

How to
Make More
Free Time


simplify
从容职场
your life

风靡全球，畅销上百万册！

时间终于多出来了

[德] 玛利昂·屈斯腾马赫 维尔纳·屈斯腾马赫 著



轻松驾驭工作和生活
的从容法则



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



时间终于**多**出来了

[德] 玛利昂·屈斯腾马赫 维尔纳·屈斯腾马赫 著
宁宵宵 译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

时间终于多出来了/[德]玛利昂·屈斯腾马赫, 维尔纳·屈斯腾马赫著; 宁宵宵译.

-北京: 中信出版社, 2006.4

书名原文: Simplify Your Life: Endlich mehr Zeit haben

ISBN 7-5086-0569-1

I. 时… II. ①玛… ②维… ③宁… III. 心理自助-职场 IV. C935

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第022083号

Simplify your life * ist eingetragene Marke der

VNR Verlag für die deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

Simplified Chinese translation copyright @ 2005 by CHINA CITIC PRESS (CITIC Publishing House).

Arranged with Andrew Nurberg Associates International Limited.

All rights reserved.

时间终于多出来了

SHIJIAN ZHONGYU DUO CHULAI LE

著 者: [德] 玛利昂·屈斯腾马赫 维尔纳·屈斯腾马赫

译 者: 宁宵宵

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版社 (北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 6.75 字 数: 44千字

版 次: 2006年5月第1版 印 次: 2006年5月第1次印刷

京权图字: 01-2006-0425

书 号: ISBN 7-5086-0569-1/F·1023

定 价: 20.00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: 010-85322521

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

010-85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言

这本小书可以帮助你改变生活中的各个领域，因为读后你对时间的理解将会有革命性的变化。本书的观点将简化你的日常生活，使你活得更幸福，更快乐，更轻松。

“时间就是金钱”，这是福特汽车公司的创始人亨利·福特的名言，它是将工作时间和资本投入进行简单比较得出来的合理结果，而福特公司巨大的成功证明了它的正确性。从没有哪一家企业的座右铭像“时间就是金钱”一样得到如此广泛的认同。开始时，很多人却觉得这一说法让他们不舒服，是在对人们进行集体洗脑，摧毁了人们和时间这一元素之间原本自然的关系。但是不久以后，人们确信时间就是金钱，这一新想法不知不觉地成了大家挂在嘴边的日常用语了。从小我们便了解这样一点：时间是一种可以被节约或是浪费的稀缺资源，日常活动是在“消费”我们的时间，而工作时间和业余时间的划分也是泾渭分明的。

从20世纪80年代开始，尤其是福特公司引入了流水线进入生产之后，时间的螺丝上得更紧了。一个对20万名德国在职者的研究表明，在过去20年中，普遍的工作负担提高了约30%：一个在

1985年平均每天接待20位顾客的雇员，在2005年必须要接待26位。30%是一个平均值，在个别行业这一数字甚至要翻一番。机器空转、出错、不能预期的情况，以及休息时闲聊几句都会影响整个工作的效率。

如果企业的领导者和管理层在任何时候都力争最有效率地利用时间这一资源，就会掀起一场典型的不同利益群体之间的斗争。不过值得深思的是，就连我们自己的思想也被套上了这样的枷锁，所以总是一刻也不得闲。我们可以想一下，在我们打电话、开车或是打扫房间的时候，我们可以同时做哪些事情呢。这本小书就为你提供数量充足的点子和建议，告诉你怎样才能更简单地运用你的时间，使你可以全身心地享受当下的生活，并且热爱你所做的一切。最奇妙的是，你会发现自己变得更放松，也更容易满足了。你会发现，原来自己可以在更短的时间内完成更多的事，并且能重新自由支配自己的时间了。

1

时间需要自己发现

- 4 告别叫苦连天，迎来充实一天
- 6 和混乱算笔账：寻找无序中的有序
- 9 避开时间陷阱：自律是第一要务
- 12 时间风格：一心一意的单一型 vs. 三心二意的多重型
- 16 储蓄时间：与时间做朋友
- 21 无为的艺术：无为是为了更好地有所为



27

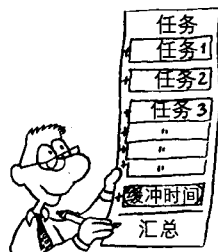
时间如何巧安排

- 29 最佳排序大奖：何事有权优先
- 33 告别时间债，无事一身轻
- 36 三分钟原则+小金本
- 38 Bye-bye “电话粥”
- 42 放松心情，拒绝拖拉



