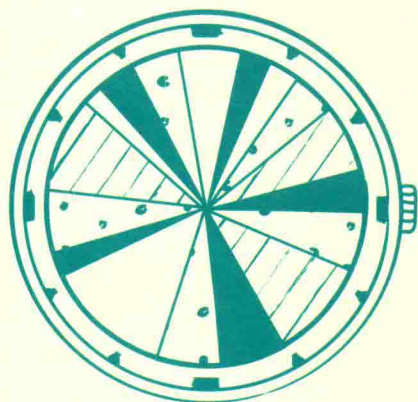


把时间花在你想要的生活上

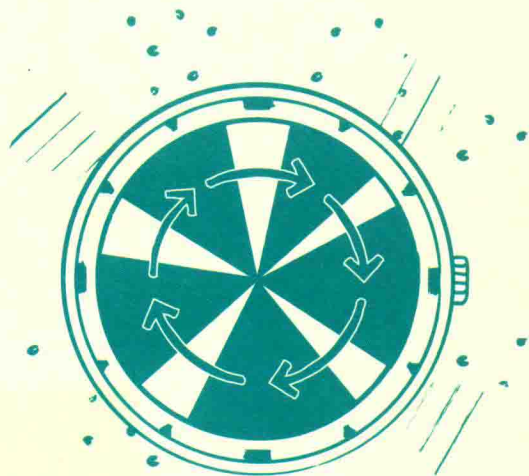
—— 个性化时间管理必修课

相比过去我们有了更多省时、省力的方法，

但为什么比过去更忙碌、更焦虑了呢？



时间管理



个性化时间管理



把时间花在你想要的生活上

TIME MASTERY



个性化时间管理必修课

[英] 约翰·麦克拉克伦 [英] 凯伦·米格◎著

马蓉◎译

By John Mclachlan Karen Meager

SPM 南方出版传媒
广东经济出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

把时间花在你想要的生活上: 个性化时间管理必修课 / (英) 约翰·麦克拉克伦, (英) 凯伦·米格著; 马蓉译. —广州: 广东经济出版社, 2019. 9
ISBN 978 - 7 - 5454 - 6669 - 0

I. ①把… II. ①约… ②凯… ③马… 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 (2019) 第 034244 号

版权登记号: 19 - 2019 - 032

出版人: 李 鹏
责任编辑: 张晶晶
责任技编: 陆俊帆
封面设计: 林 希

Original title: Time Mastery: Banish Time Management Forever
Copyright © 2016 John McLachlan & Karen Meager
First published in 2017 by Panoma Press Ltd
All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media (本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email: copyright@rightol.com)

《把时间花在你想要的生活上: 个性化时间管理必修课》
Ba Shijian Hua Zai Ni Xiangyao De Shenghuo Shang: Gexinghua Shijianguanli Bixiuke
[英] 约翰·麦克拉克伦, [英] 凯伦·米格著; 马蓉译

出版发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 11~12 楼)
经销	全国新华书店
印刷	广东信源彩色印务有限公司 (广州市番禺区南村镇南村村东兴工业园)
开本	889 毫米 × 1194 毫米 1/32
印张	6
字数	100 000 字
版次	2019 年 9 月第 1 版
印次	2019 年 9 月第 1 次
书号	ISBN 978 - 7 - 5454 - 6669 - 0
定价	39.80 元

广东经济出版社官方网站: <http://www.gebook.com> 微博: <http://e.weibo.com/gebook>

图书营销中心地址: 广州市环市东路水荫路 11 号 11 楼

电话: (020) 87393830 邮政编码: 510075

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 胡志海律师

· 版权所有 翻印必究 ·

“读过凯伦和约翰所写的这本书之后，我们的合作伙伴就拿出了直接可以使用的生产协议。作为一个高级团队，这使我们的工作既富有成效又观点一致，同时也让每个人都保留了个人的工作风格和工作方式。这对于像我们这样的正在发展中的企业来说，至关重要。”

伦敦，JTP建筑事务所合伙人

珍妮特·刘易斯

“通过学习约翰和凯伦书中关于时间管理的方法，领导者不但可以掌控自己的时间，同时也因为他们善于规划人生，从而成了他人眼中成功的榜样。本着为客户提供‘有原则获利’服务的企业精神，提高了伊甸园里每个人的生产力，提升了每个人的生产成果。”

伊甸园投资管理有限公司负责人

苏·朗德

“这本书可以帮助你从潜意识里掌握管理自己时间的方法，从而留出更多的时间规划好你自己的人生。”

