

企业员工、机关公务员、部队官兵的

时间管理

经典培训读本

你的时间 都去哪儿了



高效能人士的时间管理手册

24小时黄金管理法则
让时间价值倍增的秘密



惠宏也◎著

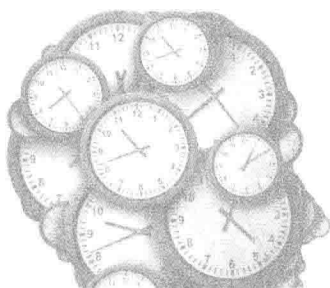
中国国际广播出版社

你的时间 都去哪儿了



高效能人士的时间管理手册

惠宏也◎著



中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你的时间都去哪儿了/惠宏也著. — 北京:

中国国际广播出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5078-4031-5

I. ①你… II. ①惠… III. ①时间-管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第142237号

你的时间都去哪儿了

著 者 惠宏也
责任编辑 郭广
版式设计 华阅时代
责任校对 徐秀英

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]
社 址 北京市西城区天宁寺前街2号北院A座一层
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16
字 数 140千字
印 张 13.5
版 次 2017年8月 北京第一版
印 次 2017年8月 第一次印刷
定 价 39.80元

CIP

中国国际广播出版社

欢迎关注本社新浪官方微博

官方网站 www.chirp.cn

版权所有
盗版必究

前 言

时间是对生命的最好投资

人生最宝贵的两大财富，一个是头脑，另一个就是时间。我们无论做什么事情，都需要有足够的时间备份，有足够的时间作为基本保障。只有合理安排时间，合理利用时间，合理统筹时间，合理节省时间，才能实现高效的人生，才能快速成就自己，并使自己的人生价值趋于最大化。有鉴于此，我们每一个人，特别是在职场工作和拼搏的人，更应该学会处理好自己和时间关系。

时间是什么？时间是金钱，是生命，是效率，是你所能想到的一切，我们一生中能够取得多大的成就取决于我们怎样利用时间；我们管理时间水平的高低，一定程度上，决定了我们生活和工作的高度。所以，我们一定要高效利用时间和有效管理时间。

如何高效利用时间，让我们的人生辉煌灿烂、生活幸福滋润，方法只有一个，那就是对我们的时间进行有效的管理，学会把时间作为金钱投资到我们的人生市场上去。实际上，时间就是一生最好的投资，是我们把有效的时间投资于我们要成为的人或想做成的事上。无数的事实证明，我们把时间投资在哪里，我们的成就、我们的人生价值就体现在哪里。

将时间投资在工作上，我们就成了公司的脊梁；



你的时间都去哪儿了

——高效能人士的时间管理手册

将时间投资在创业上，我们就成了引领潮流的创业者；

将时间投资在学习上，我们就有了见识和智慧；

将时间投资在寻求幸福上，幸福就会降临；

.....

无论世事有多迷离玄幻，生活有多琐碎繁芜，我们始终都要秉持一个信念不动摇，就是：把时间当成一种投资，一切都会改变。

不要相信任何“没时间”的说辞，而要坚信，只要想做，任何时候都不晚，世上永远不会有“为时已晚”的戒律。那个早前为世人所知的“摩西祖母”，76岁的时候放弃刺绣，正式把时间和精力交给绘画。结果到四年后，已经80岁高龄的她在大都市纽约成功举办个人画展，引起轰动，并一鸣惊人。在二十多年的绘画生涯中，她共创作了1600幅作品，其中有多幅作品获得了世人的高度认可和热烈欢迎。

细细剖析，“摩西祖母”的成功有着偶然性，但也存在着必然性，她年轻时就有强烈的创作欲望，只不过由于生活所限，晚年时才有了真正释放、施展的机会，在这漫长的几十年时间里，她观察、感悟这个世界的万事万物，在心中一笔一划“画着”它们，可以说，她的绘画生涯早就开始了，她的这场生命投资贯穿于她所有的生活历程中。

