

Time

不要做工作和生活的奴隶

管理时间，提升工作、学习效率，
拥有更多闲暇，放松身心，享受人生。



管理时间，

做工作和生活的主人

郑裕隆◎编著

为自己**打开一扇心窗**，渐渐
学着**当**的主人吧。



- ★是你在控制着生命中的喜怒哀乐，还是你已经被你的情绪、行为习惯、上司和社会流行所控制？
- ★你是生活和工作的主人，还是生活和工作的奴隶？
- ★你是否曾经尝试过自己去找寻通往幸福的那把钥匙？



做工作和生活的主人

**为自己打开一扇心窗，渐渐
成为生活的主人吧。**

郑裕隆◎编著

 **中国纺织出版社**

图书在版编目(CIP)数据

管理时间,做工作和生活的主人/郑裕隆编著.

—北京:中国纺织出版社,2011.7

ISBN 978-7-5064-7436-8

I. ①管… II. ①郑… 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(2011)第 062347 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京振兴源印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年7月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:190千字 定价:29.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序

不做工作和生活
的奴隶

序：不做工作和生活的奴隶

当清晨的阳光撒向大地的时候，忙碌的一天又开始了。上班、下班，吃饭、睡觉，简单的四个词却基本上把大多数人的生活模式概括了起来，如今能够突破这种传统模式的人少之又少。

有人说，自己在不知不觉中已经沦为了时间的奴隶，几乎每时每刻都被烦闷的工作和生活牵着鼻子走。人不能不工作，因为工作是人生活中不可或缺的一部分。对财富的追求也许会让你常常沮丧，对权力的追求也许会让你常常落空，唯有追求工作的乐趣既不会让你沮丧，也不会让你落空。然而，如果你只能从工作中得到厌倦、紧张和失望，那么你的人生将会被痛苦所填满。即使这份让你厌倦的工作为你带来了无数令他人艳羡的名和利，这份光彩对你而言，仍是无意义的虚名，不能带给你真实的快乐。

詹姆斯一次出门的时候，发现自己忘了带香烟。于是他立马跳下计程车，一路气喘吁吁地往家里赶。当他拿出钥匙，旋动门锁的那一刹那，突然想问自己一个问题：“我究竟是香烟的主人？还是香烟的奴隶？是我在控制香烟？还是香烟把我控制了？”这个问题一浮现在他的脑海，竟然让他莫名地感到害怕。从此以后，詹姆斯再不吸烟。

丽丽最近很焦躁，因为手中的一项工作快要到了“死期”，而自己还没有完成。她带着坏情绪回家，刚刚又跟老公吵了一大架，现在正委屈着呢。她觉得自己很努力，可时间总不够用，为此影响到自己的生活，却不被家人体

谅,这种感觉真的很糟糕哦。她感觉自己已沦为工作和生活的奴隶。

职场上,你每天的工作都需要等待上司的安排。把安排到手上的活儿做好了,你就能得到夸奖,说不定以后还有升职的机会;可万一做得不好,你就要做好被怪罪降职的准备了。我们总是习惯等待,等待一个好机会、好上司、好工作、好机遇,好让我们获得梦想中的成功。我们,到底是工作的主人?还是工作的奴隶?

正捧着这本书准备阅读的朋友,请用下面三个问题问问自己:

(1)是你在控制着生命中的喜怒哀乐,还是你已经被你的情绪、行为习惯、上司和社会流行所控制?

(2)你是生活和工作的主人,还是生活和工作的奴隶?

(3)你是否曾经尝试过自己去找寻通往幸福的那把钥匙?