47 让时间管理工具助你一臂之力

- 49 别让日历欺骗了你
- 53 何不变日历为日程本
- 58 传统记事本vs.电子记事本



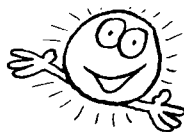
61 向动物们学习

- 63 像熊一样扔掉包袱
- 66 蚂蚁、狮子、雄鹰和大象
- 70 “忍耐行动”：拒绝犹豫和浮躁



75 特别的时间，特别的魔力

- 77 自由星期日
- 80 清晨——新的一天开始了！
- 86 享受美妙夜晚



91 轻轻松松，时间静止





时间需要自己发现

我原本打算去擦车的，但是刚走到门口，一眼看到了信箱，就放下车钥匙去看有没有信。其中很多是垃圾信件，应该扔掉。我又发现废纸篓满满的，于是就把满手的账单和信件随手放在桌上，到家门外的分类垃圾桶去倒垃圾。这时我又突然想起来，可以一道把一封必须回复的信寄出去，所以我放下了废纸篓，坐到了写字台前。桌上有一杯冰镇的矿泉水，可是这一折腾就不太凉了，我端着水准备把它重新放进冰箱里冰一冰，就在这时我看到了花盆里干枯缺水的花，顺手把水放到近旁的茶几上，恰好在那儿我发现了找了很久的眼镜。为了保险我打算把眼镜放进写字台的抽屉里，不过为那盆干枯的花解渴似乎更为紧迫，于是我把眼镜放在水龙头旁边，开始灌我的小喷壶。

在喷壶后面我发现了什么——电视机的遥控器！真是太幸运了，我终于找到它了！这个可一定要物归原处，可是花还没浇，于



是我一手拿着喷壶，一手握着遥控器。倒霉的是，刚浇了一下水就洒了一地，我只好扔掉遥控器，跑到厨房去取拖把来擦。当我把湿拖把放回去的时候，突然想不起来我最初打算干什么了。

繁忙劳累的一天终于结束了，看看我这一天都干了些什么：车没擦，信没寄，废纸篓还是满满的，矿泉水也没有放进冰箱里，我的小花也只浇了一半，更糟糕的是，我又找不到我的眼镜、遥控器还有汽车钥匙了。

告别叫苦连天，迎来充实一天

你是不是也有过这样忙碌的日子？既不能懒散地好好休息，



也不能悠闲地到处逛逛，到了晚上筋疲力尽地发现——其实什么也没干成。不过你可以感到安慰的是，很多人也像你一样对

这样的忙碌并不陌生，而且这种现象也不是不能改变的。下面的几个小窍门就是教你如何告别叫苦连天，迎来充实的每一天。

锻炼优先

当任务在手而时间紧迫的时候，大多数人最先放弃的一定是



运动锻炼的时间。其实这样做就把一天中调节节奏的工具给扔掉了，因为30分钟的骑车运动、跑步或是形体训练，会让你整个人都不一样。首先你的自我满足感上升了，因为你区分开了

什么是重要的，什么不那么重要，这样你才会享受每一天。除此之外，有规律的运动是治疗头疼、背疼、感冒等疾病的良方，还可缓解疲劳。

赶快逃离

只要你一发现时间正不知不觉从指尖溜走，就赶快从工作和日常生活的圈子中逃离出来吧，当然这是暂时的。给自己5分钟沉思和重新计划的时间，找出一项你今天必须完成的任务，集中火力对付它！并把它在日程表上标出来，比如说一定要在早餐之前完成——但是不要边吃早餐边做这件事哦！



为自己清出一条跑道

首先把自己的工作区清理一下，这并不是要把垃圾和废旧物品统统扫出视线，而是在时间和空间上都给自己一个整理的过程。这样既不会有乱七八糟的事物干扰你的视线，你又能沉下心来营造一个自由的工作气氛。这是因为太多东西会分散你的注意力，而使你慢慢忘记了自己定下的时间表，把时间分散在身边其他事情上。而当你面前只摆着此刻必须要完成的那项任务时，你才能集中精力做好它。



爱的瞬间温暖他 / 她的心

“我们以后总会有真正属于两人的时间的！”当你无暇照顾你的伴侣时，你是不是也这样安慰自己呢？爱情就像棵敏感的植物，它需要有规律的关注和爱护，几周一次的大行动对它一点作用也没有。拥抱你的爱人，满足对方的小愿望——一个电话，一束鲜花，这些都不需要多少时间，但对你生活中最重要的人来说却是那么有意义。即使面对再大的压力，你也要抽出时间来，让他 / 她感受到你无时无刻不在的爱意。



和混乱算笔账：寻找无序中的有序

有时候，你是不是也觉得自己的生活像一笔算不清楚的账呢？“混乱”这个词在我们平常的表述中通常是贬义，你想想交通拥堵或是一群人乱糟糟地聚在一起时的情景是不是这样？但是在物理学里，“混乱”却是个很有价值的概念。古希腊语中，它的原意是指宇宙的混沌状态，正是“混乱”孕育了现在这样有生命有规律的世界。当你理解了“混乱”的这一层含义后，是不是就会以全新的眼光去看待日常的混乱状态了？



牛顿的经典物理学认为，自然界是按照一定的规律运动的，自然界里所有的因素都会相互影响制约，所以严格地说，所有的运动都有规律可循，也是可以预测的。在这种理论的影响下，气象学家梦