NLP高级培训师，Becoming Happy的作者，The Model Presenter的合著者

梅洛迪·切尔

“每次管理课程都参加，而且在您花费的时间内仍然无法获得您所寻求的帮助。凯伦和约翰在这本书中所做的就是解开那些永远会损害你最大努力的东西。这本书从概念上和实践上向您展示了如何理解资源、个人节奏，以及您与他人交流的方式，您可以享受充满活力和生产力的生活。您会想要有一个笔记本，以思索这本看似简单的书中的内容。做一下凯伦和约翰所设计的结构性时间思维，你会从这本书中得到更多的东西，而不是一辈子的生产力课程。”

防水营销有限公司所有人，作家

布若尼·托马斯

前言

时间大师都擅长于主宰自己的时间。不停地忙碌并不意味着成功，相反，这反映出工作效率低下。很高的产出并不代表你获得成功和充实。

如果忙碌的生活使你感到充实，并让你对此心满意足，那就再好不过了。如果忙碌的生活使你沮丧，你感觉到自己并没有做完所有想做的事情，抑或感觉到时间好像并不属于自己，那就是你没有管理好自己的时间。

这本书帮助你清楚认识到究竟什么占用了你的时间，你能从中学会怎样做出选择，而不会感到内疚，并与他人沟通，以赢得他们的支持。

生活变得越来越忙碌，但相比我们的父辈和祖辈，我们有了很多省时、省力的方法。但为什么相比过去，我们会感觉到时间不够用，还要去面对更多的竞争呢？

一直以来，人们没有意识到时间其实是一种资源，我们应当合理地安排、使用时间。生活的各个方面充满了竞争，然而人们在这种情况下持有的态度通常是要对时间加以管理、控制和平衡。这种观念需要改变。

时间对每个人来说都是宝贵的资源，你可以决定怎样使用它来获得你想要的生活。那么，努力成为一名时间管理大师，利用你的时间资源来处理好那些与你有关的事。

I 个性化时间管理，请从放弃时间管理开始！

第一章 关于时间 /003

第二章 关注你的生命资源 /011

第三章 时间的传言 /027

第四章 停止拖延 /041

II 个性化时间管理的四项要素

第五章 解决内部矛盾 /061

第六章 划分时间块来获取成功 /077

第七章 从节奏的角度，而不是从平衡的角度思考问题 /101

第八章 传达你的时间界限（第一部分）：行为 /117

第九章 传达你的时间界限（第二部分）：语言 /131

III 与时间的一种新型关系

第十章 个性化时间管理的步骤 /153

第十一章 与生活的新关系 /165

第十二章 对你而言 /175

I

个性化时间管理，
请从放弃时间管理开始！

贵州师范学院内部使用

第一章 关于时间

“我们拥有世上所有的时间。”

——哈尔·戴维

.....

你渴望工作之余得以放松，多关注自己未来的职业生涯，悠闲地看着孩子踢足球，或者开始追求梦寐以求的事业，但你是否发现自己并没有足够的时间将这些变为现实呢？

尽管你能全身心地投入工作，也能尽情享受没有

工作的时光，但你是否发现自己总是在不断地协调这两种情况，或者在一种情形下，总觉得应该投入更多的时间在另一件事上呢？

人们必须要面对这些挑战，对他们来说，总是有许多重要的事情，他们要么选择尽力权衡这些相互对立的事情，要么在这些重要的事情之间犹豫不决，无法抉择。

人们把时间花在他们认为重要的事情上，相比较组织能力，这种决定更多的是与他们的思维模式和行为习惯有关。

“时间管理”这一话题充满了神秘色彩。你无法管理时间本身，你只能管理时间的使用分配。我们每个人都是独立的存在，且独一无二，也正因为此，我们对于时间的使用各不相同。

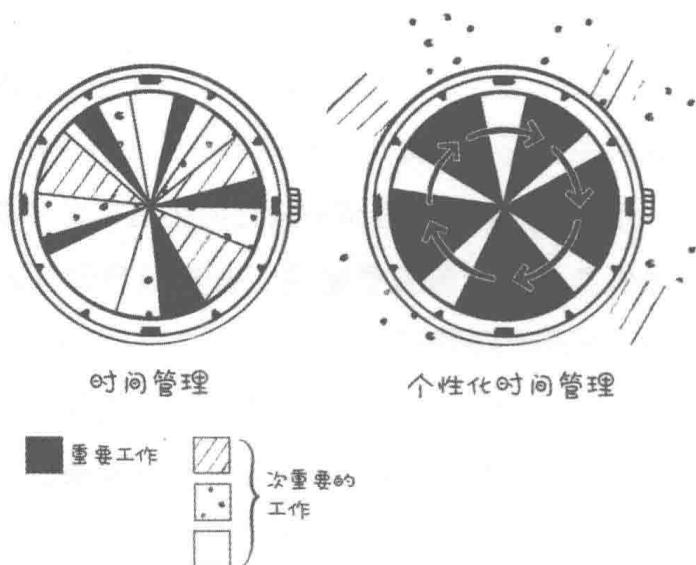
时间管理工具可以帮助你有意识地处理需要优先考虑的事项，这些事情需要你付出努力。而个性化时间管理使你在无意识中高效地安排工作，你无须思考怎样分配时间或决定工作的先后顺序，因为这是你的第二天性使然。

