

HZ BOOKS  
华夏经管

德国人最推崇的时间管理法

影响全球400万人

『时间管理教皇』

最新畅销力作

终结时间认知的谬误 提供即学即用的工具



【德】洛塔尔·赛韦特 (Lothar Seiwert) 著  
维尔纳·屈斯滕马赫 (Werner Tiki Küstenmacher) 插图  
朱健敏 孙荷芊/译

# 简化你的时间

**SIMPLIFY**  
YOUR TIME



机械工业出版社  
China Machine Press



【德】洛塔尔·赛韦特 (Lothar Seiwert) 著  
维尔纳·屈斯滕马赫 (Werner Tiki Küstenmacher) 插图  
朱健敏 孙荷芊/译

# 简化你的时间

**SIMPLIFY**  
YOUR TIME



机械工业出版社  
China Machine Press

Lothar Seiwert. Simplify Your Time.

Copyright © 2010 by Campus Verlag GmbH.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2011 by China Machine Press.

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 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（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）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。

封底无防伪标均为盗版

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2011-1129

### 图书在版编目（CIP）数据

简化你的时间 /（德）赛韦特（Seiwert, L.）著；朱健敏，孙荷芊译. —北京：机械工业出版社，2011.8

书名原文：Simplify Your Time

ISBN 978-7-111-35409-3

I. 简… II. ①赛… ②朱… ③孙… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 146907 号

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：蒋桂霞 版式设计：刘永青

插图：维尔纳·屈斯滕马赫（Werner Tiki Küstenmacher）

北京瑞德印刷有限公司印刷

2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

147mm×210mm·11.625 印张

标准书号：ISBN 978-7-111-35409-3

定价：29.00 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

# 序 言

亲爱的读者：

近 50 年来，我一直喜欢阅读各种指导类书籍。20 多年来，我自己也写了一些。现在是我向你们透露此类书籍最大秘密的时候了：阅读指导类书籍毫无用处。

此类书籍里写的东西，你只有去照办了才有效。这如同体育中关于兴奋剂的那句有名的俏皮话：“给足球加兴奋剂是毫无用处的，这玩意儿要踢球的人去用！”

那么读到大脑里的知识怎样才能到达你采取行动的肌肉里呢？你如何把时间管理专家赛韦特教授这本最新专著里学到的所有宝贵知识用到你的日常生活中去呢？

这一困难的过程我们称它为“实施”，这个神奇的词语里已经包含了答案。从前我们在学校里因为和同桌一起扰乱了课堂而被调离座位，简单地变换地点可以起到神奇的效

果。我们在遇到难题的时候，采用这种变换就能带来帮助，尤其是遇到时间难题的时候。

改变地点的方法有很多：在工作压力大的时候变换一下房间；你讨厌一个人的时候，就离开他；当你的思路在哪里卡住了的时候，不妨走上几步；开会的时候你别坐平时的位置；把手表戴到另一只手腕上，从另一个角度来看时间……总而言之，你可以通过外部世界的某些变动来推动一点内心世界，以此来解除某些障碍，缓和某些紧张的局面。可我们又该如何去应对日常事务中那些林林总总的障碍呢？那些大都是深深扎根于你日常生活土壤中的习惯和行为模式，你早已习以为常了，但往往难以认清。阅读本书将让你拨开迷雾。有人由于长期缺少时间、身背压力，带来一系列的尴尬、不幸或破产，进而失望或绝望。作者洛塔尔·赛韦特知道怎么办，他已经给数以万计的人指出了迷津。

你是不是看到前面有艰巨的任务？绝对没有。请再也不要生活想象成这样，要把它当做一件享用不尽的珍贵礼物，你要为自己拥有的一切而高兴，包括艰难的日子和到处伴随你的压力。你要把一切都看得简单一点，就如本书书名所说的那样：简化你的时间。

自从2001年我和洛塔尔·赛韦特一起推出那本21世纪

## VIII

第一个十年最成功的指导类书籍以来，“简化”一词已经成为一个特定的概念了。

全世界都有人渴望自己的环境变得简单一点，但他们没有行动。人际关系依然复杂，社会差别越来越大，我们的价值体系越来越脆弱。我们多么希望改变现状，改变周围的人，改变经济和社会规律，但唯一我们能改变的只有我们自己。

本书的书名中最重要的词语不是“简化”这个好听的概念，也不是“时间”这个古老的词汇，而是中间那个不显眼的“你的”。

你不能简化生活，但能简化你自己的生活；你不能简化时间，但能简化属于你的那段时间。

你所拥有的这段时间是最宝贵的，是无偿得到的，不是用来白白浪费而为之生气，或者用来像柠檬一样榨干，时间是让你用来享受，用来做最好的事，用来和别人共同分享的！

你从现在开始阅读并行动吧。

维尔纳·屈斯滕马赫

# 前言

## 抛弃时间的负担

十年前，我和朋友屈斯滕马赫写作《你可以不那么累》（*Simplify Your Life*）一书时，谁也没有料到它会有怎样的结果。最后却连续 300 个星期稳居德国《明星》周刊发布的畅销书排行榜，其中德文版销售量高达近 150 万册，另外 30 多种语言的版本又售出了 100 万册。

