



财

身

心

你的时间 去哪儿了

六维时间管理模型

房 勇◎著

时间管理专家帮你

高效使用时间·平衡工作与生活
获得掌控力·轻松应对每一天

业

乐

家

中国基督教协会副会长、总干事，中国宗教学会副会长
北大纵横管理咨询集团创始人
《TTT国际职业培训师标准教程》中文版权所有人
中日韩中小企业促进会副会长
思源心基金创始人

闾保平
王 璞
刘子熙
陈 勇
苏国京

倾情推荐



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



身

财

心

找出“时间小偷”，看看你的时间都去了哪里？

你的时间 去哪儿了

六维时间管理模型

房 勇◎著

业

乐

家

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

你的时间去哪儿了：六维时间管理模型 / 房勇著

— 北京：人民邮电出版社，2014.10

(盛世新管理书架)

ISBN 978-7-115-36922-2

I. ①你… II. ①房… III. ①时间—管理—通俗读物

IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第199701号

内 容 提 要

时间管理涉及人生的身、心、乐、家、业、财六个方面，只有打理好这些生活和工作的各个方面，才能称得上拥有一个完整的人生、平衡的人生。本书结合生动的实例详细讲解如何理解无形的时间和如何管理自己的时间，帮助读者理解时间的力量，书中介绍了如何使用矩阵区分事物的轻重缓急，以及利用计划表格将时间合理地分配到六大领域中，积极行动起来，从打理事情收益的过程中开心度过每一段时光，让从容和愉悦伴随我们走过荏苒而漫漫的未来人生路。

◆ 著 房 勇

责任编辑 赵 娟

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：12

2014年10月第1版

字数：163千字

2014年10月北京第1次印刷

定价：39.80元（附小册子）

读者服务热线：(010)81055488 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

古人云，“四十不惑”。作为一名行走职场 16 年的职业经理人，今年我刚好到了不惑之年。当我整理在过去 40 年中各个阶段的照片时，不由心生感慨。其间既有快乐充实的岁月，也不乏苦涩寂寥的年华，而这些时光的片段，虽然历历在目，却又终将离我越来越远。

下一个 40 年，会很快过去吗？或许是，尽管你我都万分不愿意。

在过去的 16 年职场生涯中，我对于职业规划这个课题略有研究，并付诸实践、受益匪浅。“时间管理”是职业规划策略中个人修炼的重要工具，它对于职业人全面提升能力、平衡生活、提高效率有着至关重要的作用，甚至对人的一生，都可以起到极大的影响！

我一直对“时间管理”有着浓厚的兴趣，伴随着个人职业发展，以及持续不断地深入理解和实践，我愈加发现“时间管理”的神奇。时间是世界上唯一公平的资源，而且是巨大的、无形的宝矿，至于能否利用时间资源挖掘到价值，则因人而异、程度不同。

“时间管理”从字面上理解常常给人误导：时间能被管理吗？让它慢一点、快一点，或多一些、少一些？时间没有暂停键，每一分、每一秒都被我们的行为、事务所填充，而人们不同的行为、事务，会带来不同的结果和人生。所谓“时间管理”其实是对事务的管理，即自我行为的管理，在“时间管理”的理念指导下，通过有效地处理自己生活周遭的各类事务，来获取效率及效果，进而达到个人生活及工作状态的改变和提升。当你通过有效打理事务而获得你想要的物质或地位时，时间资源就转换成了空间资源——所以时间可以换空间。

时间管理应涉及人生的六大领域，我把它们归结为身、心、乐、家、业、财六个方面。我们只有打理好生活和工作的各个方面，才能称得上拥有一个完



整的人生、平衡的人生。

我们大部分日常的烦恼来源于自身对事务打理得缺乏策略，常常被事情推着走，而不是主动推动事情的发展。“时间管理”教人如何把事情更有效地操控在自己手里，进而达到符合自身情况的合理目标和目的，减少生活、工作中的烦乱、无序和无效，拥有积极、运筹和从容。

真心希望看过此书的读者，能够理解时间的无形力量，使用优先矩阵区分事物的轻重缓急，利用计划表格将时间合理地分配到六大领域中去，积极行动起来，从打理事务获得收益的过程中开心地度过每一段时光，让从容和愉悦伴随我们走过或荏苒或漫漫的未来人生路。

