

将大脑机能发挥到极致的时间管理术，构建让工作加倍进行的“思考模式”和“行为习惯”！

为什么 精英都是 时间控



[日]桦泽紫苑◎著 郭勇◎译

脳のパフォーマンスを最大まで引き出す 神・時間術

日本特受推崇且善用自媒体的神经科医生

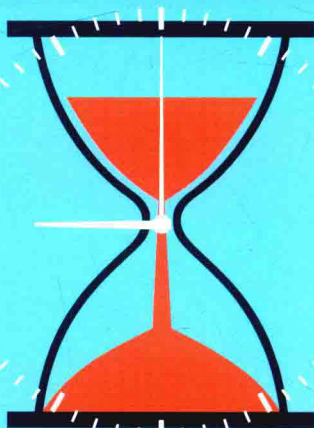
X

时间管理教练

公开脑科学和心理学
相结合的时间管理课

各大媒体纷纷报道，40万粉丝热烈追捧

以专注力为中心分配时间
按照大脑节奏冲浪式工作



谷歌、脸书、思科等世界知名企业都在实践本书的时间管理术
日本上市2周紧急加印3次，累计销量已突破10万册

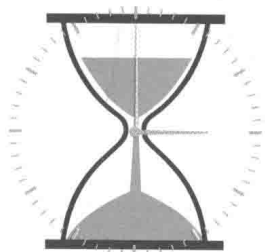
CTS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
BOJITIANVOLUME
CP-BOOKY

为什么精英都是 时间控

[日]桦泽紫苑◎著 郭勇◎译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天逸
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么精英都是时间控 / (日) 桦泽紫苑著; 郭勇译. —长沙: 湖南文艺出版社, 2018.3

ISBN 978-7-5404-8470-5

I . ①为… II . ①桦… ②郭… III . ①时间—管理—通俗读物 IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 000318 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2017-202

Original Japanese title: KAMI · JIKANJUTSU

Copyright © Shion Kabasawa 2017

Original Japanese edition published by Daiwa Shobo Co., Ltd.

Chinese rights arranged with DaiwaShobo Co., Ltd.

through The English Agency (Japan) Ltd. and Eric Yang Agency Inc.

上架建议: 商业·成功励志

WEI SHENME JINGYING DOU SHI SHIJIAN KONG

为什么精英都是时间控

作 者: [日] 桦泽紫苑

译 者: 郭 勇

出 版 人: 曾赛丰

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 邢越超

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 尹 晶

版权支持: 闫 雪 孙宇航

营销编辑: 李 群 张锦涵 姚长杰

封面设计: 刘红刚

版式设计: 李 洁

内文排版: 百朗文化

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 180 千字

印 张: 8

版 次: 2018 年 3 月第 1 版

印 次: 2018 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8470-5

定 价: 45.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

前言

“我总想更高效地利用时间，在工作上做出一些成绩来。”

“我想多学习一些知识技能，为自己充充电，可每天都忙得不行，根本抽不出时间来学习。”

“我想多花点时间陪陪家人。”

“我也想偶尔休闲放松一下。”

.....

您是不是也经常这样想？

一天有 24 个小时，这一点对于任何人来说都是公平的。但在现实中，人与人之间却存在着巨大的差距——能力的差距、收入的差距、工作成绩的差距……

为什么会产生这么大的差距呢？

因为他们“使用时间的办法”存在差异。

使用时间的办法，决定人生的一切！

● 做别人 4 倍的工作量、享受 2 倍的娱乐时间——“神一般的时间管理术” ●

我作为一名神经科医生，现在通过网络和撰写书籍以简单易懂的形式向大众传播神经医学、心理学、脑科学的知识，以帮助大家预防心理疾患，发挥更高的脑机能，更加高效率地利用时间进行工作和学习。

经常有人问我：“桦泽先生，您晚上睡觉吗？”“桦泽先生，您是不是会分身术啊？”在回答这些问题之前，我先晒一下我的常规日程安排：

- 每天上午是我的写作时间，每年我要出版 3 本书。
- 每天更新网络杂志、YouTube、Facebook、博客。
- 每月 6 次去医院坐诊，为患者诊疗。
- 每月读书 20 册以上，并发表书评。
- 每月举办 2 ~ 3 次研讨会、演讲活动（内容都是我自己原创的新内容）。