“摩西祖母”的事情给了我们这样一个启示：人到底该在什么时候做什么事，并没有明确的规定。如果想做事，就从现在开始，投资我们的时间，投资我们的未来，把我们的生命纳入一场意义非凡的投资中去。

很多时候，命运不会奖励那些只知道努力工作的人，只会奖励那些既努力工作又用对方法的人。对时间的投资也是如此，事实上，不管我们愿意不愿意，主动还是被动，我们一直在对时间进行着投资，只不过方向、方法不同而已，如果我们真的能把我们对时间的投资融入到我们对生命的管理中，相信，成功就会召之即来。

目 录

第一章 你的时间都去哪儿了

——你每天的忙碌确有所值吗

时间是最稀缺的资源	3
时间黑洞：是谁吞噬了你的时间？	7
“空闲时间”里隐藏着一座金矿	11
你只是看起来很努力	15
自我测试：高效能人士的时间利用	19
时间管理的本质——自我管理	22

第二章 最有效率的时间是整理出来的

——合理安排才能让时间产生双倍效用

今天，你整理“时间”了吗	27
整理是阶段性工作，不必每日进行	31
整理，从你的办公桌开始	34
合理目标要和有效计划搭配	37
掌握时间“肌理法则”	41
记录适合自己的时间日志	45
制定自己的工作时间图表	49



你的时间都去哪儿了

——高效能人士的时间管理手册

让“备忘录”帮你从容做事	52
学会利用 ABC 时间控制法	55
如何精准确定任务优先级	60
创建并改造你的任务清单	63
击退干扰：不要替别人背猴子	67
“帕金森定律”：别让事情占满你的时间	71
时间管理二八法则：用 20% 的精力解决 80% 的事情	74

第三章 先尝试从“一天”开始改变

——利用好当下所掌控的时间

找到生命中最重要的事	79
时间成本提高了，就可以成功了吗	82
不要将任务拖到最后做	85
世上永远没有“为时已晚”	88
用“准时”改变你的一生	91
发现并把握住关键时间	94
关紧门，别让拖延溜进来	97
将自律变成根深蒂固的习惯	101
坚持下去，莫做时间流浪者	104
完成比完美重要，要设定 Deadline	107

第四章 让你的生命加快脚步

——一样的时间可以得到不一样的结果

办公室美学：秩序是效率第一法则	113
在精力旺盛时做最难做的工作	116
一天只完成几件重要的事	119

有些工作让别人做：懂得委托和外包	122
追求第二象限：舍去紧急的，选择重要的	126
用压力将效率“逼”出来	130
学会专注：脑袋里只装一件事	133
精确选择，提升时间使用价值	138
根据生物钟，找到你的“效率高峰期”	141
精心策划，提高做事效率	144
先动脑后动手：好方法是实现高效能的捷径	147
让你的报告简约而不简单	150
不分心工作：打造高效办公区	154

第五章 一天不止 24 小时的秘密

——在变化的世界里掌控时间

愿意挤，时间就是海绵里的水	159
“拉长”时间：一天不止是 24 小时	162
找出隐蔽时间	165
不妨把你的表调快十分钟	168
好习惯，让你的时间变得更充裕	171

第六章 工作并快乐着

——会忙的人，都是会享受生活的人

放慢脚步，给疲惫的心灵放假	177
把自己从忙碌中解放出来	180
调整速度放慢脚步，你就能感到快乐	183
平衡“时间角色”冲突	185
在忙里偷闲中享受快乐时光	189



你的时间都去哪儿了

——高效能人士的时间管理手册

掌握生活节奏，“弹”出健康乐曲	192
积极有效的休息——莫法特休息法	195
学会将你的运动升级	199
把快乐带到工作中去	202

第一章 你的时间都去哪儿了

——你每天的忙碌确有所值吗

成功的人每天都在忙碌，平庸的人每天也在忙碌，可问题是两者的忙碌不一样。一定不要让你的忙碌变成你的避难所、愚昧无知的挡箭牌。



时间是最稀缺的资源

爱因斯坦说：“星期天上帝也是不休息的。”

