

让你成为时间的舵手
迈向幸福快乐的人生

迈向幸福的

时间管理

岳阳◎著



NLIC 2970672239

时间管理培训专家倾情讲授使数万人受益的——

时间新观念、时间管理技巧

清华大学出版社

迈向幸福 的

时间管理

岳阳◎著



NLIC 2970672239

清华大学出版社
北 京

内 容 简 介

本书探索了时间的真谛,分析了造成时间浪费的诸多原因与现象,提出了有效管理时间的策略,揭示了永恒的时间与无边的空间的关系,阐述了时间与空间的管理哲学。

书中案例丰富,理论与实例二者相得益彰,读起来趣味盎然、引人入胜。对于企业管理者及迫切需要培养时间管理良好习惯的读者,本书都是一本实用的行动指南。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

迈向幸福的时间管理/岳阳著. —北京:清华大学出版社,2011.2

ISBN 978-7-302-24661-9

I. ①迈… II. ①岳… III. ①时间-管理 IV. ① C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第002697号

责任编辑:吴颖华

封面设计:刘超

版式设计:文森时代

责任校对:姜彦

责任印制:李红英

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市世界知识印刷厂

装 订 者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170×225 印 张:9.5 字 数:134千字

版 次:2011年2月第1版 印 次:2011年2月第1次印刷

印 数:1~5000

定 价:29.80元

产品编号:035172-01

推 荐 序

不论富贫贵贱，有一件事情上帝是非常公平的，就是对每一个人而言，每一天都有且只有 24 个小时。既然每个人每一天都有 24 个小时，为什么有的人成功，有的人失败？有的人轻松，有的人辛苦？因为并不是每个人对时间的管理都很有效。

很多人以为“时间管理”就是多花点时间工作，少休息少玩乐，其实不是。很多人又以为“时间管理”就是在同一段时间里比别人做得更快、做得更多，其实也不是。

“时间管理”最简单的定义就是：如何在有限的时间里，把最重要、最紧急的事情先做完，先做好。

讲到忙碌，我想绝大部分的人都不可能比“联想”的柳传志、“海尔”的张瑞敏、“华为”的任正非、“平安”的马明哲、“格力”的董明珠、“阿里巴巴”的马云更忙吧？人家不一样搞得红红火火、功成名就吗？

你既然没有时间（又是时间问题！）去向以上的成功人士请教时间管理之道，我就建议你看看这本书，学几招时间管理的妙招，改善一下自己的工作效率。

余世维

于上海

自序

幸福从利用时间开始

恩格斯说：“利用时间是一个极其高级的规律。”

古希腊哲学家亚里士多德感叹：“我们周围自然界中最不了解的事物、最不清楚的事物就是时间，因为谁也不知道什么叫做时间和怎样控制时间。”

尽管人们对时间下的定义，因时、因事、因地、因社会地位不同而不同，但是，对时间的宝贵，人们的认识还是一致的。“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，这句古老的谚语形象地道出了这一点。让我们都像珍视生命一样珍视时间！

笔者认为，时间管理的对象并不是时间，时间管理的实质是自我管理与生活管理、生命管理，其管理的对象就是我们的生活，就是我们的生命。

时间管理即自我管理——认识自我，了解自我，明晰目标，把精力与心智专注在自己的目标上并坚持下去。古往今来，成功者都善于自我管理，他们都有一个共同点，那就是把自己的精力与心智放在最有价值的事情上。

管理时间，就是管理思想与行为。思想决定行为，行为决定结果。每个人都知道生命的可贵，没有人会刻意浪费自己的生命，但却有太多的人在无意识地挥霍宝贵的时光。管理生命是为了让生命处于一种自知状态：我们的人生目标是什么？对我们来说，生命中什么是最重要的？