时间管理在当时已经成为热门话题，自从互联网、电子邮件、黑莓与苹果手机进入我们的日常生活后，世界就变得更快了。前几年在



做报告和研讨班里有机会与听众和学员们交谈时，我发现居然有那么多人感到“时间太少”，他们始终觉得在超负荷工作，压力太大。

在复杂性这一制高点上，对于简化的渴求也最强烈，因此现在是时候“简化你的时间”了。我向你保证，本书将改变你，让你对时间这一现象有一个全新的认识。你将摆脱日程的紧迫与时间的压力，发现宁静与悠然的美好感觉。你终于又可以享受计划外的时间，对悠闲的时光不会感到内疚，你将休息和放松自己，恢复体力，轻松愉快地完成自己的工作，可以专心致志地从事一件件工作，并从中享受成功的经历。

波鸿的社会学家纳迪娜·舍内克对德国人的时间感进行过研究，她的结论是：80%的人对生活不满意，感到压力大，整天急急忙忙的。他们不知道，更好地和时间打交道本来是多么简单的一件事。

“简化你的时间”就意味着要简单化，其基本思想就是



“少一点，却要更好一点”。请相信我，如果你今后多一点自我意识，多做一点选择，否定一些无聊的、多余的事情，那

么你也可以“有的是时间”。“简化你的时间”并不意味着节约时间，干得越来越快，或者安排更多的工作。更简单的方法是

学会估计时间，获得更好的生活质量和更高的工作效率！

## 简化你的时间之旅

本书原书封面上那张图片有没有引起你的注意？请再观察一次那幅灰色的画面，那是一个拥挤忙乱的场面，汽车被堵在马路上，拥挤的人群，办公室里一台台电脑前坐满了人，电话听筒永不离手！你能听到汽车的喇叭声、马路上的噪声、嘈杂的人声、各种手机铃声吗？你是不是想起自己的日常生活来了？最后一点点自由支配的时间都排得满满的，每天都被必做的工作任务挤满，还不断有人拉着你的衣袖要你做得更多，直到某个时候你感到自己在沉重的压力下几乎喘不过气来。

现在你再看一眼本书原书封面上的那幅图，设想一下自己登上了热气球，载着你的是一个可爱的时钟，远离那纷乱嘈杂的环境，你已经抛掉一切重压，向上飘了起来，你离得越远，就越能自由地呼吸，看得也越清楚。你轻松地把目光投向下面的



风景，在这样的距离内，你突然从下面嘈杂的场面里发现很重要的、开心的人和丰富多彩的东西。这时候你抬起目光向前看，终于在远方的地平线处又发现了早已被你丢掉的目标。

我想邀请你参加这样一次“简化你的时间”之旅，同我一起登上我们的热气球，抛掉压在你肩头的**时间重压**。

## 四个巨大的沙袋

我们的共同旅行没有固定的路线，但我们必须逐步抛弃重压才能离开原地。

我们先从最大的“时间误区”开始，抛弃那些驱使我们狂热工作、一切有关时间的神话和似是而非的观念。你将发现，只要进行这一步你就揭开了这些神话的面纱，找出自己对哪些错误观念做出特别敏感的反应，并从中解脱出来，学会更加轻松地支配时间！

走出了“时间误区”后，我们马上飘到了“时间类型”。为了更加简单地支配你的时间，你必须知道自己是属于哪种时间类型的人。你是不是认为我们每个人的一天都有24小时，因此大家的“时间”都一样？这种观点要抛弃。

每个人都有不同的时间观念，都用不同的方式来支配自己的时间。

认识了自己的时间类型，不仅更好地了解了自己，而且可以更好地和周围的人打交道。你有没有经常遇到下面的事并为之生气：你的合作者、你的上司或同事毫无必要地催促你，或者又是临到最后时刻才把完成的任务交了出去？如果一个人知道他在跟什么时间类型的人打交道，他就可以从容地处理或者更好地应对此类情况。

我们旅行的下一站将经历一些让你惊讶的事：我们将共同把许多有用的“简化时间的工具”装进热气球，然后气球还要继续上升。通过每一种方法你将学到如何抛弃日常生活中不必要的负担，从那些不喜欢的、不必要的、毫无意义的任务和职责中解脱出来。

旅行的第四站把我们带进你的生活梦想和愿望，如果你最后把表示职责和完美主义的“时间沙袋”也抛掉，为自己容留一点点自私和懒惰，那么你将在地平线处看到你的宏伟目标。晒晒太阳，和朋友一起吃个饭，事业的下一步成功：你要更多的时间干什么？你怎样生活才是有价值的？

我们的“简化你的时间之旅”最后不仅让你更好地

懂得如何利用和支配时间，同时也了解无数的简化方法，利用这些方法你不仅可以更灵活地应对紧张的日常生活，还可以为事业的成功、休闲、业绩与放松获得重要的空间。特别是你将最终得到全新的、美妙的感觉，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