要想让一只木桶盛满水，木桶侧面木板要平齐且无破损，如果侧面木板中有一块木板短于其他木板或者某块木板下面有破洞，这只桶就无法盛满水。可见，一只木桶能盛多少水，并不取决于它最长的那块木板，而取决于它最短的那块木板。如果想让木桶盛满水，就要换掉或加长那块短板。这就是木桶效应，也称为短板效应。

这个理论可以应用在成功学上：当一个人的成就到了一定程度，制约他发展的是他最稀缺的资源，而不是他最富有的资源。由此，要想百尺竿头更进一步，取得更大的成就，就需要设法弥补自己最稀缺的资源，“加长”影响自己“盛水”的那块“短木板”。

在人的各种资源中，时间是最为稀缺也是最为宝贵的资源，是那块最短的“木板”，它制约着其他各种资源能效的发挥，决定了人最终成就的大小。不信的话，你仔细想想，你的哪种资源直接或间接地受时间的影响和制约。你会发现，你的所有资源都受制于你的时间。生命即时间，时间即生命。假如不再拥有时间，那就意味着失去一切，包括宝贵的生命。

下面是关于生命时间的一则有趣计算：



你的时间都去哪儿了

——高效能人士的时间管理手册

假设一个人的寿命为80岁，每天睡觉8个小时，一生将有233600个小时用在睡觉上，约合9733天，计26年7个月，那么这个人还剩下53年零5个月的时间做其他的事情。

假设他每天吃早、午饭各用去30分钟，吃晚饭用1个小时，这样每天用于吃饭的时间就是两个小时，80年将在吃饭上用掉58400个小时，合2433天，相当于6年零7个月，那么这个人还剩下46年零10个月做其他事情。假设每天用于个人卫生的时间是一个小时，80年又将用掉3年零4个月，这样还剩下43年零6个月的时间做其他事。每天用于休闲、娱乐的时间3个小时，80年将耗掉87600个小时，也就是10年的时间。这样还剩下33年零6个月的时间。再假设他每天在上班、购物上用的时间为3个小时，80年就意味着另外一个10年的耗费，这样只剩下了23年零6个月的时间了。再减去每年用在旅游、度假、生病等事情上的时间15天，那么还剩下20年零3个月。这样，一个寿命是80岁的人，大约只有18年零1个月的时间用来投身自己喜欢的事业。

时间有多宝贵可见一斑，“一寸光阴一寸金”的说辞实不为过，富兰克林曾说过这样一段既形象又具体的评价时间的话：

“记住，时间就是金钱，如果一个人每天能挣20美元，却在沙发上消磨了半天，他以为他在娱乐上仅仅花了10美元而已。是这样吗？绝对不是，因为他失掉了他本可以挣得的10美元。记住，就钱的本性来说，绝不是不能升值的，钱能生钱，而且它的子孙还会生出更多的子孙。杀死一口生仔的猪，就是灭了它的一切后裔，它的子孙万代。如果毁掉了10美元的钱，那就是毁掉了它所能产生的一切，

也可以说，毁掉了一座美元之山。”

正因为如此，人们都惜时如金，非常珍惜时间。凡是在事业上有成就的人，几乎无一例外都是惜时如金的人。

有一次，莫费尔德问爱因斯坦：“明天是星期天，我可以过来和你一道工作吗？”“为什么不来呢？”“我想，星期天你可能要休息一下。”爱因斯坦哈哈大笑说：“星期天上帝也是不休息的。”

如此大人物都惜时如金，那么普通人又怎么有资格不去珍惜时间呢？

朱自清曾经在他的著作《匆匆》一文中说过：“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。当你觉察它去的匆匆了伸出手遮挡时，它又从遮挡的手指间过去。天黑时，你躺在床上，它便伶伶俐俐地从你身上跨过，从你脚边飞走了。”时间如此匆匆而过，不去珍惜，不去挽留，又如何能有所成就呢？

时间的特征之一是具有公平性，这表现在对于每一个人来说时间都是以同样的速度度过的，无论富人还是穷人；权势赫赫还是草民一个，每个人每天拥有的时间都是24小时，不会多，也不会少。

