

王林 编著

管理精英文库

27

流金岁月

—— 时间管理艺术



人民中国出版社

管理精英文库

27

流金岁月

——时间管理艺术

王 林 编著

人民中国 出版社

责任编辑:董恩博 赵向标

版式设计:周 侃 金 宁

封面设计:CI 出版策划中心

图书在版编目(CIP)数据

流金岁月:时间管理艺术/王林编著.

北京:人民中国出版社,1998.1

(管理精英文库;27/李罗力等主编)

ISBN 7-80065-608-X

I. 流… II. 王… III. 时间—管理—方法 N.C931

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 29465 号

· 管理精英文库 ·

李罗力 董晓阳 邓荣霖 主编

流金岁月:时间管理艺术

王林 编著

人民中国出版社出版

(北京车公庄大街3号)

北京市朝阳区仰山印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开 8.5 印张 200 千字

1998 年 3 月第一版 1998 年 3 月第一次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7-80065-608-X/Z · 087

· 全书定价:2580.00 元(共 100 册)

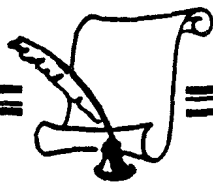
管理精英宣言

我是不会选择去做一个普通的人。
如果我能够做到的话，我有权成为一个不寻常的人。我寻找机会，但我不寻求安宁。我不希望在国家的照顾下成为一名有保障的市民，那将被人瞧不起而使我痛苦不堪。

我要做有意义的冒险。我要梦想，我要创造，我要失败，我更要成功。

我绝不用人格来换取施舍；我宁愿向生活挑战，而不愿过有保证的生活；宁愿要达到目标时的激动，而不愿要乌托邦式毫无生气的平静。我不会拿我的自由去与慈善作交易，也不会拿我的尊严去与发给乞丐的食物作交易。我决不会在任何一位大师的面前发抖，也不会为任何恐吓所屈服。

我的天性是挺胸直立，骄傲而无所畏惧，勇敢地面对这个世界。所有的一切都是一位企业家所必备的。



目 录

告别传统的“钟表时间”

一、“钟表时间”的终结 (3)

- ☐ 从“管理时间”到“运用时间” (3)
- ☐ 为管理者的时间把把脉 (4)
- ☐ 时刻提防时间死亡陷阱 (5)
- ☐ 无论何时都活得有意义 (7)
- ☐ “时间对谁都不是平等的” (8)
- ☐ 时间无法以钟表来计算 (9)

二、时间是有生命的 (11)

- ☐ 时间的生命性 (11)
- ☐ 时间的易失性 (12)
- ☐ 时间的伸缩性 (13)
- ☐ 时间的可用性 (14)
- ☐ 时间的归属感 (15)
- ☐ 时间的可溶性 (16)
- ☐ 时间的生物性 (17)

三、掀起时间的盖头 (19)

·流金岁月——时间管理艺术·

- ☐ 时间的内涵 (19)
- ☐ 时间的价值 (22)
- ☐ 时间的意识 (24)
- ☐ 时间的判断 (26)
- ☐ 时间的陷阱 (27)
- ☐ 时间独特性 (28)
- ☐ 时空的关系 (29)

纵横无尽地运筹时间

一、时间管理误区种种 (35)

- ☐ 探索时间管理的误区 (35)
- ☐ 误区之一:工作无计划 (39)
- ☐ 误区之二:不拒绝他人 (52)
- ☐ 误区之三:习惯性拖延 (57)
- ☐ 误区之四:“餐桌病”缠身 (63)
- ☐ 误区之五:埋入事务堆 (63)
- ☐ 误区之六:“决策失误症” (70)
- ☐ 误区之七:失约或迟到 (75)

二、新时代的时间管理 (77)

- ☐ 减少无谓的时间浪费 (77)

- ☐ 击退潜伏的时间盗贼 (78)
- ☐ 充实一天二十四小时 (79)
- ☐ 提高效率的五种技术 (81)
- ☐ 活用各种空档的时间 (82)
- ☐ 安排合理的操作程序 (84)
- ☐ 构想有序的谈话内容 (84)
- ☐ 尝试十五分钟会议术 (86)
- ☐ 不妨试试“一周律调术” (88)
- ☐ 认清自己的时间层别 (89)
- ☐ 有效的“自我调节前术” (91)
- ☐ 操纵时间的十项技术 (93)

三、向时间要时间的艺术 (94)

- ☐ 从时间中找时间的方法 (94)
- ☐ “星期天上帝也不休息的” (100)

驾驭每一天的分分秒秒

一、起床到午餐时段的活用 (105)

- ☐ 起床时间的使用法 (105)
- ☐ 身边物品的管理法 (107)
- ☐ 报纸的阅读法 (109)

·流金岁月——时间管理艺术·

- ☐ 上班时间的使用法 (110)
- ☐ 决定工作程序的方法 (113)
- ☐ 工作省时的方法 (119)
- ☐ 信息的整理法 (127)
- ☐ 午休使用法 (135)

