

为中学生量身打造的
【时间管理】
实用手册

天利

让你每周多出8个小时
帮你揪出9大时间盗贼
25个诀窍助你彻底打败拖拉

THE PRACTICAL HANDBOOK OF TIME MANAGEMENT

若 溪
张 琴 著

中学生 时间管理宝典

THE VALUABLE BOOK OF TIME MANAGEMENT FOR MIDDLE SCHOOL STUDENTS

第一本专门研究中学生时间管理的力作

第一本中学生时间管理拓展练习与实战手册

第一本提出**4500**小时学业成功法则的励志与学习方法指南

西藏人民出版社

天利

中学生 时间管理宝典

西藏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生时间管理宝典/若溪, 张琴著. —拉萨: 西藏人民出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-223-02738-0

I. 中… II. ①若…②张… III. 中学生—时间—管理
IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 146973 号

中学生时间管理宝典

作 者 若 溪 张 琴
责任编辑 李海平 边建强
装帧设计 陈玉丽
出 版 西藏人民出版社
社 址 拉萨市林廓北路 20 号 邮编编码 850000
北京发行部: 北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
电 话: 010-64466473
印 刷 三河市鑫利来印装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 16 开 (787×1092)
字 数 140 千
印 张 8
版 次 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978-7-223-02738-0
定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究

时间管理的四重价值（代序）



亲爱的读者，当你打开这本书的时候，你是不是在试图寻找一些实用的关于时间管理方面的建议或方法？

我可以告诉你，在本书第七章、第八章及其他一些章节中，你不仅可以学到很多非常实用的时间管理的建议和方法，例如，如何制定日、周、月学习计划，如何每天多出一小时的技巧，如何利用寒暑假等，还可以学到一些非常有效的时间管理工具，例如，如何处理日常繁杂事务的艾森豪威尔法则，如何计算你的学习效率，以及为你量身设计的《通用剩余学业时间速查表》等。当然，你还可以学到课堂上老师可能没有讲授过的许多有关经济管理、企业管理方面的知识，如80/20原理、木桶效应、不值得定理、奥卡姆剃刀定律等。

而且我还要告诉你，提供非常实用的时间管理的建议和方法只是本书能为你提供的价值之一。除此之外，本书还可以为你提供以下三方面的价值，这三方面的价值也是本书关注的重点：

帮助你认识自己。只有你自己知道什么事情对自己最重要，只有你自己知道自己有没有拒绝拖延、立即行动的勇气和决心。本书第二章、第三章、第四章将帮助你认识你的人生，分析你的时间究竟浪费在哪些地方，帮助你去抓时间的盗贼，帮助你认识自己是否需要将主要时间留给最重要的事，帮助你认识并应对时间的杀手——拖延，更主要的是帮助你认识自己的坏习惯、改正并树立良好的时间管理习惯。

帮助你平衡生活。人生最高境界莫过于内心的平静、平衡。然而，作为当代中学生的你，是否正被这些不平衡或矛盾所包围——分数与精力、考试科目与兴趣爱好、健康与学业、课内与课外、家庭作业与休闲、家长的期望与个人目标、理想与现实、懵懵懂懂的爱情与友情……你目前的生活是否处于矛盾甚至混乱之中？你是否备感压力、头晕、乏力、失眠、迷茫？如果答案是肯定的，你迫切需

要时间来思考、来理清、来计划、来处理这些造成你生活严重不平衡的矛盾！时间是极其有限的，时间又是极其宝贵的，如何分配时间？按照怎样的顺序及如何处理这些事务？如果我们将这些矛盾统统综合为学习成绩、健康、社会关系和自我实现这四方面之间的矛盾，如何找到平衡它们的黄金平衡点？通过本书的第一章、第二章、第六章、第七章及第八章的部分章节，作者试图从时间管理的角度出发，帮助你锁定目标，优先处理最重要的事，并以此来帮你处理生活、学习中的各种矛盾，进而达到生活平衡、学习快乐而又高效。

