用这些技能，以使你能在某些强有力的、独一无二的组合中运用自己所学到的知识。

学以致用，创造强大力量的关键是运用工具——简单、可重复的技能步骤，并持续地带来成效。本书的意义在于让你学到一些实用的知识极大地平衡自己的时间；教给你些简单的工具，并持续地带来那些成效，然后以此为动力，运用这些工具创造出你一直希望得到的更多的时间。

总之，我希望能教你学会画一张简单的路线图，这张路线图



能帮你赢得更多的时间。反复使用积极的技能工具可以带来连贯性,也就是养成了某种习惯;连贯性带来规律,使你有力量去克服所有的障碍和混乱;而规律会带来成功,因为它创造了某种控制力,使你能够控制自己大部分的习惯、行为和时间,最终,控制自己的命运。



关于“时间管理” 的导言

“以成功为目的的时间管理”和“传统时间管理” 的对比

那么“传统的时间管理”和“以成功为目的的时间管理”有什么具体的不同呢？认识这种不同的最好途径是通过几个问题测试一下你自己。

首先，如果在时间上更有条理，你不觉得生命在工作和生活中都会得到益处吗？

这就是时间管理的中心问题——不错，只要你条理清晰，坚持按计划行事。

那么，如果你一生都将注意力集中于改进自己的行为、动力、和所关注的焦点，然后把这种注意力和几个能让自己更有条



理的技能结合在一起,你不觉得生命会得到更大的益处吗?

这就是形成日常行为习惯的关键所在,也是以成功为目的的时间管理之中心所在,该中心强大有力、独一无二。在过去 19 年的研究、实验和教学中,我得出了一个结论:传统的时间管理毫无实用价值!

我环游世界,研究后发现:那些学习传统时间管理方式的人们,十之八九在一个月之内就会回到原有的习惯和行为中去。换句话说,当别人教给我们一种节省时间的办法时(比如说怎样利用一个做事清单或制定每天的计划),尽管无数的事实证明这个办法很有效,尽管有一个严格的培训者在旁督促,我们中的大多数人还是会找到各种借口,在几个星期之内就放弃了这种有益的尝试。这种事难道在你身上没有发生过吗?

通过自己早期进行时间管理的经验,我偶然发现,在学习时间管理工具的人当中,大约有 10% 到 20% 的幸运者获得了成功,而他们都有共同点:在关于时间的某种技能上(即将注意力集中于自己的行为习惯上),都受过这方面的培训或具备一定的基础。就本人的经历而言,14 岁的时候,我就有一种冲动,要研究支配时间所需要的基本技能。而 NBA 运动员杰利·卢卡斯与人合著的《记忆之书》(球星丛书),使这种冲动更加强烈。通过后来几年的研究、实践和测试,我提高了这一系列的技能,并将它与“传统的时间管理”技能相结合。创立了“以成功为目的的时间管理”的概念。

什么是“时间管理”?

*把握了自己,
就等于把握了自己的时间;*



*把握了自己的时间，
就等于把握了自己的命运！*

通过帮你在支配时间所需要的关键性行为技能方面奠定坚实的基础，“传统的时间管理”将成为一种给生命带来“以成功为中心的时间管理”的纲领；它还可以帮助你建立一种基础，改掉你那些容易让时间偷偷溜走的习惯，在时间上赢得更多的自我控制。该纲领集中了我近 20 年经验的汇总，将最有效和最简单易行的时间管理技能组合在一起。这种组合首先聚焦于以行为习惯作基础的成功技能，其次聚焦于将简单、实用合二为一的时间管理技能，使你能够控制自己的命运。

我将“命运”定义为“引导着生命向着某个特殊的方向而去的、对连贯的想法和行为的一系列反应”。简单来说，它是基于时间基础上的日常思维和行动的总和。我觉得对于命运，很难说是达到了目的地，而只能说向着某个方向而去，而对于自己生命中对准的方向，我们绝对应该有控制能力。

获得更多时间的 3 种办法

我发现只要按照下述三种办法，每天就能为自己赢得更多的时间：

- 减少混乱和浪费时间的行为
- 改进行为体系
- 提高工作效率

第一条是非常显而易见的。在本条中，只要改掉或减少那些在生活中“偷去”自己时间的事情，而不必转变自己的目标和未来的想像，就能增加自己的可用时间。用这条改善办法，大多数人通常都能每天节省出 1 到 4 个小时。



怎样才能做到减少混乱和时间的浪费呢？这包括：减少通话的时间，尽量不被人打扰；控制社交活动；避免拖延时间，减少或取消毫无意义的会议；控制看电视和上网聊天的时间；减少案头工作。制定并经常反思重点突出、简洁明确的目标，能帮你很快达到本条款的要求。

天天订计划和列出做事清单也能减少混乱和时间的浪费。但是注意：每天计划和做事清单看起来就像你投入其中的信息一样漂亮，但却并不实用。不管你的编制性多强，如果每天事务缠身，无法向着自己的目标和清晰的理想前进，那么仍然是在浪费时间。所以，做这些事情需要你有独到的鉴别力。

改进行为体系能给你每天增加宝贵的几小时。在这一条中，缩短了完成日常工作所花费时间就等于增加了白天可用时间的总量。更有甚者，如果能找到一个事半功倍的途径，你的时间就能实现飞跃式的增长。你从本条中所挤出的时间每天少则几分钟，多则能达到这几分钟的若干次方。

