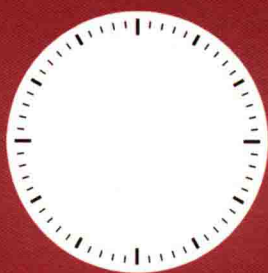
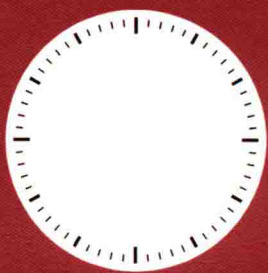


▶ 时间就是金钱，一切从掌控时间开始 ◀

掌控生活， 从掌控时间开始

迅速取得成果的突破性时间管理体系

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) ◎著 刘思遥◎译



**MASTER YOUR TIME,
MASTER YOUR LIFE**

The Breakthrough System to Get More Results,
Faster, in Every Area of Your Life

▶ 博恩·崔西又一力作 ◀

“十种时间识别法”

为你带来耳目一新的时间管理方案

中信出版集团

掌控生活， 从掌控时间开始

迅速取得成果的突破性时间管理体系

[美] 博恩·崔西 (Brian Tracy) 著 刘思遥 译

MASTER YOUR TIME,
MASTER YOUR LIFE

The Breakthrough System to Get More Results,
Faster, in Every Area of Your Life

图书在版编目 (CIP) 数据

掌控生活,从掌控时间开始:迅速取得成果的突破性时间管理体系 / (美)博恩·崔西著;刘思遥译.--
北京:中信出版社,2017.10

书名原文: Master Your Time, Master Your Life:
The Breakthrough System to Get More Results, Faster,
in Every Area of Your Life
ISBN 978-7-5086-7953-2

I. ① 掌… II. ① 博… ② 刘… III. ① 时间-管理
IV. ① C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 186049 号

Master Your Time, Master Your Life: The Breakthrough System to Get More Results, Faster, in
Every Area of Your Life by Brian Tracy
Copyright© 2016 by Brian Tracy.
Original English language edition published by Tarcher © 2016 by Brian Tracy.
Simplified Chinese edition copyright © 2017 by CITIC Press Corporation. All rights reserved
本书仅限中国大陆地区发行销售

掌控生活,从掌控时间开始——迅速取得成果的突破性时间管理体系

著 者: [美] 博恩·崔西

译 者: 刘思遥

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 6 字 数: 90千字

版 次: 2017年10月第1版

印 次: 2017年10月第1次印刷

京权图字: 01-2017-5432

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5086-7953-2

定 价: 39.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题,本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

目录

[CONTENTS]

