

自我，是极简时间管理的核心。

Simplify  
Your Time  
Einfach Zeit Haben

# 极简时间

如何从忙乱到时间自由



[德] 洛塔尔·赛韦特 著 雷蕾 孙丹 译  
Lothar Seiwert



机械工业出版社  
China Machine Press

# 极简时间

如何从忙乱到时间自由

Einfach Zeit Haben

[德]洛塔尔·赛韦特 (Lothar Seiwert) 著

雷蕾 孙丹 译



Simplify  
Your Time  
Einfach Zeit Haben



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

极简时间：如何从忙乱到时间自由 / (德) 洛塔尔·赛韦特 (Lothar Seiwert) 著；雷蕾，孙丹译. —北京：机械工业出版社，2018.10 (2019.1 重印)

书名原文：Simplify Your Time: Einfach Zeit Haben

ISBN 978-7-111-61132-5

I. 极… II. ①洛… ②雷… ③孙… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 228300 号

本书版权登记号：图字 01-2011-1129

Lothar Seiwert. Simplify Your Time: Einfach Zeit Haben.

Copyright © 2010 by Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2019 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Campus Verlag GmbH, Frankfurt am Main 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 极简时间：如何从忙乱到时间自由

出版发行：机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037)

责任编辑：袁 银

责任校对：殷 虹

印 刷：北京市兆成印刷有限责任公司

版 次：2019 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

开 本：147mm×210mm 1/32

印 张：10.125

书 号：ISBN 978-7-111-61132-5

定 价：49.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

投稿热线：(010) 88379007

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

生活就像一场旅行，带的行李越少，  
能够带走的印象就越多。

——汉娜·许古拉

## 作者简介

洛塔尔·赛韦特教授是新时代享誉欧洲的时间和生活管理方面的专家。作为知名的畅销书作家兼商业演说家，很少有人能做到像他这般出色。赛韦特教授在过去的几年中获得了十多个奖项，其中包括“本杰明·富兰克林年度最佳商业图书奖”“国际德语培训奖”“终身成就奖”以及“康佳奖”。德语演讲协会（GSA）授予其最佳演说家称号并将他的名字列入“名人堂”。他在欧洲、亚洲和美国进行演讲，迄今为止有超过40万名观众聆听过他的演讲。

这位蜚声海内外的演讲家所撰写的图书一直占据着各大畅销榜，并已售出超过400万册。仅《一切从减》这本在世界范围内的畅销书就曾连续300周登上《明镜》畅销榜。

如今赛韦特教授创办了自己的公司海德堡“赛韦特培训机构”，这家公司致力于推广时间管理，并作为生活导师向人们传授如何将工作与事业平衡。2009年秋，赛韦特教授接任了德语演讲协会会长一职。2010年7月他在美国被“专业演讲师认证机构”（CSP）授予演说家称号。

## 赞 誉

《极简时间》是一部惊喜之作。在很多人的印象里，德国人都是那种古板严谨有余、灵活变通不足的战车风格。这本由德国著名时间管理专家洛塔尔·赛韦特撰写的书却一反常规，挑战了传统时间管理领域的隐含暗示，消除了很多人们对时间管理的错误成见，带你走出误区。

作者在肯定时间管理普适法则的基础上，展现出了其方法的独到性：尊重人们的性格差异，通过对人们不同时间管理类型的划分，为读者提供不同的时间管理方法。

本书的理念也与我们“战拖骑士团”提倡的“新自我管理”“个性化自我管理”不谋而合。法无定法，如果以前的那些时间管理方法对你没有效果，那你就应该果断地抛弃成见，拒绝说教和毒鸡汤，从自身出发重新构建个人自我管理系统。

当然，重建的过程离不开具体可行的工具方法，作者在书中也提供了简明可行的办法，供读者参照实践，期待这本书能为你

解决困扰已久的时间管理难题。

——高地清风，战拖成长学院创始人，

国内第一位拖延症咨询师

进入移动互联网时代，时间和信息的碎片化已经是不可逆转的趋势。对于知识工作者而言，想要把工作和生活分开貌似是不可能的事情，但《极简时间》给我们提供了一些方法，让我们能够控制自己，从而实现“高效率，慢生活”的生活方式。

——刘磊，日事清创始人

## 序言一

亲爱的读者朋友：

近50年来，我一直对于各种专业类书籍都报以极大的阅读热情，我自己也在20年间相继撰写了几部著作。但是单纯地阅读指导类书籍并不能改变你的习惯。

人们只有按照此类书籍里的方法去做，才能发挥其应有的效果。有句名言把化学药品和体育连接起来：“给足球添加兴奋剂毫无用处，只有加到踢球的人身上才能起到作用！”

