

把时间留给 最重要的事

〔德〕洛塔尔·赛韦特◎著

郝焜◎译

在德国，本书再版三十多次。

在全球，本书被翻译成二十几种语言，拥有百万读者。

时间管理教皇、欧洲最具影响力的自我管理专家

赛韦特教授经典力作！

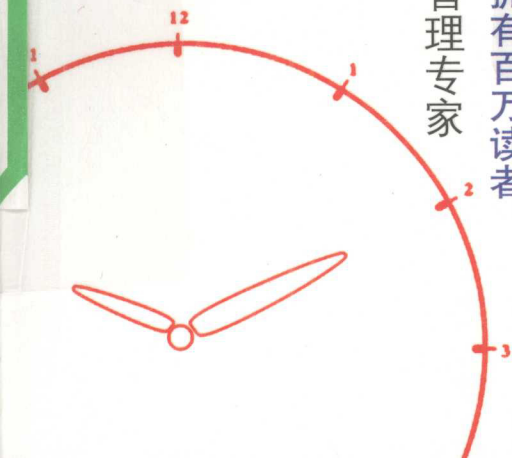
NOCH MEHR

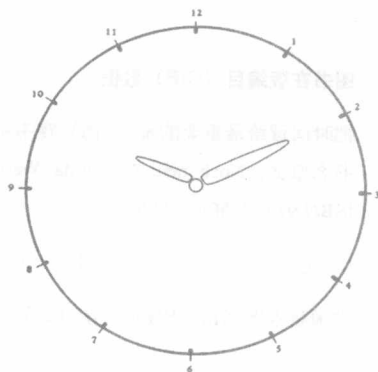
ZEIT
FÜR DAS WESENTLICHE

高效职场系列⁶



中信出版社·CHINACITICPRESS





把时间留给 最重要的事

「德」洛塔尔·赛韦特◎著

郝焱◎译

NOCH MEHR
ZU ZEIT
FÜR DAS WESENTLICHE

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

把时间留给最重要的事 / (德) 赛韦特著; 郝焱译. —2版. —北京: 中信出版社, 2010.10

书名原文: Noch mehr Zeit für das Wesentliche

ISBN 978-7-5086-2276-7

I. 把… II. ①赛… ②郝… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第154591号

Noch mehr Zeit für das Wesentliche by Lothar Seiwert

Original edition copyright © Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2006

Simplified Chinese edition copyright © 2010 by CHINA CITIC PRESS

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限在中国大陆地区发行销售

把时间留给最重要的事

BA SHIJIAN LIUGEI ZUI ZHONGYAO DE SHI

著 者: [德] 洛塔尔·赛韦特

译 者: 郝 焱

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

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)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 16.5 字 数: 196千字

版 次: 2010年10月第2版 印 次: 2010年10月第1次印刷

京权图字: 01-2007-1952

书 号: ISBN 978-7-5086-2276-7/F·2066

定 价: 36.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



德国国家电视台 ZDF 出品

Noch mehr
Zeit
für das Wesentliche
| 序言 |

把时间留给最重要的事

请问你有时间吗？我想给你讲一个故事，米开朗琪罗和大卫的故事。我承认，这故事一点儿也不新鲜，但我希望，你能感受到其中蕴涵的一个有趣的教益。

这个著名的雕塑——大卫——块头大却又不失优雅，至今仍吸引着世界各地的游客前往佛罗伦萨。人们曾问过当时年仅25岁的米开朗琪罗，他是如何用一块逾吨重的没有生命的大理石雕刻出这样一个无比精美的有血有肉的大卫的，他不假思索地回答道：“我并不是在创造什么艺术。大卫早就已经在那儿了。我要做的，只是把那块大理石中不属于大卫的部分去掉，把活生生的大卫解放出来。”

一言以蔽之：去除所有的障碍物，使最重要的部分突显出来——这就是米开朗琪罗成功的秘密！而且，这一经验依然能够帮助我们翻开崭新的生活篇章。在纷繁的现代社会中，许多人都迫切地希望找到生活的重心，并以此提高自己的生活质量。我之前的作品《谁偷走了