这样的日程安排，我已经连续坚持了 7 年。

日本有很多职业作家都是自己提供一个提纲和思路，然后请“写手”填补内容，但我写的书籍，包括我的博客、网络杂志里的每一篇

文章，一字一句都是出自我手。

“每天发布网络杂志”“每天更新 YouTube”“每月读书 20 册以上并写书评”，其中任何一项要每天坚持都不是那么容易。上面那几项工作，估计一般需要 4 个人同时做才能完成吧。所以，才有朋友问我是不是会“分身术”。

每天完成如此多的工作，而且还连续坚持了 7 年，也有些朋友认为我每天肯定睡得很少。但实际上，我每天都能保证 7 个小时以上的睡眠时间。

单从工作量上来看，可能也有不少朋友和我的工作量差不多。

但是，恐怕大多数朋友做不到像我一样，每天还有很多的自由时间。

- 我每周要去体育馆锻炼 4 ~ 5 次。每周还能去电影院看两场电影。
- 每月至少有 15 个晚上参加聚餐、派对或者出席活动。
- 每年品尝 100 种以上的威士忌。
- 每年去海外旅行的时间都在 30 天以上。

我想，能像我一样拥有这么多自由时间用于自己的兴趣爱好、娱乐、旅行，充分享受人生的人恐怕不多吧。而且，前提是还得每天完成 4 个人的工作量。

我把自己的生活状态告诉朋友之后，朋友说了一句话：

“简直神了！”

于是，我把自己管理时间的方法命名为“神之时间管理术”。

一天之中，我可以完成4个人才能完成的工作，还拥有一般人2倍以上的自由时间。这种“神之时间管理术”简直不把人们常识中的物理法则放在眼里。您想不想了解这种时间管理术的秘诀呢？

● 忙不完的工作地狱，出路在何处 ●

“每天都忙死啦”“真想老天再多给我一点时间”……实际上，15年前的我也和大多数人一样，整天为时间不够用而烦恼。

当时，作为神经科医生的我在一家综合医院工作。每天都要按时上班，而且几乎天天加班，和一般上班族的生活没什么区别。

上午，我要在门诊处接诊数十位患者。下午，为住院部患者进行巡回检查，有时还会被急诊科或内科喊去帮忙。下午5点，诊疗时间结束后，还有开不完的会议，写不完的诊断书或出院病历。中途如果能有一些时间，我就会阅读医学书籍、学术论文，或者自己写论文，见缝插针地为自己充电。

一天之中，在医院的时间基本上达到了14个小时，晚上赶末班地铁回家，到家时通常是夜里11点多了。

在永远忙不完的工作地狱中，我就这样一天一天挣扎地活着。忽然有一天早上，当我醒来的时候，一阵强烈的耳鸣向我袭来。一开始我没当作一回事，只以为是太疲劳了，所以没去管它。可是日复一日，耳鸣越来越厉害。一边的耳朵几乎快听不见声音了。这时我才慌了神，

赶快到耳鼻喉科进行检查，结果被医生诊断为“耳蜗淋巴水肿”（一种类似突发性失聪的疾病）。我问医生：“这是什么原因造成的？”医生回答：“精神压力过大。”

很讽刺吧，我作为一名神经科医生，却被精神压力打垮了身体。

“如果不管它的话，你这只耳朵很可能永久性失聪哟。”医生警告我说。

对于很多来向我问诊的患者，我都会说：“工作太拼命，有可能患上心理或身体上的疾病。”可是，我自己却忘了这一点。

日语中有个词叫“忙杀”。意思就是说工作太忙了，被工作赶着走，人的精神压力和身体压力过大，就容易患上身心疾病，从而被工作“杀死”。

从耳鼻喉科回来的那一天，我就决定开始改变自己的生活方式。我决心不再把工作当作自己生活的中心，要让自己活得更加自我。而且，我彻底改变了自己分配时间、使用时间的办法。换句话说，我改变了自己的“时间管理术”。

虽然每天还是有那么多工作，想抽出时间过自己想过的生活并不容易，但是，我对自己使用时间的办法下了一番功夫，结果取得了很大的成功。我每天都有时间创作文章，每月都能读20本甚至30本书，而且，到目前为止，我已经这样生活了多年。