引 言 不同种类的时间 / 001

第一章 战略规划与目标设定的时间 / 007

1% 的精英与 99% 的普通人 / 009

条理清晰至关重要 / 010

反省自己 / 011

做你真正热爱的事 / 012

个性化的战略规划 / 013

第一代致富 / 014

倾听自己的声音 / 015

智力因素 / 016

一种行动方式 / 017

目标的制定与实现准则 / 019

把目标写下来 / 020

你想什么时候实现目标 / 021

将思考落实到纸上 / 021

以行动为导向 / 022

百万富翁养成计划 / 026

第二章 生产时间——完成更多的工作 / 029

你的个人品牌 / 032

热情和能力是必不可少的 / 032

一种严重的流行病 / 034

你的职场 / 035

职 场 / 036

电子邮件病 / 037

工作时间 vs. 游戏时间 / 038

当你开始工作了，就只工作 / 038

专注和专心 / 039

巨大的好处 / 040

感觉自己像个胜利者 / 041

让工作时间更有效率 / 042

第三章 收入增长的时间 / 051

升值还是贬值 / 054

技能过时 / 054

终身学习者 / 055

识别你最重要的技能 / 056

神奇的数字 / 057

将自己看作自雇人员 / 058

你就是总裁 / 059

什么决定了你的收入 / 059

大自然是中立的 / 061

考虑结果 / 062

制订计划，追求个人卓越 / 063

第四章 空闲时间 / 065

生活的副产品 / 067

你自己的副产品 / 069

成为高收入者 / 069

我自己的故事 / 070

为自己设定一个清晰的目标 / 071

持续学习和成长 / 072

第五章 工作时间 / 075

将基本要素做到极致 / 078

七大浪费时间的因素 / 079

四种类型的决定 / 089

一次只做一件事 / 090

第六章 创意时间 / 091

价值 10 亿美元的创意 / 094

采取行动的重要性 / 095

你是一个潜在的天才 / 096

创造力的类型 / 096

是什么阻止了你 / 097

未能走出舒适区 / 098

习得性无助 / 099

恐惧阻碍你前进 / 100

问正确的问题 / 101

分析你的假设 / 101

挑战你的假设 / 103

解放你的创造性 / 104

在纸上进行构思 / 105

解决任何问题 / 105

你的超级意识 / 106

激活你的精神力量 / 107

思维风暴 / 108

继续写下去 / 110

头脑风暴 / 110

五步创造性思维流程 / 112

第七章 解决问题和做决定的时间 / 115

- 普适的法则 / 117
- 依据行动来思考 / 118
- 约束理论 / 119
- 对约束进行质疑 / 120
- 假设总有一个解决方案 / 121
- 专注于解决方案 / 122
- 伟大的突破 / 123
- 扩展你的定义 / 124
- 再论思维风暴 / 125
- 500% 的提高 / 125
- 分配责任 / 126
- 彼得定律 / 126
- 你解决问题的能力 / 127
- 以解决方案为导向 / 128

第八章 社交和家庭时间 / 131

- 平衡是至关重要的 / 134
- 存乎中，形于外 / 135
- 想象你的理想生活 / 135
- 让你的关系井然有序 / 136
- 真正重要的是什么 / 137
- 与你的家人充分在一起 / 138
- 信任和喜爱度 / 139

- 与他人联系 / 142
- 与人成功交往的七个关键 / 142
- 成功的好处 / 147
- 一个简单的事实 / 147
- 伟大的教训 / 148

第九章 休息和放松的时间 / 151

- 知识工作的本质 / 153
- 你的大脑像一节电池 / 154
- 多巴胺的危险 / 155
- 将休息设置为优先考虑的事情 / 156
- 为走得更快而慢下来 / 157
- 违反帕金森定律 / 158
- 为自己设定最后的期限 / 159
- 守安息日 / 160
- 不允许有例外 / 160
- 一个性格测试 / 161
- 做富人做的事 / 162
- 缺少睡眠会伤害到你 / 163
- 改变你的生活 / 164
- 保证你的假期质量 / 165
- 让休息和放松成为一种生活方式 / 166
- 家庭度假 / 167

提前安排好假期 / 168

第十章 安静的时间 / 171

精神发展 / 173

精神发展的运用 / 174

正念让事情变得简单 / 175

记住你自己 / 176

日常生活中的正念 / 177

练习用正念来解决问题 / 178

思考水 / 179

冥想的练习 / 179

巨额回报 / 180

总 结 / 182

你热爱生命吗？那么就不要浪费时间，因为生命是由时间组成的。

本杰明·富兰克林

(Benjamin Franklin)

不同种类的时间

MASTER YOUR
TIME. MASTER
YOUR LIFE

引言



我们正处在一个黄金时代。如今，我们拥有更多的机会去做更多的事，实现更多的理想，这在人类历史上可是史无前例的。

现代医疗和健康服务等方面的进步，延长了人类的寿命。现在，人们活到八九十岁已经不是梦，甚至活到一百岁也不足为奇。这意味着，你会比你的父辈、祖辈活得更久，生活质量也会更高。

然而，即使你有这些可以获得成功、享受更多人生与幸福的机会，你仍会陷入和大多数人一样的困境：想做的太多，时间却太少。

造成这一结果的原因是，随着信息、技术的爆炸式发展以及竞争的日趋激烈，你的计划永远赶不上变化。

今天，我们需要换一种思维来探索有关时间的问题，特别是关于我们生活中的时间划分问题。

我们发现，若你想从你所做的每件事中都得到最佳结果，那么就要采取不同的方式，合理分配生活中各项活动和职责的时间。

你需要一种时间来确立人生目标，想清楚自己到底想从生活中得到什么，你需要另一种时间来设置优先事项，把精力放在高价值的工作上，并将工作做好。

你需要时间来和别人互动、交流、谈判以及管理团队。同样地，你也需要时间和家人以及其他与你具有重要关系的人一起待在家里，共度时光。

这些不同类型的时间就像油与水一样，它们不会很和谐地“相处”。

任何在错误的地点使用错误时间类型的尝试，都会让你遭受挫折与失败，工作效率也会降低。

你的生活质量

你的生活质量在很大程度上取决于你的时间管理质量。然而，时间管理实际上是一种个人管理，一种生活管理。这是你对自己的管理。如果你不能合理地管控自己的时间，那么你也很难管理好生活中的其他事情。