在本书策划、撰写、出版、征求书评的过程中，一些有缘人士给予了大力支持和帮助，他们是吴洪先生、阚保平会长、王璞先生、刘子熙老师、陈勇先生、苏国京老师、李铁梅女士等，在此一并表示真诚的感谢！

房 勇

上篇 生有时，事无间

- 第 1 章 理解时间并非易事 / 2
- 时间，谁在说 / 2
- 理性时间与感性时间 / 6
- 时间的叹息 / 8
- 从容人生的金钥匙 / 10
- 第 2 章 时间管理的“优先矩阵” / 13
- 优先矩阵 / 13
- A 类事情：压力人 / 17
- B 类事情：从容人 / 20
- C 类事情：无用人 / 23
- D 类事情：懒惰人 / 25

中篇 物所生，心所动

- 第 3 章 身——健康时间管理 / 30
- 你了解自己的身体吗 / 30
- 你有健康的生活习惯吗 / 34
- 恰当的时间，适合的运动 / 39
- 让身体快乐起来 / 43



第 4 章 心——心智时间管理 / 47

天天学习，时时向上 / 47

学习犹如知识进补 / 51

教育投资回报高 / 53

T 型人才受欢迎 / 56

与自己的心灵对话 / 60

第 5 章 乐——休闲时间管理 / 63

列出你的休闲清单 / 63

健身与休闲可结合 / 66

休闲时不忘提升心智 / 69

把工作当娱乐 / 73

第 6 章 家——家庭时间管理 / 78

别拿亲人不当朋友 / 78

家庭是事业的基石 / 82

组织家庭会议 / 85

亲情源自爱情 / 89

第 7 章 业——职场时间管理 / 93

职业规划——职场“指南针” / 93

个人职业修炼——职场“真功夫” / 96

人脉管理——职场“朋友圈” / 100

工作目标管理——职场“好猎手” / 102

第 8 章 财——理财时间管理 / 106

获取经济资讯 / 106

适当理财和投资 / 109

花钱的理念 / 113

打理副业 / 116

下篇 知者明，行者智

第 9 章 看得见的职场达人，看不见的时间达人 / 122

会者不忙 / 122

首先→其次→最后 / 126

马上行动 / 129

时间杀手——拖延 / 133

第 10 章 目标管理与计划表 / 137

决胜于千里，运筹于计划——工作计划表的重要性 / 138

千里之行，始于计划——玩转个人计划表 / 144

第 11 章 时间管理技巧 / 150

统筹时间 / 150

整理分类 / 154

熟能生巧 / 157

抓大放小 / 159



你的时间去哪儿了：六维时间管理模型

随时记录	/ 162
立即执行	/ 165
回顾遗落	/ 168
弹性管理	/ 172
学会说“No”	/ 175
碎片时间	/ 178

上篇 生有时，事无间

人的一生是有时间限制的，但事物的发展是没有间隙的。

时间，是一个人一生当中最基础的财富与资本，它对世界上所有的人都是公平的，无论是富甲土豪、还是潦倒乞丐；无论是国家元首、还是平民草根，每一天，时间都赋予每个人相同的资源。大部分人的一生区区30000天左右。一天有24个小时，有1440分钟，有86400秒。从你降生的那一刻开始，时间就陪伴在你身边，源源不断地给予你资源，分分秒秒不曾离开，却也分分秒秒为你的生命做着倒计时。



第1章

理解时间并非易事

时间，谁在说

世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。

——高尔基

很少有人深入思考这样一个问题：“时间究竟是什么？”时间是与生俱来的财富，还是换取知识、快乐的工具？又或许时间只是随意摄取的资源？无论从物理学还是哲学的角度，时间都是一个抽象的概念。

对于整个宇宙而言，时间是用来描述空间物质运动过程的一个度量标准，没有空间的变化和物质的运动，就没有时间的概念。

对于人类而言，时间是衡量生命过程的度量尺，没有人的生命活动和过程，时间也就没有意义。那么，时间是什么？时间其实是正在悄悄逝去的生命！时间去哪儿了呢？你去了哪里，时间就去了哪里。

