

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

图书基本信息

书名：<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱有闲-中国100强名师名作-024>>

13位ISBN编号：9787504746436

10位ISBN编号：7504746436

出版时间：2013-5

出版时间：中国财富出版社

作者：卢绪文

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>

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

前言

据传，每到岁末年初的时候，职场人士最喜欢的一位明星就是李嘉欣。因为“嘉欣”与“加薪”同音，她的照片甚至被贴到了许多办公桌前。然而，决定是否加薪，本质上还是靠实力说话的。我们如何管理时间，就可能改变着我们的命运。

说到命运，好多人感叹自己命运不好，懊悔自己没有生在富贵之家。其实，“命运”包含“命”和“运”。

“命”是先天注定的，比如你出生在什么家庭是自己无法选择的；“运”是后天可以改变的。

“运”又分“可期之运”与“不可期之运”。

天天想着彩票中大奖甚至天上掉馅饼，就是“不可期之运”；通过自己的努力改变未来，就是“可期之运”。

同样的出身，不同的结局，就是因为相同的时间内做了不同的事情，即时间管理的水平不同。

2009年春节联欢晚会，小沈阳凭借小品《不差钱》一夜走红。

他的那句经典名言也随之传遍大江南北——“人这一生可短暂了，有时候跟睡觉是一样一样的。

眼睛一闭，一睁，一天儿过去了；眼睛一闭，不睁，一辈子过去了！”笑过之余，人们感悟着这段台词背后的哲理。

曾经有一道“亲情计算题”让许多人潸然泪下：这辈子你还能和父母相伴多长时间？对于许多在外地工作的人来说，大部分人每年只能回家一两次，每次几天。

除去应酬朋友、睡觉等时间，如果妈妈今年55岁，能活到85岁，许多人真正能陪妈妈的时间只有20多天，甚至20多个小时。

古今中外，关于时间的名言警句层出不穷，谁都能背出几句。

然而知易行难，知道时间的宝贵，并不意味着就能利用好时间。

更可怕的是许多人还不知道时间的宝贵。

或许他们还年轻，经常发出“穷得只剩下时间了”的感慨；或许他们没有什么大的追求，每天浑浑噩噩、得过且过已经成为了习惯。

试想，这样的场景你是否见过：地铁里，有人不知道做什么，于是掏出手机，很快沉浸在游戏里，或者上网东看西看最近又有什么新的名人八卦、无聊绯闻或者搞笑段子……办公室，有人总是将工作一拖再拖，最盼望的就是下班与周末，离下班还有几分钟就开始收拾东西……回到家，最害怕的是每天早上起床上班，最高兴的是周末成群结队去逛街购物，并为花一小时讨价还价节约了10元钱而兴奋不已……当你什么时候为浪费了时间而心疼、后悔，你就感觉到了时间的价值。