想，用一台巨型计算机准确模拟出气候模型，并预测到几十年之后的天气状况。但是现代的科学研究的终结了这种梦想，因为经过三个或更多的制约条件影响的过程不仅非常复杂，而且十分“混乱”。所以并不是一切都可以预见到的。

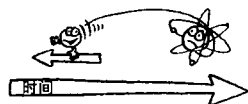
“时间管理”这个概念是基于牛顿的理论的，在它背后隐藏着一个愿望：希望有一天能破译出人类行为和自然之间关系的所有法则，而且可以将这些法则运用自如。而之前提到的现代研究也终结了这一理想，因为人类与自然之间的联系肯定存在远远多于三个的制约条件，所以产生的变化更是多种多样的。人类根本无法控制，更尖锐地说，这是不可更改、自然而然的事实。

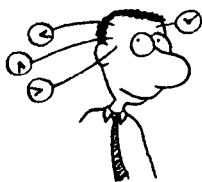
人们希望能将时间安排得井然有序，但是这种生活只是理想化的，这种愿望是要把生活中的一个片段放大成普遍适用的原则。在我们营造日常生活中的秩序和结构的同时，实际上也在制造“混乱”，是的，一直以来我们都生活在秩序和混乱并行的世界里。



生活并非一条直线

在人类的世界中同时存在着各自平行的时间层面似乎也不是不可能，很多人都相信有潜意识。当你在日常生活中处理着





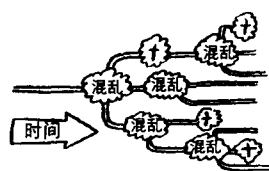
各种实际问题的同时，你的大脑却正在另一个时间层面上思考着其他问题。这就是为什么有时候你会突然灵光一现，原来冥思苦想也不能解决的难题在不经意间就找到了答案。



请你相信上面所说的在你身上同时存在的不同时间层面，不要怀这样的想法：哎呀，我怎么一下子想起这么多事来。你既可以做好手头要做的事情，也可以同时思考其他的问题，这两者其实并不冲突。

把时间当做一棵大树

为了解决时间概念上现存的分歧，生物学和物理学学者弗里



德里希·柯莫尔研究得出时间树的模型：时间运行的轨迹并不总是直线的（正如牛顿的理论那样），而总是像一棵大树那样，盘枝错节，枝叶茂密。

宇宙的生成不是直线过程，而是由不同阶段里的混乱状态组成的。没有这种混乱也不能诞生新的物质。正是在这种混乱的时刻，有一些不可逆转的情况发生了，就在这些情况发生的同时，别的活动可能也在进行，新物质需要经过时间的验证，不能存活的就会灭亡。就像一棵大树，有的旁枝可能茁壮成长，而有的因为各种原因可能就枯死了，但是整棵大树还是向上伸展的。

把混乱当做生活的一部分

在你的生活中留一个专门承载混乱的小岛，在上面你可能会找到新的方向。当你在日常生活中遇到混乱时刻的时候，请不要自己乱了阵脚把时间安排得满满的，而是应该轻轻松松地一件一件地来，决定性的创意没准儿就这样出现了，如果你能忘记时间表上的条条框框的话。



避开时间陷阱：自律是第一要务

人们讨论关于时间的困惑时，一般都会涉及下面四个问题：

- 我如何打起精神去做该做可不想做的事情？

- 我怎样才能制定并执行一份时间计划，让它真的起作用？

- 我怎样才能集中注意力做一件事呢？

- 为什么我总有那么多事情等着去处理？



下面我们就介绍一些简化生活的方法，它们可以帮助你解决这些核心问题。

自律是第一要务

就算没有外界因素的影响（比如意外来访的客人和没完没了

的电话)，你也可能无法专心做一件事。因为你总是自己打乱自己的计划，把原本想得好好的要完成的事扔在一边，忙活一些无关紧要的事。而你又总要花好大的力气才能打起精神去做该做的事。

从容生活小贴士：自责和自我惩罚可不是什么好办法。与此相反，你应该和内心的自己对话，给自己树立信心，忘掉自己内心那个逃避压力的坏形象。你可以塑造一个积极的自我：“我是一个顶尖的产品制造商，我处理问题方法灵活，效率奇高”，而不是总想着“我怎么这么容易就分神了啊，总是这样我什么也干不了”。把你的目标贴在视线能及的地方，给自己定一个期限，注意：是自己定，而不是别人！你可以将某个成功人士作为榜样，在坚持不住的时候就问问自己：要是比尔·盖茨（当然你可能还有更好的候选人）此刻会怎么做？

正确安排时间有技巧



不知你有没有这种经历：早晨上班的时候就想好要开始做某个项目，可是在下班回家的路上却纳闷，为什么一整天都没空实行自己的计划。

从容生活小贴士：你之前的计划根本不能称做计划，而只是一种空泛的希望。不能真正自己规划时间的人，只能被别人牵着鼻子走。如果你想做成一件事，一定要首先制定一份详细到每个小时的计划表，记住一定要用笔写下来，这尤其适用于大型项