如果你对这三个问题的回答是否定的或者模糊不清的话,那么,我亲爱的朋友,你已经沦为,或者至少有一大半,陷入了被奴役的状态。

我们原不应该是工作和生活的奴隶,我们应该成为自由踟躅于工作和生活中的快乐精灵。工作不仅仅是为了生存,更是为了给人的生活赋予意义,给人的生命增添鲜活的色彩。做一个积极乐观的精灵!只有这样,你的工作才会得心应手,不至于陷入苦闷乏味;只有这样,你的生活才能够轻松写意,即使无法身在南山,也同样能拥有“采菊东篱下”的那份闲适。

当你准备继续往下翻阅这本书时,请在心里默念三遍:“不要做工作和生活的奴隶。”先从骨子里渐渐褪去被烙上的奴性,再为自己打开一扇心窗,渐渐学着去做工作和生活的主人吧。

编著者

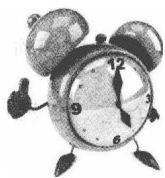
2011年4月



第一章

诊断：

你的时间管理是否出了问题



你是在疲于奔命吗

20 世纪 90 年代，曾经流行过这样一首歌曲：

看世间忙忙碌碌，何苦走这不归路？

熙熙攘攘为名利，何不开开心心交朋友。

时时刻刻忙算计，谁知算来算去算自己。

卿卿我我难长久，何不平平淡淡活到老。

真真假假怨人生，不如轻轻松松过一生。

世间的忙忙碌碌似乎已成为一种公认的常态，无论人们多么想逃脱，却仍然很难像陶渊明先生那样，真正享受到“采菊东篱下，悠然见南山”的那份惬意。大多数人上小学的时候，想进入一所好的中学；上中学的时候，拼命想考上一所理想的大学；等到上了大学之后，就已经开始筹划着要参加什么样的实习，为将来的职业生涯做好准备；等到真正走上了工作岗位，那更是马不

停蹄地工作,鲜有能闲下来的时候。你是否问过自己,你是不是正在为工作、为生活而疲于奔命呢?

皮埃尔是美国一所大学金融专业毕业的高材生。由于个人能力出色,他一毕业就在商界谋得了一份工作。为了做好这份工作,皮埃尔可谓全力以赴。功夫不负有心人,他在职场上平步青云,成为一名出色的职业经理人。等到皮埃尔而立之年时,他已经在美国一家咨询公司做到了主管级的位置。

在外人看来,这份工作实在让人羡慕不已,除了高薪之外,公司还为皮埃尔配了一辆车,方便他工作。然而,在这样的薪酬背后,是不间断的出差和每周超负荷的工作,甚至周末的时候也不得闲。熟知他这种生活状态的朋友们都劝皮埃尔不要太拼命了,累坏了身体可不行。但皮埃尔却不介意,他说:“虽然这份工作很辛苦,但我在其中能享受到快乐。”

这天,皮埃尔像往常一样,正准备出门去公司,但一拉开门,他突然感到头痛了起来,心跳瞬间加快,腿一软,就不由自主地倒在了自家的公寓门外。家人急忙把他送去了医院。结果,医生诊断说,这是由于长时间的过度操劳,患上了心身耗竭综合征。

现实生活中,绝不缺乏皮埃尔这样的人物,或许正捧着这本书的你,就是另一个皮埃尔。

这是一个“物尽其用,人尽其才”的时代,每个人都在为工作,为生活而耗尽自己的心力。每天一睁开眼,面对的就是一堆看起来怎么做都做不完的事情,周旋于上班、家庭、休闲活动和人际关系中,忙得团团转。“真累!”“没有时间了!”“忙得跟陀螺一样……”现代社会中的每一个人似乎都在疲于奔命。



如果你还不清楚自己是否也处于疲于奔命的状态中,请看看下面的这些情况,是否曾经,甚或是经常发生在你身上呢?

(1)你是否曾经一边看着电视里的节目,一边用手机和客户或同事沟通工作上的事情?

(2)你是否在下班回到家中后,为了争取多一些时间与家人沟通,让他们跟着你去换衣服,放东西,这样才可以趁着收拾的时间,多和他们聊一会儿?

(3)你是否在夜深人静的时候,一个人在网上回复电子邮件,然后等着洗衣机把衣服洗好?