懂得时间价值的人，小则可以开网店出售自己的时间，大则像巴菲特那样将与自己共享午餐的机会拍卖到345.6789万美元。

即使知道珍惜时间，也不等于就会时间管理。

生活中，我们经常听到这样的问候寒暄：“在忙什么呢？”“别提了，忙得一塌糊涂。

”问答之间，似乎都觉得“忙”很正常甚至自豪，全然不知道一味瞎“忙”可能导致“茫”，更严重者会导致“盲”。

到了“盲”的阶段，个人看不到未来的出路，企业看不到发展的前景，轻则跳槽，重则跳楼。

近些年来流行的“穷忙族”概念，就准确反映了忙而无功的现象。

现在流行“房奴”、“车奴”的调侃说法。

然而，更大的一个群体是“时间奴隶”。

不管是任由时间流逝的浪费者，还是钻进时间里出不来的“穷忙族”，都是时间的奴隶。

学习时间管理并不仅仅是普通职场人士的必修课，哪怕你是腰缠万贯的富豪、光芒四射的明星，同样也需要时间管理。

举例来说，说起健康与运动，似乎每一个人都知道其重要性。

然而真正能重视的又有几人？许多人可以通宵达旦地看电视里的体育比赛，却面对别人邀请一起运动时，“没有时间”了。

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

这样的人应该记住下面这两句话——健康投资说无钱，有也说无；病到临头用千万，没有也有。若要与君谈运动，有空也忙；阎王招见命归天，忙也得去。

大部分人看到这两句话，就马上有时间了。

所以，没有时间的本质，是不重视；时间管理的本质，是自我管理 with 任务管理。

因为时间就在那里，只是你有用它来做什么的选择。

你做这件事没有时间，做那件事却有时间，是因为你觉得那件事更重要；你见这个人没有时间，见那个人却有时间，是因为你觉得那个人更重要。

只要你觉得重要，哪怕你已经安排好了时间，也可以推掉别的人与事，不是这样吗？成功人士少有浪费时间者，但却不乏时间紧张者。

有钱的人很多，但有钱有闲的人却凤毛麟角。

事业与家庭、健康的关系，不是每一个人都能处理好的，以至于有人发出“穷得只剩下钱了”的感叹。

与此相反，有识之士们善用自己的时间，他们尊重自己的时间和他人的时间，他们愿意为节约时间付出金钱，他们的事业、家庭、健康等关系协调平衡。

他们，才是真正的时间的主人。

是做时间的奴隶，还是做时间的主人？相信你心中已经有了答案。

本书从一位有丰富时间管理培训经验的导师视角出发，站在国内外多代时间管理理论的制高点，科学而系统地提出时间管理十大秘诀，结合工作、生活中的实际应用，以及大量古今中外的名人时间管理案例，深入浅出，旁征博引，用充满热情的笔调，论述时间管理的意义，介绍时间管理的方法。

不管你是在校学生，还是职场中人，或者已经功成名就；不管你是在企业、政府还是其他各界，你都可以更好地领会时间管理的本质，做好时间管理，更能够指导企业家、政府机关领导等管理者建立高效团队。

相信通过阅读本书，你将能够获得对时间的全新解读，将时间管理的方法上升到更高层次。

最后，让我们共同祈愿每个人的人生都将因为揭开时间管理的“密码”，从加薪不加班到有钱有闲，走向成功与幸福！卢绪文 2013年1月

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

作者简介

卢绪文 联合国工业发展组织认证管理培训师、商务咨询师，百度百科学术委员会首批委员（企业管理领域），员工职业化导师，时间管理专家；北京师范大学历史学学士，电子科技大学MBA；15年跨领域职场生涯，从员工到高管、投资人，目前担任多家企业董事、管理顾问；中国名师学院诚信培训师，北京大学、中国人民大学、中国航材集团、北京积水潭医院等机构合作培训师，服务政府、央企、民企、外企、媒体、事业单位等机构数百家，集课程研发、培训、咨询三位一体；主要研究领域与培训咨询主题包括：员工职业化（职业心态、职业技能、职业礼仪）、时间管理、会议管理、高效沟通、公文写作、从组织与管理者角度看执行力。

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

书籍目录

认知篇 人人都是老板，员工就是时间时间，无形的价值与财富人人都需要时间管理时间管理的本质
时间管理的意义内功篇 珍惜时间是时间管理的起点与根本时间感悟面面观形成时间意识谁动了你的
时间珍惜时间，天道酬勤修炼篇 时间管理的十大秘诀列清单，排优先，抓重点简洁沟通，简化工作
加强计划，行动有序学会拒绝，避免干扰条理工作，学会放弃高效工作，结果导向高效会议，“时”
半功倍团队协作，善于授权科学决策，组织支持管理标准化，员工职业化后记 时间管理，从现在开始