二、午餐到下班时段的活用 (137)

- ☐ 开会省时法 (137)
- ☐ 洽谈时间使用法 (140)
- ☐ 人事信息的管理法 (144)

三、下班到就寝时段的活用 (150)

- ☐ 交际的方法 (150)
- ☐ 归途时间使用法 (153)
- ☐ 回家后的时间使用法 (155)
- ☐ 电视、收音机的使用法 (158)
- ☐ 读书的方法 (159)
- ☐ 就寝时间使用法 (186)
- ☐ 休假时间使用法 (190)

抓住可支配的未来时间

一、看透未来的时间 (199)

- ☐ 把握未来的时间 (199)

- ☐ 打破工作的瓶颈 (200)
- ☐ 消除“介入的工作” (200)
- ☐ 做好工作间联系 (202)

二、开发未来的时间 (204)

- ☐ 最大限度地发挥时间 (204)
- ☐ 不要无谓的浪费时间 (206)
- ☐ 剖析忙碌不堪的原因 (207)
- ☐ 生活时间的节省方法 (209)
- ☐ 利用“片段时间”的价值 (211)
- ☐ 高效的“短时间处理术” (213)
- ☐ 善用“单项重点决定术” (214)
- ☐ 事到临头的应急方法 (216)
- ☐ 时间分散和集中技巧 (218)
- ☐ 应用时间集中的技术 (220)
- ☐ 顺着律调提高集中力 (223)
- ☐ 发挥时间分散化效果 (225)
- ☐ 让速读能力发生效用 (226)
- ☐ 创造个人专用速读术 (228)

三、抓住未来的时间 (230)

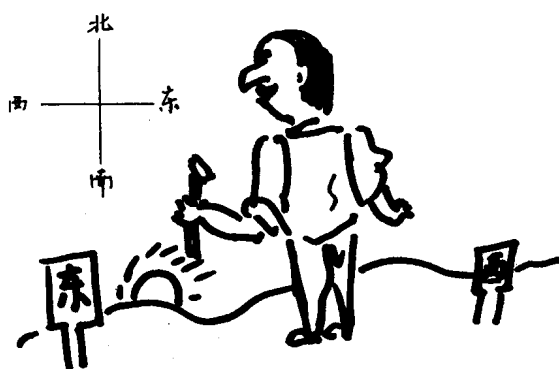
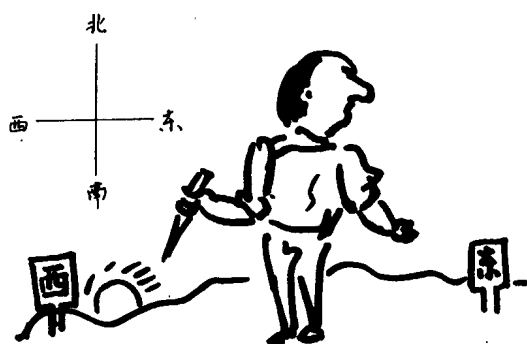
- ☐ 撕开潮流的面纱 (230)
- ☐ 控制未来的力量 (234)
- ☐ 先见之明的内涵 (234)

·流金岁月——时间管理艺术·

- ☐ 先见之明提高术 (236)
- ☐ 提高预见的能力 (237)
- ☐ “前兆信息”感受度 (239)
- ☐ 描绘未来的时间 (240)

《炼金岁月——时间管理艺术》

告别传统的“钟表时间”



时间的宝贵在于它既不能创造,也不能复还。

一、“钟表时间”的终结

“钟表时间”是指钟表所显示的物理的、几何学的时间。这如同一条直线,在本质上是没有任何深刻含义的。如果一个人局限于“钟表时间”内,那么他的一生便碌碌无为了。

□ 从“管理时间”到“运用时间”

“每个人都平等地拥有一天 24 个小时”。对这种平等拥有的时间,如何才能确实有效地利用呢? 这就是管理时间的基本课题。

管理时间是为了以高明的方法活用时间,但在执行的过程中还有很多的问题:①如何运用这被赋予的时间;②如何突破“钟表时间”;③只把时间当成度量的一种而把它形式化;④不关心时间“量”的价值;⑤缺乏思想和理论的根据;⑥忽视时间的人性面;⑦无法分清生活和生命的关系;⑧无自我管理观点而人云亦云;⑨缺乏全盘的设想。只有克服这样的障碍,把生活与时间结合,才能促进工作、充分休息和充实人生,这才是有效地“运用时间”。

