

YOUR TIME IS WORTHY
OF MILLION DOLLARS



你的时间 价值百万

高奎鹿 蒙明炬 著

 万卷出版公司

© 高奎鹿 蒙明炬 2008

图书在版编目(CIP)数据

你的时间价值百万 / 高奎鹿, 蒙明炬著. —沈阳: 万卷出版公司,
2008.3

ISBN 978-7-80759-061-3

I . 你… II . ①高…②蒙… III . 时间—管理—通俗读物
IV . C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 028838 号

出版发行: 万卷出版公司

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京中印联印务有限公司

经销者: 全国新华书店

幅面尺寸: 170mm × 230mm

字数: 250 千字

印张: 15

出版时间: 2008 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 魏博智

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 潘松

装帧设计: 李庆伟

ISBN 978-7-80759-061-3

定价: 29.80 元

联系电话: 024-23284442

邮购热线: 024-23284454

传真: 024-23284448

E-mail: vpc@mail.lnpgc.com.cn

网址: <http://www.chinavpc.com>

前言

P R E F A C E

对生命的不同支出方式演绎不同的人生内容和人生结局。人生的内容，需要我们用时间来诠释。有的人整日在忙碌中度过，却无所作为；而有些人却可以轻松自在、从容不迫地成功工作和生活，这并不是因为他们拥有的时间多少不同，关键在于是否有效地利用了时间。

美国石油大亨哈默 19 岁时，还是哥伦比亚大学的一名低年级学生，他接下了父亲留下的面临倒闭的工厂。哈默当时既需要合理安排他的学习，又要好好管理工厂和经商。显然，他将要花大半天的时间去打理他的生意，而不能去听所有的课程。经商和继续学业使哈默感到时间的宝贵和缺乏。

哈默请了一个同学替他在课堂上做好笔记，供他晚上回来后学习。这样，他既可以把更多的精力投入到公司的业务上去，不受影响地去经营他的公司，又能不耽误大学的功课。那段时间，哈默每一天都必须精确地分配时间，每天在照顾生意的同时，还要抽出四五个小时集中精力钻研同学为他抄下来的笔记。

功夫不负有心人，他在生意上取得了惊人的成绩。21 岁时，他的公司纯利润超过了 100 万美元，成为一个年轻的百万富翁。他还顺利修满医学学士所需学分，获得了哥伦比亚大学医学学士学位。

有人研究 2006 年《福布斯》全球富豪榜中的 30 个国家和地区首富，发现其中有六成左右的人是通过个人奋斗成功掌控财富的典范，有的出身极其卑微，如矿工、小店职员、移民、不名一文的“穷王子”，甚至走私贩子。例如，如今已是英国首富的阿布在并不遥远的 1989 年还是莫

斯科机场的一个走私贩子。也就是说，在不知不觉流逝的时间中，他们利用时间创造了财富，时间成就了他们的财富。

可见，懂得合理经营自己的时间，就能让它价值百万！它也让我们知道，成功的人生，永远属于那些成功支配时间的人。因为只有掌控了时间，才能掌控生活。聪明人会让有限的时间发挥无限的价值，只有傻瓜才让时间白白流逝。你应该认识到：你的时间价值百万！幸福的人生源自对时间的合理分配和有效掌控。珍惜时间就是珍惜生命，掌控时间就是掌控生活！

如何合理地对时间进行整体分配，这关系到生活的质量，绝不能忽视。只有合理地分配时间的人，才能够做生活的主人。你应该问问自己：我的时间天平有没有向一方倾斜？工作、家庭、健康……在诸多的人生角色中，我是否把握了平衡？

