

你一定要学的 时间管理术

学习高效的时间管理，打造无压的工作艺术

对于知道如何欣赏和使用时间的人来说，一天是无限的。

——歌德



高效时间
管理术

//

你一定要学的 时间管理术



民主与建设出版社
· 北京 ·

©民主与建设出版社，2018

图书在版编目（CIP）数据

你一定要学的时间管理术 / 张艳玲编著. — 北京：民主与建设出版社，2018.2

ISBN 978-7-5139-1904-3

I. ①你… II. ①张… 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（2018）第010415号

你一定要学的时间管理术

NIYIDING YAOXUE DE SHIJIAN GUANLISHU

出 版 人：许久文

编 著：张艳玲

责任编辑：王 颂

出版发行：民主与建设出版社有限责任公司

电 话：（010）59419778 59417747

社 址：北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层

邮 编：100142

印 刷：三河市天润建兴印务有限公司

版 次：2018年4月第1版

印 次：2018年4月第1次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

印 张：17

字 数：130千字

书 号：ISBN 978-7-5139-1904-3

定 价：39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

PREFACE

2014年春晚，王铮亮一曲《时间都去哪儿了》引发人们对时间的热议和深思，一度甚嚣尘上，成为热门话题。是啊，时间都去哪儿了？当我们四处追寻时间的时候，却发现时间就在我们的追寻中轻巧而过，看着垂髫变白发，红颜成沧桑，才恍然明白，时间，它一直都在啊！我们的人生由一秒一分组成一小时，然后小时又构成一天，再构成一月，最后汇聚成年，年成了大的时间循环点，也成了我们人生重要阶段的阶梯记录，挥写成我们人生的编年体史书。

每一个年底总结就像人生的一张张试卷，得分多少全在你每一个小时的努力，得意失意尽在8760个小时中，时间也愈发在人生中明晰起来，我们才明白原来每一个小时都如此重要，因为那是我们点滴生命的构成。

最初关于时间最大的震撼来自朱自清的《匆匆》：

“早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——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；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐

前言

PREFACE

俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。”

就这样，日子在我们无意识和有意识中来去如飞，无从追寻，无从遮挽，唯一能做的便是如朱先生般遮面叹息，而时间却轻巧地在你的叹息中一去不复返。初次读到这段文字，很是让人触目惊心，一度慌然失措，甚至不知道该如何过日子，慢慢地才懂得，只要珍惜时间，让人生变得有意义，就无愧于生命。

每次回首的瞬间，都会让我们产生一种错觉，仿佛世界在每一个小时都在发生着日新月异的变化，只要稍一停滞，便会被时间抛弃，那种失措的不确定性，使人们的心理面临着前所未有的巨大压力，因此人们不得不开始快节奏的生活，忙着吃饭，忙着工作，忙着睡觉，……忙，成了我们的口头禅，忙，成了我们人生的主旋律，却不知道自己在忙什么，时间总是不够用，没空吃饭，没空睡觉，没空看电影，没空陪家人，没空……我们盲目地忙碌着，就像一个陀螺，在人生的轨道上旋转，却找不到意义所在。但我们从未想过人生为什么会变成这样，好像并没有浪费时间，可是在这些

前言

PREFACE

时间里我们都做了什么？

我们以前看过太多珍惜时间的格言和名人名言，我们时刻记得要珍惜时间，但一切都是徒劳，时间就像指间的沙，在我们握紧拳头的时候，已从指缝溜走。我们常常发现，曾经的梦想、曾经的愿望在我们成长的时间里已被风干成记忆，依旧只是存在于我们的脑海中，因为有大把时间的时候我们没有钱，而有大把钱的时候，我们却没有了时间，这让我们茫然困惑，时间和金钱孰轻孰重？

有人说时间是最公平的上帝，因为时间面前人人平等，所以不要让我们平等的时间流逝在无谓的事情上，想一想，别人的一小时是怎么度过的，我们的一小时是怎么度过的？别人的8760小时取得了怎样的成就，我们的8760小时有什么收获？为什么别人干的是领导的活，我们却只能做老黄牛？

所以在人生前行的道路上，我们需要像曾子那样“吾日三省吾身”：是否今日事今日毕；是否做了无用功；是否晕乎乎一事无成。若是“省悟”了这些，我们是不是会有事半功倍的收获？