管理生命就是想尽办法把有限的时间用在真正重要的、最有价值的事情上！所以管理时间先要厘清我们的价值观。

管理生命的过程就是寻找身体与心灵平衡、和谐的过程，就是寻找自我的过程。

管理生命，绝不是只懂拼命工作，更重要的是让自己的存在更有价值、更有意义。

管理好自己和时间的关系，不是为了做更多的事情，使自己更加忙碌，而是为了有足够的时间享受生活。

时间管理让我们的身体和心灵都更加健康起来，最后迈向幸福之道。

时间的有效管理需要——

知行合一，

将价值观体现于每日的生活、工作之中；

千里之行始于足下。

把握今天，

因为昨天不过是一场梦，

而明天只是一个幻影。

好好地度过今天，

就会让每一个昨天都是一场美梦，

每一个明天都是可预见的希望。

岳阳

2011年1月1日于清华园

目 录

第 1 章 时间啊, 时间! 掀起你的盖头来——认识时间的真谛	1
---------------------------------------	---

十八世纪法国著名启蒙思想家、作家伏尔泰有一个历史之谜: “世界上哪样东西是最长的又是最短的, 最快的又是最慢的, 最能分割的又是最连绵不断的, 最不受重视的又是最令人惋惜的? 没有它什么事情都做不成, 它既可以使一切渺小的东西瞬息毁灭, 又可以使一切伟大的东西永远鲜活。”

1.1 时间是什么	3
1.2 时间的 5 大特征	7
1.3 永恒的时间与无边的空间的关系	9
1.3.1 时间与空间的哲学追问	9
1.3.2 时间与空间的诗学人生	10
1.3.3 时间与空间的管理哲学	11
1.4 时间管理的真谛	13
1.5 时间管理的历史演进	15
1.5.1 第一代时间管理	16
1.5.2 第二代时间管理	16
1.5.3 第三代时间管理	16
1.5.4 第四代时间管理	17
1.5.5 时间管理的历史演进	18
1.5.6 时间管理领域的研究到了哪个阶段	19
1.6 一生的时间管理	21
1.6.1 一个 72 岁的美国人, 他一生的时间是如何度过的	21
1.6.2 哈佛大学企业管理硕士与墨西哥渔夫的时间—人生对话	22

1.6.3 时间与职业生涯的四季·····	24
1.6.4 生涯彩虹图与一生的安排·····	25
1.6.5 时间与事件的关系·····	26
1.7 知识经济时代，时间是怎样一种竞争资源·····	26

第2章 时间的“窃贼”在哪里·····	33
---------------------	----

时间老人很公平，对任何一个人或任何一个组织来说，一天都是24小时，所以谁浪费的时间少，谁就会多一些成功的机会。

尽管知道很多有关时间的警句、格言，但还是有很多时间被浪费掉了，而且是不知不觉地浪费掉的。即使是一天工作十几小时的工作狂，也浪费了很多时间，因为很多时间内他做的都是无用功。

2.1 没有目标、缺乏远见而浪费时间·····	35
2.2 工作没有计划性而浪费时间·····	35
2.3 没有授权而浪费时间·····	36
2.4 不当会议而浪费时间·····	37
2.5 不会拒绝而浪费时间·····	38
2.6 习惯性拖延而浪费时间·····	38
2.7 不速之客的打扰而浪费时间·····	39
2.8 电话干扰而浪费时间·····	40
2.9 文件满桌而浪费时间·····	40
2.10 信息不畅而浪费时间·····	41

第3章 有效时间管理的策略·····	45
--------------------	----

时间管理的对象并不是时间，时间管理的实质是自我管理与生活管理、生命管理，其管理的对象就是我们的生活，就是我们的生命。

时间管理就是自我管理——认识自我，了解自我，清晰目标，把精力与心智专注在自己的目标上，并坚持不懈。

3.1 时间管理的第一策略——目标管理与计划	47
3.1.1 目标是前进的罗盘	47
3.1.2 目标在时间管理中的作用	50
3.1.3 如何制定目标	50
3.1.4 目标体系的 SMART 原则	50
3.1.5 如何有效分解目标	51
3.1.6 如何由目标到计划	52
3.2 时间管理的第二策略——要事第一的价值方法	56
3.2.1 四大类型的工作及其时间管理	56
3.2.2 时间管理 4D's 原则	60
3.2.3 善用 80/20 法则	61
3.2.4 ABC 时间管理法	66
3.3 时间管理的第三策略——良好习惯的养成	67
3.4 时间管理的第四策略——善于利用点滴时间	73
3.4.1 点滴造就卓越	73
3.4.2 积沙成塔, 水滴潭成	74
3.4.3 善用零碎时间	76
3.5 时间管理的第五策略——拒绝的学问: 敢于说“不”	80
3.5.1 拒绝的基本原则	81
3.5.2 拒绝的操作方法	81
3.6 时间管理的第六策略——尊重自己的生物节律	82
3.7 时间管理的第七策略——懂得劳逸结合	85
3.7.1 名人说休息	85
3.7.2 休息是什么	86
3.7.3 休息的秘密	91
3.7.4 身体与心灵互动起来	92
3.7.5 “过劳”不值得提倡	93
3.8 时间管理的第八策略——简洁美化办公环境	95
3.8.1 办公环境的秩序之美	95
3.8.2 整理办公桌	95
3.9 时间管理的第九策略——有效授权	100