结果，经过我不断的自我投资，我获得了去美国留学的机会，还把自己创作的文章出版成书。2015年，我编写出版的《过目不忘的读

书术》(Sunmark 出版)卖出了 15 万册,一举成为畅销书。现在,我的职业履历中又多了一个作家的头衔,工作变得更忙了,但我每天仍然有充足的时间用于写作,除此之外我还有剩余时间可以自由支配。

不在时间管理术上下功夫,人真的会被工作“忙杀”。

曾经的我也处于“忙杀”状态,但身体出了问题给我敲响了警钟。从此我下决心改变自己,狠下心来在时间的使用方法上下功夫。最终取得了成功。现在我要为大家介绍的,并不仅仅是我个人的成功经验,而是加入了最新的脑科学、心理学知识。以科学的理论为依据,把我的时间管理术体系化,形成了所谓的“神之时间管理术”。

●如果您想要改变现在的人生,请先改变管理时间的方法●

“要想让我现在的人生出现大的改变,恐怕不太可能。”

“我的未来也就这样了……”

“我只能按照现在的轨道走下去了……”

……………

恐怕在现实中会这样想的人很多吧。

所以,为了忘记眼前的烦恼,很多人下班回到家中后,就懒懒地窝在沙发里,随手打开电视机,看电视剧或动画片,要么打开电脑上网冲浪、玩游戏。他们心里想,至少让现在的自己开心一点嘛。于是,就把这一点点自由时间浪费在被动的娱乐方式上了。

您可曾认真审视过自己管理时间、使用时间的办法？

“时间”就是人生的“财富”。如果把时间利用好了，人就可以获得想要的一切。但是，一天只有24个小时，该怎样合理分配时间呢？如果处理好这个问题，您的人生就将收获最大的幸福。可以说，使用时间的办法，将决定整个人生。因为人生就是由时间组成的。

能够掌控时间管理术的人，就能掌控自己的人生，就能取得事业的成功，就能构建幸福的家庭。书店里介绍工作办法的书有成千上万种，但最重要、最核心的工作办法就是“时间管理术”。

集中注意力，提高工作效率，为自己创造出更多的自由时间。把这个时间用于自我投资，让自己不断成长，能力进一步提升，结果在收获成功的同时还能创造出更多的时间。这便是人生的良性循环。

这本书介绍的“神之时间管理术”，至于它神不神，我就不多说了，说多了有王婆卖瓜，自卖自夸的嫌疑。学习之后再把它应用到实际生活中，相信您就会有所体会，反正我身边的朋友“用了都说好”。

Prologue

序 章

获得最佳人生的“神之时间管理术”四原则

“神之时间管理术” 第一原则

以“专注力”为中心对时间分配进行思考

- 完全写不出英语论文的原因 .002
- 灵活运用大脑的黄金时间，将效率提高 4 倍 .004
- 时间的“拼图”理论 .006
- 不必勉强自己提高专注力 .008

“神之时间管理术” 第二原则

“重启”专注力，创造出时间

- 从一维时间管理术向二维时间管理术过渡 .012
- 把握好工作的节奏，在疲劳之前休息 .014
- 提高专注力的特效药是“睡眠” .015
- 完全重启专注力的秘诀是什么 .017

“神之时间管理术” 第三原则

掌握美国式的工作效率

- ☀ 将工作效率提高 2 倍 .020
- ☀ 提高工作效率，拯救日本人 .022

“神之时间管理术” 第四原则

要花时间进行“自我投资”

- ☀ 让自己更忙碌的时间管理术可以废止了 .025
- ☀ 玩游戏的人，读书的人 .026
- ☀ 通过“自我投资”获得无限的成长 .028

“神之时间管理术” 的最终目标

“为了快乐”而使用时间

- ☀ 美国人下午 5 点下班后都做些什么 .031
- ☀ 歌颂自由人生的美国人 .033
- ☀ “人生最大的发现”与“人生最大的决断” .034
- ☀ 生活和工作，可以兼得 .036

