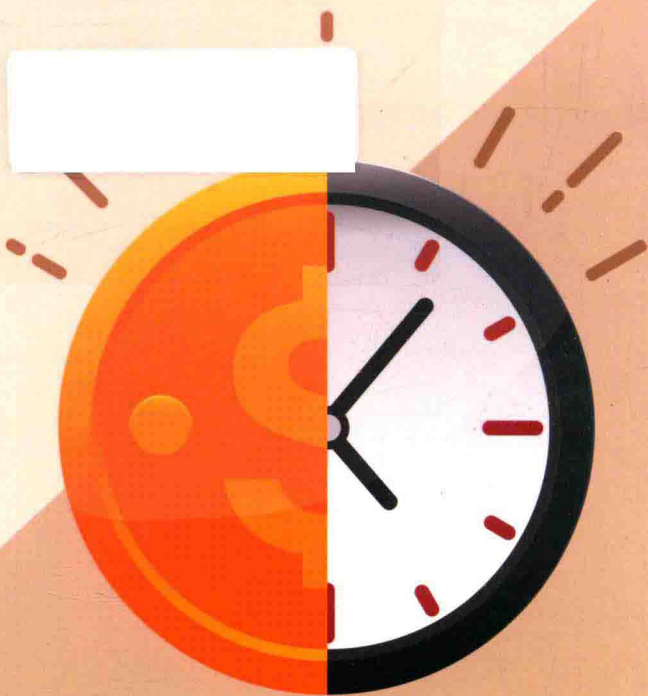


了不起的 时间 管理

让你人生效率翻倍的
七步投资法

唐希媛◎著

懂你的时间管理心法手册



中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

了不起的 时间 管理

让你人生效率翻倍的
七步投资法

唐希媛◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

了不起的时间管理：让你人生效率翻倍的七步投资
法 / 唐希媛著. —北京：中国法制出版社，2022.4 (2022.5 重印)
ISBN 978-7-5216-2501-1

I. ①了… II. ①唐… III. ①时间—管理 IV.
①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第021503号

策划编辑：陈晓冉

责任编辑：陈晓冉

封面设计：汪要军

了不起的时间管理：让你人生效率翻倍的七步投资法

LIAOBUQI DE SHIJIAN GUANLI: RANGNI RENSHENG XIAOLÜ FANBEI DE
QIBU TOUZIFA

著者 / 唐希媛

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880毫米 × 1230毫米 32开

印张 / 7.75 字数 / 147千

版次 / 2022年4月第1版

2022年5月第2次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5216-2501-1

定价：49.80元

北京市西城区西便门西里甲16号西便门办公区

邮政编码：100053

传真：010-63141600

网址：<http://www.zgfzs.com>

编辑部电话：010-63141838

市场营销部电话：010-63141612

印务部电话：010-63141606

(如有印装质量问题，请与本社印务部联系。)

序

Preface

时间投资学

又是一个加班的夜晚，偌大的办公室里只剩我自己，我连续工作了十几个小时，连回家的力气都快被耗尽了。

正当我准备收拾一下回家的时候，一位回公司拿资料的总监看见我，对我说了一句：“年轻真好。”

“除了胶原蛋白还有什么？”我问。

“你还有时间，你的未来取决于你怎么利用时间。”当时工作严重超负荷的我，已无力去思考这句话，只是礼貌地说了声“谢谢”。自从毕业后来到这家公司，我在大学时期积累的所有的自信全部被耗光。我以前是学生会副主席、一等奖学金连续获得者、优秀毕业生，到了这里好像又变成了小学一年级的“小豆包”。公司里北大清华毕业、海归、博士，都是“标配”，并且同事年龄普遍比我大，我常常感到焦虑、迷茫、无助，不知道什么时候自己才能胜任眼前的工作，也不知道自己的未来在

哪里，只知道自己每天从早忙到晚，有时还忙到半夜3点，累到号啕大哭一两个小时，早上洗个澡再继续上班。这句“你还有时间”并未触动到我，我只觉得时间不够用。

时间，是你的隐形资产

不知道你有没有遇到过这种情况，有时候就是那么一瞬间，原本让你没什么感觉的一句话，会突然触动你，让你感觉好像突然间被打通了“任督二脉”。我回家洗澡的时候在一瞬间认识到：我虽然没有多少金钱和资历，但是我还有时间，**时间就是我的隐形资产，就跟金钱一样。金钱可以用来消费，可以用来投资，时间也是。我可以把时间拿来挥霍，也可以拿来投资，在未来创造更大的价值。只要我现在把每一笔时间资产都用在刀刃上，增加我的投资回报率，那么未来我就能享受到时间的复利，我的成长曲线将会是一个指数曲线！**这个想法令我异常兴奋。我从小耳濡目染父母炒股，自己从大学时期就开始炒股，已经有了一些投资理财的经验。将“时间”和“投资”联系起来，让我对时间有了不一样的认识。也正是这个契机，让我拾起儿时的梦想：成为一名华尔街的投行女精英。