我的时间?》^①的成功就充分证明了这一点。

与时代同步

要想获得成功,享受幸福美满的生活,我们就必须专注于重要的事情。我们正生活在一个高度科技化、全球化的世界中,而且这个世界的节奏还将随着其进一步的发展继续加快。因此,我们也将自己的生活节奏不停地加快加快再加快。

时间管理的经典之作当然也应该与时代同步,应该针对上述飞速发展的趋势讨论出合乎时宜的新对策。更确切地说,随着时代的发展,我们应该把时间留给最重要的事了。读到这里,你或许想要问我,为什么我偏偏要选择这个题目?你可能早就认定自己挤不出时间了,因为一天仍然是24个小时,一年仍然是365天,那我们究竟要从哪里挖掘出更多的时间呢?再者,究竟什么才是最重要的事呢?

这些问题的答案很简单:当我们忙于与时间赛跑时,往往就会把所有的注意力都集中在速度和效率上,那些最重要的事反而会被我们不经意地抛到脑后,甚至被误认为是根本不重要的事情,遭到刻意的回避。于是,我们不断要求自己加快步伐,节省出更多的时间。但我们通过拼命加速、同时处理多样事务,并疯狂加班所希望能够节省下来的时间,到头来却往往所剩无几……无论我们怎样安排一天中的每一秒、一生中的每个瞬间,时间依旧会从我们的指缝间悄然流逝。最终,就像一个永远解不开的谜一样,我们的24个小时变得越来越短,我们的生活变得越来越空虚……

挖掘出重要的事情

每当人们有意识地寻找重要的事时,就会陷入一种两难的窘境:与时间不同,重要性是不可量化的——它既没有重量,也没有单位。有些人会觉得,重要的事情总是毫无征兆地突然出现在我们的生活中,让我们措手不及。但事实却并非如此!在绝大多数情况下,重要的事总是被掩埋在大量的紧急工作之下,被夹在毫无喘息空间的日常生活之中。我们需要做的,是积极主动地将它们挖

^① 《谁偷走了我的时间?》中文版已由中信出版社于2010年6月出版。——编者注

掘出来，重新赢得对它们的掌控权。

可是，说到“重要”——到底什么才重要呢？众所周知，每一个人、每一种本性都是特别的、独一无二的。正因为个体之间存在着这种巨大的差异，所以“重要的事”就必须与每个人的内在本性相符，不可一概而论。出于这方面的考虑，这本书关注的中心既不是时间管理，不是日常事务的优先处理顺序，也不是某个星期的工作计划，而是你，你才是这本书的中心！只有你自己，以及你个人关于时间这一主题的思考，才是最重要的。

你可以把这本书看做自己的私人教练，它将伴随着你为重要的事情找到更多再更多的时间。你大可以慢慢来，不必急于求成。

在本书的各个章节中都有许多不同的练习、心理测试和小建议。请你务必不要仅仅是浏览或是通读这本书，在读到以上这些部分的时候，亲自动手实践一下，放心地交出自己内心的秘密，让它们启发你的思考，引导你逐步踏上那条最适合自己的路，最终挖掘出你生活中最重要的事。在序言的后面，有一张关于这本书的整体内容结构图，希望它也能够在这个过程中给你必要的帮助。

无穷无尽的时间

其实，我们拥有的时间可以远远不止时钟上显示的那24个小时。回想一下你的童年时光吧！孩子们总是有很多时间，对于他们来说，一天很长，一个月怎么都过不完，一年简直就意味着永远。如果你可以从这个全新的角度来看待这本时间管理的书，它就会成为你寻找重要的事，挖掘更多时间、更多幸福和更多生活乐趣的入门指南。

