

优秀者，就是总能利用对的时间做对的事情的人

# 你和别人 拼的不是时间，而是 时间管理



9堂变优秀的时间管理课，掌握45个时间管理要点

时间永远不会怠慢你

但你若不会管理时间就会被人怠慢

亭后西栗

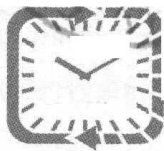
著



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

# 你和别人 拼的不是时间，而是 时间管理

9 堂变优秀的时间管理课，掌握 45 个时间管理要点



**图书在版编目 ( CIP ) 数据**

你和别人拼的不是时间，而是时间管理 / 亭后西栗

著. — 南昌：江西人民出版社，2018.2

ISBN 978-7-210-09832-4

I. ①你… II. ①亭… III. ①时间—管理—通俗读物

IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第256711号

**你和别人拼的不是时间，而是时间管理**

亭后西栗 / 著

责任编辑 / 冯雪松 钱 浩

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 保定市西城胶印有限公司

版次 / 2018年2月第1版

2018年2月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 8印张

字数 / 151千字

ISBN 978-7-210-09832-4

定价 / 38.00元

赣版权登字-01-2017-814

版权所有 侵权必究

---

如有质量问题，请寄回印厂调换。联系电话：010-64926437

## 序

从前，我们只倡导珍惜时间，却没人提过时间管理。

近些年来，随着EMBA、MBA等商业管理教育的盛行，时间管理这个词从逐渐为人所知，发展为在各行各业内广泛流传。紧跟着EMBA、MBA培训风潮，以及相关留学人士头衔上的一道道金光，时间管理很快成为一门重要学科，相关指导书籍也扑面而来，成为管理类图书的重要成员。

也许这不是你的第一本时间管理图书，但与其他生搬硬套国外理论与方法的“指导书”相比，它一定是很中国化的。无论时间管理这门学科诞生自何处，历代中国人对时间的重视从未停止，也正因为如此，在我们的意识中永远潜藏着对高效的要求，哪怕我们只是躺在床上空自假寐，冥冥中也会有个声音在督促和提醒着，珍惜时间，留取光阴。

人生是一条漫漫长路，我们脚踏时间，既无法停歇，也无法回头，时间带走青春，留下与我们付出相应的成长，累积成我们人生的成就。可是，若时间留给我们的只是空白呢？那么我们的人生，是不是只是写满琐事的一张废纸？

太多人害怕一生碌碌无为，却又在懒散与苟且中告慰自己平凡可贵，诗和远方向来适合寄情抒怀，但远方太远，时间太少。

这个世界的公平之处，在于它给所有人以相同的时间，这个世界的残酷之处，体现在当你挥霍时间时，它绝不会提醒你：“快看，你身边的人比你更努力。”

时间总是悄悄地走，蹑手蹑脚，仿佛生怕被我们发现、被我们抓去，也许它最大的胜利，便是成功地带走一个人的一生，却什么成就都无需留下。

我们想要更加成熟、更加从容、更加稳健，希望被人尊重和信赖，但时间只有这么多，它绝不会为了我们的雄心壮志，将脚步放慢一丝一毫。

如果你真的想变得更加优秀，就请重视你的时间，将你所能掌握的每一分钟都榨干，使其物尽其用，使其物有所值，别让它从你身边笑着跑掉，而你只能叹息一句：“时光易老。”

