



一本有趣且启发灵感的实用指导手册
如何让自己拥有更多的时间，治疗你的时间饥饿症

天天 25 小时

你拥有的时间远比认为的多

[美] 劳拉·万德尔坎姆◎著
韩若宜◎译



中信出版社·CHINACITICPRESS

天天25小时

你拥有的时间远比认为的多

[美] 劳拉·万德尔坎姆◎著
韩若宜◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

天天 25 小时 / (美) 万德尔坎姆著 ; 韩若宜译 . —北京 : 中信出版社 , 2013.4

书名原文 : 168 Hours: You Have More Time Than You Think

ISBN 978-7-5086-3892-8

I. ①天… II. ①万… ②韩… 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 (2013) 第 052737 号

Copyright © Laura Vanderkam, 2010

Simplified Chinese translation edition © 2013 by China CITIC Press

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group(USA) Inc.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

天天 25 小时

著 者 : [美] 劳拉 · 万德尔坎姆

译 者 : 韩若宜

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 : 北京画中画印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 9 字 数 : 180 千字

版 次 : 2013 年 4 月第 1 版

印 次 : 2013 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2010-5775

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-3892-8 / F · 2863

定 价 : 39.00 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 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

献给迈克尔、贾斯珀和萨姆

2009年7月14日，星期二，这是不错的一天。

早晨7点钟，我打开公寓的门，发现《华尔街日报》已经送到，里面还有我署名的文章。我两岁的儿子贾斯珀这时候也醒了。我们玩了一会儿拼图，之后吃了早饭。8点钟，我把他放进手推车，一边推着手推车，一边沐浴着怡人的阳光，步行送他到两个街区外的幼儿园。我用接下来的4个小时写作。之后，我又骑了45分钟健身脚踏车，为使这段时间得到更充分的利用，我又看了一会儿一本我要写评论的书。接着我又写作了3个小时。下午4点刚过，我就把给贾斯珀的零食包起来，去幼儿园接他，想带他去看展览。我在报上读到这个展览正在现代艺术博物馆举办。哎呀，博物馆关门了；它每周二都闭馆。我们得重新安排一下活动。于是，我们在街边小摊儿上买了椒盐卷饼，之后去了喧闹的第五大道欣赏更为现实的“艺术”。这次出门，我们至少为贾斯珀买到了新运动鞋。5点半我

们回到家，在保姆来之前又玩儿了一个小时。之后我飞奔到布鲁克林，去主持青年纽约客合唱团的一个长期规划会议。我是这个合唱团的总裁。董事会讨论了如何委托他人制作新音乐、如何改善我们的音乐技巧，以及如何让人们在这座繁华大都市中找到回家的感觉。随后我很快回到家，花了45分钟和我的丈夫迈克尔讨论了我们的家庭计划，以及该给我们两个月之后就要降生的第二个儿子起什么名字。直到准备睡觉时，我度过了长达大约17小时的一天，花了8小时工作（其中45分钟一边工作一边锻炼），4个小时与家人沟通，3个小时做志愿者工作，中间还有一些时间花在路上和别的小事上。

这是忙碌的一天，没有什么灾难，也没有什么引人注目的成就。而它为什么还是“不错的一天”呢？

在我们的脑海里，幸福的生活至少意味着开心或者成功。很多人写书解读幸福生活，并告诉人们如何可以变得幸福。我和其他人一样，也从这些书中学到很多东西。我也经常对那些喜欢自己的工作、生活充实、有着远大理想的人物的故事很感兴趣。作为一名记者，我采访了许多这样的人，我也经常幻想我的生活前景。

这些年来，那些曾经的幻想已经初步成形。我从小就想成为一名作家和一名母亲。我在印第安纳州的玉米田边长大，想趁自己年轻、不在乎艰难和喧嚣时，在大城市至少生活一段时间。我热爱音乐，而且我喜欢创造新的事物，无论是歌曲还是书籍。我喜欢健康和充满活力的生活。