Chapter 1

第一章

最大限度发挥大脑机能，提高专注力的方法

“最强大脑”之一

15·45·90 法则

- ☉ 《007》电影中为什么邦德女郎必不可少 .038
- ☉ 15 分钟——同声传译者的专注力集中时间 .039
- ☉ 45 分钟——课堂上学生的专注力集中时间 .041
- ☉ 90 分钟——足球比赛的专注力集中时间 .042
- ☉ 人体内有一个“90 分钟计时器” .043
- ☉ 按照大脑节奏进行“冲浪”的工作方法 .044
- ☉ “兴趣”中隐藏的专注力法则 .048

“最强大脑”之二

杂念排除法

- ☉ 【杂念排除法 1】外物造成的杂念 .050
- ☉ 整理外物就是整理头脑 .051
- ☉ 电脑中井井有条的人，工作能力也很强 .052
- ☉ 【杂念排除法 2】思考引起的杂念 .054
- ☉ 把心里惦记的事情全都写出来 .054
- ☉ “仅仅是写下来”就可以排除杂念 .056
- ☉ 提高“转换能力”的头脑训练 .057
- ☉ 【杂念排除法 3】人造成的杂念 .059

- ☀ 村上春树的“罐头工作术”——找到适合自己的“专注空间”.061
- ☀ 上班族的夕鹤工作术 .062
- ☀ 【杂念排除法 4】通信造成的杂念 .063

“最强大脑”之三

时间限制工作术

- ☀ 为什么学生的暑假作业一天就可以完成 .065
- ☀ 工作达人推荐的“秒表工作法” .067
- ☀ 时间限制一旦确定，就会给我们带来两波工作高峰 .068
- ☀ 严守时间限制的工作方法 .070
- ☀ 可以帮我们严格守时的“‘后有约定’工作术” .072

Chapter 2

第二章

充分利用早上的大好时光，因为那是大脑的黄金时间

“最好的早晨”之一

活用大脑的黄金时间

- ☀ 为什么早上起床后是大脑的黄金时间 .076
- ☀ “专注性工作”只能在中午之前做 .078

“最好的早晨”之二

上班后最初的 30 分钟最为重要

- ☀ 日本人很懒散 .079
- ☀ “早上 30 分钟等于夜间 2 个小时”法则 .080

“最好的早晨”之三

超级轻松起床术

- ☀ 获得“清醒早晨”的 5 个方法 .082
- ☀ 【超轻松起床术 1】早上冲个澡 .083
- ☀ 早上起床冲淋浴让大脑复苏的医学原理 .084
- ☀ 【超轻松起床术 2】开着窗帘睡觉 .086
- ☀ 早晨，给大脑发出指令的物质是什么 .087
- ☀ 血清素分泌过低，人会患上抑郁症 .088
- ☀ 【超轻松起床术 3】不动明王起床术 .090

- ☀【超轻松起床术 4】有节奏的运动 .092
- ☀【超轻松起床术 5】细嚼慢咽吃早餐 .092
- ☀早餐，并不是把食物吃到肚子里就万事大吉了 .093
- ☀早晨绝不可以做的一件事 .095

“最好的早晨”之四

早晨最高效的工作方法

- ☀上班族最后的王牌 .097
- ☀上班后第一件事该做什么 .099

Chapter 3

第三章

把白天时间利用到极致的午后重启术

“最好的白天”之一

外出吃午餐重启术

- ☀ 对自己进行彻底修复，为下午储备能量 .102
- ☀ 【午餐·重启术 1】血清素让人回归平常心 .104
- ☀ 吃饭细嚼慢咽有助于提高血清素的分泌 .105
- ☀ 【午餐·重启术 2】提高记忆力的“场所神经元” .106
- ☀ 【午餐·重启术 3】乙酰胆碱可以帮助我们“灵光闪现” .107

“最好的白天”之二

让大脑重启的小睡技巧

- ☀ 从脑科学角度来分析小睡的好处 .109
- ☀ 最佳的午睡时间为 20 ~ 30 分钟 .111
- ☀ 健康的午睡方法 .112

“最好的白天”之三

下午的重启工作术

- ☀ 下班之前的最后冲刺 .114
- ☀ 【下午重启 1】运动重启术 .115
- ☀ 【下午重启 2】更换场所术 .116