接下来的日子并不好过，我不仅要完成眼前的工作，还要挤出时间备考托福和美国研究生入学考试（GRE），时间非常紧张。我几乎学尽了市面上能找到的时间管理课，什么番茄钟工作法、三只青蛙时间管理法、时间折叠法、四象限法，我都

一一尝试。功夫不负有心人，我的确从中受益良多，最开始我还经常为做事顾此失彼而崩溃，后来，我已经能游刃有余地安排工作和学习了。工作上，我被老板破格提拔，成为公司升职加薪最快的员工；学习上，我花6个月时间考完托福和GRE，拿到理想学校的录取通知书。可以大言不惭地说，那时候，我自认为是个时间管理的高手了，我可以把时间资产利用到极致，尽力拿回最高的收益率。

时间投资，既要有技法，更要有心法

然而，正当我意气风发来到美国，准备迎接人生新篇章时，命运却跟我开了一场玩笑。

2015年7月23日我到达美国，8月8日那天，从沃尔玛超市出来，车刚开到主路上，只听见“砰”的一声巨响，我被惯性冲击得撞向前排座椅，又狠狠颠回，之后呼啸横飞的玻璃碴儿从耳后和头顶划过，我感到大脑一片空白。

“Can you hear me?”（你能听到我说话吗？）“Is anyone still alive?”（还有人活着吗？）车窗外，路过的美国人一遍遍地喊。那一刻的我只觉得好像有一个灵魂在看着自己上演一部美国大片：警车、救护车、汽笛和人发出的声音……让周围陷入一片混乱和喧嚣。

后来，这场交通事故被鉴定为一级，也就是最高级别。这次车祸给我留下脊柱错位、胸骨错位、内分泌失调、双膝受损

等一系列问题。刚开始我几乎不能走路，每迈一步，双腿都疼得使我呐喊，感觉膝盖无法支持住身体，而小腿也不太受控制……除了身体上的疼痛，更难熬的是心理上的崩溃，害怕自己后半辈子要坐在轮椅上，我无法忍受大街上的鸣笛声，面对阴天下雨时身体的剧痛感到恐惧……

之后的日子里，我一边做复健，一边继续回学校上课。但是我发现，我的计划似乎再也完不成了，我无法控制自己的行为：立下 Flag（指下定决心）要早睡早起，结果晚上一刷手机就停不下来，早上闹钟响了一遍又一遍，都被我随手按掉；说好先完成课程作业，却一头扎进电视剧里无法自拔。我无法控制自己的情绪，惶恐、愤怒、无助、不甘、焦虑……一旦情绪爆发，更别提什么时间计划本了。我再也不是那个努力上进的 Luna 了，我知道自己在浪费时间、虚度生命，可是却无力改变。

此刻的我，再不敢说自己是时间管理的高手，以前学到的时间投资方法全都失效了！我这才悟到，**金钱投资需要技法和心法，时间投资也是。当我们的心理状态不好或负面情绪过多时，所有的技法都只是“心里明白却做不到”的无效知识而已。**

我在美国颓废了几个月，感觉不能再耗下去了，便用一张机票把自己送到了澳洲，开始了一场自我救赎之旅。虽然历经波折和磨难，但经过 2 年时间，身体和心态总算调整得差不多，2017 年年底，我的计划本上的事情才又开始变得有条不紊。

这段经历让我又一次更新了对时间管理的认知。最初，我

以为时间管理就是学习一些时间投资的方法论，这些方法论对从小好强又相对理智的我来讲，的确非常有效。但是，当原有的生活和心理状态被打破时，我才意识到光有技法还不够，心法才是根基。就像投资时，我们都懂要低买高卖，可是一遇到大的价格波动，依然难免来一波“追涨杀跌”。或许，你并没有经历过跟我一样极端的身体和心理创伤，但是你一定经历过拖延、畏难、焦虑、上瘾等一系列难以自控的问题，那么，投资心法也同样适用于你。

因此在这本书里，我将会从时间投资的心法和技法两大方面讲起，并总结成一套人人可复制的时间投资七步法，前三步为心法，后四步为技法，依次从道、法、术的层面，帮助你全面掌握时间投资的秘诀。

在心法部分，我会向你讲述“认识时间观”“打破时间性格惯性”以及“掌控情绪”三个步骤。如果你学习了时间管理方法却无法执行，经常做了计划却没动力完成，说好早睡却忍不住熬夜，看了几集电视剧就会上瘾，陷入情绪就会放下一切工作“躺尸”，那么在这部分内容中，你会找到摆脱这种状态的办法。

在技法部分，我主要想讲述如何优化资产投资，来获得自己想要的回报率。包括“优秀投资人必备的时间投资原则”“盘点现有时间资产”“打造投资环境、升级时间资产质量”以及“制定时间投资目标和计划”四个步骤。

掌握时间投资七步法之后，相信你会成为一个合格的时间投资人。

为什么要写这本书

从2019年开始，我创立了Luna成长学院，并全职做教练。我经常听到学员说：

“Luna，我太累了，工作需要我，孩子需要我，我每天忙到脚不沾地，被各种事情推着走，生活过得一团糟，我该怎么办？”

