

<<简化你的时间>>

图书基本信息

书名：<<简化你的时间>>

13位ISBN编号：9787111354093

10位ISBN编号：7111354095

出版时间：2011-8

出版时间：机械工业

作者：洛塔尔·赛韦特

页数：356

译者：朱健敏,孙荷芊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<简化你的时间>>

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》（SimplifyYourLife）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，世界就变得更快速了。

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。

<<简化你的时间>>

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

<<简化你的时间>>

内容概要

更少，但要更好！

摆脱排满的日程表、整日的繁忙和没完没了的待办事项列表——本书介绍的简化原则将帮助你学会更有把握地、轻松地掌控时间，应对紧迫的任务。

洛塔尔·赛韦特教授是时间管理方面欧洲顶尖的权威和培训专家，他将在书里告诉你，如何简单地应对你的工作任务，更加开心和轻松地生活。

《简化你的时间》并不是教你节约时间，去承担更多的工作；而是告诉你如何善用时间，提高生活质量，取得更好的工作成就。

只有这样，你才有时间去做真正重要的事！

<<简化你的时间>>

作者简介

洛塔尔·赛韦特

博士、教授，欧洲最著名的时间管理和生活管理专家。

近年来，赛韦特教授作为专著作家和职业培训师获得过十余种大奖，包括本杰明·富兰克林奖（年度最佳商业图书奖）、德意志国际培训奖、终身成就奖、康佳奖等，还获得德国培训行业最佳培训师称号，德国培训师协会把他吸收进入最佳演讲师的名人协会。