帮助你找回学业制胜的根本。或许你也像我读中学的时候一样，削尖脑袋去寻找快速成功的捷径，或许你正在虔诚地听那些高考“状元”们传授考高分的绝技，如饥似渴地拜读这样的学习方法那样的学习方法。这样做，是有理由的，也是有一定必要的。但请你时刻保持清醒的头脑，千万要明白：长时间地坚持和努力才是学业制胜的根本！课本中的定义、定理、基础知识是需要也必须花时间来记忆、理解、熟练的。就像对于那些欲投身音乐、美术等艺术专业的学生来说，痛苦的、每天长时间的练习是必要的。本书作者通过多年的一线教育经验和近2000例的调查访谈，提出4500小时学业成功法则——只要你在高中三年每天专注学习5小时（有效学业时间），持续学习900天，你想不成功也难！具体内容详见第五章及第三章等章节。

特别要提到的是本书第二章谈及的“有效时间管理三准则”。“授人以鱼，不如授人以渔”，这三条准则是本书授给你最贵重的“渔”，它不只是你中学时代的时间管理利器，将来你上了大学、踏入社会也必是你管理人生的利器。

以上是本书试图为你提供的四重价值，这也是一本关于励志、关于成功方法的书籍应该关注的重点。

好了，如果你对本书产生了兴趣或通过浏览发现几处地方值得自己学习，那还等什么呢，请遵守“有效时间管理三准则”之一——拒绝拖延、立即行动，开始阅读本书吧！

若溪

2009年7月9日



目录

时间管理的四重价值(代序)

第一章 管理人生就是管理时间	1
一、中了 500 万后你最想做的事是什么	3
二、你有明确的目标了吗	5
三、你想通过什么手段来实现人生目标	6
四、无论要达到什么样的目标都必须珍惜现在的时间	7
五、管理人生, 就是管理时间	8
第二章 管理时间必须遵循的三条准则	9
一、把主要时间和精力留给最重要的事	11
二、优先处理重要的事	18
三、拒绝拖延、立即行动	21
第三章 你的时间用在哪些地方了	27
一、拒绝假“珍惜时间”, 学习真“善用时间”	29
二、学业、有效学业时间和有效学业时间利用率	30
三、你的时间都用在哪些地方了	33
四、一天不是 24 小时而是 11.5 小时	35
五、只有 8% 的人能平均每天专心学习 5 小时	35
六、77% 的同学平均每天要白白浪费 4 个多小时	36
第四章 谁盗走了我们的时间	41
一、生活中有一群技艺高超的时间盗贼	43
二、从今天开始给时间做账	43
三、揪出时间的九大盗贼	45
四、时间管理的内容	48
五、对付拖延的六大法宝	48
第五章 距离成功我们只有 4500 小时	53
一、10000 小时成功准则	57
二、有效学业时间数与学业成绩成正比	58
三、距离目标我们只有 4500 小时	60
四、算一算你的学习效率	61
五、更上一层楼只需每天多用心 1 小时	63
六、算一算每门课程需要多长时间	65

第六章 从学习计划中找到管理时间的感觉	67
一、计划要围绕“三准则”来制订	69
二、手把手教你制订日计划的步骤与技巧	70
三、战略规划——年计划	73
四、阶段重点——月计划	76
五、黄金计划——周计划	77
六、适合自己的计划才是最好的计划	80
第七章 一周多出 8 小时的秘密	85
一、保持一个干净整洁的学习环境	87
二、根据生理节律制订学习计划	88
三、善用老师、同学、学校及其他资源	90
四、限时完成任务，及时鼓励自己	91
五、每天多出 1 小时	92
六、控制一周的节律	93
七、警惕电子产品的陷阱	94
八、及时充电和休息	96
九、每天只需 10 分钟，你就可以获得不可思议的力量	96
十、善用周末的调节功能	97
十一、善用白金时间——寒、暑假	98
十二、改掉坏习惯，每天进步一点点	100
第八章 高效分配时间的六种策略	103
一、不值得做的事情就不值得花时间去——不值得定律	105
二、分清事情的轻、重、缓、急——艾森豪威尔法则	105
三、琐细事情只用 20% 的时间来做——80/20 定理	108
四、一天只做三件事，一次只做一件事——凸镜原理	109
五、找到自己的“短板”和“长板”——水桶效应	111
六、幸福的生活来自“NO” & “KISS”——奥卡姆剃刀定律	112
七、寻找自己的“世外桃源”	113
附录一：状元心得	115
时间管理之目标	115
时间管理之学习计划	115
时间管理之时间安排	117
时间管理之时间利用率	118
附录二：通用剩余学业时间速查表	