如何运用时间应有八点心理准备：第一、在时间的运用上，不认为时间是被赋予的；相反的，要创造时间并扩张运用；第二、以运用时间的思想和理论为基准来考虑时间的问题及其运用技术；第三、应该对人类的生活和时间、生命与时间之间的关系有充分的了解；第四、运用并争取时间，将时间转变成自己的而加以活用；第五、以增加和创造时间价值为目标；第六、应用时间和个人的能力展现是平行问题。能有效运用时间的人也就是有能力的人；第七、运用时间时要重视时间哲学、人生哲学和人生设计等。当然，掌握与运用时间并不是只关系到单纯的自我；第八、管理时间和运用时间是一体两面的。

□ 为管理者的时间把把脉

你是否有过这样的经验：毫无目的地看电视或阅读杂志，总觉得无意义，但仍继续地看下去，就连广告也全看了。直到夜深，变得身心疲劳，才抱着棉被入睡。但是，第二天又重复着同样的事情……这到底是怎么回事呢？重复做这样的事，或是几个小时，或是瞬间，但其后回想起来，感觉非常空虚。

时间的死亡，事实上就是这个时候。如果时间有生命，你应该听得见时间临死前呻吟的声音。这不单是比喻，时间真的也有生命，时间的死亡也不是不可思议的。在管理者的人生当中，让时间流失、死亡的状况，是出乎意料的多。因人而

·告别传统的“钟表时间”·

异,这种状态会持续几天几日,有时甚至到几年、几十年。因为时间是眼睛看不到的东西,人们无从察觉;而想到的时候,才深感可怕。

□ 时刻提防时间死亡陷阱

时间到底在哪个时候、哪种场合死去呢?现举 35 个典型的例子:

- ①对于未来没有梦想和目标。
- ②每天毫无目的地生活。
- ③一切毫不在意。
- ④感觉不到生活的充实、成长和幸福。
- ⑤没有感性、欲望与热情。
- ⑥无法精神焕发地运作,宛如死水一般。
- ⑦无法产生新的思考或创意。
- ⑧对现状没有改变的欲望。
- ⑨没有自己想要创造的冲动。
- ⑩时常处于后悔或遭受挫折、绝望、无力的情况。
- ⑪丧失自信。
- ⑫感到自己的心理或身体患病了,甚至有崩溃的感觉。
- ⑬时常受任性或一时冲动的支配。
- ⑭感到是在被流放的情形下生活。
- ⑮顺着对方的说法行动。

- ①⑥和酒肉朋友来往,被他们牵着鼻子走。
 - ①⑦过度沉迷于快活和游乐中。
 - ①⑧做坏事或有坏习惯。
 - ①⑨持续妨碍健康的规律性生活。
 - ②⑩每天的生活是昨日的延续,毫无变化或起伏。
 - ②⑪假日或闲暇时,做什么事都提不起劲,只是闲待着。
 - ②⑫只是为了打发时间而游玩。
 - ②⑬始终和同样的成员,做着同一形式的交际。
 - ②⑭千篇一律地与人交往和行动。
 - ②⑮千篇一律地阅读杂志、图书和无节制地饮酒。
 - ②⑯只因为责任在肩而与讨厌的人来往。
 - ②⑰完全不投机的人际关系。对对方采取漠不关心的态度;由于空虚而令人感到受不了的沉默。
 - ②⑱淹没在工作之中,以致失去自我。
 - ②⑲每天在公司里重复着同样的工作。
 - ③⑩只是义务感驱使才做工作。
 - ③⑪无意识地完成被赋予的工作。
 - ③⑫毫无所思机械性地工作。
 - ③⑬工作中没有创意。
 - ③⑭在工作或人际关系中,常感到痛苦。
 - ③⑮在工作或人际关系中,采取逃避的态度。
- 时间死亡的时候,人的精神活动随之停止,人的成长也会

停止,甚至退步。时间的死,会给人的身心带来不良影响,并使它衰弱;而且管理者常常有陷入这种状态的危险。这一点,确实令人害怕。

时间死亡的背后,每个人都潜伏着根源性的问题或原因。例如:①生活意义丧失;②欲望低下,思想不活跃;③埋没在工作或人际关系的被动状态里。因此,追求时间就是追究这些问题或原因,并从正视这些事情开始做起。

□ 无论何时都活得有意义

在咖啡厅或餐厅里,有些管理者在毫无目的地看着书。除了点东西之外,几乎不开尊口。本来,看书对“时间”来说,这些人是十分充实的,时间并未死亡。但相反地,他们的时间却都死了。因为:他们不关心对方,才埋头看书;不想听对方说话;没有和对方谈话的话题;不想和对方打开话匣子;对人际关系总是感到厌烦;为了逃避人际关系而读书;为了把自己关在象牙塔中而假装看书。

这个时候,他们看起来就好像傻子一般。他们的时间是污浊、停滞的。空虚地度过一分一秒,或是无为地让时光流失。时间是死亡的。没有感动,也没有兴奋的每一个日子。只是被动地让宝贵的时光从身旁流逝。当然,失去的时光是不可能重返的。所以,为了不浪费时间,管理者对实际存在的时间,即有生命的时间应予重视,以免后悔。应在任何时间里