怎样才能改进行为体系呢？这包括：减少练习所需要的时间，实际上，也就是增加了成果；减少做家务的时间，减少在工作中分散在不重要的事务上的时间。商业中，我喜欢的两个改进行为体系的办法是零售和做一家小型商铺。通过在这种体系中的认真学习，我发现，只要聚焦于简单的事情，就可以在短时间内提高销售业绩和市场占有率，并可以做到少花钱，多办事。

最后一种能使你每天得到更多时间的办法是提高你固有的工作效率。把注意力集中在人性固有的警觉、精力、动力和关注的焦点上，每天就能轻而易举地增加 2 到 4 个小时。

提高工作效率的事例包括：保证适当的睡眠（这会每天多给大部分人 2 个小时左右的时间），锻炼身体，让脑子得到充分的



休息。适当的节食和减少压力也能增加现有的时间。哪怕仅仅是提高动力,也能每天给你增加几个小时。

让这三种办法一起产生效用,每天会为你赢得更多的时间。只改进其中任意一条,就能使你的可用时间成倍增长。不过仔细想想吧。如果改善了一个方面,又破坏了另一个方面,你的努力可能就彼此抵消了。我这样说是什么意思呢?比如说你是一个很有条理的人,每天都订计划,并严格按照计划行事,想要尽量不浪费时间,但是你平均每晚的睡眠不足7个小时,整天靠喝咖啡提神,那么所有的努力就是无效的。你只不过是作茧自缚!

不过,如果按照上述三条都做了改善——哪怕只是一小点儿——在这种改善彼此渗透、产生良好效果的同时,你的时间就会呈几何形增长。上述三条中一个小小的改善就能为你每天增加好几个小时。放开手脚,逐条改善,我们就完全能改变自己的命运。

时间管理模式

你可能会注意到,本书从导言到结论,都没有出现任何章节——只有13个模式。“章”是那种得挨篇读下去的东西,从这一章“读”到下一章,如果目的是获取知识,这的确是个不错的选择;而模式则不同,它是那种在工作中实际应用的东西,得从这个模式“用”到下一个模式。换言之,模式不仅仅是知识,还是行为。

重复带来连贯性,连贯性带来原则,而原则带来成功。在三个星期左右的时间,积极地重复,这种由时间积累起来的技能或技巧就会带来连贯性或习惯。本书中的13个模式都是专为个



人学习而设计,更重要的是,在进入下一个模式之前,需要三到四个星期的时间消化应用。通过这些模式中的方法,你会把正确的习惯根深蒂固地植入自己的行为中,然后再去增加一些新的东西,那才是对生命增强管理和控制的真正方程式。

在一头冲进这些模式之前,我认为首要的是我们一同来看看,它们是怎样放在一起、怎样被安排的,运用它们,你又怎样能将本书提出的时间观念的益处最大化。

本书包括 13 个时间管理模式。我建议你将这些特殊的模式作为我这套完整的时间控制理论的基石。每个模式包含两个部分:模式内容和模式工作记录单。模式内容是一种训练指导,告诉你模式的背景、相关知识及历史事件,然后一步步地教会你怎样在自己的生命中应用其技能和工具。每个模式工具的应用都是该模式取得成功的关键,而工作记录单就是应用指导。所有模式内容中提及的应用型工作单都包含在每个模式结尾的“学以致用”部分。

这 13 个模式的顺序是特殊设计的,为的是在最短的时间里产生最大的效益;当它们一起发挥作用时,就会强有力地改变你的行为习惯,使你每天至少能挤出 2 到 4 个小时。每个模式都会逐级递进,给时间上的成功加上新的尺度和强度。或是平衡附加时间,或是加强行为习惯的力量,以保持你得到的时间。

我们先来把这些模式快速地过一遍,给自己一个大概的印象。

模式 1

给入门者——透彻分析!

你知道自己在生命中处于什么位置吗? 你知道自己希望处



于什么位置吗？这个模式能帮你达到目的。学会怎样创造和应用你的透彻分析(这是最关键也是最容易忽略和浪费的步骤)，是在时间上确立个人和生意成功的第一步！

模式 2

持续成功改善的方程式

学习一个简单的、四步方程式会增强你的力量，使你在工作中都能获得时间上的成功。

模式 3

循序渐进

告诉你 5 分钟所产生的简单而令人惊讶的能量。学习怎样每天只用 5 分钟的时间就能改变自己的命运，帮你做到你原以为无法做到的事情。包括一个“战术板”——在任何所选择的研究领域内都能极大加速我们学习和应用的工具。

模式 4

通过充足睡眠每天挤出 2 个小时

几乎每个人都想得到更多睡眠，可是没人把它当成一件严肃的事情。这个模式会告诉你为什么说缺少足够的睡眠，是我们 90% 的人在时间上都存在问题的一个重要原因。然后，它告诉你足够的睡眠是怎样帮助你每天多获得几个小时，而在这几个小时中，我们注意力集中，具有更强能动性、创造性；能够最大限度地减轻压力，极大地提高一整天的精力，与那些和自己相爱的人共同渡过更加美好的时光。