序言

前言 抛弃时间的负担

## **终结时间利用的谬误：简单带来明了 1**

时间谬误之1：没有时间？！ 17

时间谬误之2：越快越好！ 27

时间谬误之3：干多了才有成果！ 37

时间谬误之4：互联网之类的东西都是让人节省时间的！ 47

时间谬误之5：多重任务能省时间！ 57

时间谬误之6：休息是多余的！ 67

时间谬误之7：慢慢腾腾就是懒惰！ 79

## **个性的差异：简化时间的类型 87**

真正的快手：急躁型性格 99

十足的创造力：随意型性格 113

纵览全局：管理型性格 127

一贯很精确：精细型性格 141

积聚优势：团队更强 155

## **简便的方法：简化时间的工具 159**

简化工具1：优先原则 169

简化工具2：正确做好计划 185

简化工具3：委派任务 207

简化工具4：切断信息压力 223

简化工具5：建立秩序 243

## **简化原则：少一点，却要更好一点 263**

力求平衡：我的生活之轮如此转动 273

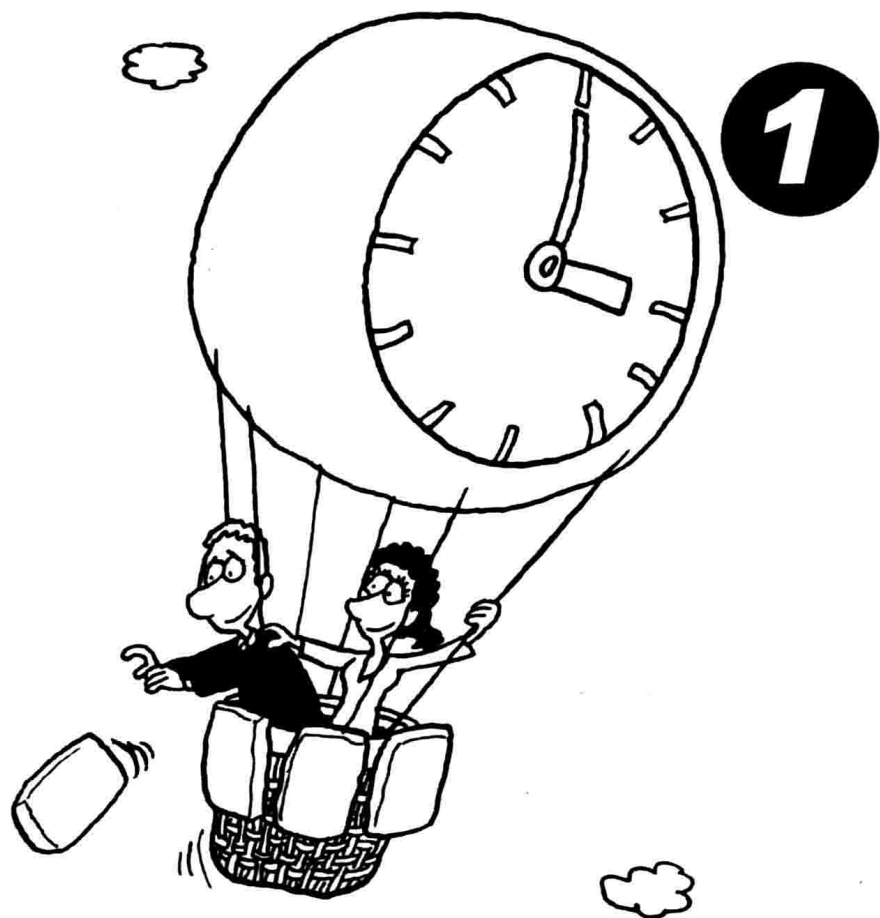
尽情畅想：这是我的生活梦想 289

直奔目标：现在愿望终于实现 303

精简之妙：少一点，却要更好一点 323

## **行动起来：踏上成功之路 347**

## **译者后记 355**



# 终结时间利用的谬误

简单带来明了



## 本篇要点

时间谬误之 1：没有时间？！

时间谬误之 2：越快越好！

时间谬误之 3：干多了才有成果！

时间谬误之 4：互联网之类的东西都是让人节省时间的！

时间谬误之 5：多重任务能省时间！

时间谬误之 6：休息是多余的！

时间谬误之 7：慢慢腾腾就是懒惰！

人有了谬误其实变得更可爱了。

——歌德

## 终结时间利用的谬误

你总是忙忙碌碌？始终背着压力？没有时间享受美好的生活？通过“简化”，你也能实现另一种生活方式。

菠菜里含有很多铁，恐龙曾经是地球上最大的动物，红色让斗牛发狂，等等。有些谬误根深蒂固，与时间有关的话题也有许多的神话和似是而非的观点。

你肯定认为越快越好吧？多重任务能给你节约时间？安排得满满的日程表有助于事业的成功？一切都不是这么回事。尽管有许多人早就在内心产生了怀疑，但这些错误观点还是广为流行，人们通常也就不去追根究底了。相反，我们还把这些时间的谬误当做真理，甚至还要进一步加快我们的生活节奏。

“通过谬误到达真理的才是智者。”这句话来自弗里德里希·吕柯特<sup>⊖</sup>，是我们“简化你的时间”之旅第一部

---

⊖ 德国诗人。——译者注