虽然时间对于每个人都很公平，但每个人利用时间的方式却不尽相同，这种不同表现在对事情的选择和控制上。在对事情的选择和控制上，每个人有每个人不同的做法。在一定时间内，有的人选择积极学习和工作，而有的人则选择闲聊、打游戏，虚度光阴。很明显，这两种截然相反的方式最终必定会带来两种不同的结果。

时间除了具有公平性外，还具有不可再生性、不可逆转性、不可停滞性、不可代替性，时间的这些独特和绝无仅有的特性决定了它必



你的时间都去哪儿了

——高效能人士的时间管理手册

然是世界上最稀缺、最宝贵的一种资源。时间即是生命，是造物主赐给我们每个人最珍贵的礼物，我们的未来就藏在今天珍贵的时间里。

要想在有限的生命历程里，取得大的成就，就必然、必须要掌控和利用好这个对我们来说无比珍贵的资源。没有对时间的有效管理和利用，要想在人生这个大舞台上精彩的演出，那无异于痴人说梦，想都不要想。

时间黑洞：是谁吞噬了你的时间

时间被占用得多了，就会被割裂开，就会变成零零碎碎的，也就是碎片化了，这种情况下你就无法控制时间了。

燕子去了，有再回来的时候；杨柳枯了，有再青翠的时候；桃花谢了，有再盛开的时候。但是，时间呢？我们的时光为什么一去不复返呢？——那是因为我们的时间被吞噬了。

时间总是被各种各样的事情所占据。时间被占用得多了，就会被割裂开，就会变成零零碎碎的，也就是碎片化了，这种情况下你就无法控制时间了，很多原本可以利用的时间就这样悄悄地从你的生活中远去了。正如不想浪费钱财，就要记录下账目，让自己清楚钱都乱花在什么地方一样，要想了解时间都被哪些事情占去了，就要记录一下时间的使用情况，看自己的时间都用在哪儿了，浪费在了哪儿。这种做法是做好时间管理的基础一步。

顾名思义，时间黑洞就是那些会永无休止地吞噬你宝贵时间的事情或行为，它具有十分迷惑人的特性，生活和工作中，它无时不在、无处不在。只有先找到那些吞噬你宝贵时间的黑洞，你才能有的放矢制定时间管理方案，有效地管理和利用好你的时间。

下面这些行为极有可能就在悄悄吞噬你很多宝贵时间，成为你的



“时间黑洞”：

纯消遣性行为

指的是意义不大的事情，比如上街闲逛、晒太阳发呆；看一个无聊的电影；整个星期天都用来睡觉；在镜子前花两三个小时的化妆；玩手机游戏；聊QQ，等等。对职场人士来说，最常见的时间黑洞是“网络时间黑洞”：早上一到办公室，先打开电脑，登上QQ，和熟人聊一会儿天，再打开网页浏览一下新闻，这段时间可能就要消耗半个小时，甚至更多。

不必要的社交活动

社交活动并不都是有意义的，比如没事拜访他人；跟人随便闲聊；煲无意义的电话粥；用很长的时间与人喝茶、喝咖啡；为打发时间延长午饭、晚饭时间，去参加一场无关紧要的聚会、酒会，等等。

做白日梦

工作中精力不集中，一边工作，一边计划如何度过周末；为那些还没完成的工作操心；想着自己升职后工资会增加多少和怎么花掉这笔钱；反复琢磨在昨天聚会时讲的那个笑话给自己带来哪些影响；对过去犯的 error 和失去的机会惋惜不已；想想自己成为富翁后如何享受生活。这些行为就是典型的做白日梦。宝贵的时间就在做这些不靠谱的白日梦中白白地耗损了。

总是在找东西

许多人在工作中总是在找东西，甚至为此忙得不亦乐乎。美国通过对 100 家大公司职员的调查，发现了一个惊人的事实：很多职员每年都要把 7 周甚至是更长的时间浪费在从杂乱的资料里寻找需要的东西上面。不必为这个结果吃惊，微小事物的累加最后往往让人瞠目结舌，尽管它是接近真实的。