(4)你是否曾经在回到家中后,突然想起有重要的文件忘了拿回来,没办法在家里加班,又跑回公司去取?

如果以上这些情况都曾经在你身上发生过的话,那么请注意,你已经陷入为生活疲于奔命的状态了。

或许是这个时代的问题,让人觉得如果我们同时没有十件事要做,就好像没有什么效率,会被人瞧不起。这样的想法逼得我们精疲力竭,然而细细分析下来,疲于奔命的背后,还有一些更具体的原因。

比如,我们认为自己是被需要的人,所以一定要时刻保持着能被人联系到的状态。但是你知道吗?被需要有时候不过是一个陷阱。要明白,就算是少了你,天也不会塌下来,地球一样还是会转动。你的确需要意识到,自己是被需要的,但是并非时时刻刻都会被需要。不要去想电话会不会随时响起,不要去想如果自己错过了电话会怎么样,适时地让自己放松一下,才能调整到更好的状态。

再比如,我们会答应别人很多的事情,这样便会没办法把精力集中到最重要的事情上。工作中,总会有看似堆成山的事情等着你去做,而且每一个

人都希望自己的事情可以得到优先处理。所以有些人会什么都答应下来：“好的，我一会儿就做。”“没问题，半小时之后给您发过去。”……这样做的结果就是，你真的会有永远都做不完的事情。将自己陷于十分被动的状态，因为你在逼自己在很短的时间内完成很多的事情。更要命的是，有些事情完全不在你的能力范围之内，你也要强忍着去答应。殊不知，如果你承诺了太多的事情，甚至有些事情还不在自己的能力范围之内，结果只能是什么事情都做不好，这无疑又会给自己施加压力。能力范围之外的事情，你还必须要匀出时间来，临时现学现卖。这样的你时间永远都不够用。

亲爱的朋友，要知道，保持忙碌并不一定能让你觉得充实，反倒会让你感到缺乏安全感。总有人以为忙碌会让自己的生活变得充实，杜绝胡思乱想。试想，沉浸在工作的海洋里，不会无所事事，自然就不会觉得空虚，然而内心的不安全感，并不能借助工作而摒除掉。当你为工作而忙碌奔波时，依然会觉得内心无所归依，因为除了工作，你一无所有，所以你只能用忙碌掩饰内心的空虚和不安全感。

当然，还有非常重要的一点，你的时间管理规划并不合理。当事情像小山一般堆积起来时，你会不会觉得慌乱？会不会不知道应该从哪件事开始做起？好不容易静下心来制订了一个暂时的计划，结果，这边一个电话，那边一个邮件，不停地催着你做事情。你只能是哪边催得急，就先做哪边的事，完全不知道自己做了什么，也不知道哪些事情其实并没有多么重要或着急。

缺乏合理的时间管理规划，会让你时常陷于混乱的状态中，从而产生疲惫和慌乱的感觉。没办法按部就班地做事情，会让人由心底产生恐惧，因为不知道能否在预定的时间内完成必须要做的事情。

当你觉得疲倦的时候，当你觉得工作已经占据了 you 全部生活的时候，请

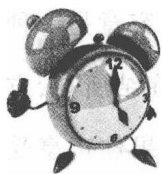


找个时间,停下来歇一歇,静静地想一下:你一直以来的奔波劳碌究竟是一种有目标的追求,还是一种盲目的疲于奔命?你需要找到疲倦的症结所在,方能对症下药。当然,你需要首先定义自己是否正在疲于奔命,如果你正享受着工作带给你的充实之感,那么请将这本书当成一本业余消遣读本,权当了解这个世界上还有为数不少的人正在被疲于奔命所苦。如果你对他们有好的建议,敬请不吝赐教。

管理时间，掌控人生



疲于奔命的一大原因就是时间安排不当,从而出力不讨好,也荒废自己的人生。要想改变这种状态,就必须重视起时间管理来。



你是不是经常违背“死期”