那么大脑存储的知识怎样才能传达到身体里呢？怎样才能将这本时间管理专家赛韦特教授的最新力作中的所有宝贵知识成功地运用到日常生活中呢？

人们把这一艰难的过程称为“开始行动”，其实答案已经藏在这个特别的词组里。从前在学校我们会因为和同桌扰乱了课堂纪律而被调换座位。一个简单的位置改变就可以收获意想不到的效果，这种改变可以帮助我们处理问题，尤其是应对时间方面的难题。

改变位置的方法有很多种。比如，在工作压力大的时候去另外一个房间；当我们讨厌一个人的时候，就远离他；当思考卡在某个瓶颈上时，不妨走上几步；开会时选择不同的位置落座；把手表戴到另一只手腕上，以全新的视角看待时间。总而言之，只要将外部世界推动一小步，内心世界就会随之发生改变，从而化解某种停滞不前的事务，解决一些紧急的问题。但是我们又应当如何应对那些无孔不入的小事和杂事呢？我们生活中的大部分时间都在处理这些杂事，它们已经成为深深植根于日常生活土壤中的习惯和行为模式，因为人们对此早已习以为常，又往往难以判断应不应该做。通过本书我们会洞悉其中的端倪。洛塔尔·赛韦特知道所有的答案，他已经帮助了几万人——为由于长期缺乏时间而不堪重负，面临两难的处境、厄运或破产的连锁反应，进而失望或绝望的人群指明了方向。

前方还有重要的任务等着我。不！在自己的生活中，永远别再这样想。要把这所谓的“重要的任务”当作生命馈赠给我们的一件珍贵的礼物，要为所拥有的一切而感到高兴，包括艰辛的岁月和压力所带给自己的困扰，把这些都看得更简单些，正如本书的书名《极简时间》一样：

**以极简主义作为时间管理的根本原则。**

自从2001年我与洛塔尔·赛韦特一起推出十年间最成功的指导类书籍以来，“极简”已成为一个广为人知的理念。

全世界的人们都渴望他们的环境变得更简单一点，但是他们却没有为此付出行动，结果导致了人际关系依然复杂，社会阶层的差距越来越明显，价值体系越来越不堪一击。人们是多么渴望改变现状，改变周围的人，改变经济和社会。但是最后，唯一能够真正改变的只有自己。

本书的书名中最重要的词语不是“极简”的概念，也不是“时间”这个古老的词汇，而是中间那个隐含的“你的”。

人们不能使所有人的生活变得简单，但可以使自己的生活变得简单；不能使所有人的时间变得简单，但可以使属于自己的时间变得简单。

属于自己的时间是最为宝贵的，这是生活给予我们的馈赠。不要抱怨，不要对其恣意挥霍，更不要像榨柠檬汁一样将果实榨干，而是要尽情地享受它，用最佳的方式利用它，并与其他人去分享它！

请现在就开始阅读并开始行动吧。

维尔纳·蒂基·屈斯滕马赫

## 序言二

### 从时间的重负中解脱出来

亲爱的读者朋友：

当我在十年前和我的朋友维尔纳·蒂基·屈斯滕马赫共同出版《一切从减》一书时，没有人会预料到它竟会收获如此巨大的成功：该书连续300周稳居德国《明镜》周刊的畅销书排行榜，其中德文版销售量高达150万册，另外30多种语言的版本也售出了100万册。

时间管理在当时已经处于“极简主义”主题的中心位置，自从互联网、电子邮件、智能手机渗透到我们的日常生活中后，我们的世界正在发生着快速的转变。在过去的几年里，在我做演讲和参加研讨会的间隙与参与者们交谈时，我惊讶地发现，



竟然有如此多的人会感觉“时间不够用”，他们感觉自己时刻处于沉重的负担之下。

当复杂化达到极限时，寻求极简的生活和工作方式已经迫在眉睫，所以是时候“极简时间”了。我保证这本书将会让你彻底改变，因为它会为我们带来关于时间的全新观点。请与日程的紧迫和时间的压力做一个告别，体味宁静与悠然自得的美妙感觉，享受计划外的时间，并不会为自己的懒散而感到愧疚，休息和自我放松，你会惊喜地发现自己的体力正在不知不觉地得到恢复，你可以轻松愉快地完成自己的工作，专心致志地完成每一项任务，并从中得到满意的工作结果。

德国波鸿鲁尔大学的社会学家纳迪娜·舍内克曾对德国人的时间概念进行过调查。她得到的结论是：80%的人对于自己的时间分配并不满意，因为他们时刻处于沉重的负担之下，并为生计而劳碌奔波。他们并不知道，其实与时间更好地相处是何其容易。



“极简时间”思想的基本观点是“越少越好”。请相信我：当有意识地对那些无意义的、多余的事情说“不”时，在未来我们的时间就一定能够简化。“极简时间”并不代表节省时间或是被工作填满。我们要学会评估时间，提高自己的生活质量并同时拥有出色的工作结果。