他在欧洲、亚洲和美国所做的德语或英语报告已经突破40万名听众。

这位资深演讲大师的著作一再登上畅销书排行榜，世界范围的销量已经超过了400万册。

仅《你可以不那么累》（Simplify Your

Life）这本世界超级畅销书就连续近六年荣登《明星》周刊的畅销书排行榜。

今天，他作为成功的企业家领导着海德堡“赛韦特培训机构”，专门从事以时间管理、领导艺术、工作—生活的协调为主题的培训业务。

2009年秋，他接任了德国培训师协会（GSA）主席职位，2010年7月在美国获得最高级、最权威的专业演讲师认证CSP证书。

<<简化你的时间>>

书籍目录

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

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！

个性的差异：简化时间的类型

真正的快手：急躁型性格

十足的创造力：随意型性格

纵览全局：管理型性格

一贯很精确：精细型性格

积聚优势：团队更强

简便的方法：简化时间的工具

简化工具1：优先原则

简化工具2：正确做好计划

简化工具3：委派任务

简化工具4：切断信息压力

简化工具5：建立秩序

简化原则：少一点，却要更好一点

力求平衡：我的生活之轮如此转动

尽情畅想：这是我的生活梦想

直奔目标：现在愿望终于实现

精简之妙：少一点，却要更好一点

行动起来：踏上成功之路

译者后记

<<简化你的时间>>

章节摘录

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，是我们“简化你的时间”之旅第一部分的口号。

你要抛弃错误的“时间神话”，才能丢掉包袱，轻松地享受自己的旅行。

了解时间 每个人都拥有感觉器官，用来感知颜色、味道、气味、声响或温度，但偏偏没有感知时间的器官。

我们用大脑来估计时间，依靠的是运动和事件。

发生的事情越多，我们运动得越快，就越觉得时间紧张。

我们对时间理解的误区是：只有感知得到的才是真的。

我们忙碌和紧张，原因不在于时间，但又是什么原因呢？

下面先看看几种有关时间利用的谬误吧。

时间谬误之1：没有时间？

！

现在流行抱怨。

你肯定听说过区别乐观派和悲观派的那个“半杯水”的故事。

可惜我们中的大多数人在对待时间的问题上都是绝对的悲观主义者。

我们看到的是“缺少了什么”，而不是“我们有什么”，即每天我们都有24小时。

·好的一面则是，我们可以随时改变自己的观点。

我的第一个简单的“简化”建议是：你要变成乐观主义者！

乐观可以改变我们的思维和行动，你应当做得像自己有时间那样。

研究表明，认为自己有时间的人，动作更加从容，办事更有策略，成事更有把握，与那些忙忙碌碌的“时间悲观主义者”相比，在同样的时间里能取得更好的成绩。

你应当用更多的自信去对待平常的工作与日程安排，当然这还需要一点锻炼和耐心，不过一些小小的改变常常就会带来效果。

时间谬误之2：越快越好！

信件分拣机每小时可以处理大约13万封信件，同样时间里一个人大约分拣1500封。

从前只有上午递送一次邮件，如今电子邮件随时都会出现。

1996年的瑞士证券交易所里，每秒钟刚好能完成45笔交易。

2009年已经达到了3000笔！

我们的日常生活节奏已经很快。

只有那些生活锦上添花、办事处在快车道的人才被看做效率高、精力充沛。

我们大多数人都喜欢速度快，享受高速公路上时速200公里时的爽劲儿，或者高坡滑雪道上下下降时的快感。

<<简化你的时间>>

我们的生活若一味追求速度的陶醉，那么总有一天会刹不住车而跌落到深坑里。

你应当去发现平静生活的好处。

“低档前进”一族的口号是，“把事业换成丰富的生活”。

这类人群有意识地放慢生活节奏，他们厌烦了大把花钱，为的是摆脱紧张的工作而得到休息，享受到更好的感觉。

他们走出跑车，开起了宽敞的面包车，放弃了塞舌尔群岛的全程导游，选择的是波罗的海海滨的露营地度假。

关键是少一点匆忙，多一点生活的愉悦！

时间谬误之3：干多了才有成果！

多一点总是好的！

无论是用以增强抵抗力的维生素、用来提神的咖啡，还是为了聚会的购物，我们愿意一切在数量上都多一点。

在时间的问题上，你则必须避免这一信条。

一份满满当当的日程表和无数的加班一样，都不能保证事业的成功。

准点回家不适合当代的职场了？

谁若是工作不紧张就属于另类了？

正相反，谁总是手头的工作太多，那很快就会陷入混乱。

谁的能量消耗太多，总有一天会精疲力竭。

建议你最好把注重数量改为注重质量，学会发现什么才是度，不要仅凭兴趣就去理会这个或那个东西，更少承担任务就意味着有更多的时间用于对你个人更重要的人和事！

你要敢于留出一点时间。

日程表上没有填写内容并非就等于“空闲时间”！

总会出现一些意料之外的事情，你要每天留一点时间给意料之外的事情，倘若真的没有什么事情要插进来，那岂不是更好？

那你可以用来享受额外得到的这一点时间，时间和生活质量的关系是密不可分的。

时间谬误之4：互联网之类的东西部是让人节省时间的！

通过“微博”发送的信息最多只能包含140个字符，但是几秒钟内就可以传达给数百万人。

我们糊里糊涂发出手机短信和电子邮件，跨越任何世界肘区，也脱离了我们自己个人的时间节奏。

有了无线通信的网络wLAN和uMTs，我们始终连接着网络，处于“在线状态”，我们的交流渠道从不中断。

新闻不再是一个事件“之后”才出来，在现代技术下可以做到实时直播。

手机、互联网等都是时间的窃贼，掌控着我们的每一天，让我们淹没在信息和数据的海洋里。

据2008年美国IDC民意调查公司的估计，全世界每天发出约2100亿封电子邮件，而所有这些邮件都要有人去阅读和处理！

所以我们做出思考和反应的时间越来越少了，我们感到时间越来越紧张了。

采用“暂时无法联系”这种聪明的做法因此大受欢迎。

我们不得不从技术上断开联系，为的是能有较多的时间把精力集中到重要的事情上。

“再见。

我目前不在线！

” P3-9

<<简化你的时间>>

后记

当今的社会，似乎人人都感到生活节奏太快、工作压力太大。

来自德国的时间和生活管理专家洛塔尔·赛韦特告诉我们该怎么办：简化你的时间。

之所以向中国的读者推荐这本书，不仅因为它拥有欧洲乃至世界范围内“最畅销书”的光环，更因为它的核心理念：简化。

用最简单易行的方式简化我们的时间、我们的心态、我们的生活，这是我们传统的思维模式和当下的生存状态所需要的一种转变。

在翻开这本书之前，很难想象向来以理性、严谨著称的德国人竟然采用这样生动诙谐的讲述方式。

我们在轻松的阅读中不但可以发现自己的时间类型、简化琐碎的日程、摆脱心灵的负担、获得幸福的感受，还能够清楚地判断他人的类型，更好地和他人共事相处。

读完这本书我们会恍然大悟：一切竟然如此简单！

翻译这本书，作为译者的收获远不仅在文字技巧层面，更重要的是体验到了“简化”的魅力，想通过自己的传达让更多人领略时间的简化方式或者说生活理念的美妙之处。

真诚地邀请你踏上本书的旅程，了解适合自己的时间简化方式，改变现状，做自己时间的主人，相信这本并不算厚的书会让你有所收获，不虚此行。

朱健敏 2010年8月于南京工业大学

<<简化你的时间>>

媒体关注与评论

<<简化你的时间>>

编辑推荐

《简化你的时间》编辑推荐：越复杂的情况，越应简单化，抛弃你的负担，简化你的时间，“时间管理教皇”最新经典力作，倾囊相授时间管理的实践法则，领悟德国人的严谨，终结时间认知的谬误，提供即学即用的工具。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>