“时间，就像海绵里的水，只要你挤，总是有

前言

PREFACE

的。”一年有8760个小时，总会挤出时间做我们一直想做，并且喜欢做的事，区别只在于，我们如何安置我们的时间。相信我，只要你想，时间真的有。

目 录

CONTENTS

第一章

时间，如此被分割

001	01 关于时间和空间的猜想 / 002
	02 时间，你抓得住吗 / 006
	03 一天要做多少事 / 009
	04 有多少时间在做无用功 / 015
	05 工作狂搞乱了时间概念 / 018
	06 把自己嫁给了工作 / 022
	07 忙上了瘾便忽视了时间 / 026
	08 分散时间等于没有时间 / 032

第二章

金钱与时间的哲学

035	01 有钱的富人和有时间的穷人 / 036
	02 要钱还是要时间 / 040
	03 做个有钱又有时间的人 / 044
	04 学学渔夫的生活哲学 / 048

- 05 幸福的感觉和金钱并不成正比 / 051
- 06 你的时间价值百万 / 055
- 07 花点钱，为自己换来一些时间 / 059
- 08 把金钱投资在时间上 / 065

第三章

时间管理，从现在开始

- 069
 - 01 写出你的人生目标 / 070
 - 02 分清想做的和必须做的 / 075
 - 03 分清什么是重要的什么是不重要的 / 078
 - 04 做重要的事 / 081
 - 05 只做今天的事 / 085
 - 06 中午前高效率地工作 / 090
 - 07 不要把日程排得太满 / 093
 - 08 不要追求完美 / 097
 - 09 井井有条而不是杂乱无章 / 101
 - 10 用一秒的时间看看终点在哪里 / 104

第四章

聪明地工作，让成功提前到来

- 107
 - 01 不做“公司蛀虫” / 108
 - 02 不把私事带到办公室 / 112
 - 03 工作“批处理”，让你拥有更多时间 / 115

04 “外包”让你赢得双倍的时间 / 118

05 “磨刀不误砍柴工” / 121

06 善于利用工作中的零星时间 / 125

第五章

换一种思路

129

01 一分钟，两种命运 / 130

02 一分钟，能做多少事 / 133

03 坚持，在那一分钟就成功 / 136

04 最大限度地利用每一分钟空闲 / 138

05 疑难问题暂时搁置 / 142

06 打破帕金森定律 / 144

07 改掉做事拖拉的习惯 / 147

08 优化饮食节省的时间 / 153

09 把“垃圾时间”变成“黄金时间” / 155

第六章

我的时间，我做主

159

01 别说你没有时间 / 160

02 已逝的时间，让它随风而去 / 165

03 别让别人浪费你的时间 / 168

04 现在开始，让自己做出积极的改变 / 175

05 敢想，并立即付诸行动 / 178

06 只要开始，永远不晚 / 181

07 大器，可以晚成 / 184

第七章

良好的品质将助你节省更多的时间

187

01 捡起地上一张白纸的时间 / 188

02 接一个电话的时间 / 191

03 轻点鼠标的一秒钟 / 195

04 如果早起 5 分钟 / 197

05 勤奋，不放弃一点时间 / 201

06 利用上下班路上的时间 / 204

07 减少看电视的时间 / 206

08 睡前和早起的时间 / 208

09 零碎时间做零碎事 / 211

10 积少成多获得额外的时间 / 215

第八章

怎样做才能让时间增值

217

01 缩短离工作地点的距离 / 218

02 高睡眠质量，使时间延长 / 221

03 充足、舒适、灵活地度过午休时间 / 224

04 提高打字的速度 / 227

05 加快阅读的速度 / 229

- 06 智能手机也可以帮你学习 / 231
- 07 互联网为你节省时间 / 233
- 08 一段时间多种使用 / 237
- 09 兼职，为了生活得更好 / 239
- 10 八小时外做什么 / 241

第九章

别做施舍时间的“活雷锋”

- 247
 - 01 不是自己的工作不要去做 / 248
 - 02 不要做“随叫随到”的人 / 252
 - 03 别为那些不愿在你身上花费时间的人而浪费你的时间 / 255
 - 04 不要让电话夺走你的时间 / 257

第一章

时间，如此被分割

这是一件令人苦恼的事情，不管我们有多么努力，时间却总是不够用。时间的拮据使我们的生活变得一塌糊涂，我们甚至没有时间享受我们的创造。是的，时间与我们的生命相生相伴，然而我们却抓不住时间的本质。我们甚至不知道，我们的时间究竟哪里去了……



01 关于时间和空间的猜想

子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。

——《论语·子罕》

过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。自古以来，不知多少人问过：时间是什么？我们在哪里？

在我们追寻本书的命题——“你的时间哪里去了”之前，让我们先来仔细阅读当代最重要的广义相对论家、宇宙学家史蒂芬·霍金那辉煌的《时间简史》第二章“空间和时间”中的一段话：