第一章 管理人生就是管理时间



管理自己，就是要管理自己的时间；管理好了自己的时间，就等于管理好了自己的人生。

——作者



在开始学习之前，先自测一下你对人生目标及时间的了解。请用笔认真写下你真实的想法。等你学完本章或本书之后，再对照你所记录的内容，你会发现你有意想不到的收获！

1. 你最想成为像_____那样的人（请列举人名，数量不要超过三个）。为什么？

2. 如果你想考大学，哪所大学是你最想读的？

3. 时间有哪些特性？你所记得的有关时间的名人名言有哪些？



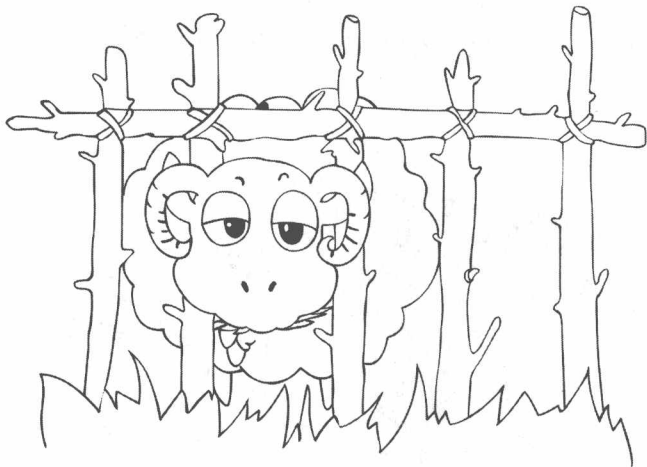
4. 请想象一下，十年以后你的个人形象、职业及事业上是什么样子。



【案例与思考】

你是这只羊吗？

一头羊在寻找食物时看见一片茂密肥美的草，但草地被围栏围起来了，尽管有空隙，这头羊就是钻不进去。于是它绞尽脑汁想了个办法，就是把自己饿瘦了再挤进去。饿瘦了的羊果然挤进去了，在饱食之后发现围栏围着活动范围太小，不好玩，想出来，但是吃饱了就出不去了，没有办法，羊只得又把自己给饿瘦了再出来。



通过调查，作者辅导的学生中只有12%的人有明确的目标，50%的人人生目标模糊，多达38%的人没有目标。这些多达50%的人生目标模糊的同学，可能（只是可能）就像寓言中的这只“羊”，拼命挤进了“羊圈”，却发现这个“羊圈”不是自己想要的，结果又空着肚皮挤出来；还有多达38%的没有人生目标的“羊”，如果今后还是没有树立人生目标，就有可能面临这样的境地：终其一生，迷迷糊糊，碌碌无为。

读过上面的寓言故事之后，你是不是觉得自己不仅是这只“羊”，而且还是一只内心充满痛苦、惘然没有动力的“羊”？



一、中了500万后你最想做的事是什么

在很多次辅导课上，我都用一个老套而又刺激的游戏，来追寻学生的学习目的并同他们一起探讨人生的意义和价值。

游戏前我编了这么个故事：有一位千亿富翁将通过随机抽身份证或出生年月等形式，动用 500 亿来寻找 10000 名最幸运的人。我们班很幸运，一下子被抽到 5 位，他们每人会有 500 万意外之财。我问谁愿意做这 5 位幸运者，结果有很多人举手报名。我随机抽了 5 位，然后请他们诚实大胆地告诉大家，得到意外巨额财产后花钱干的第一件事是什么，并说明花钱的理由。