但是这全都是概念。这些都是当人们说到“长大后”或者“有一天”时想到的话，或者是一些广义上我们对自己身份的认知和价值理念。

尽管如此，几年前我意识到一点：虽然我们在用宏伟的概念来思考生活，但生活实际上是由数个小时组成的。如果你想成为一名作家，

就必须花时间把语句落实在纸张上。如果你想成为一名细心的家长，就必须花工夫教育你的孩子，就算你的孩子在商店里很喜欢他选的新球鞋，作为母亲，你也必须让他结账时把鞋子脱下来。稳固的婚姻需要夫妻间的交流和亲密的相处，并且你得肯于在家庭事务上花时间。如果你想成为合唱团里的优秀成员，就必须参加排练，除了制定目标和承担起行政职责外，你还得私下里练习。如果你想保持健康的体魄，就必须锻炼身体，并确保足够的睡眠。总而言之，如果你想做什么事儿，或者成为一个不一样的人，而且想做得很好，都需要时间的投入。

这个星期二我过得很好的原因在于，今天的大部分时间我都用在与我一生目标相关的事情上。比如，我想成为作家，而我确实在做作家该做的事情——写作。而且我花了很多时间在写作这件事情上。

7月14日当然有24小时，而这也是我们大多数人所习惯的时间观念：将一天分为24段。但是，经过对如何生活这个问题的思考之后，我逐渐相信，用“24/7”（一天24小时，一周7天）这种方式来计量时间更为有效。人们总是按“24/7”翻来覆去地生活，却从来没有仔细思考过这个问题。忙碌的周二对我来说是不错的一天，而相比之下清闲一些的周日也令人满意。那天我去了教堂，在中央公园散步了两个小时，然后，从贾斯珀打盹儿到他睡着，我还工作了4个小时。在我看来，每件我们一周做一次的事情通常来说都已经足够重要，无论是去教堂、参加工作上的策划会议、周末与父母吃饭，还是参加垒球队训练。每周168小时的循环足以让我们看清生活的全貌。不管是几年还是几十年，我们的生活都是由不断重复的168小时模式构成的。的确，时间的利用有时也会杂乱无章，但这种“构成模式”会一直延续下去，但注意还是忽略到这种模式完全在于你的选择。了解并体会真实的生活全貌，能够帮助我们一砖一瓦地来构建生活。

如何度过每人每周都拥有的168小时是本书的主题。这本书关注

了时间的真正去向，以及我们如何才能更好地利用时间。我们在分配时间时，应该把重点放在我们在事业和家庭生活当中最擅长的事情上，这样在事业蒸蒸日上的同时，才不会缺乏对个人生活的足够投入。

我写本书有以下几个原因。首先，虽然现在社会一直有着时间总是很紧迫的论调——这种论调一般针对我这种孩子还小的职业女性——我并没有感到自己一直被落在后面。我首先得承认我的生活非常幸运，相信这本书的读者也很乐意指出这一点。但我知道不仅我一个人有这种感觉。我采访过的一些忙碌和成功的人士告诉我，他们想使自己的生活会更加充实。以168小时这个整体时间段看待生活是一种很有益的转变，因为——不像时而忙得不可开交的周一到周五，精心计划好的168小时足够让我们做好全职工作，与家人亲密相处，恢复活力，享受闲暇时间，保证充足的睡眠，以及做其他一切真正重要的事情。

当然，这种时间规划模式中也有一个政治上的因素。本书适用于家长、单身人士，以及不想要孩子的人群。它适用于有各种目标、各种兴趣、处于各行各业的人们。然而，令我十分担忧的是：许多与我同时代、年轻睿智的女性不相信自己可以利用宇宙为她们平等分配的时间，来编织一个以事业为重的生活，同时又能成为母亲，拥有自己的生活，还不会感到疲惫、睡眠不足或同时被不同的事情牵绊。有时，一些专家和写博客的人用调查数据大肆宣扬这一情况。2005年9月，《路易斯故事》在《纽约时报》头版上宣称，许多耶鲁大学的本科女生计划成为母亲后减少工作或者完全放弃工作。她引用了一名学生的话，“我母亲总是对我说，你不可能同时成为最好的职业女性和最好的母亲。”这意味着什么呢？你必须作出选择。

无独有偶，普林斯顿大学2006级的在校生艾米·森内特，在她写毕业论文的同学中发放调查问卷，发现女性依然倾向于相信，“做一

个成功的职业女性和一个模范母亲是不可兼得的。”大约 62% 的女性认为，事业和抚养子女之间具有潜在矛盾；而只有 33% 的男人这样认为。在这些女性当中，大多数人计划以后做兼职，另外还有很大一部分人计划“先失业再就业”——先休假几年，然后再继续工作。一些年轻女性认为，事业和家庭是有可能兼顾的，但她们坚信自己需要放弃别的东西。一个历史系女生这样告诉森内特：“我准备永远不再睡觉。”