3.9.1	为什么要授权	101
3.9.2	授权的三个重要观念	101
3.9.3	授权应该遵守的基本原则	101
3.10	时间管理的第十策略——高效会议	102
3.10.1	会议浪费时间的问题与现状	102
3.10.2	应付开会用“走神”抗议	103
3.10.3	有效开会的八原则	103
3.10.4	有效会议八戒条	104
3.11	时间管理的第十一策略——擅于应对打扰	106
3.11.1	关于应对打扰问题的重要思考	106
3.11.2	找出打扰时间的来源	107
3.11.3	应对打扰的方式	107
3.11.4	怎样应对人的打扰	107
3.11.5	怎样应对电话打扰	108
3.11.6	怎样应对公文及视力所及的环境干扰	108
3.11.7	怎样应对来自自我的打扰	108
附录		111
附录 1	时间小常识	113
附录 2	时间管理表单	129
后记		139

第1章

时间啊，时间！ 掀起你的盖头来 ——认识时间的真谛

时间是什么？

1500多年前，人们就在寻找答案。古罗马先哲奥古斯丁在《忏悔录》中说：

“时间究竟是什么？这个问题如果没有人问我，我就知道它的答案；要是有人让我解释的话，我就知道了。”

时间不仅困惑了哲学家，也困惑了无数数学家、文学家……，人们都在不断苦思时间的内涵，想揭开它的面纱，看清它的庐山真面目。

十八世纪法国著名启蒙思想家、作家伏尔泰有一个历史之谜：“世界上最长的是最短的，最快的又是最慢的，最能分割的又是最连绵不断的，最不受重视的又最令人惋惜的？没有它什么事情都做不成，它既可以使一切渺小的东西瞬息毁灭，又可以使一切伟大的东西永远鲜活。”

下面就让我们一起来认识这“谜”一样的时间吧！

1.1 时间是什么

要领会一年的价值，只要问一个期末考不及格的学生；
 要领会一月的价值，只要问一个生下早产儿的母亲；
 要领会一周的价值，只要问一个周刊的编辑；
 要领会一天的价值，只要问一个每天打零工却要养活十个孩子的人；
 要领会一小时的价值，只要问一对正在等待举行婚礼的佳偶；
 要领会一分钟的价值，只要问一个错过火车的人；
 要领会一秒钟的价值，只要问一个在意外中大难不死的人；
 要领会一毫秒的价值，只要问一个错失金牌的运动员。

自古以来，不知多少人问过：时间是什么？它在哪里？

人们在时间中追问和苦思，得不到回答，又被时间永远地带走了，一去不复返。

因为失去童年，我们才知道自己已长大；因为失去岁月，我们才知道时间的宝贵。

我们把已经失去的称作过去，尚未来到的称作未来，停留在手上的称作现在。

但时间何尝停留过，现在转瞬成为过去，我们究竟有什么？

时间是朱自清笔下的《匆匆》。

每次阅读朱自清先生的《匆匆》，都难以抑制心中的激动，又感到微微的苦涩。记得中学时老师声情并茂地讲解过文章的意境，而今每次路过清华园的荷塘，亭子依旧，荷塘依旧，斯人已远去，深感岁月的无情流逝。今天的人们仍然可以感受到作者对于时间流逝的无奈、焦急与惋惜，可谓“风月无古今，情怀自浅深”。

时间是最为宝贵的资源，如果我们不能管理时间，便什么都不能管理。
——彼得·德鲁克

《匆匆》

朱自清

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们罢：那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了罢：现在又到了哪里呢？

我不知道他们给了我多少日子，但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水滴在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音，也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。

去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？

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，他又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，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。我掩着面叹息，但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

在逃去如飞的日子里，在千门万户的世界里的我能做些什么呢？只有徘徊罢了，只有匆匆罢了；在八千多日的匆匆里，除徘徊外，又剩些什么呢？过去的日子如轻烟，被微风吹散了，如薄雾，被初阳蒸融了；我留着些什么痕迹呢？我何曾留着像游丝样的痕迹呢？我赤裸裸来到这世界，转眼间也将赤裸裸地回去罢？但不能平的，为什么偏要白白走这一遭啊？