答案是五花八门：买奔驰宝马车、带全家出国旅游、买漂亮的别墅、开办自己的企业、做自己喜欢的事情、给家人治病、捐赠一半给穷人……还有的同学干脆就挑明了：立即离开鬼学校，先拽着钱四处晃荡着玩会儿再说！

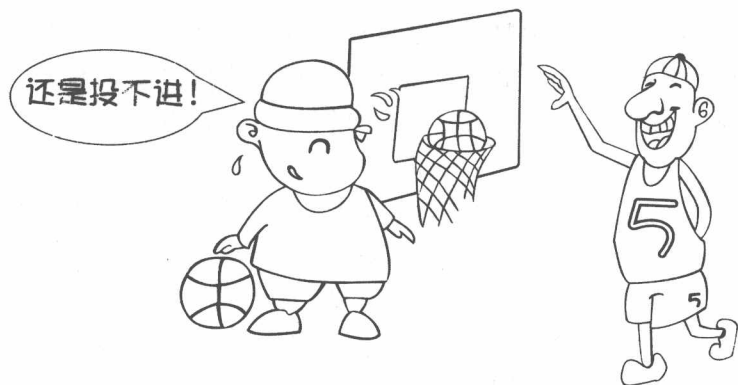


顺着同学们的答案，我给他们分析并告诉他们，这些答案的背后其实藏着他们内心想要的东西：财富、事业、健康、家庭幸福、自由、舒适、奉献，等等，而这些就是我们追求的人生意义或人生价值。



二、你有明确的目标了吗

目前，你也许像我的学生一样，对财富、荣誉、事业、幸福、自由等抽象的人生价值概念并不甚了解。这没有关系，早晚你会知道的。但与你人生价值紧密相连的——你想从事什么职业、成为什么样的人——就有了解的必要了。关于职业或个人榜样，你有没有一个初步的想法？如果有，恭喜你了，你找到你的目标了！你太了不起了！当别人还在黑夜中的茫茫大海上漫无目的地随波逐流时，你已经看到了灯塔！



有了目标，你离成功不远了！打个比方，如果蒙着你的眼睛让你拿着篮球投篮，即使距离再近，你投中的机会还是不大；如果拿掉那块遮住眼睛的布，篮筐清清楚楚地出现在你面前，你一伸手，嗖的一声，球就会应声入筐。人生、学习也是同样的道理，有了目标，你就知道往哪里“投篮”了，而且“篮球”非常容易“投中”！有关目标与成功之间的联系，还有一个著名的研究。自1953年开始，美国耶鲁大学一组研究人员花了25年来跟踪一批毕业生。研究结果发现，其中60%的人生目标模糊的毕业生在社会上多是一般的普通大众；27%完全没有目标的毕业生，坠落至社会的底层，甚至与酗酒、失业相伴；而占总数13%的那些一入校就有了清楚奋斗目标的毕业生则完全不同，这些人中90%都取得了非凡的成就。

还有研究表明，只有不足 3% 的人会写下自己的目标，并根据目标来为自己的工作制订计划。而这些写下目标并以目标为指导制订自己工作计划的人，几乎都能成为杰出的成功人士。

亲爱的同学，请花时间用笔认真写下你的目标，无论是短期的还是长远的，甚至是终身的。当你坐下来认真写出自己的目标时，你很可能就已经跻身于这 3% 的杰出人物之中了！



三、你想通过什么手段来实现人生目标

以设想有 5 位同学获 500 万意外之财开始，在展开关于人生价值的讨论中，我还问我的学生：假如没有中奖，你想通过怎样的方法和途径达到拥有财富、事业、健康、家庭幸福、自由、舒适等目的？部分同学回答不上；有相当部分同学说先要认真读书找份好工作；还有小部分同学支支吾吾说现在就不想读书，想出去打工。

