

白丽洁（知名心理作家）◎著
京师心智（专业心理教育机构）◎组编

碎片化时代的效率提升方案

摆脱“想太多，没时间”的瞎忙综合征

 “24+1”的
生活态度新主张

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



拿来 就用^的 超有效

时间管理术

the time management



刘丽洁（知名心理作家）◎著

京师心智（专业心理教育机构）◎组编

中国法制出版社

CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

拿来就用的超有效时间管理术 / 白丽洁著. —北京:
中国法制出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5093-8384-1

I. ①拿… II. ①白… III. ①时间—管理 IV.
①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第064504号

策划编辑/责任编辑: 陈晓冉 (chenxiaoran 2003@126.com)

封面设计: 周黎明

拿来就用的超有效时间管理术

NALAI JIUYONG DE CHAOYOUXIAO SHIJIAN GUANLISHU

著者 / 白丽洁

经销 / 新华书店

印刷 / 北京海纳百川印刷有限公司

开本 / 710毫米×1000毫米 16开

版次 / 2017年6月第1版

印张 / 13.25 字数 / 157千

2017年6月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-8384-1

定价: 29.80元

值班电话: 010-66026508

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

想想我们每天的生活：是否每天早上起床的时候都想再多睡 5 分钟？是否每天从起床到出门，都要耗费至少半个小时？是否认为上班路上花费的时间很没有意义但却无能为力？是否很容易被工作中突发的一些小状况影响到心情，继而影响到工作的效率？是否每天即使只做一些日常工作还是觉得自己的时间不够用？是否每当今天做了一些浪费时间的事情后，还会寄希望于明天补回来？是否会为时间的流逝而感觉到惋惜？是否认为自己很疲惫所以选择看电视放松？

是的，我们每天的时间除了花费在正常工作上的以外，花在其他地方的实在是太多了：早上睡懒觉浪费掉的不仅是那 5 分钟，还有因为不想起床的惰性而导致的行为拖延症；因为拖延晚了 1 分钟，继而又演变成了等待下一趟公交车的 10 分钟；本可以用乘车的时间来充电，比如学习英语，却因为我们认为无事可做而浪费掉 1 个小时；还有因为情绪导致效率低下所浪费的时间、叹息时流逝的时间、因为自制力不强而花费在看电视剧上的超计划时间等。如果这样计算一下，或许我们真的能够发现自己的时间都去哪儿了。

正如朱自清所言：“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。”

时间总是令我们捉摸不定，就像是空气一般，既看不见，也摸不着，但是我们却一直依赖它们并活在其中；时间好似一座无形的钟，不管你是否看得到它，它一直按照自己的节奏“嘀嗒嘀嗒”地走个不停；当你意识到它的时候，回过头来却发现自己什么也看不到，只有前方遥远的生命尽头；时间不是取之不尽、用之不竭的，它一天天流逝，却不知哪一天就再也感受不到它了；时间走得太匆忙，我们每天都在感慨“忙、忙、忙”，殊不知在感慨中时间也一如既往地流逝了。

然而，假如当我们看到时间走过时，回过头来的那份记忆是充实而又充满希冀的，这样时间即使走过了，也留下了它应有的价值。对于每一个人来说，忙碌似乎是我们日常生活的代名词，我们因为忙碌而无法接受朋友的邀请，因为忙碌无法经常回家探望父母，也因为忙碌不能时常陪伴家人。我们希望用忙碌来换取自己存在的价值，希望用忙碌来赢得自己理想中的薪水，也希望用忙碌来充实自己的时间。

但是到头来，我们换来的却是“还没好好感受青春就老了”“还没好好看你眼睛就花了”“柴米油盐半辈子，转眼就只剩下满脸的皱纹了”。

在与时间的对抗中，我们都希望自己能够成为时间的主人，让时间

能够为我所用，尽情地做一些我们想做的事情。但是结果呢？许多人不得不被时间逼得每日忙碌，到头来尽管发现自己许多事情还没有做，但是身体和精力却已经不允许了。于是生活虽然忙碌，却变得越来越糟，我们非但没有成为时间的主人，反倒成了时间的奴隶。

如果你不想这样的事情发生在自己的身上，如果你想让自己每天的生活轻松而又富有成就感，那么是时候学习点儿关于时间管理的知识了。拿来就用的超有效时间管理术，生活将因此而改变。