我们的客户抱怨，他们面临的麻烦是需要花费时间和精力来使用时间管理工具，因为它不一定符合客户的想法。个性化时间管理能够帮助你设计出属于自己的方法。同时也可以帮助你了解别人对时间的安排，这样就方便了你与他们一起工作，并且设定明确的界限。

个性化时间管理需要你对自己的生活非常了解，明确哪些事情对你来说很重要，杜绝浪费时间的活动，并调整日常生活节奏。

有时你会打破一些好的计划安排，这些都是由你的思维习惯、信仰、价值观和习惯性行为导致的。个性化时间管理能帮助你了解这一点，改变你的习惯和思维模式，并设计出一种独一无二的、效果良好的方法，帮助你更好地安排时间。

个性化时间管理，不仅仅是时间管理



人们通过规划时间来安排行程，与他人互动，计划安排自己的生活。许多工作仍然是从早忙到晚，周而复始，但我们大多数人并不接受这样的情况。随着我们思想的转变，需要更详细地规划时间，虽然有用，却也造成了一些不必要的麻烦。这实用的组织工具发挥了其自身价值，并且展示出其本不应该有的重

要程度。

时间管理表明，可以通过某种方式管理和控制时间。但它并不是一个具体的事物，而是一个抽象的概念，我们对此都有不同的理解和看法。也就是说，通过时间管理来控制时间，或许结果既无益又适得其反。

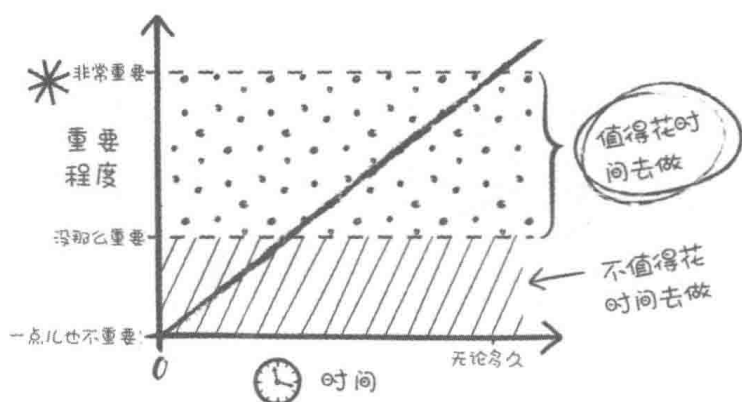
这就好比大风或者大海，我们当然可以利用它们和它们产生的能量，然而想要掌控它们却并不是件容易的事。

关注你的生命资源

我们每个人都有三个关键的生命资源，那就是：时间，健康和金钱。

人们能否享有成功且满意的生活，很大程度上取决于他们使用生命资源及融合资源的方式。可问题是，人们很容易忽略某一资源，或者仅仅利用其中一种，而放弃其他的资源。最常见的现象就是人们只关注金钱，而牺牲了时间和健康。

人们会把时间花在他们所认为重要的事情上



事实上，你所做的你认为很重要的事情，许多时候不会给你带来快乐、成功或者富有。你认为重要的事也许并不重要。

如果你认为努力工作很重要，那么你就不会把时间花在诸如像看书这样的事情上，而是优先考虑工作。如果你认为每天晚上给孩子做好晚餐很重要，那么你就会付出更多的精力在这件事上，而非其他。

你也许并不明确你所做的事情对你的重要性；你

做事不拖泥带水，是因为你认为拖延症本身是件不好的事，也可能是因为对你来说把一件事做好、不犯错才是重要的。拖延症只是你心中所想的行为表现。

怎样过好充实的生活是你自己决定的，而非他人。个性化时间管理并不是让你成为黑带段位的忍者，高效运转工作，而是让你通过正确的方式完成正确的事情。