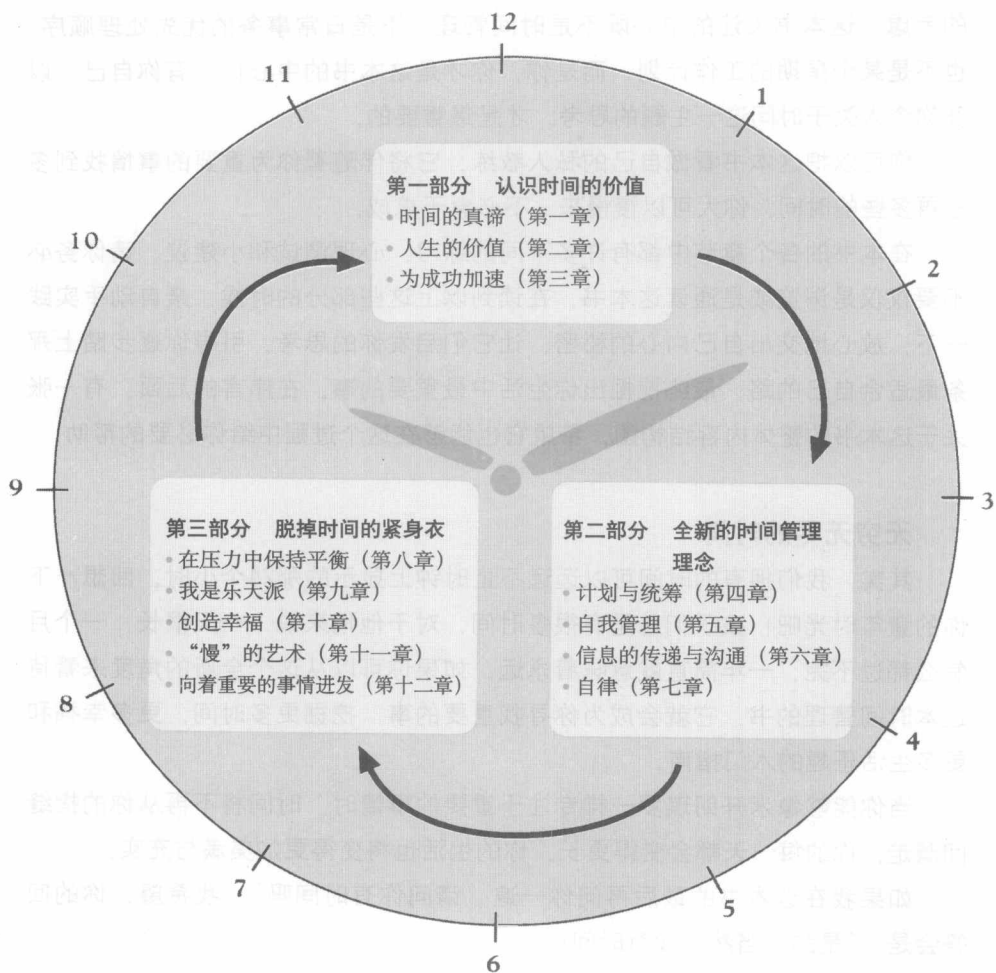
当你能够像米开朗琪罗一样专注于重要的事情时，时间将不再从你的指缝间溜走，你的每一天都会变得更长，你的生活也将变得更加美满与充实。

如果我在这本书的最后再问你一遍“请问你有时间吗”，我希望，你的回答会是：“是的，当然，我有时间！”