第一章 时间管理的意义 / 001

我们为什么这么“忙” / 003

假如生命只剩下三天 / 007

如何利用一天中的第 25 个小时 / 011

你的时间都被工作吞噬了吗 / 016

时间管理，让生活更美好 / 022

第二章 小心提防你身边的时间陷阱 / 027

拒绝别人丢给你的“猴子” / 029

“一心一意”还是“一心二用” / 033

如何应对干扰时间安排的意外 / 038

不要被别人牵着鼻子走 / 043

切忌迷失在信息丛林里 / 048

改变吞噬时间的不良习惯 / 053

别让负面情绪消耗时间 / 058

第三章 浪费时间真的那么严重吗 / 063

时间与金钱如何换算 / 065

磨刀不误砍柴工 / 070

让我们从学会说“不”开始 / 075

第四章 时间管理，从改变习惯开始 / 081

早起 5 分钟带来的大改变 / 083

“节约”花费在路上的时间 / 088

为自己的每一天制定目标 / 093

不做“完美主义者” / 098

熬夜不能有效延长时间 / 103

毫无必要的“亲力亲为” / 108

第五章 合理安排，让时间增值 / 113

在正确的时间做正确的事 / 115

别为不值得的事情花费时间 / 120

ABC 时间管理法 / 126

学会通观全局很重要 / 131

巧用目的协调各工作时间的关系 / 135

合并处理的艺术 / 140

第六章 善用“时间碎片”，变废为宝 / 145

散落在日常生活中的零碎时间 / 147

意料之外的等候可以是这样的 / 152

空闲时间可以做的事情 / 157

睡觉前和醒来后的时间应用 / 162

“走神儿”时迸发的灵感 / 167

第七章 和“拖延症”死磕到底 / 171

别再说“我太忙了，我没时间” / 173

马上行动起来，一分钟也不能等 / 177

养成“今日事今日毕”的好习惯 / 182

“逝者如斯夫”——警惕感叹带来的拖延 / 187

没有人可以成为你拖延的借口 / 192

结语 让时间来犒赏自己 / 197

第一章

时间管理的意义

我们为什么这么“忙”

每天我们都会遇见许多行色匆匆的人，他们快速地行走，只为了能够更快地到达目的地；他们似乎总有着许多忙不完的事情，不是还没完成的策划案，就是明天开会要用的报告；每当朋友约他们下班之后出去喝一杯的时候，他们只能无奈地说声：“忙死了，实在是没有时间。”他们像一台停不下来的机器一样，没有片刻的休息，恨不得每天不用睡觉才好。但是尽管如此，每当偶尔停下来时，他们总是发现自己还有许多没有做完的事情。

这种人在生活中我们或许可以称之为“忙人”，但是大多数人的忙碌，其实只是一种“盲碌”。

“盲碌”，听到这个词语的时候，多数人都会觉得新鲜，但是很快我们就会发现，它确实是许多“忙碌”的人的真实状态。

瑞克是一名即将毕业的大学生。不同于其他同学早早就开始投身于找工作的忙碌中，瑞克认为只有毕业后再去找工作，才符合自己一贯以来坚持的“按部就班”。因此，瑞克在毕业前夕，每天除

了吃饭睡觉外，就是等着自己的论文答辩。一般来说，学生的论文在答辩前都会先由自己的导师进行检查，然后再修改，再提交，终稿之后才进行答辩。瑞克一直以来对自己的论文都很有信心，但是自从导师提出“逻辑不清，结构不合理”的意见之后，瑞克就陷入一种“惶惶不可度日”的状态中。

更加严重的是，瑞克不仅在心理上如此，行为上也是如此。他每天五点多钟就起床，为了修改论文，常常夜不能寐。他一遍一遍看自己的论文，总是希望一天就可以将导师提出的问题修改好，但总是因为精神紧张而头昏脑涨。

转眼间就到最后提交的时间了，瑞克还是毫无进展，越是着急越是弄巧成拙。为了修改论文，他每天只休息四五个小时，但还是解决不了问题。同学提议让瑞克找导师谈一下，看看具体是哪些地方存在问题，但是瑞克总是觉得不好意思，宁可自己苦熬，也不想去打扰导师。为了修改好论文，瑞克放弃了一家学校推荐的单位面试的机会，还放弃了毕业前一次很重要的英语考试。但是，最终瑞克的论文还是没能够按时提交。

这就是一个“盲碌”的典型例子。在上述事例中我们可以看到，瑞克可用的时间并不少，但是他没有明确的计划安排，做事情不注意方式方法，虽然很忙碌，但一事无成。这恰好印证了“盲碌”中“盲”字的含义：看不见，没有方向。毫无意义地瞎忙就和不看方向、乱走乱撞是一样的，花费了时间，却不解决任何问题。

忙碌的人总是希望自己每天的时间能够比别人多出几个小时，这样好去做更多的事情。但是真正会“忙碌”的人，其实可以利用有限的时间做更多的事。在同样的时间内，他们不仅可以游刃有余地处理许多他人看似不可完成的事情，同时还有闲情逸致去做一些自己喜欢做的事情。

比如在常人的眼里，企业家通常都是很忙的。他们要替公司规划未来，还要管理公司大大小小的事务，甚至为了公司的发展要参加很多的应酬和社交活动。企业家也是普通人，在工作之余，他们也有家庭，也有自己的爱好，但是我们常常看到一些有名的企业家在工作外，也做着自己喜欢做的事。