每一项工作都会有一个预定的截止日期，英文叫做“deadline”。这是一个很绝妙的词语，“dead”在英文中是“死亡”的意思。所以可以形象地理解为：如果到了“deadline”，你还没有完成要做的事情，那么你的下场，在某种程度上可以跟“死亡”画上等号。

话虽如此，人们还是常常自觉或不自觉地违背“死期”。虽然知道违背“死期”的下场不好受，但却难以避免。

想知道你是不是经常违背“死期”吗？看看下面几种情况：

(1) 一个月前就已经布置下来的任务，你却总是习惯到最后几天才开始着手准备，因为你总觉得还有很多时间，等到“死期”将至，你才发现，在“死期”来临之前，你根本就没办法完成安排的任务，只能又心焦又无奈地看着“死期”降临，然后等待狂风暴雨的洗礼或是一场冷暴力。

(2) 临时布置的一个任务，让你于×月×日前完成，然而由于平时的事务已经过于繁杂，忙碌中早将这项临时任务抛诸九霄云外。等到“死期”那一天，老板问起你来，交代给你的那件事情完成的怎么样了？你才痛心疾首，天哪，我怎么会把这件事情给忘了呢？然而，“死期”已经到了。

(3) 一项艰巨的任务分配到了你所在的团队，大家都加班加点，想赶在“死期”前完成任务。然而或许是任务本身太过繁重，又或是团队协作中哪个环节出了问题，总之，在“死期”到来之前，大家都没完成既定的任务。于是你想，反正法不责众，大不了大家一起“死”。殊不知当你这么想的同时，其他人也在这么想。于是乎，大家一齐超越了“死期”。

如果以上情况你曾经不止一次地遇到过，那么，请注意，你的时间安排已



经出现了问题。违背“死期”绝对不能成为一个常态，它带给你的只会是工作的拖沓和效率的低下。长此以往，你的惰性会逐渐养成，同时也会在一个又一个“死期”来临之前感到恐慌和压力，身心都会受到损害。

经常违背“死期”的人，毫无例外的都会有做事拖沓的习惯。他们总认为明天还有很多的时间，所以当下可以放松一下，不必要紧赶慢赶的去把事情做完，反正在“死期”之前，不管再怎么忙碌，也一定会完成的。事实也确实如此，他们即使没有赶在“死期”之前完成任务，大多也会在超过“死期”不长的时间内完成工作。所以，“死期”倒还真的没让多少人尝到过“死亡”的痛苦滋味，反而是在“等死”的过程里受到了煎熬。

如果你是经常违背“死期”的人，相信你因此而受到的煎熬一定不少。与其在将来的日子里继续忍受这样的折磨，倒不如从现在开始，审视自己为何时常违背“死期”，找到那个原因，然后采取相应的解决办法，那么你会发现，不违背“死期”的工作可以轻松很多。

丽娜是一家公司的职员。在迄今为止的三年职业生涯中，她违背“死期”的次数不算少，虽然她自己也觉得不好受，但是又不想去正视它。直到有一天，她再也忍受不了自己的拖沓，于是决定找出原因。

她发现，每次当工作任务布置下来的时候，自己心里也很想在最快的时间内完成，但是脑子里想是一回事，手脚听不听指挥却是另外一回事。自己总也不愿意开始去碰那些布置的任务，渐渐地，这成了一种习惯，一种拖沓的习惯。

要想戒掉这个习惯，首先必须坚定“今日事，今日毕”的心态。在这个心态之上，还需要改掉自己的旧习惯，养成新习惯。丽娜在改变自己的过程中，总结出下面这些可行的办法：

要明确知道你想要改变的是什么，但是不要期望一次就可以改变所有的

事情：制订一套全新的工作计划，并试图遵循这个计划，这样有助于你抛掉以前的旧习惯；你还可以给自己树立一个清晰、简洁，并且有适当挑战性的目标。其中，最重要的一点是：立即行动，绝不拖沓。在行动的过程中，坚持新的习惯，不要松懈，等习惯养成后，你还要巩固你的奋斗成果，用时间加以反复实践。