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

章节摘录

时间对于每个人都是重要的，然而，即使明白了时间管理的本质，不少人还是对是否需要进行时间管理而犹豫不决。

有的人会认为自己现在过得已经不错，还有的人会觉得让时间顺其自然地度过而不加干涉会更好，其实，这都是因为他们没有看到管理时间的重要意义。

任何一种管理措施都不会是空穴来风、毫无意义的，良好的时间管理方法，可以让自己更成功。

时间管理让自己更成功的短期表现就是效益与效率的提升。

同样的时间，你可以做更多的事或做得更好；同样的事情与结果，你会花更少的时间。

同样的时间，怎样完成更多的事情？这牵涉到时间的特性——长度一致而宽度不同。

每天的时间虽然是固定的，但谁也没有限制你在同一段时间内只完成同一件事情。

因此，我们可以看到，那些时间管理能力出色的智者，能够同时完成数件事情，这不仅来源于他们的高智商和高情商，也因为他们长期保持着拓展时间宽度的意识，他们愿意挑战自我，能够适应在同一段时间内完成更多事情的压力，而这种主动进行的锻炼，可以更好地塑造好的工作和生活习惯。

相反，越是忽视时间管理的人，越不具备这种“多任务处理”的能力，这些人无论工作还是生活，始终都像一台已经被淘汰的电脑，始终为单一任务而嘎嘎作响、濒临崩溃。

实际上，只要他们积极更新自己行事状态中的“操作系统”，让自己在面对有限时间的条件下，能够成为“多任务处理系统”，就能越来越接近更高效的工作和生活方法，体会到时间管理的积极作用。

现代社会，效率的重要性自不待言，效率观念不仅会影响到一个人的工作业绩，也会影响到一个团队的表现水平，甚至会改变整个民族和社会的发展。

因此，每个人都有责任和义务重视自身的工作效率高。

同时，强调效率，不仅仅是机构运行或者企业赢利的考虑，有效率的生活，可以帮助人们从繁重的工作中及时摆脱出来，规划好自己的生活，从而将生活节奏安排得井井有条，体验更多的人生乐趣。

从底层文盲变成著名作家，很多人几辈子也走不完的路，杰克·伦敦在不到10年的时间就走完了。他用更短的时间获得了更多的成就，这来源于他对时间的充分管理。

在他住过的所有房间内，都有着充满特色的“装饰品”，那就是在客厅窗帘上、浴室镜子上、卧室床头以及家具柜橱上无所不在的小纸条。

这些小纸条上写满了各种文字，它们有的来自于名著，有的来自于论文，有的则是杰克·伦敦自己的灵感。

利用这些小纸条，杰克·伦敦充分管理他的时间，在早上起来穿衣时，他读床头的纸条，洗脸刮面时，他读镜子上的小纸条，散步休息时，他早就将纸条和笔装在口袋中，随时能掏出来记录和联想。

采用了这样的方法，杰克·伦敦在一天内和芸芸众生度过的总时间虽然一样，但吸收到的知识、获得的灵感、完成的工作却绝不相同。

正因如此，从一个目不识丁的海上劳工到影响全世界数代人的著名作家，他的故事始终是一个传奇。而传奇的背后，则是对时间管理方法的充分应用。

现代人面临的压力并不比杰克·伦敦所面对的少，同时背负着更多来自家人和朋友的期望与关注，因此，他们总是期待着工作有良好的结果，能够拥有更好的效率。

但他们必须意识到，想要有高效率，就绝不能忽视影响效率的时间因素。

种瓜得瓜种豆得豆，好的时间管理方法，是高效率的前提。

有这样一个心理学实验。

研究人员们让不同的志愿实验者进入音乐播放教室，然后让他们听一些相同的流行歌曲，同时，研究者们会用时钟来为每个实验者显示歌曲播放的时间。

只是，每个时钟都事先被研究者进行了设置和调整，或者稍快，或者稍慢。

实验结束后，志愿者们作出了各自的判断，那些面前时钟被调快的人，明显认为歌曲更加优美好听，而那些面前时钟被调慢的人，则对歌曲的评价没有这么高。

这种心理现象由何而来呢？研究者们认为，当人们发现同一件事情完成的时间更快，则给他人的感觉往往越好。

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

这是因为对方经常会认为，“时间过得很快，是因为我(或者对方)投入其中了”。

同样，这个结论也能在生活和工作中得到检验。

例如，领导将同一件任务交给两个不同下属完成，首先完成的那个人，给领导的第一印象就会比第二个人出色，如果两人完成的质量接近，那么下一次领导选择的更有可能是快速的那个人。