就在决定为常春藤盟校准备就业的学生做些不寻常的事情时，27 岁的我第一次怀孕，而这些可怕的预测一直在我脑海中回荡。我不会假惺惺地说，成为母亲是件无比美好的事情，也不会说我家永远其乐融融。但不管怎么说，母亲这个角色没有毁了我的事业；我的工作也没有因我热爱母亲这一角色而受到损失。尤其在另外一个小生命努力认清世界的那些瞬间——那些你选择留心关注的瞬间，宇宙赋予了你丰厚的财富。如果一定要说成为母亲对我的工作带来了影响，那就是工作和家庭的结合为我的写作提供了更多的创作源泉。

其中一点是时间利用的问题。休完自给自足的产假恢复工作不久，我发现了“美国人时间利用情况调查”，这是由马里兰大学和其他一些组织正在进行的关于——人们，尤其是父亲和母亲——如何利用时间这个问题的调查和研究。那时，我开始把这些发现写进我在《今日美国》上的专栏、《赫芬顿邮报》9 期连载的“核心竞争力母亲”、《双重思考》的特辑、现已停办的《文化 11》、《华尔街时报》的“品位”版，并在《纽约时报》莉萨·贝尔金的博客“工作妈妈的负担”中担任客座作家。通过越来越多对时间运用的研究，以及与拥有令人称奇生活经历的人们越来越多的交谈，我发现，“工作和家庭相互排斥”这一悲观观念的产生，是由于人们对于家庭时光今昔不同的利用方式存在着错误观念。

另外，我也着实想使“工作”变得不那么神秘。这里的“工作”

之所以被打上引号，是因为经过对人们时间利用方式的研究之后，我相信当今一些普遍（且自以为是）的对工作方式的判断和看法，就像我们对 20 世纪 50 年代生活方式的想象一样错位：我们总是认为自己过度工作，正如现在的我们总以为 20 世纪的人都像奥兹和哈里特^①一样生活。事实上，这两种观念都不属实。大多数自称工作过度的人真正的工作量比他们想象的要少，而且他们中大多数人工作效率极其低下。把一件事情称为“工作”，并不会使这件事变得多么重要。本书的使命之一，就是让读者全方位重新审视自己所拥有的时间，并会发出“我从来没有这样想过”的感叹。

除此之外，本书的目标不是成为自助书籍或时间管理的书籍。我创作这本书的立场，不是作为一名高效工作专家，而是作为一名关注成功并幸福的人如何构建生活的记者。尤其让我感兴趣的，是那些并非家喻户晓却过上自己梦想生活的人是如何实现梦想的，以及我们能够从他们的经验中学到什么。如今有很多书籍都在传授《财富》500 强首席执行官或者名人的成功经验。而我更关心每天走在街上的普通女人——她们不出名，没有巨额财产，也没有私人助理，但成功地运营着小型公司，跑马拉松，掌管着一大家子的幸福生活。

然而结果是，现实生活经常一团糟，但我认为，我用编造出的人物来证明我的方法是没有价值的。书中所提及的人都是真实的——真实的名字和真实的故事。我认为脚注容易分散读者的注意力，而尾注能够为所引用的事实或研究提供备份支持。尽管我在大多数章节后面都设计了互动环节，但这也不能保证 5 分钟的小调整就会完全改变你的生活。当然，每个人的生活都能在迅速的小调整中受益，但

① 美国喜剧片《奥兹和哈里特的冒险》（*The Adventures of Ozzie and Harriet*）中的人物。——译者注

想在这个纷繁复杂的世界当中最大化地利用你的 168 小时，需要自制力。如果你不喜欢自己的工作，每天在上班的路上看几页小说，这在某种程度上能让你感觉更有成就感；如果你爱自己的工作，那么你会感觉生活很美好。花 10 分钟散步能使你精神抖擞；保证明年每周都在 168 小时中拿出 4 个小时来跑步，会让你的健康状况得到彻底改观。