当人们每天无计划地去应酬、去玩乐，手忙脚乱地去工作、去消费之时，

是否有人意识到，你们或我们或他们，正在无休止地浪费着生命？那么，当被动地花费完时间之后，你得到了什么呢？一场毫无益处的应酬，一段并不开心的游玩，还是一份没有价值的工作，或是转瞬即逝的购物快感？

每个人都有浪费时间的经历，每个人也总有各种各样的理由，可怕的不是你在浪费时间，而是时间在浪费你的生命。如果谁仍然认为时间是生命中可以任意挥霍的东西，而不是自己的朋友、生命的恩赐的话，那么时间也无法赋予他丰厚的价值和美好的人生。

有人曾发表过这样的观点，现代人的时间价值观存在一定问题，不少人把时间花费在无目的地浏览网页、无意识地随时游戏、随意长聊等无用的忙碌之中，而当他们浪费了一整天的时间后，就只剩下了无奈、懊恼甚至堕落的感觉。造成这种现象的原因其实并不是他们没有对快乐生活的渴望感，而是因为不会正确打理自己的时间。



其实这一观点道出了部分人生活混乱、浪费时间的的主要原因。合理利用时间与享受生活并非是对立的两个方面，我们完全可以在正常的生活中同时拥有两者，造成过于浪费时间的原因只有一个，那就是无休止地挥霍时间，而不是在优化利用时间。

在这里我们首先需要明白这样一个道理，高品质的生活与工作并非只能从无休止地玩乐或拼命工作中获得，更不是放纵心态获得的结果，高品质的人生完全可以在有规律、有节奏的生活中获取。



挥霍时间等同于一种自我犯罪，这是一种背叛自我的行为，也许我们无法马上学会高效的时间管理方法，但是我们却可以在短时间内扭转一个观点，时间虽然附之于我们的生命，但却不允许我们浪费，因为时间是用来使用的、用来做事的。

朱自清的著名散文《匆匆》中有这样一段关于时间的描述：

我不知道他们给了我多少日子；但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音，也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。

去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

这就是我们的人生，握不紧也抓不住，然而时间虽然流逝，但是它依然属于我们，在我们剩下的人生中使用它、利用它。

郭沫若说：“时间就是生命，时间就是速度，时间就是气力。”

朱熹说：“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。”

席勒说：“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过往永远静立不动”。

鲁迅说：“时间就是生命，无故的空耗别人的时间，实在无异于谋财害命的。”

陶渊明说：“盛年不重来，一日难再晨。及时宜自勉，岁月不待人。”

每个人都对时间有着不同的看法和理解，而珍惜时间却是共识！曾有权威调查机构做过这样一项关于“梦想与实现”的调查，在这次调查中人们发现，有90%以上的人曾怀揣着美好的梦想，其中70%的人坚信自己可以达成理想，但是10年后，真正完成自己愿望的人却不过1%。

我们暂不去讨论形成这种现象的原因，先一起来看一看这些成功完成自己梦想的人都具有哪些共同点？答案很简单，除了坚持不懈的努力，就是非常合理地分配时间。

相信每个人都拥有自己的梦想，而想要把梦想变作现实，首先要做到的就是停止挥霍时间，学着去为理想而努力。这种努力并不是整日埋头苦干，身心疲惫地工作，而是寻找一条最高效和优化的路线，合理分配自己的时间，令生活充实而快乐。

有没有想过，其实只要把同一时间段进行简单、合理的分配，就可以拥有更美好的青春呢？例如，与其既担心焦虑又放纵地纠结一整天，不如认真地学习3小时，然后踏踏实实地利用其他时间做自己想做的事。两者进行简单的对比，我们就可以发现其实生活本可以不同。

很多人都有自己的偶像，无论偶像是歌星、影星、体育明星，还是成功的政治家、企业家，都可以发现这样一个现象：这些被人们所崇拜的人往往都会拥有自己的专业经纪人、秘书或助理，而这些人的一项重要工作不是打理这些名人的财富，而是安排他们的日程，确保这些名人可以最有效地利用每一分钟。因为对于他们来说，时间意味着财富和生命，多掌握一分钟，就可以多一份收获。

当然，我们也同样拥有生活，虽然我们的生活无法像那些偶像们一样璀璨，但是我们的生活同样可以无限精彩。从现在开始，停止浪费时光的举动，学会珍惜、分配自己的时间，你的生活也可以发生巨大的改变。