别让时间那么自然地流逝和消失，试着用切实可行的方法，将它约束起来。但千万不要忘记，你的时间作用在你身上，想要约束它，必先管束自己。

没有任何一本书能代替我们管理时间，也没有一本书，能让我们看过之后“立地优化”。时间管理的唯一执行人，只能是我们自己，真正让我们变优秀的，也只有我们的自己。

谨以此书，献给那些在优秀道路上不断摸索和前进的人们，并与那些惜时如命的有识之士齐力共勉。



## 第一部分 如何让你的时间变得有价值

### 第一章 把时间当成你的朋友

你的时间和你一样在成长 / 003

把 24 小时活成 48 小时的样子 / 010

离开“盲碌”，解放自己 / 016

高效率、低失误，让你的时间翻倍 / 021

时间管理——对生活的规范与优化 / 029

### 第二章 计划先行，让生活从此有条不紊

目标明确合理，努力才有方向 / 037

事前计划，为达成目标保驾护航 / 044

提前准备，让你怕的远离，期望的到来 / 051

别让你的计划表变成“流水账” / 058

计划时多思虑，行动才能不犹豫 / 064

### 第三章 没有合理的分配，时间再多也是一盘散沙

发现专属于自己的时间生物钟 / 072

合理分配精力，时间才有效率 / 078

善用四象限管理法，给你的活动分级归类 / 085

牢记 80/20 法则，远离那些不做也无碍的事 / 093

半路杀出的“急事”没那么可怕 / 100

### 第四章 告别拖延，做个懂得自律的成功人士

明日复明日，一拖还会拖 / 109

强迫自己——克服拖延的法宝 / 115

自己浪费的时间，哭着也要抢回来 / 122

美味的“诱饵”，让自我管理更加容易 / 129

给环境瘦身，召唤条理与高效 / 135

### 第五章 清理生活死角，唤醒零碎的时间

利用好零碎时间，就像在拼拼图 / 143

除了洗漱、穿衣，每天早上还能做什么 / 149

你在等待，时间却不等你 / 156

别让空闲时间真的被闲置 / 163

呵护自己，从正确利用时间开始 / 169

## 第二部分 时间管理，助你搞定工作、学习、生活

### 第六章 职场人士条理为重

预测能力：那些还没有指派的事，也有你的份 / 179

时刻保持紧迫感，才能事半功倍 / 183

“思维导图”和“备忘录”：坐着想，不如动动笔 / 186

多轴检查：减少错误就是节省时间 / 189

巧妙兼顾上司的突然“干扰” / 193

### 第七章 管理层高效至上

预测和预定，让管理更轻松 / 198

激励员工，将个人业绩转化为团队效益 / 201

掌握团队成员的想法，选对执行人 / 205

善于授权，谨防“反授权” / 208

听话的未必是好员工 / 211



## 第八章 销售人员业绩为先

明确的目标和计划，是成功的第一步 / 217

学会选择合适的营销时段 / 220

会谈也需要计划和管理 / 223

拒绝拖延，将机会握牢 / 226

修炼打电话的艺术 / 230

## 第九章 我们最终追求的，是生活的美好与质量

没什么比虚度时间更空虚 / 235

再见空想：从制定计划到圆满达成 / 237

莫法特法则：百试不爽的大法 / 239

巧解压力，带来更愉快的心态 / 241

时间管理，让生活高效而多彩 / 244

## 第一部分

# 如何让你的时间变得有价值

---

我们时常说，“惜时如金”“一寸光阴一寸金”“一刻值千金”……时间的价值如何体现？你知道你的时间价值几何吗？你要怎样去珍惜你的时间呢？其实时间对每个人都是一样公平的，只有会利用、会管理，才能发挥时间的价值，才能在有限的时间内成就更多有意义的事情。

## 第一章 把时间当成你的朋友

孔子说过，每个人都有在某方面超过自己的朋友的地方。我们说，能让你受益的朋友，越多一些越好。如果你的时间就是你的朋友，你在有限的时间内做越多有意义的事情，那么对你来说，时间就是好朋友，能成就你、荣耀你。

## 你的时间和你一样在成长

时间看似虚无，但是每个人都需要，它不可或缺，所以我们需要一些形式将时间具象化。

人们很可能不记得自己几天前的晚餐吃了什么，也说不出一周前微博上的新闻热点是什么，旧的短暂记忆不断被新的记忆取代，但如果把它们记下来又会如何？记在纸上的东西，人们依旧会忘记，但值得庆幸的是，纸张不会忘记，它们会明确地向我们展示，我们经历过什么、忘记了什么、还有什么没完成。

新晋父母通常会兴致勃勃地为宝宝建起一本“成长日记”，有时是照片，有时配有文字，哪一天会翻身，哪一天会爬，慢慢记录到哪一天开口叫“妈妈”，哪一天第一次认字。当孩子长大，家长们仍能借助日记，轻而易举地记起多年前的细节。

人们之所以为子女建立“成长日记”，是因为“子女是父母最珍贵的作品”，将其成长详细记录的愿望是如此强烈，以至于大部分的父母都能完成这本日记。但很多人对于自己的时间，却不会去做记录，也不会去规划。

让他们说为什么，一般会回答，因为忙，时间不够用；有的人会说，因为没有新鲜事儿，生活过得平淡无奇，记录什么啊。时间那么多而且每天都一样。

所以说，记录时间，只适用于那些珍惜时间的人，只适用于那些想好好利用时间、想把自己塑造得更好的人，那些畅游在时间河流中不计现在，亦不问过往、将来的人，他们的时间不需要“日记”，因为他们的时间不会成长。

也许我们都有这样的经历：想起小时候，好像时间过得很慢，空闲的时间里，总是有很多事诱惑吸引着我们，这其中自然包括玩耍、学习、兴趣活动等等。可是等到长大了以后才发现，自己没有好好利用空闲的时间多学习一些有助于成长的知识技能。如今，时间库存告急，总是感觉时间不够用，以至于很多人说，要是能够回到校园该多好啊。

或许有人觉得这些想要从头再来的人是当年没有努力过。事实上，人越来越忙，是因为需要处理的事情太多。而并非一定是当年不够努力，但是有一点却是一定的，当年的时间没有规划和利用好。所以，既然回不去了，就好好利用自己以后的时间吧。如果，我们对时间的需求日益增加，对时间的安排和利用却不曾优化，我们惯于疲惫地在事项的夹缝中抢时间，却很少停下来认真想想自己忙碌的真正原因。年龄随着时间增长，但我们的“时