幸运的是，世界上那些最富有、最成功的人士和你一样拥有

由 24 小时组成的一天。成功人士与失败的人的区别是，他们会以一种更好、更有效的方式利用时间，使得他们在只有较少潜能和机会的时候，也能完成比其他人多得多的工作。

不管是在开展一项工作前，还是在工作进行中，你最值钱也最重要的技能就是思考的能力。能分得清首要工作和次要工作，是一种思考能力的体现。

心理学家表明，你拥有自尊的程度（即你有多爱、多尊重自己），是衡量你在生活各个方面有多幸福的关键因素。获得高度自尊心的关键在于你的自我效能感。自我效能感是一种自信，它是一种你能掌握自己命运、实现目标、完成工作、达到别人对你的期许以及得到自我肯定的自信。

你最值钱的资产是你的赚钱能力。这是一种人们愿意为你支付报酬的能力。你的赚钱能力在很大程度上也取决于你在工作时以及工作前后的时间运用能力。

托马斯·爱迪生（Thomas Edison）曾写道：“思考是世界上最难的工作。这也是大多数人宁愿去死，也不愿动脑思考的原因。”

你思考时间的方式以及你可以使用时间的多种可能方法，在很大程度上决定了你生活方方面面的效率与质量。

停下来， 进行思考

大多数人在生活中都处于一种“被动反应模式”。当周围有事

发生的时候，他们会下意识、不假思索地马上做出回应，成为那个时刻的奴隶，或者被手机和电脑的提示音控制。

完全掌控时间与生活的关键是你做出回应之前，停下来，进行思考。你需要辨认出每一时刻所需要的不同种类的时间和行为，然后视情况做出合适的回应。

英国历史学家阿诺德·汤因比（Arnold Toynbee）曾以他的12册巨著《历史研究》（*A Study of History*）获得了诺贝尔文学奖。这一系列巨著对2500年以来的23种文明和帝国的兴衰进行了研究。汤因比发现，任何一个帝国从兴起到衰落都在一个可预测的周期里。

汤因比提出了“挑战与应战”的史学理论。汤因比认为，任何一种伟大的文明起初都是不起眼的，它们刚开始可能只是一个小部落或小村落，这些小部落和小村落不断积极地应对外界的挑战，包括其他部落的挑衅，以及人类其他敌人的侵袭。这样，一个势单力薄的部落通过不断地积极应战，变成了一个族群，而族群继续发展壮大，直到统治了一大片陆地。

例如，蒙古帝国就是世界史上国土面积最大的王国。在被其他蒙古族部落打败以后，蒙古帝国的原始部落就只剩下了三个人：铁木真、他的妈妈诃额仑以及他的弟弟。铁木真起于卑微，后来却成为了“最伟大的战士”——成吉思汗，将蒙古帝国的疆域从日本海部分沿线海域、印度、俄罗斯的一大部分以及中东，一路拓展到地中海和多瑙河流域。

你的选择和决定非常重要

“挑战与应战”理论不仅适用于帝国与文明，同样适用于你和你自己的生活。如果你能积极地去应对日常生活和工作中不断出现的挑战，那么你的头脑就会越来越灵活，个人能力也会得到提升，从而充分开发自我潜能。

最重要的是，不论是想取得短期目标还是长期目标的成功，你应对日常生活中那些不可避免的难题与挑战的方式至关重要。这被称为你的反应能力。对不间断的困难与挑战做出积极回应的能力，取决于你的时间管理能力。

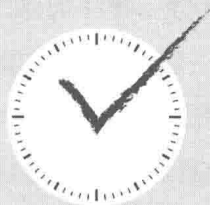
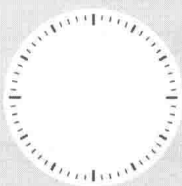
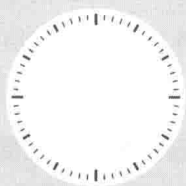
在本书中，你将会学到一系列关于时间使用的最优方法以及时间管理法则；与此同时，你还会学到一些已被世界上最成功、最幸福的人士亲身实践过的时间管理技巧与战略。

在你亲身实践了本书所提供的时间管理方法与技巧以后，你就能完全掌控自己的时间与生活。而且，在一两年内，你将会取得大多数人要用几十年甚至一生才能取得的成就。

当你开始对自身现状进行更多的思考，并学习到最有效方法的时候——在不同的时间，对不同的事，用不同的处理方法，你就能更清晰地思考，也就能更加自信地面对生活中的各种挑战。

第一章

战略规划与目标设定的时间



目标明确是人们获得成功的必备品质，要知道自己
想要什么，并且以强烈的愿望努力实现目标。

——拿破仑·希尔
(Napoleon Hill)