当我们感慨自己的一天不够用时；当我们结束了一天的工作却发现还有事情没有做时；当我们发现日常生活中总有忙不完的事情时；当我们想做一件事情却总没有开始时；当我们的大脑经常处于混乱状态而头脑不清晰时，我们其实已经陷入了“盲碌”的状态。

许多人总认为计划赶不上变化，因此不喜欢给自己制订计划，但是我们忽略了，没有计划的生活随意性很大。因为今天没有明确要做的事情，也没有事情要完成的期限，我们就无法集中精力去做一件事情。我们可能正在做着某件事情的时候，突然想起另外一件事情而转手做别的事；也可能因为这件事情没有紧迫性而当别人打断你时，欣然地与他人畅聊起来……正因如此，一件事情被我们无休止地做来做去，花费远远长于它本该花费的时间。

许多人会用“忙”来为自己没有时间做其他的事情而找借口，却忘

记了中国古老的谚语中说的“磨刀不误砍柴工”。人都是有惰性的，当我们不知道今天的精力要集中在哪一件事情上时，今天的精力就很容易“偷懒”。就像是一个人因为过于忙碌而没有时间收拾自己的办公桌一样，当他看到自己的办公桌上乱七八糟时，很容易就忽略了那份掩藏在草稿纸下必须今天完成的重要文件。同样，当我们不知道自己要做什么事情时，也很容易忽略掉那些今天必须完成的事情。因此，就像收拾办公桌一样，我们只有将自己的时间妥善管理，并有条理地规划好，才知道哪段时间用在哪件事情上，让时间和工作变得高效起来。

记住，并不是只有每天忙得像陀螺一样，才能证明自己在卖力地工作，努力地生活。将自己的时间进行科学的规划，在享受时间带来的成就感的同时利用时间去品味生活，这才是真正忙出了意义，忙出了价值。

假如生命只剩下三天

我们都想成为时间的主人，但并不是每个人都能做到。正如有句谚语所说：“懒惰的人是时间的奴隶，勤奋的人是时间的主人。”人只有足够勤奋，才能成为时间的主人。

我们经常会听到别人劝我们珍惜时间，为什么要珍惜时间呢？因为每个人在人世间的时间都是有限的。按平均寿命 70 岁计算，一个人的一生也就 25550 多天，约 613200 个小时。人们通常在乍听到这些数字的时候会觉得很漫长，然而仔细计算，其实还是挺短暂的。

时间不可能静止不动，也不可能像想象中那样缓慢度过——尽管我们确实是一秒一秒度过时间。想想吧，尽管我们的一生可能会有 60 多万个小时，但是在我们咿呀学语、少不更事的时候已经花费掉了许多小时；到我们垂垂老矣、不能活动的时候，又需要花费更多小时。因此真正属于我们自由支配的时间其实并不多，这大概就是我们珍惜时间的一个重要的原因。

知道了时间的有限性和珍惜时间的必要性，我们就会明白做时间的主人的重要性。大道理人人都懂，但是现实中未必人人都可以做到。人

之所以会在与时间共处的时候不自觉地变成时间的奴隶，最主要的原因有两个：一是人们珍惜时间的观念没有深刻地印入脑海；二是我们没有学会有效地管理自己的时间。这两个原因又可以共同地归结为人们没有明确的时间观念。

简单来说，一般时间观念不强的人大多数都没有意识到自己究竟有多少时间可以利用，自己可以用这些时间做些什么。因此必要的时候我们需要一个刺激：既然人们总是喜欢将事情推至明日，而明日又非常多，那么我们索性将明日的数量设定一个期限，“假如生命只剩下三天”（这样明日就只剩下两个）。

我们不妨一起来罗列一下，假如生命只剩下三天你想要做的事情。相信很多人这个时候都能洋洋洒洒写上几页，甚至许多人会将晚上休息的时间省下来，去做自己想做的事——这个时候我们的人生目标会变得异常清晰，而日程表也会被排满。

在这种状态下的时间几乎很少有被浪费的，而人们也会在这时找回自己对于时间的主人翁意识，真真切切地感受到自己是时间的主人。既然当我们接受了“假如生命只剩下三天”的刺激后突然间学会了做时间的主人，管理自己的时间，那么为什么不将其付诸在每一天的时间之上呢？

但凡在某一行业、某一领域做出成就的人，都能够做时间的主人，有效地管理自己的时间。如对人类思想产生重要影响的马克思，在他旅居英国期间，顾不得自己生活的窘迫和家庭屡遭厄运带来的坏心情，将自己的大部分时间都花在大英博物馆里，翻阅大量资料，终于写出《资本论》这本对全世界产生影响的鸿篇巨作。马克思如果不做自己时