“牛顿运动定律使在空间中的绝对位置的观念寿终正寝。而相对论摆脱了绝对时间。考虑一对双生子，假定其中一个孩子去山顶上生活，而另一个留在海平面，第一个将比第二个老得快。这样，如果他们再次相会，一个会比另一个更老。在这种情形下，年纪的差别非常小。但是，如果有一个孩子在以近于光速运动的宇宙飞船中作长途旅行，这种差别就会大得多。当他回来时，他会比留在地球上的另一个人年轻得多。这叫做双生子

佯谬。但是，只是对于头脑中仍有绝对时间观念的人而言，这才是佯谬。在相对论中并没有一个唯一的绝对时间，相反的，每个人都有他自己的时间测度，这依赖于他在何处并如何运动。

“1915年之前，空间和时间被认为是事件在其中发生的固定舞台，而它们不受在其中发生的事件的影响。即便在狭义相对论中，这也是对的。物体运动、力相互吸引并排斥，但时间和空间则完全不受影响地延伸着。空间和时间很自然地被认为无限地向前延伸。

“然而在广义相对论中，情况则相当不同。这时，空间和时间变成为动力量：当一个物体运动时，或一个力起作用时，它影响了空间和时间的曲率；反过来，时空的结构影响了物体运动和力作用的方式。空间和时间不仅去影响、而且被发生在宇宙中的每一件事所影响。正如一个人不用空间和时间的概念不能谈宇宙的事件一样，同样地，在广义相对论中，在宇宙界限之外讲空间和时间是没有意义的。

“以后的几十年中，对空间和时间的这种新理解是对我们的宇宙观的变革。古老的关于基本上不变的、已经存在并将继续存在无限久的宇宙的观念，已为运动的、膨胀的并且看来是从一个有限的过去开始并将在有限的将来终结的宇宙的观念所取代。这个变革正是下一章的内容。几年之后，它又是我研究理论物理的起始点。罗杰·彭罗斯和我证明了，爱因斯坦广义相对论可推断出，宇宙必须有个开端，并可能有个终结。”

看懂了吗？说实话，尽管在中国，有很多很多人痴迷于史蒂芬·霍金的学说，很多人家华丽的书架上都以摆着史蒂芬·霍金伟大的《时间简史》而自豪，这当然也包括我和我那些喜欢附庸风雅的朋友们。但我们不得不相信，普通人没有几个能真正读懂它。特别是关于时间和空间，你怎样理解它们？



还是举一个中国古老的故事吧，也许它能让我们对时间和空间有一个生动的认识：

相传，很久以前有两个兄弟。一天，弟弟在天台山放羊，遇到一位道人，道人带他到石室山，修炼40年。其间，哥哥四处寻找弟弟，后遇见道人，知道了弟弟的去处，兄弟俩重新在天台山相聚，悲喜交加。哥问弟所放羊何在，弟弟告诉他在治岑，两兄弟来到治岑山间，弟弟挥手指向白石，叫一声“羊起”，顿时，漫山遍野的白羊，有几万头。此时，哥哥才知道弟弟已经成仙。兄弟俩于是一起在天台山学仙道，以松脂茯苓为食，500年后得道成仙。弟取名赤松子，哥取名赤须子，兄弟俩在天台峰弈棋、百丹坪炼丹。一天，二人来到石室山，在青霞洞天前布局弈棋，晋朝樵夫王质到山上伐木，看见俩兄弟下棋，就放下斧头在一旁观棋，有一个兄弟给他一颗像枣核一样的东西，让他含在嘴里，樵夫王质顿感清爽，不再觉得饥渴。一局棋毕，王质挑薪准备回家，却看到斧柄已经烂尽。回到家中，也发现家人早已不在人世。实际上，他看到的已经是几个世代以后的人了。



观棋烂柯的传说流传了上千年，就像史蒂芬·霍金的时间理论一样，不同的人有不同的理解。而我们通常的理解当然是：人都活在有限的时间和空间中。而且就我们的经验而言，时间是义无反顾地流逝，所有关于时间的概念，诸如“流逝”“绵延”“一日千里”“白驹过隙”“光阴似箭”“曾几何时”“星移斗转”等词汇，丝毫不在意我们的主观感受。为了度量时间，我们的祖先发明了日历，于是人类有历史，个人有年龄。年龄代表一个人从出生到现在所拥有的时间。人类又生活在一定的空间之中。时间代表着一个一去不复返的过程，空间与时间是密不可分、互相影响的。

在有限的时间和空间中，我们常常不知所措。人们苦苦地追寻和苦思，却得不到回答，又被时间永远地带走了，不知被带向何方……

你为什么没有时间？你的时间哪里去了？