生活中，多少人迷失于忙忙碌碌之中，不知不觉地任由时间飘然而逝，或者陷入时间利用的误区：没有目标、规划，琐事、小事不断，娱乐、欲望的干扰，工作压力带来的焦虑……

本书正是为拯救在时间的河流中无所适从的人们而作！它将帮助你树立正确的时间观念，掌握管理时间的方法和技巧，学会规划人生，提高你的效率，简化生活，教会你树立明确的目标、制定行动计划、分清轻重缓急、合理安排工作时间、形成有条不紊的工作作风、克服各种原因引起的浪费时间、摆脱日常琐事的纠缠，充分发挥时间的效能，让你不再恐惧时间的无情流逝，无需再烦恼时间的不够用，不必再因为生活失衡而疲惫不堪。

著者

2008年3月

目 录

C O N T E N T S

绪论 时间决定你的价值

每个人从一出生就拥有了时间，且每个人拥有的时间都一样，一天24小时，一分60秒。你就是你自己时间的主宰，你利用时间的效率将决定你的价值。

你在忙什么	2
休闲还是瞎闲	3
你的时间值多少钱	4

上篇 时间与人生——正确认识时间

时间是一去不返的离弦之箭，是它串起了我们的生命；时间被我们每个人所拥有，但又不属于任何人；我们只是时间的导演，用它演绎我们的人生……要掌控人生，首先要认识承载生命的时间。

第一章 时间是什么	8
时间是什么	8
时间承载生命	10
时间没有固定的速度	11
第二章 珍惜时间就是珍爱生命	14
没有可供浪费的时间	14
珍惜属于你的分分秒秒	15
不要让生命的时间老化	16

进行生命倒计时	18
和时间赛跑	19

第三章 时间就是财富 22

时间是最宝贵的财富	22
浪费时间将成为穷人	24
主宰时间可带来财富	25

第四章 时间决定你的成败 27

时间是人生的资本	27
时间越活，前途越广	28
省时是成功者的共性	31
时间差上有输赢	31
时间奠定成功的基础	33

第五章 掌控时间就是掌控你的生活 36

别做时间的奴隶	36
掌控时间，生活才能从容不迫	37
与时间为友	38
认清自己在做什么	40
你的时间无限量	41
美好生活始于有效的时间管理	42

中篇 做时间的主人——有效利用时间

时间对于我们来说是如此重要！聪明人会让有限的时间发挥无限的价值。有的人整日在忙碌中度过，有些人却可以从容不迫，这并不是因为他们拥有的时间多少不同，关键在于是否有效地利用了时间。时间不会自己找上门来，而需要你去发现和开采。有效地利用时间，让一个小时增值为N个小时，你的时间当然就够用了。

第一章 强化你的时间观念	46
你的时间感如何	46
提高你的时商	47
明确你的时间价值观	49
让时间在你心中重要起来	50
第二章 盘点属于你的时间	52
计算你的人生时间	52
一天不是 24 小时	55
第三章 你的时间丢哪了	57
谁偷走了你的时间	57
避免时间无谓的浪费	58
警惕时间管理的陷阱	60
第四章 运筹时间的黄金定律	62
80/20 时间管理法则	62
“ABCD” 优先顺序法	63
谨守史密斯法则	65
统筹分配法	66
生命紧迫法	67
第五章 设定目标，做到有的放矢	69
目标很重要	69
进行时间设计	70
明确自己想要怎样的人生	71
制定切实可行的目标	73
目标要正确	75
目标应具体	76
把目标清楚地列出来	77