当你回顾以往违背“死期”的历史时，又或者当你再一次“违背”死期的时候，请检视自己是不是和曾经的丽娜一样拥有拖沓的习惯，如果有，请跟随丽娜的脚步，把拖沓的习惯抛掉，让自己的工作轻松一些，再轻松一些，远离“死期”即将来临的折磨。

管理时间，掌控人生



许多职场人士都体验过“死期”将至而工作未完成时的心理折磨。解决办法便是合理地安排时间，改掉拖沓的习惯，从而让自己变得更从容。



你有时间享受生活或跟家人共度美好时光吗

第一章

诊断：你的时间管理是否出了问题

表姐阿美有一个儿子，由于忙于工作经常无暇顾及到他。

终于，等到工作稍微轻闲一些的时候，阿美可以待在家里好好歇一会儿了。看着平时自己疏于照顾的儿子，阿美决定带他出去好好地玩一会儿。

打定主意后，阿美先带着儿子去了儿童乐园，之后又去看了电影，一起吃了麦当劳，最后还去了平时就经常去的舅舅家。阿美和儿子都玩得十分痛快，特别是她的儿子，兴奋得就差满地打滚了，不时发出快乐的尖叫声，引得路人频频回头。

等回到家，洗完澡，阿美正要上床睡觉的时候，儿子推开她的房门，对她说：“妈妈，我今天想和你一起睡。”看着儿子可爱又有点无辜的小脸蛋，阿美既感动又有点心酸，因为自从儿子稍稍长大一点儿以后，还从没有主动找妈妈亲昵过一次，而自己也没有花更多的时间去陪他。

第二天一起床，儿子就对阿美说：“妈妈，我今天不乱扔玩具了，我要乖乖地玩儿。”要知道平时无论阿美怎么哄他、骂他，他都改不掉乱扔玩具的坏毛病，阿美听了真是既高兴又难过，这都是因为他平时感受到的母爱不够，所以才会耍些小性子，来引起自己的注意啊。

现在，儿子终于得到了一个可以尽情享受母爱的机会。在阿美休假的这几天里，他可以一个人尽情地享受母爱。在母爱的滋润下，儿子平日的一些坏毛病也都明显地减少了。以前他的衣服总是随处乱扔，现在却整理得整整齐齐。吃完饭后，尽管没有谁命令他去做什么，他却主动地把碗放到了洗碗机里，而且为了要给妈妈整理衣服，还闹了大半天。

后来，等阿美再去上班的时候，整个人都显得容光焕发了。公司里的同事于是问她，假期都去做了什么呀，回来乐成这样，阿美笑笑，答道：“享受了

与家人共度的美好时光。”

工作是为了更好的生活，然而，调整不好的时候工作却会越来越放肆地挤压掉生活的空间，八小时之内是工作，八小时之外还是工作。你还记得如何去享受生活吗？如果你和家人住在一起，你是否还记得自己已经多久没有与他们共度美好时光了呢？

在八小时的工作时间内，你可以用心地、高效率地完成工作，尽可能把布置的工作量完成，而不是把未完的工作带回家，因为那样你破坏的不仅是你自己的生活，同时也破坏了与家人共享的美好时光。

如果你经常把工作带回家做，并且时时刻刻都在为工作所烦忧，那么你一定已经有很长一段时间没有自己的生活了，也一定很长时间没有与家人一起享受天伦之乐了。把工作带回家，无疑是掠夺了自己的休闲时间，更确切地说，是掠夺了自己与家人相处的时间。而这不仅会让你感到愧疚和难受，还会让家人替你担心，并因此滋生出埋怨和委屈等不良情绪。家庭的和谐与融洽，是每一个人生活和工作的巨大支柱。如果没有了家人的支持，那么任何人都会像船儿没有了桨一样，无法抵挡住狂风暴雨的袭击。