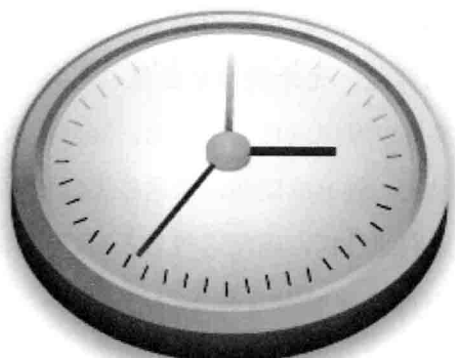


理性时间与感性时间

时间的步伐有三种：未来姗姗来迟；现在像箭一样飞逝；过往永远静立不动。

——席勒

时间是一个很奇怪的东西，有时候我们觉得它很多，有时候我们又嫌它太少，可是，时间就是时间，每天都是24小时。度日如年与日月如梭竟然能这样巧妙地融为一体，实在是让人感到惊奇。



记录时间的工具

如果从理性的角度看，时间实在是再简单不过了，它大概是人世间最为

公平的一个要素了。无论是穷是富，是开心是悲伤，时间都在“滴答滴答”声中不断流逝，不会有任何区别，不带有任何情感。正因为时间的理性，我们才能理性地安排自己的工作与生活，将自己的分析、判断、实践等能力进行有效运用。

实在不能想象，如果哪天时间变得“傲娇”，今天给你2个小时，明天给你50个小时，人们的生活会变成什么样。虽然很多人抱怨快乐太少了、太快了，煎熬太久了，无趣太多了，但那就是时间，它就是这样残酷无情，不顾人的感受。

尽管如此，人们对于时间的认识仍然是感性居多。时间总是随着人的心情，变幻出各种模样。乘公交车的上班族就经常抱怨：“这公交车真是气人，有急事的时候等上半天都不来一辆，没事的时候一下过来好几辆。”除了交通堵塞等原因之外，想来都是因为心情和事情的缘故，致使人感性地对公交公司“诋毁”了一番。

“众口难调”用来形容人们对时间的感知实在是很贴切。当有人在家里悠闲地看着书、听着音乐时，有人正急匆匆地赶赴一个紧急会议；当有人静静地与情侣慢慢享用着烛光晚餐时，有人却正在焦急地徘徊在手术室外。

或许很多人还记得年少时失恋的情形，会得到朋友这样的劝慰，“等过段时间，过去了就好了。”可那段时间是那么难熬，让很多人以为自己会熬不过来。可时过境迁，当他们想起那段日子时，却不得不感慨，那实在是一段短暂却让人珍惜的时光。

理性时间与感性时间看似是两个属性，其实都是对时间的感受和态度。态度不同，时间也会呈现出不同的特征。而无论是哪种特征，对于我们的人生而言，都是值得回味的一段记忆，更是需要珍惜的一段光阴。

其实，人们早就自觉地对时间进行了分配。当学习、工作时，我们会更加理性地看待时间，用多长时间做完作业、用多长时间完成工作，都有着详尽



的计划，每个刻度都精确到了分钟；而当放松自己时，我们极少说玩上多少分钟，而会开心地说：“我今天要逛一个下午的商场”、“我今晚上要去和朋友喝一杯”……

对于时间，必须有理性的认识，多少分钟、多少小时，完成多少任务。但在真正使用时，感性时间成了主导，“快结束了”、“没多久了”、“马上”……要开发出时间的最大价值，理性与感性是缺一不可的。当明确的理性和敏锐的感性融合在一起，时间就会呈现出另一番姿态，高效和多彩的人生也就随之而来。

时间的叹息

时间，天天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤勉的人带来聪明和气力，给懒散的人只留下一片悔恨。

——鲁迅

有时候，人们感觉时间是那么漫长，人生还有那么多年没有度过，可就是在这样的想法中，匆匆走过了许多年。到年老时坐在藤椅上，可以向儿孙诉说自己值得骄傲的故事；躺在病床上，可以带着笑容回忆此生的一切……这几乎是每个人的期望。可是，多年以后，有些人却还没有什么精彩的故事可以诉说，似乎仍然过着流水账般的生活。

很多人在青春年少时也曾有过纯真的恋情，他们在梧桐树下拥吻，在青草