第六章 制定计划，让行动有条不紊 80

为目标制定计划	80
周全的计划可以驱散惰性	82
给计划呼吸的空间	83
制定日计划	85
制定周计划	86
制定月计划	87
制定年计划	88

第七章 向目标迈进 90

找到实现目标的方法	90
认真遵守计划	91
具有自律精神	92

第八章 日程管理 95

制定日程表	95
日程表不是愿望表	97
每天做个总结和反省	98

第九章 让工作更高效 100

明确工作目标	100
简化工作	101
适时调节一下工作进度	102
保持高绩效的工作状态	104
高效的文件、档案管理	105
把握工作高效期	107

第十章 提高时间效率 109

低效率的诱因	109
做好准备	110
发挥强项优势	112

勤于思考让你效率倍增	113
集中精力在重要问题上	115
沟通很重要	117
巧妙地搁置问题	119
先做大事	120
关注要事，而非急事	121
关注可控范围，而非不可控范围	123
高效地搜集、消化信息	125
第十一章 拒绝干扰	129
学会说“不”	129
排除电话的干扰	130
避免琐事的纠缠	131
只做该做的事情	133
第十二章 现在就动手	135
做事不能拖拉	135
别为拖延找借口	136
今日事，今日毕	137
不要犹豫不决	139
是懒惰带走了你的时间	141
速度决定成败	142
第十三章 零碎时间成就伟大事业	144
时间就如海绵里的水	144
透支时间的后果	145
活用你的零碎时间	146
把零碎时间集中起来做大事	147
利用你的上下班时间	149
等待的时间可以做很多事情	150

利用间隙办事	151
--------------	-----

第十四章 生活中利用时间的窍门 154

节约交际时间的妙招	154
打电话节约时间的窍门	155
阅读信息的省时技巧	157
妙用时间管理小工具	159

第十五章 简化生活 162

其实生活很简单	162
营造简单的环境	163
别让消极心态左右你的时间	164
面对困难，激励自己	165
不要事事追求完美	167

第十六章 不再喊忙，你也可以悠然自得 169

你真的很忙吗	169
不让时间赶着跑	171
一次最好只做一件事	172
把时间用在正确的事上	174
有些事不必亲自去做	175
做必须做的事	177
只做适合自己的事	178
告别混乱无序	180

第十七章 告别“闲得无聊”的日子 182

“闲”是因为什么	182
日子太闲了就会没有味道	183

下篇 保持生活平衡——整体分配时间

有效地利用了时间，你的时间终于多出来了，下一步你应该把自己的时间进行整体分配。真正美好的生活是平衡的生活，要知道工作并不是生活的全部，你还要留点时间给自己和家人，通过合理分配时间把握生活的平衡，这是时间管理的最终目的。

第一章 工作不是生活的全部 186

让你的生活充实而有意义	186
工作是船，生活是岸	188
正确地看待你的工作	189
别被工作搞得寝食难安	190
工作和家庭并不矛盾	191
给孩子预留点时间	192

第二章 留点时间给自己 194

做个完整的人	194
花点时间培养你的性情	195
适时给自己放个假	197
安排娱乐和消遣活动	197
拥抱安静的时间	199
休息为你赢得好状态	200
不思考的人只能瞎忙	202

第三章 为健康进行时间投资 204

时间分配不合理是健康的灾难	204
健康就是对时间的节约	205
保证充足的睡眠	206
保证睡眠质量	208
坚持做运动	210

心态很重要	212
-------------	-----

第四章 放松，找到平衡的支点 214

平衡的生活才是幸福的生活	214
生存压力从何而来	216
不要再逃避压力	218
减轻你的压力	219

第五章 注意生活节奏 221

告别嗜急症	221
坚守自己的步调	222
放慢你的脚步	223

绪 论

时间决定你的价值

每个人从一出生就拥有了时间，且每个人拥有的时间都一样，一天24小时，一分60秒。你就是你自己时间的主宰，你利用时间的效率将决定你的价值。

你在忙什么

纷繁的世界，每个人的生活节奏都很快，似乎谁都没闲着。忙着培训充电，忙着完成工作，忙着会议传达，忙着……总有一大堆事情在等着我们去完成，使我们忙得焦头烂额，以致把“我没空”、“我没时间”经常挂在嘴边。然而，忙的时间一过，个人的价值立见分晓，有的成了百万富翁、亿万富翁，有的还在温饱线上挣扎。