洛塔尔·赛韦特



本书结构总览





本书荣获最佳设计奖

全球最受好评的杂志 畅销二册



目录

序言 把时间留给最重要的事 / VII

第一部分 认识时间的价值

第一章 时间的真谛 / 3

摆脱“速度病” / 4

一心多用的利与弊 / 6

使一切趋于平衡 / 10

什么才是最重要的? / 15

抓住时间的盗贼 / 22

让时间管理伴随你的生活 / 29



第二章 人生的价值 / 33

人，离不开价值 / 34

价值是个性化的 / 35

在价值的指引下走向成功 / 43



第三章 为成功加速 / 47

梦想就是我们的北极星 / 48

从梦想到目标 / 59

一步一个脚印 / 61

实现目标的策略 / 74



第二部分 全新的时间管理理念

第四章 计划与统筹：时间管理助你赢得更多时间 / 83

从每天的日计划开始 / 84

意义重大的指南针——周计划 / 96

尽情放飞梦想的年计划 / 105

怎样把时间的“水桶”装满？ / 107

勇敢地说“不” / 121

自我减压——授权的魅力 / 125



第五章 自我管理：时间是管理出来的 / 131

同中求异：个性化的时间管理 / 132

精力管理：根据生理节律制订计划 / 147

工作中，请勿打扰！ / 154

大扫除：更多空间 = 更多时间 / 158

信息管理：以最快的速度找出重点 / 167



第六章 自律：命运掌握在自己手中 / 175

拖延：最危险的坏习惯 / 176

告别完美主义：错误并不可怕 / 181

真舒服啊！幸福的小懒虫 / 187



第三部分 脱掉时间的紧身衣

第七章 在压力中保持平衡 / 199

快乐之源 vs. 痛苦之本 / 202

轻松减压 / 209



第八章 我是乐天派 / 217

快乐的策略 / 219

乐观的时间管理 / 222



第九章 创造幸福 / 229

简简单单最幸福 / 231

打开幸福的盒子 / 233



第十章 “慢”的艺术 / 237

“快者”非“适者” / 238

自己的时间，自己的生活 / 239



第十一章 向着重要的事情进发 / 243

生命的“重点” / 244

让自己活得更轻松一点吧！ / 246

寻找通往自我的道路 / 249



致谢 / 253



Noch mehr 
Zeit
für das Wesentliche

| 第一部分 | 认识时间的价值



五百多年前，人类就开始制造钟表。从那时起，我们借助其机械的节奏征服了自然的时间节律，将时间精确地掌控在自己的表盘上。然而，随着高效时代的来临，时间对于我们来说有了更深一层的意义——赢取更多时间，优化时间安排，充分利用时间。在当今高度科技化、全球化的世界里，日与夜、周末与工作日、私人时间与工作时间，这些概念正逐渐失去意义。结果，人们的共同感觉只是三个字：“没时间！”

人类过去的朋友——时间——转眼变成了仇敌。我们与自己内在的生物钟对抗，恨不得今天就能把明天的时间都用上。很多愿望与梦想都来不及实现，只能一拖再拖，最终仅仅存在于我们对未来的遥不可及的憧憬之中。

时间，是要慢慢用的。就从此时刻起，慢慢来，不要急！因为，仅仅关注时间的紧迫性是远远不够的。时间管理的对象并不局限于生活中的压力与忙碌，其作用也不在于进一步优化现行的时间安排。

长期且持续性的时间管理必须考虑时间这一概念的各种内涵——长与短、快与慢、行与止……具体来说，尽管我们的日程表上写满了一个又一个的会议安排和客户预约，每项日程之间也总会有或多或少的时间间隔，这些零散的时间就是休息的好机会。而一些“悠闲”的时间中其实又都蕴藏着独特的价值，随时等待你去发掘个中的奇妙，并最终从中获益。

我们拥有的时间并不少，但没有充分利用的时间却太多。

西尼加
古罗马哲学家

第一章 时间的真谛

时间的确是个奇怪的东西！热恋中的男女总是感觉共度的时光太短，快要迟到的人等待红灯转绿的那一分钟却好像永远都过不完。这个顽皮的小东西总在我们希望它走快点儿的时候驻足不前，却在我们渴望享受当下的时候，像离弦的箭一样突然就飞走了。

或许现代人都想知道个中究竟，道理很简单：时间的长短是客观存在的，一秒、一小时或是一年都由自然界决定。然而，自从人类发明出抽象的衡量方式，为时间创造了各种单位以来，我们就开始按照钟表上的“人造时间”来安排自己的生活节奏。表面上看来，这是对时间的成功掌控，但实际上我们已经不知不觉地沦为了时间的奴隶。而且现代人对准时的要求与对钟表的高度依赖性，简直发展到了不可理喻的地步。

人类早已不再尊重自然的时间节律，而是不断地试图加速事物的发展过程。即使是植物及其果实原本的生长与成熟过程，在我们看来似乎都慢得不可忍受，因此全球各地的农民们都无视四季的更替，通过催熟技术加速作物的成熟与收获。在奶酪和番茄里，我们都能窥见这一伟大技术的影子。但我相信，大家都知道一句老话：“强扭的瓜不甜。”

只有学会了慢，才能懂得时间的真谛。除此以外，别无他法。

君特·艾希
德国当代著名作家

时间的压力

在一个团体中，每个个体的时间都是不可分割、紧密相关的。如果一个人要求他人高效，就相当于他对周围的人施加了一种时间的压力，而他自己也会感受到同样的压力，并将这种压力持续地传递下去——这样，整个团体就笼罩在了时间的高压下。快打破这种恶性循环吧！让我们多一些从容，不要再向身边的人施加无谓的时间压力。请记住，压力总会催生更多反方向的压力。

摆脱“速度病”