最后，本书不像其他管理事业和生活的书籍，因为我作为第一人称出现在书中。我不能像讲述一个伟大的励志故事一样，把自己放在权威的位置上，也不能通过这本书来传授我一生的智慧。我 30 岁时写了本书的大部分手稿。我的生活确实也从中获益。我自认为把这些手稿组合得还不错。尽管如此，我从这个过程中也学到了很多。我已经尝试把这些发现用到我的工作计划当中；本书至少有一部分是关于如何让我们过上更多不错的星期二，还有不错的星期一、星期六，以及过好构成我们生活 168 小时的每一天。



前 言 / / VII

第一部分

你的 168 小时

第一章 时间不够用的秘密 / / 003

第二章 你的核心竞争力 / / 027

第二部分

关于工作

第三章 适合你的工作 / / 051

第四章 管理日程表 / / 081

第五章 剖析事业突破 / / 109

第三部分

关于家庭

第六章 新型家庭经济 / / 137

第七章 不要自己洗衣服 / / 165

第八章 充实完美的生活 / / 191

第四部分

日复一日，168 小时

第九章 拥有完美生活的艰辛 / / 219

鸣 谢 / / 255

注 释 / / 259

第一部分

你的 168 小时

A stylized clock face graphic consisting of a central circle with a vertical line pointing down to it, and two diagonal lines extending from the top-left and top-right of the circle. A thin grey line passes through the center of the circle and extends towards the top-right.

168HOURS

第一章

时间不够用的秘密



像很多忙碌的人一样，我也依赖于待办事项表生活。有时我会把它随手写在我的教堂简报上（其中“无声的忏悔”这个部分还包括对忽视它的歉意）。有时我把它写在我“千万不能丢”的黑色记事本上。可是，在洛杉矶机场我还是不小心把它弄丢了。不管怎么说，我都遵守待办事项表对我生活的指挥。没有什么能像划去表上的所有条目一样让我欣喜若狂。所以，2009年3月末，那是马拉松式的一天，当我看见一条“待办事项”时——为了撰写本书跟踪采访一年前我曾采访过的特里莎·迪特勒，我尽职地给她发了一条信息。

但是我没有联络到迪特勒。我不确定她的待办事项表是怎么安排的，她一整天都在外面。

后来迪特勒告诉我，她那天在她位于马里兰的家附近沿着一条“潺潺的小溪”徒步远足，她的家在巴尔的摩西边，距离巴尔的摩有45分钟的车程。那个区域很荒凉，所以迪特勒借了弟弟的狗与她同行。他们在淤泥中花了几个小时艰难地前行。一场早春的雨使

得山和水都绿意盎然；小树发了嫩芽，含苞待放的野花在天空下闪烁。如她所说，她无法让自己错失这一年中第一个温暖的早晨，以及这个早晨带来的“平和”、“安宁”和“养精蓄锐”的契机。

再聊下去，我很快就意识到“养精蓄锐”是迪特勒生活的常态之一。这其中包括花一定的时间待在脏兮兮的环境当中；除了徒步远足，她还骑着混合动力脚踏车穿梭于乡间小路。最近，她在教练的指导下每周练习两次举重。晚上，除了阅读读书俱乐部的书目，她还认真阅读朱迪·皮考特^①的小说；她还看《24小时》这本书，并且承认自己看得有点上瘾。这几天她做了按摩，并且换了新发型。此外，为了在丈夫50岁生日时给他一个惊喜，她还邀请客人从美国各地飞过来参加她精心准备的聚会。

换句话说，迪特勒似乎有很多时间，而且是闲暇时间。这些时间她可以随意利用，而且事实上她确实也这样做了。有些时候，当其他更“严肃”的人正埋头苦干时，她却放弃工作日的工作，享受一个人的幸福时光。

当然，这就不免要引人发问。迪特勒手头怎么会有这么多时间？她退休了吗？失业了？或者她是个家庭主妇，而且孩子都已经长大了？

答案也许会令你吃惊。迪特勒当然比我要忙。她比大多数我在曼哈顿这个让人忙得喘不过气来的地方认识的人都忙。甚至，我敢大胆猜测，不管你是谁，都可能没有迪特勒忙。巴拉克·奥巴马见到她的时候也被打败了。就在3月清晨那次泥泞中远足前不久，迪特勒抓住一次偶然的会与一群小公司经营者一同造访白宫，参加

^① 朱迪·皮考特 (Jodi Picoult)，美国当代著名畅销书作家，大师级小说家。——编者注