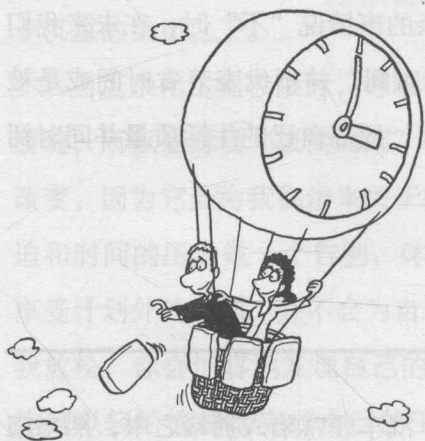
## 将你的时间之旅变得简单

---

想想现在我们所处的世界，汽车经常陷入拥堵之中，熙来攘往的人群，被塞得满满当当的办公室里，一台台电脑前座无虚席，电话听筒永不离手！你是否已经听到了汽车的喇叭声、马路上的噪声、嘈杂的人声和许多不同的手机提示音？这似曾相识的场景是否就是你日常生活的缩影？你仅剩的自由空间被占用，任务和职责充斥着每一天，尽管如此，还不断有人拉着你的衣袖要求更多，直到某个时刻自己不堪沉重的负担，以至于几乎无法呼吸。

现在这样设想，我们已登上一个由可爱的时钟制成的热气球，远离世俗的纷扰喧嚣，抛开一切沉重的负担，并且向上飘啊飘，当我们距离地面越远，就越能畅快地呼吸，向前看得也更加清楚。我们可以轻松地将目光投向地面看风景，处在这样的高度，我们会突然从下面嘈杂的场景里发现那些对于我们至关

重要的开心的人和丰富多彩的事物。接着将目光投向前方，我们终于在远方的地平线处重新发现了早已被自己忘却的梦想。



我想邀请人们参加这样一次“极简时间”之旅。跟我一起乘坐热气球，抛掉那些束缚在肩头的时间的沉重负担。

## 四个巨大的沙袋

---

我们的旅行并没有固定的路线，但是必须逐步抛弃沉重的负担才能离开地面。

首先，从那些最大的、带有浓重神话色彩的，那些常令人发狂的“时间误区”开始。当它们的神秘面纱逐步被揭开时，人们就会明白自己具有哪些错误观念，并从中解脱出来，让自己与时间的关系变得更轻松！

从“时间误区”解脱之后，热气球随即飘到“时间类型”。为了能更简单地支配时间，我们必须明确每个人的时间是怎样运转的，并尝试找出自己属于哪种时间类型。我们首先要摆脱这样的概念，即每人每天都有 24 个小时供自己支配，因此“时间”

对于大家都是相同的。正确的理念是，每个人都有自己独立的时间观念，并且会用个人化的方式来处理时间。

区分每个人的时间类型不仅可以帮助你更好地了解自己，而且可以帮助你更好地协调与周围一切的关系。我们是否会由于伙伴、上司或同事的无故催促，或者别人总在最后关头才把任务交付给自己而感到生气？如果知道对方是哪种时间类型的人，我们就可以更加从容地处理这些关系和任务。

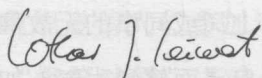
接下来，极简时间之旅已经进入到第三站。在这一站我们将会经历一些非常奇特的事情：我们将共同把许多有用的“简化时间的工具”装入到热气球的篮子里。尽管如此，热气球还是会继续上升。因为人们会通过每一种工具学习如何抛弃来自日常生活中不必要的负担，学会如何从那些不喜欢的、不必要的、毫无意义的任务和职责中解放出来。

然后，我们到达旅行的第四站，我们将被带到离生活梦想和愿望最近的位置。如果将最后代表职责和完美主义的“时间沙袋”抛掉，允许自己保留一点自私和懒惰，那么在地平线处将会出现更宏伟的目标：慵懒地享受着阳光，和朋友们共进晚餐，应当如何发展自己的事业，即愿意花费更多的时间来做什么，什么会使生活更有价值。

最后，在“极简时间”之旅的终点，我们不仅能够更好地理解如何支配时间，同时也会了解不计其数的时间简化方式。若将这些方式加以利用，不仅可以更加灵活地应对紧张的日常生活，

还可以为成功与放松创造更有利的条件。最重要的是，我们最终将经历全新的、美妙的体验，成为掌控自己时间的主人！

此致！



洛塔尔·赛韦特

2010年9月于海德堡

## 目 录

作者简介

赞誉

序言一

序言二 从时间的重负中解脱出来

### 第一部分

结束时间利用的误区：简化才能更清晰

- 
- |     |                       |    |
|-----|-----------------------|----|
| 第1章 | 时间误区之一：没有时间           | 13 |
| 第2章 | 时间误区之二：越快越好           | 21 |
| 第3章 | 时间误区之三：谁做得多，谁就会成功     | 29 |
| 第4章 | 时间误区之四：互联网能够真正节省时间    | 37 |
| 第5章 | 时间误区之五：同时处理多个任务可以节省时间 | 45 |
| 第6章 | 时间误区之六：休息是多余的         | 53 |