“我每天早上睁开眼就不想开始这一天，每天都过得稀里糊涂的，怎样才能摆脱这种状态？”

“我怎么就那么不自律呢，为什么做了计划却一次次被‘打脸’？”

“我经常觉得好焦虑啊，只有忙碌起来才会心安，一停下来就要自责！”

“Luna，快来治好我的拖延症！”

……

这些都是跟“时间”相关的常见的问题。

又有一些人看过我的故事或者上过我的课，会对我很好奇：

“Luna，你怎么这么年轻就拥有如此丰富的人生阅历，同样一年365天，你好像年纪轻轻就活出了别人几辈子的人生？”

“Luna，你是怎么做到一个人在异国他乡，一边康复身体，一边全职工作，拿到专业心理咨询师执照，还同时读完两个硕士学位的？”

认真思考后，我觉得“时间”就是答案。

其实，我并不是一夜之间就成为大家眼中智慧又能干的 Luna 的。我也是普通家庭出身，没有超高的智商，就读于普通的学校，从没有资源的职场“小白”，一步步把生活折腾成喜欢的样子。只是，在这一路折腾中，我学会了如何投资时间，因此收获了时间的馈赠。我希望能结合自己多年在投资学、心理学以及时间管理方面的学习经验，告诉所有珍惜时间、热爱成长、热爱生活的朋友，你有一条努力的捷径。

这本书所述，皆是我通过时间获得个人成长、过上自己理想生活的关键。希望读到这本书的你，可以学会时间投资，把生活过成自己喜欢的样子。

祝好。

LUNA

2021.5.11 Brisbane

01

第一部分

Part

时间投资心法

第一步 识别当下的时间投资观 / 003

时间观：什么决定了你的时间分配模式？ / 003

过去消极时间观：你还在为过去还债吗？ / 008

过去积极时间观：让过去的资产给你前行的力量 / 018

现在宿命主义时间观：时间投资的赌徒 / 019

现在享乐主义时间观：及时消费主义投资者 / 022

未来导向时间观：时间资产投资里的长期主义 / 026

调整时间观：更新投资模式，重塑积极人生 / 032

第二步 打破时间投资惯性 / 041

认识你的时间性格 / 042

找准你的投资主战场 / 043

打破你的性格局限 / 057

第三步 掌控情绪，做理智的时间投资者 / 062

负面情绪在影响你的时间投资状态 / 062

快速应对你的负面情绪 / 065

治愈拖延症 / 073

利用成瘾机制做大脑的主人 / 080

抚平时间焦虑，做到忙而不乱 / 085

找回时间投资高手的核心素质——理性 / 091

02

第二部分

Part

时间投资技法

第四步 遵守时间投资的原则 / 099

原则 1：资产配置多元化 / 100

原则 2：优先做重要不紧急的事 / 104

原则 3：当下重要的事只有一件 / 114

原则 4：留白 / 117

原则 5：高质量借力 / 119

原则 6: 避开垃圾股 / 123

第五步 盘点时间资产 / 128

盘点时间资产，如何让你的隐形资产变显形？ / 128

记录时间，分析并优化你的时间资产 / 132

高效利用碎片时间 / 139

别浪费了你的钻石时间 / 145

第六步 打造投资环境，升级时间资产质量 / 149

打造高效和专注的投资环境 / 149

生理时钟：顺应内在节奏，升级时间资产质量 / 157

番茄钟：建立一个高效和专注的心锚 / 161

第七步 制定时间投资目标和计划 / 168

目标拆解：搭建从当下到未来的桥梁 / 168

游戏化目标：让你的目标自带动力 / 174

不知道自己想要什么，如何定义目标？ / 178

做计划的必要性 / 182

四项能力：做出一个成功的计划 / 187

日计划：让你的目标落地开花 / 191

日复盘：快速优化你的时间投资计划 / 199

附 录 / 204

- 1 我的四种作息安排 / 204
- 2 常见的时间管理问题 / 209

学员感想 / 223



Part 1

时间投资心法

第一步

识别当下的时间投资观

金钱可以消费，也可以投资，时间资产也一样，你可以随意挥霍它、满足生活和情感所需，也可以预先投资以换取未来的回报。每个人对金钱的态度不一样，用于投资和消费的金钱比例不同，投资偏好的产品类型和操作方式也各不相同。那你知道自己对时间的消费和投资偏好吗？

大多数人对自已如何使用时间资产是无意识的，自己的时间资产被无意识地自动分配。时间分配的不同即是时间“投资模式”的不同。因此，识别自己当下的时间投资模式，是学会使用时间资产的第一步。那如何才能识别呢？这章我们会用“时间观”来回答这个问题。

时间观：什么决定了你的时间分配模式？

去美国之前，我一边高强度上班，一边准备 GRE，每天上班、吃饭、睡觉、学习，几乎没有任何娱乐和社交活动。我经