我当即第一个就表扬了不想读书想出去打工的同学，因为他大胆地说出了自己的心声，并意识到了读书不是唯一的出路。我第二个表扬了想通过认真读书找好工作来实现价值的同学，因为他们发现了我们社会一个普遍的现象，那就是读书——考大学——找工作这样一个谋生（我说是谋生而不是生活）模式。同样，我也表扬了那些没有具体答案的同学，他们的迷茫给我们这个社会提出了警示，也给大家提供了深入讨论的机会。

这样的讨论，同学们总是很有兴趣，答案也是丰富多彩。经过讨论，最后大家得出的结论是，如果要实现财富、荣誉、事业、健康、家庭幸福、自由、舒适、奉献等这些人生价值（目标），我们不一定需要很多钱，我们可以通过成为医生、教师、工人、军人、工程师、司机、接待员、水电修理工、发型师来实现，也可以通过成为企业的雇员、企业老板、企业股东来实现，也可以成为个体户、街头艺术家、自由职业者、义工来实现，还可以成为歌手、魔术师或其他一技之长来实现。



四、无论要达到什么样的目标都必须珍惜现在的时间

无论你立志将来要当一名工程师，还是成为像比尔·盖茨一样的 IT 巨头，都绕不开现在。你现在的处境只是一个中学生，很可能还是一个未成年的中学生。在很大程度上你还不能决定自己想做什么或不想做什么。

如果你暂时没有像丁俊晖那样幸运，也没有像个别神童一样有个超高学问的老爸让你待在家中自个儿教你，你自个儿也没有想出比待在学校更好的法子实现目标，那就“节哀顺变”，好好待在学校度过你高中时代余下的时光吧。

在余下的这段时光里，你完全可以大踏步地朝着你的目标前进，可将精力和时间投入到考试科目的学习，也可投入到自己的兴趣爱好上面去，可以在学习的同时慢慢寻找自己的人生目标，还可在寻找目标的同时加紧努力学习。

再说，人生也就这么关键的几步。走好了，春风得意马蹄疾，走错了则此生会留下许多遗憾。在这关键的几步中，中学阶段学业成绩、个人性格形成和生活习惯的养成是影响你人生道路走向的第一步，而影响这第一步的关键在于如何掌控好你眼前的时间。

【阅读材料】

丁俊晖的“天才”开始于台球而不是读书。他 8 岁半起开始接触台球，看到儿子的天分和喜爱，他的父亲不是让他坐进教室而是带他参加了中国台球国家队，为此还劝说妻子卖掉房子供儿子打球。丁俊晖每天练习 8 个小时。2002 年 5 月，15 岁的丁俊晖为中国夺取首个亚洲锦标赛冠军。同年 8 月 31 日，他又获得世界青年台球锦标赛冠军，成为中国第一个台球世界冠军。在 2007 年的温布利大师赛上打出了职业生涯中第一个满分杆。2008 年英国锦标赛第二轮在与希金斯比赛中打出了个人职业生涯中第二杆 147 分。这位 1987 年出生的台球神童，现在是财富、荣誉加身。

你可以从网络、报纸等媒体查阅丁俊晖的成长故事。从他的成长故事中你得到了什么启发呢？



五、管理人生，就是管理时间

要达成什么样的目标，成为什么样的人，都需要我们通过学习、工作、与他人的沟通、参与各种社会活动、争取名誉或财富等一系列事件来实现。也就是说，目标达成的过程是由一件一件事情组成的（就像点组成线一样）。而完成每一个事件都是需要花费时间的，所以从时间角度出发，管理人生过程中的一个个事件，就是管理自己的时间。

时间是宝贵的，怎样说它珍贵都不过分。说时间是生命、是财富、是资源、是人生最大的资本，你肯定也会赞成。时间不可以储存、不可以增减，不可以替代，时间结束，生命也随即结束。

但就是这样宝贵的时间，由于管理善与不善，导致人生际遇如此不同：同样是一天，有人收获了许多，有人却颗粒无收；同样是三年，有人被名校录取，有人连普职通高都考不上；同样是一生，有的人著作等身或成就丰功伟绩，而有的人蝇营狗苟潦倒终生……