遍布全球的通信系统使人与人之间的时间差异与空间距离不断缩小。因此，现代人可以说无处遁形：无论身处何时何地，他人都能与你取得联系。

现代人一味强调高效，却忘记了该如何等待，从周一到周日时刻都在忙碌着。即使是在会议、球赛或是演出中场休息的短短一刻钟里，我们也要忙着打电话或是整理晨报中的有用信息。真正意义上的休息，已经稀有到足以列入珍稀“物种”保护名录了。

为了让别人随时随地都能联系到自己，我们的电脑一天24小时联网，手机也从不关机。“随时随地！”——这就是24小时社会的口号。我们无视自身的生物钟，不仅白天工作，夜里还要加班，一旦身体耐不住疲劳昏昏欲睡，就用咖啡、浓茶或是其他兴奋剂等人手段，让自己重新睁大那不争气的眼睛。试问在这个手机、笔记本电脑和无线上网的时代，想要躲到一个没有人能找到的世外桃源真正独处，又谈何容易？

在我的一次讲座上，一位跨国IT公司的部门经理曾向我抱怨：像他们这样的高级管理人员时时刻刻都离不开“黑莓”^①——会议中，电梯里，就连在公司餐厅排队取午餐时，他们也没有时间像普通员工一样与身边的同事闲聊，因为

^① “黑莓”（Blackberry）是一种移动电子邮件系统终端，可以配合手机使用，使用户随时随地进行方便、及时、安全的电子邮件处理或接入公司内部网络。——译者注



“黑莓”里总是有一大串的电话留言等着他们一一回复。在此后接受《焦点财富》(Focus Money)杂志的采访时,我就指出了这种现象并将其命名为“黑莓现象”。

越快越好!

每个人都在抱怨生活中的忙碌与混乱,殊不知其实是我们自己制造了这些忙乱——我们在超级市场的几条结账队伍之间着急地走来走去,比较哪条队伍最短,哪个人买的東西最少;我们在上下班的交通高峰不顾危险,不断超车,一心想尽快到达目的地。在许多人的眼中,唯一的办事原则就是一个字:快!走路要快,吃饭要快,说话要快,就连排队买电影票或是快餐时,也毫不例外地要求自己抢得先机。我们从不满足于现有的速度与效率,不断地寻找加速的新方法,并且从这种高度的紧张中获得极大的快感。

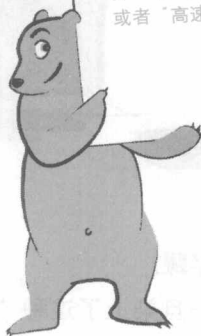
之所以说是我们自己制造了这些忙乱,是因为这种要求自己越快越好的压力使现代人变得越来越浮躁。大多数人认为问题出在时间的紧迫上,但事实却并非如此,罪魁祸首其实是我们内心对“快”的追求,是速度控制了我们的生活——每天24小时,从不间断。因此,请你不要再给自己施加无谓的时间压力了。

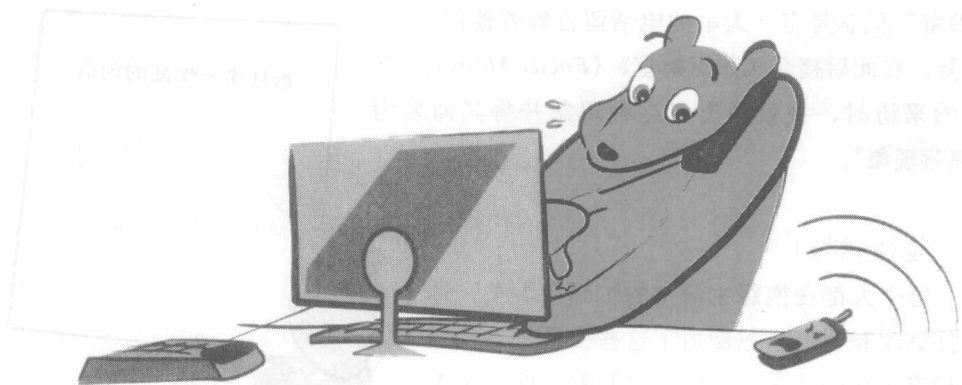
读到这里,你可能会心生疑问:赛韦特博士认为“什么都要比别人快”是不对的,难道我们要颠覆传统,把所有事情都做得比别人慢?我们到底该怎么办呢?