因为领导相信，同一件事情用时更少的人，一定更努力。

而这种判断也往往来自于工作者本人，我们可能都有这样的体会，越是拖拉一项工作，就越不想坚持进行，因为在一件事情上花的时间越多，越是在自我暗示“我不喜欢这件事情”。

这样，工作的效率会比原先更低，效果也更差。

时间管理让自己更成功的长期表现，就是决定未来结果和成就。

佛家云，有果必有因，一切果都早已埋藏在之前种下的因缘中。

儒家认为，一个人只有先做到修身齐家，才能治国平天下。

而道家则认为，宇宙内万物之道，其实都是相同的。

P36-38

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

后记

古今中外，时间一直都很受重视。

然而，我们仔细研究就会发现，过去的理念基本就是让大家认识到时间的宝贵，要珍惜时间、勤奋努力。

这是时间管理的一部分，也是最基本、最重要的，但不是全部。

近些年来，时间管理研究突飞猛进，已经出现了多代管理理论。

我们研究后又会发现，国外的研究要比国内的研究超前一些，而且主要集中在美国、德国、日本等发达国家。

在充分研究国内外管理理论的基础上，本书提出了一系列理念与方法。

任何理念与方法都不是凭空产生的，而是对前人的继承与发展。

因此，笔者对于前人的研究成果，始终抱有崇高的敬意与真诚的感谢。

在今天这个忙碌的时代，所有人都在忙碌，也许只有地球本身仍旧保持着自己的节奏公转与自转，没有加速。

然而，忙碌并不等于会进行时间管理。

如果我们忙得迷失了自己、忙得牺牲了健康，那说明我们需要时间管理。

时间管理，不仅能提升我们的工作效率、缓解压力、平衡各方面关系，还能让我们更成功、更幸福！

本书提出了时间管理的一些理念，还提出了时间管理的十大方法。

如果要追求方法的数量，我们可以列出100种，甚至1000种，然而太多了反而可能记不住，不如就扎扎实实记住这十大方法吧。

时间管理最简单，因为时间随时都在。

不管你在工作还是休闲，不管你有没有戴手表，你都可以进行时间管理。

时间管理也困难，难在重视与坚持。

如果你并不承认时间的价值，如果你自认为自己在这方面做得已经很好，如果你总是浅尝辄止，那么你就是浪费时间。

古代的“学习”包括两层意思，“学”与“习”。

学而时习之，从现在开始。

不管是购买一本周历，还是晚上规划明天的事情，我们都可以马上实践。

本书的出版还要感谢我的亲友，感谢我工作过的所有单位、领导与同事，感谢我的同学，感谢所有关心、支持我的人，因为你们的存在，才让我的时间更有价值。

当然，还要特别感谢为本书出版作出努力的助手及出版社的朋友们，我无法一一列出你们的名字，但感谢铭记于心。

最后，真心希望本书能帮您更好地理解时间、掌控时间、收获成功、收获幸福！ 卢绪文 2013年1月

<<时间管理改变命运-从加薪不加班到有钱>>

编辑推荐

时间管理最简单，因为时间随时都在。

不管你在工作还是休闲，不管你有没有戴手表，你都可以进行时间管理。

时间管理也困难，难在重视与坚持。

如果你并不承认时间的价值，如果你自认为自己在这方面做得已经很好，如果你总是浅尝辄止，那么你就是浪费时间。

《时间管理改变命运(从加薪不加班到有钱有闲)》提出了时间管理的一些理念，还提出了时间管理的十大方法。

本书由卢绪文著。

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>