管理自己的人生，就是要管理自己的时间；管理好了自己的时间，就等于管理好了自己的人生！



温故知新

通过本章的学习，我们了解到：

1. 个人价值观决定人生目标；
2. 要达成个人目标可通过多种手段来实现；
3. 有目标的人更容易成功；
4. 要达成目标就要珍惜现在；
5. 警惕自己不要变成没有目标的“羊”；
6. 要实现人生目标，就要管理好自己的时间。

【拓展练习】

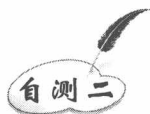
1. 用专用的纸张，写下自己的人生目标。
2. 列举出近期对你最重要的三件事，然后一一完成它。

第二章 管理时间必须遵循的三条准则



整个宇宙的主要推力就来源于两个方面：时间和幸福。

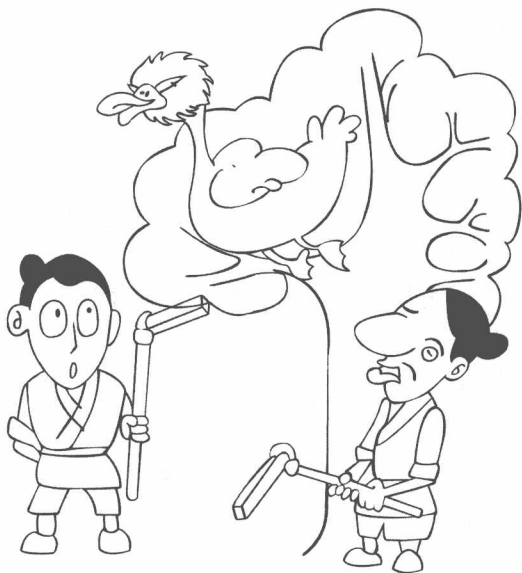
——库尔特·冯内古特



在开始学习之前，先自测一下你对时间管理的方法与原则的了解。请用笔认真写下你真实的想法。等你学完本章或本书之后，再对照你所记录的内容，你会发现你有意想不到的收获！

一、看故事回答问题

在一个寒冷的冬天，有两个农夫冻得实在撑不住了，决定去森林追猎狐狸来剥皮御寒。经过多时的守候，终于等到一只狐狸。可是狐狸很狡猾，转眼之间就钻进了一个树洞。这个树洞只有一个出口。两人守住洞口一会儿之后，居然从洞里跑出一只鸭子，两个农夫拔腿就追。但鸭子跑得飞快，并爬上了另外一棵大树。



农夫于是就绕着树转悠，鸭子在树上很是慌张，结果掉下来砸晕了这两个正在仰

头张望的农夫。最后，鸭子逃掉了。

1. 请问：这个故事有什么问题吗？

2. 这个故事又给你什么启发？

二、状态测试。下列行为或心理是否发生在你身上：

1. 离考试还有半年呢，长着呢。 有 ☐ 没有 ☐
2. 等我看完这集电视剧（玩这一次游戏或聊完这一回）就不再看（玩了、聊天）了，我会去学习的！（结果第二天电视剧还没开始就坐在那儿等了。） 有 ☐ 没有 ☐
3. 由于没有及时完成计划或老师布置的作业，即便是玩乐的时候还是惦记着学习。 有 ☐ 没有 ☐
4. 考试马上就要来了，来不及了！（心里慌作一团，但最终还是破罐子破摔照玩不误。） 有 ☐ 没有 ☐
5. 这个科目太难了（或因为不喜欢老师而对该功课不感兴趣），一时三刻补不上来，我还是先补容易的吧！ 有 ☐ 没有 ☐
6. 真后悔，我不该这样浪费时间！我要学习了！（结果下回仍旧浪费时间，并没有开始行动。） 有 ☐ 没有 ☐
7. 数学（或其他科目）？还是先等一等，等我将英语补上再来！（因为英语对你相对容易些，但结果是补了一会儿，最后连英语都放弃了）。 有 ☐ 没有 ☐

注：以上两题参考答案在本章阅读材料中找。