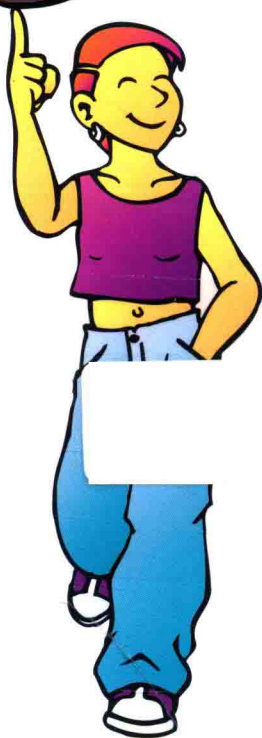
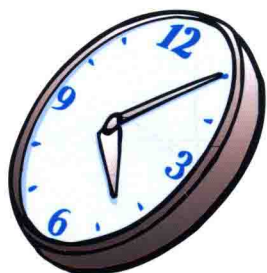


管好自己 最重要

学会管理时间

[德] 洛塔尔·J·赛韦特 迪尔克·康纳茨◎著

邓慧嘉◎译



四川人民出版社



GABAL

学会管理时间

[德] 洛塔尔·J. 赛韦特 迪尔克·康纳茨◎著

邓慧嘉◎译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

管好自己最重要 / (德) 塞巴斯蒂安·索尔等著;
邓慧嘉译. — 成都: 四川人民出版社, 2017.8
(儿童自我成长小百科)
ISBN 978-7-220-10045-1

I. ①管… II. ①塞… ②邓… III. ①自我管理—研究 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 040161 号

著作权合同登记号 图进字: 21-2017-447

Published in its Original Edition with the title

Zeitmanagement für kids - fit in 30 Minuten

Author: Lothar J Seiwert, Dirk Konnertz

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2017 by Beijing Reader's Cultural & Arts Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予北京读书人文化艺术有限公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

目录

开篇语	4
初级测试	6
测试结果	8



Chapter 1 把握时光，享受当下 11

管理时间，让生活更快乐	14
抓住时间的小偷	19
心流——通往幸福之路	24

Chapter 2 明确目标，迈向成功 27

设定未来	30
梦想成功	32
目标的描述和规划	35

Chapter 3. 独立处理时间 41

一日之计在于晨	44
处理混乱，专注重点	49
轻松面对	52

Chapter 4. 像专家一样规划时间 55

借助思维导图法进行规划	57
日程规划示范	59
成功日记	66



儿童自我成长

之

快速学习法

本书旨在让你短时间内了解如何合理地利用时间，成为“时间专家”。

- 每一章都以三个核心问题开始，并一一给予解答。
- 每一章结束时将再次总结最重要的内容。

本书结构清晰明了，便于你随时拿在手中翻阅自己感兴趣的部分。



目录

开篇语	4
初级测试	6
测试结果	8



Chapter



把握时光，享受当下

11

管理时间，让生活更快乐	14
抓住时间的小偷	19
心流——通往幸福之路	24

Chapter



明确目标，迈向成功

27

设定未来	30
梦想成功	32
目标的描述和规划	35

Chapter

3

独立处理时间

41

一日之计在于晨

44

处理混乱，专注重点

49

轻松面对

52

Chapter

4

像专家一样规划时间

55

借助思维导图法进行规划

57

日程规划示范

59

成功日记

66





开篇语

时间如风，方向对了，就能带你到任何地方！

——德国谚语

时间管理不再仅仅是属于成年人的热门话题，中小学生的时间被课程之外的大量活动安排占据得越来越多。

😊 你的时间够用吗

可能你也是时间小偷的一名“牺牲者”，在它制造的混乱中找不到出路，并且一直抱怨没有时间。如果是这样，那么你一定需要一些建议指引你走出混乱，本书出现得正是时候。当然，已经能合理规划时间的人，也一定能在这里找到有趣

的创意，以便更好地利用时间。

下面的建议能帮助你成功地把握时间，让你在将来可以把更多的时间用于生活中真正重要的事情。

首先展示给大家的是一个初级测试，通过这个测试你能对自己管理时间的情况有一个初步的了解。

- 第一章将告诉你如何利用时间制造快乐，告诉你如何打败时间小偷，还将介绍“心流”这个概念。
- 第二章将向你阐述设定和规划目标的重要性，同时提供关于未来规划的建议，教你如何寻找、描述和规划个人目标。
- 第三章将让你了解成功管理时间的基础知识，教你如何以最佳的状态开始一天的生活，如何设定事情的优先级别，以及如何克服拖沓和压力，独立掌控时间。
- 第四章将向你展示如何专业地规划时间，其中包含一个时间表模板，借助它你可以合理地规划时间。

祝你阅读愉快，收获成功！

洛塔尔·J. 赛韦特

迪尔克·康纳茨



初级测试

通过这个测试你能够知道自己是否已经是一个“时间专家”。下面的说法是否与你的个人情况相符？根据相符的不同程度打1~6分，完全符合打1分，反之则打6分。

- ☐ 我喜欢新的挑战。
- ☐ 我有明确的学习目的。
- ☐ 我有明确的个人目标。
- ☐ 我能够完全专注于某一个任务。
- ☐ 我从来不会同时做几件事。
- ☐ 我一直切合实际地规划我的时间。
- ☐ 我从来不一会给自己太多负担。

- ☐ 我从不拖延重要的任务。
- ☐ 我总是很准时。
- ☐ 我从不忘记重要的约会和任务。
- ☐ 我从不让自己被时间压迫。
- ☐ 我能很好地放松自我。



测试结果

现在计算出你的总分！

总分：

12~24分：

祝贺你！你已经是管理时间的专家了。本书大多数的建议你也许已经有意识或无意识地熟知于心。尽管如此，你还是能找到一些新信息，并能帮助你更专业地规划时间。

25~48分：

在某些方面你已经能较好地处理时间问题，但是你一定

经常感觉自己必须做出些改变，才能更好地把握住时间。

我们提出的建议针对的就是这些亟待解决的问题，能帮助你在将来成功地实现目标。

49~72分：

你的时间处理得非常混乱，不过还好你读到了这本书，马上你会意识到自己可以做出很多改善。我们给出的建议能帮助你更有效地学习、更轻松地完成作业，从而可以把更多的时间留给自己喜欢做的事情。

建议

分别在4周、3个月和1年后重复这个测试！

4周后的结果：

3个月后的结果：

1年后的结果：

I 把握时光， 享受当下

- 你找乐子的方法是什么？你想给什么留出更多时间？
- 怎样才能抓住并打败你的时间小偷？
- 为什么“心流”体验能鼓舞人心？





并不是我们拥有的时间太少，而是我们浪费的时间太多。

——古罗马哲学家、诗人 塞内加

这句名言恰好击中了要害：人们总是在抱怨时间少，很多人都会把“我没有时间”挂在嘴边。这其实是一个谎言，因为每个人每天拥有的时间都是24小时、1 440分钟、86 400秒。时间，也许是这个世界上唯一公平分配的东西。那么你的任务就是将这些时间最优化运用。

然而，这已不再是件容易的事，因为我们处在一个科技突飞猛进的时代，每天都有潮水般的信