你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？

时间像风一样，望之无形，嗅之无味，寻之无迹。

你一开始意识不到它，然后你习惯它，有时你会否认它的存在，但到最

后你会在它面前屈服。

时间让叶子变绿也让它变黄，让青春激越也让灯火黄昏。谁将你的青丝乌发染成一头霜雪？谁在如花笑靥上刻下道道皱纹？那都是时间的杰作。

时间是什么？

什么是时间？

没有人能够说得清楚。

时间不能追问，也不能解释。

面对时间，我们所能做的，就是投入全部身心，沉浸在时间里，去领悟，去体验。

对时间的默默感悟就是生命之间的无语的交流。

对于时间，每个人都有着独特的刻骨铭心的感受。

一个对时间无动于衷的人，一定是淡漠生命、放逐生命的人，一定是没有希望没有未来的人！

把每一天当作“最后一天”，虽然沉重，却不失为一种警醒的人生提示。

时间实际上是与我最亲密的一样东西。

我们可以离开空气、阳光、水、思考、感觉，但我们永远摆脱不了时间。

无论我们醒时、睡时，在地上、在空中，活着，还是死了。

时间永远像鬼魅一样纠缠着我们，渗入物质世界的每一个间隙。

时间雕刻了我们对事物理解的深刻与内涵。

医生说：“时间就是生命。”

商人说：“时间就是金钱。”

教师说：“时间就是知识。”

学生说：“时间就是本领。”

军人说：“时间就是胜利。”

农民说：“时间就是丰收。”

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限，不只是由于人生短促，更由于人事纷繁。我们应该力求用我们所有的时间去做最有益的事情。

——斯宾塞

节约时间，也就是使一个人有限的生命更加有效，也即等于延长了人的生命。

鲁迅

工人说：“时间就是贡献。”

作家说：“时间就是财富。”

哲学家说：“时间就是力量。”

革命家说：“时间就是奋斗。”

改革家说：“时间就是速度。”

实业家说：“时间就是效益。”

科学家说：“时间就是创新。”

运动员说：“时间就是记录。”

虽然不同职业者将时间比喻成不同的事物，但从中可以发现，无论他们将时间比作什么，时间都等同于每个人心中的最重要、最有意义的那种东西。

时间对盼望的人来说“实在太短”；

时间对恐惧的人来说“实在太长”；

时间对痛苦的人来说“实在太慢”；

时间对快乐的人来说“实在太快”；

时间对有爱心的人来说是永恒！

神秘的时间在科学界又是怎样定义的呢？

时间是由过去、现在、未来组成的。

时间就是过去、现在及未来的连续不断的连续线。

——《韦氏大词典》

“时间”是区分事件发生先后次序的量度，符号为T，单位为秒。时间是加在空间三维上的第四维，用时间可以指出原因和后果，并且根据人们的知觉可以指出过去、现在和将来。

——《剑桥百科全书》

也有科学家这样定义时间：时间是对运动过程的量度，具体地说，是指能通过某一运动周期的计数来对该运动过程进行的量度。

科学定义是一种客观描述，事实上，对人们而言，时间有着极为丰富的内涵——

时间是金钱——财富的产生离不开时间。

时间是生命——生命由时间累积而成。

时间是希望——梦想实现需要借助时间。

时间是成就——文明与进步是时间产物。

时间还是医治心灵创伤的良药，是衡量万事万物的尺度。它能改变人生的方向与命运，能让你更深地认识一个人、一切事物的本质。时间，似乎成了解决一切问题的源泉。

1.2 时间的5大特征

1. 时间无法储存、不可移动

时间是一家特别的银行，每天给你发 86 400 元（86 400 秒），你没有花完它就会收走，无法储存、不可移动、不可借贷。

2. 时间无法替代，时间供给毫无弹性

没有钢笔，可用圆珠笔；没有大米，可吃小米；没有青菜，可以吃萝卜……世间的许多事物可相互替代。但时间这种特殊资源，谁能想出用什么东西可以替代？——它无法用任何东西替代。无法替代，所以才最稀缺、最珍贵、最特殊、最神秘、最神圣、最不可捉摸。

时间的供给毫无弹性，它无法拉长无法缩短，以同样状态永恒地存在。我经常在想，如果时间具有弹性，那痛苦的人一定想大大缩短它，快乐的人

从不浪费时间的人，没有工夫抱怨时间不够。

杰弗逊