缺少或减少休息的时间，让自己长时间的处于紧张状态的人，就像一根长时间压紧的弹簧，渐渐就会失去了原有的弹性，得不到很好的放松。真正成功的时间管理者会将工作和生活区分开来，工作时间内全力以赴地工作，休息时间里则彻底地放松休息。如此，才能让自己的时间既有张又有弛，相得益彰，工作状态才能一直保持饱满。

管理时间，掌控人生

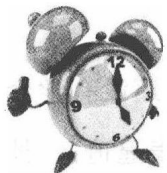


如果工作繁忙到没有时间享受生活了，我们便会质问生命的意义。与其让生命残缺不全，不如学会平衡好工作和生活，让自己一边尽心地投入工作，一边尽兴地享受生活，这样的人生才算真正圆满。



第二章 忙碌

是一种必须的选择吗



忙碌究竟是“爱好”，还是真的有必要

“你很忙吗？”

这是一个我们经常会问，也经常被问到的一个问题。关于这个问题的答案，似乎是惊人的一致，那就是：忙啊。而且通常是在有气无力的语气中还带着几分无奈。是啊，我们身处在一个比以往任何时候都忙碌的社会，不管是写字楼里的白领们，还是从事各行各业的人士，很多人都觉得自己非常忙碌。

某机构曾经针对都市白领进行过一次为期两周的调查，调查对象为4000位职业人士。结果显示，大部分职场人都很忙，但到底是“穷忙”呢？还是在忙中有乐？大家的观点则各不相同。

55.7%的职场人将自己定义为“穷忙族”，其中15.6%的职场人认为自己是“超级穷忙族”，每天忙得要死要活，却没有任何收获。“穷忙族”一词来自英文“working poor”，原意是指那些工作时间很长，但是收入却不够支出的族群。这个族群在欧洲及日本都有日益增多的趋势，已经成为了一个颇为严

重的社会问题,因为这些人并不是因为懒惰而贫穷。日本 NHK 的报道中,将这个族群称为“勤劳贫困阶级”,也就是说尽管他们在努力地工作,但是仍然赚不到足够的薪水来满足自己的生活支出。随着“穷忙族”队伍逐渐壮大,这个定义又演变成一种为了填补生活空虚而肆意连续消费,之后再投入到忙碌的工作状态中,陷入了循环往复的“穷忙”之中。在中文中,“穷忙”一词也渐渐演变出“不知为何而忙”的意思。

当然,也还有将近四成的职场人表示自己虽然很忙,但还是有所收获,自己的劳动能够产生相应的价值,也能够比较好地享受生活,因此是“忙族”,但不是“穷忙族”。对于绝大部分职场人来说,每天都同样过着忙碌的生活,但是能不能忙有所得则各不相同。

其实,在“忙碌”一词背后有着三种实质。一种是忙碌,但是还没有学会如何去管理自己的时间,这些人常常会感觉被近乎疯狂的时间表逼迫;一种是虽然忙碌,但已经学会应对与取舍,所以可以比较好的控制时间;第三种则是假装出来的忙碌,因为人们常常把忙与成功、闲和失败联系到一起。

现在,你可以静下心来,想一想标题里提出的问题了。究竟你的忙碌是你的“爱好”,还是真的有必要。如果答案是前者,那么你从忙碌中能够得到满足和充实;如果你的忙碌并非真的有必要,那么,下面这个故事或许能给你一些启示。

有一个乖巧可爱的小女孩,她有一个好习惯——节俭,她的父母也因此感到骄傲和欣慰。小女孩从不乱花钱,只要她有机会得到一点儿钱,哪怕只是区区的一分钱,她也要存进她那个可爱的小猪储钱罐。

这天,是小女孩的生日。小女孩的父亲决定给她一枚金币,来奖励她一年来的上佳表现。

父亲拿着金币,微笑着对小女孩说:“宝贝,你知道这枚金币值多少钱