间朋友”随之成长了吗？运用时间的方式跟着改进了吗？

随着对时间的要求变高，我们亟需更完善的管理计划，和时间一起成长，为时间制作一本“成长日记”，记录时间的流逝，让我们知道，自己的时间都去哪儿了。

### 记录流逝，让时间“摸得着”

时间如掌中水、指尖沙，没有起始和终结，留下的只是它们穿过指尖时的感受，就像我们偶尔也会意识到时间正在流逝，如果将这些流逝的时间记录下来，我们的时间也会像水和沙一样“摸得着”。当然，人们所记录的并非真正的时间，而是每个人的时间，或者说，是每个人在每件事上投入和花费的时间。

人们很难真正意识到浪费几个小时会对生命造成何种后果。

通过记录时间的投入方向，我们能直观地看到，自己在一天、一周甚至一个月的时间里都做了什么，又有多少时间是在无所事事中消磨掉的，这或许会成为一种警示和督促，毕竟，将时间以小时为单元记录下来，会让浪费的细节变得更加清晰。

对时间的记录最为细致的名人当属富兰克林，他对时间的珍视程度让他一度走在时间管理的最前沿，虽然那个时代，时间管理还没有成为一项热门话题。

富兰克林既是科学家，又是《独立宣言》的起草人之一，他在政治、经济等众多领域都有涉猎，很多人会问他：“你怎么能做



那么多的事情呢？”面对这个问题，富兰克林出示了自己的时间表：

5点起床，规划当天事务，考虑需要完成什么事；

6点到11点，工作；

12点到13点，午餐、阅读；

14点到17点，工作；

18点至21点，吃晚饭、谈话、娱乐，最后回顾当天工作，检查自己完成的进度。

乍看上去很宽松对吗？他每天晚上有3小时的休闲娱乐，从21点到第二天早上5点，有整整8小时的睡眠时间，每天工作时间只有7小时……可是别忘了，富兰克林每天都会按照这张时间表进行活动，每天都做同样的安排，也许稍显枯燥，但对他来说，这是对时间最好的尊重。

一张记录流逝的时间表制作起来相当容易，它只是我们日常时间的记录，比如大多数城市人口的时间表是这样的：

6点（6点半），起床；

7点（7点半），出门；

7点（7点半）到8点（8点半），上班，顺路吃早点；

8点半（9点）到11点（11点半），工作；

11点（11点半）到13点（13点半），午饭、上网、打游戏，或是在附近逛逛；

13点（13点半）到17点半（18点），工作；

17点半（18点）到22点，晚饭或朋友聚餐、上网、看电视剧、打游戏、聊天、电话、看书……

22点到23点之间，睡觉。

这就是我们的时间表，看起来比富兰克林更加忙碌，事项也更加丰富，不过有时这会让我们感到更加疲惫，而不是快乐、充实。对时间流逝最直观也最令人反思的记录，通常出现在休息日，很多时候它是这样的：

10点半，睡醒；

11点，起床；

11点到11点半，洗漱；

11点半到13点，在网上寻找订餐，却被微博吸引；

13点到13点半，订餐并等待送餐；

13点半到14点，吃饭；

14点到16点，窝在沙发里上网；

16点到17点，简单打扫房间；

17点到20点，看电影或追剧，中途可能会订餐；

21点到21点半，看书；

21点半到23点，打游戏；

23点到23点半，洗漱；

23点半到24点，睡前刷微博朋友圈。

这是极为放松的一天，简直是梦寐以求的休息日安排。很多人深陷其中时颇为享受，不过，当这样的安排被你记录下来以后，看上去真有那么美好吗？如果每一周的休息日都在循环这样的时间记录，我们真的能确凿地说，自己好好地利用了时间吗？

当时间被记录，我们虚度的时间就会被无情地显示出来。不过，很多人总在专注沉迷于某事之后猛然发觉自己耗费了太多时间，所以，提升对时间的敏感程度，训练一双善于发现时间的眼睛，是拯救时间的又一利器。

### 训练一双善于发现时间的眼睛

时间管理的第一步不是管理时间，而是找到时间。一旦提到“善于发现时间”，很多人马上想到的都是善于发现零碎时间，比如可以在乘车时练习听力，可以在餐厅等位时处理文件，但事实上，大部分的生活并没有忙碌到需要争分夺秒才能完成每天的事项。

惰性是一种与生俱来又相伴终生的“拖油瓶”，它教唆人们追求更加轻松的生活，所以很多时候，人们在完成必须的工作和日常事务之后，往往会开始“消磨时光”。

很多女性会在购物软件上花费半天时间搜索浏览，最后的成交量却是个位数，之后她们还会惊呼一句：“哎呀，刷着刷着一