有的人从早到晚嚷着自己忙得要命，各种球赛的电视转播他从不放过；电视连续剧成为他每天必点的大菜；虽然眼睛累得要死，却连广告也不肯放过；一整天都盯着电视荧屏大做白日梦，而且天天如此。如果实在没有节目可看，他们就懒懒地躺在床上，随手拿起报纸，从头到尾逐字阅读，研究那些与自己毫不相关的广告。光这两件事情就足够占满他们每天所有清醒的时间了，偏偏他们还有个习惯：只要一拿起电话筒便开始喋喋不休，不讲上一两个钟头绝不罢休。他们因为太“忙”而显出一副脸色苍白、憔悴不堪的样子，总是皱紧眉头抱怨道：“实在太忙了，真叫人吃不消！”

也有的人日理万机，但他们会拒绝出席那些无关紧要的应酬，也能够通过判断，从一大堆需要花心思处理的事务中，挑出最具价值的几项，而把大部分的时间投注在其中。他们往往拥有既定的目标，并且预先设定达到目标所需的时间，而在说话时，也能一针见血地戳破重点，选择恰当的时机说出结论。

他们是名副其实的“忙碌不堪”，这种“忙碌”帮助他们的事业飞黄腾达，让他们品尝到成功的快乐。

随唐僧前往西天取经的那匹白马本来只是长安城一户人家磨坊里一匹普通的白马，没有什么出众的地方，其他马和它一样壮健，一样吃苦耐劳。然而它随唐僧一去就是17年，等到唐僧返回东土大唐时，此马俨然成为名满天下的传奇英雄了，被誉为“大唐第一名马”。白马衣锦还乡后，看望昔日的老友，一大群老马围着它，听它讲述取经途中的见闻以及今日的荣耀，羡慕不已。白马平静地说：“各位，我也没有什么了不起，只不过有幸被玄奘大师选中，一步一步西去东回而已。这17年里，大家也没闲着，我走一步，你们也走

一步,我们走过的路是一样的长,我们都一样的辛苦,只是你们只在家门口打转而已。”众马无语。

是啊,自己也没闲着,为什么别人就成了成功人士,而自己还是老样子呢?

我国有句成语叫做“碌碌无为”,这个词可能我们在小学时就用它造过句子,但谁又真正理解了它的意义?碌碌,忙得不可开交,但却是“无为”,太可怕了。很多时候我们恐怕都没有把什么叫做“忙”真正地定义清楚。忙是什么呢?忙应该是在特定的时间段中朝着特定的目标进行连续不断地努力的生存状态。忙碌可以使我们的生活充实,让我们回忆起来觉得自己对得起时间、对得起自己。但如果你只是为了不闲着而去忙,只是为了向人表明自己“很重要”而去忙,那么无非是自己欺骗自己罢了。

台湾著名歌手李宗盛的一首歌中这样唱道:“忙、忙、忙,忙得没有了方向,忙得没有了主张……”其实,瞎忙的人就像放入一条轨道中身不由己的一个物件,一个被抽打着而转动的陀螺,它茫然陷入这种状态而不清楚自己在干些什么。没有明确的方向,即如无头苍蝇;行业位置不对,总在做无用之功。忙,有什么用呢?

每天24小时,大家都努力。白马随唐僧步步朝西,漫漫取经路走了个来回;而其他的马只是原地转圈,终其一生,也未能有千里之游。

大家一样的辛苦忙碌,谁也没闲着,甚至你比他还忙、还累,可收获却不大相同。

同样是忙,结果的价值是不一样的。“你在忙什么?”实在是我们应该深思的问题。

休闲还是瞎闲

与忙相对应的,是人们的闲暇时间太多了。实际生活中,很多人都把时间浪费在无所事事中。

下班后、周末、放假等许多可以给人们休闲的时间都是可以自由支配的。这本是给人们拿来发展自己的兴趣、体验亲情友情、放松身心、提升

生活质量的时间，有些人却沉浸于参加一些无谓的来往和无谓的聊天。一次不必要的来往浪费的时间和精力或许不大，但大量的不必要来往将会浪费大量的时间和精力。有些人过于好客，门户大开带来了过多的应酬，浪费了大量的时间和精力。同样，无谓的聊天一时浪费的时间和精力或许不多，长期积累则很多。