这个问题问得很好!首先,评判的标准并不仅仅是速度。无论是快是慢,速度本身都没有错,错的是把速度快慢看做衡量一切成败的人。因为根据他们的逻辑,“快”就意味着百分之百的胜利,而“慢”则必然预示着一事无成,所以,想要成功就必须每天24小时持续保持高速状态,在任何场合下都要以最快的速度处理好手上的事情。但他们不知道,正是这种对速度的荒唐的迷信导

给你带来忙乱的词语

不要急,慢慢来。请你用斜线划掉所有给你的生活带来忙乱的词语!避开“快”、“马上”、“短”或者“高速”这类词。





致了自己的浮躁。

其次，一旦染上了这种“速度病”，我们会迷失在毫无间隙的忙碌之中，失去清醒的头脑和必要的理智。“速度病”的患者为了准时完成任务总是疲于奔命，恨不得在一个会议结束后就以超音速的速度马上开始另一项案头工作。最终，他们却往往会发现自己越来越力不从心，工作中错漏百出，这时才后悔莫及：“要是我当时多花点时间就好了……”

一心多用的利与弊

为了与巨大的时间压力抗衡，越来越多的人开始学着一心多用，尽可能在同一时间内处理更多的事情，比如在高速路上边开车边打电话，或是把午饭带回办公室，边吃饭边上网看新闻。

无论在人际交往、学习工作还是娱乐休闲的过程中，我们都能够观察到这种一心多用的现象。一个典型的例子就是现在内容越发丰富的电视新闻频道：在女主播播报新闻的同时，屏幕下方不断滚动着两个信息条，第一条报道世界各地不同灾区或战地的受灾与救援情况，另一条则不间断地追踪股市的即时走势，看看屏幕的右上方，你

我们不应该把时间看做一种会消耗并毁灭我们的东西，与此相反，我们要把它当成帮助我们取得成功的法宝。

安托万·德·圣埃克苏佩里
法国著名小说与童话作家、
《小王子》作者



还会发现不时跳出来的整点或半点报时。

此外，汽车、火车与飞机也不再仅仅是辅助人们快速移动的工具。它们早已成为我们的第二间办公室，使我们能够在路途上继续工作、上网或是通电话。

所有的事情一起干

在这个全民一心多用的社会中，能够同一时间只干一件事的人已非常少见。举个例子，如果我们的某位同事一心一意只负责一个项目，对其他工作一概不闻不问，也不愿意停下哪怕一刻钟来回答我们的问题或给予我们其他的帮助，那么，大家一定会觉得这个人太缺乏灵活性、毫无团队精神或者根本就是懒得出奇。

我们之所以能够一心多用，同步完成多项任务，都要归功于近年来的那些实用的技术创新。归根结底，是它们改变了我们的生活：日常生活中，现代人早已不再满足于单一功能的咖啡机，我们希望家里的咖啡机不仅能为大人们冲泡浓郁的卡布奇诺，还能同时为孩子们准备好香甜浓郁的热巧克力；在办公室里，只能打印文件的打印机也早已惨遭淘汰，最新的机器“神通广大”，打印、传真、复印、扫描等功能一应俱全，操作方便快捷，还能够同时运行多种功能，无须主人多等一分一秒。总而言之，正是这些“多合一”机器为我们提供了必要的客观条件，为我们的一心多用创造出无限的可能性！

一心多用并不完全有益

有时，一心多用是很有意义的，甚至还能够为我们的生活带来极大的乐趣。时下越来越流行的电子有声书就是一个很好的例子。有了随身听里的电子书，我们可以摆脱时间与地点的约束，随时随地感受文学的魅力或者学习实用的教程：做各种家务的时候可以听，减肥健身的时候可以听，长途旅行的路上也可以听。

女性通常是一心多用的高手。她们可以一边做饭，一边看管在旁边玩耍的小孩子，并同时跟朋友打电话约定周末逛街的时间。这些对于她们来说都只是小菜一碟，没有任何难度。

但是，当我们在同一时间内必须兼顾太多的方面，并且一天24小时都毫无喘息机会时，就会发现一心多用并不完全是有益的。