人们有了闲暇是一种有益的放松，比如旅游、度假中的清闲。但经常、过度的清闲，就是浪费时间和精力的恶劣行为。在没有成功的基础上，一个清闲的人往往意味着贫困，一旦碰到大的灾难，就会陷入巨大的痛苦之中。

休闲的时候，他们的思想是静止、空白的。他们把自己的闲暇时间浪费掉了，让它白白地流逝。他们或堕入“三角”甚至“多角”的情网，或沉溺于一圈又一圈的纸牌“漩涡”中，或陶醉于“摩登”、“时髦”的家具摆设，或无聊地徘徊于昏暗的街灯之下。

有人曾多次到监狱进行调查，让130名青年犯人回答有关闲暇时间的若干问题，结果89%的人说，他们作奸犯科都是在闲暇时间里进行的；63.9%的人说他们入狱前的业余生活是庸俗无聊、低级趣味的，总想寻求刺激、折腾闹事；85%的人说，他们之所以犯罪，基本上是因为在闲暇时间结交了思想落后、品质恶劣之徒。

这样对待时间，是休闲还是瞎闲？如此利用时间的人，他们并非真正地活着，但也没有死，而是介于二者之间，注定平凡且平庸一生。

你的时间值多少钱

有时你会听到这样的说法：“等我有空再做。”这句话通常表示“等手上没有什么重要的事情时再做”。但事实上，没有所谓“空”的时间：你可能有“休闲”时间，却没有“空”的时间，你的每一分钟都很值钱。

为了解释“一寸光阴一寸金”的道理，一家大公司的老板总是带着一个“金钱时钟”召开主管会议。与会者在进入会议厅时，需在“金钱时钟”上打卡，这个钟记录了每一位与会者的时薪，并且可以计算这个会议所花费的时间及所需的费用。这位老板证明了：永无止境的会议看似不花一毛钱，其实可能所费不低。

有这样一个故事：

一天，在富兰克林报社前面的一个商店里，一个男人问店员：“这本书多少钱？”答曰：“1美元。”这个男人为少付些钱，一定要见正在报房里工作的富兰克林。当见到富兰克林时，那个男人又问那本书的价钱，富兰克林说那本书的最低价是1美元25分，并说：“我情愿倒给你1美元，也不愿意离开我的工作。”那个男人不想争吵了，又问那本书的价钱，富兰克林答道：“1美元50分。”那个男人只好把钱放在柜台上，拿着书迅速离去。

富兰克林把自己的时间看得比金钱更重要，也说明了时间就是金钱的事实。

有的人太忙，自己无暇做家务，有些事情便请钟点工帮忙，1小时30元；请大学生为自己的小孩辅导功课，1小时50元；还有的民办高校请大学教师上一堂课300元；心理医生为病人看病45分钟200元，等等。

时间的价值是从效果来衡量的，它取决于在有限的时间内取得的成果。所以从工程学的角度看时间的价值，就是使用价值或有用功，它等于时间与效率之积，即：

$$V=t \times Z$$

这种有用功也就是一个人(或社会群体)对社会的贡献与作用，即对社会的贡献愈大，有用功值就愈高，时间价值也就愈大。

时间到底值多少钱呢？一位经济学教授推导出一个公式，首次计算出一分钟的价值。

公式为： $V=\{W[(100-t)/100]\}/C$ ，其中V是每小时的价值，W是每小时工资，t是税率，C代表当地生活开销。

根据这个公式，可以计算出你的每段时间的价值。当然，它只是理论上的，但它无疑具有很大的生活指导意义。

参照下列的表，算算你的时间值多少钱，它可以帮助你了解你的时间有多值钱，即使只是一分钟。这么说并不表示当你在陪孩子玩或是跟朋友喝杯茶时，眼睛得盯着时钟不放。此表是要帮助你明了，你的时间有多珍贵，没有一刻是不值钱的。