

《时间管理》

图书基本信息

《时间管理》

作者简介

作者：(德)洛塔尔·赛韦特 译者：王波洛塔尔·赛韦特教授，是我们这个时代的代表人物。他多次主持讨论课，并参加巡回演讲。他还是第一位获得国际“训练大奖”美国社会训练与发展奖的德国人。洛塔尔·赛韦特在海德堡开办了一家名为“赛韦特学院有限公司”的咨询公司，为许多世界知名企业在时间管理和领导艺术方面献计献策。已有超过200万读者把他的书列为时间及生活管理方面的必读教材。

书籍目录

前言

第一章 你的时间在哪里？

1 利用时间

2 自我测试：评价

3 掌握自己的时间

4 行动与训练：时间的利用

5 抓住时间的窃贼

6 自我测试：工作状况

7 大脑图方法

8 个人的时间要求及时间压力分析

9 一览表：大脑图

10 一览表：个人大脑因素

11 行动与训练：干扰因素

第二章 目标、计划、优先原则

.....

第三章 勿以善小而不为

.....

第四章 坚持原则，取得成功

.....

章节摘录

插图

《时间管理》

媒体关注与评论

书评领行的时间管理理念再版次销量超过百万的经典之作！

《时间管理》

编辑推荐

掌握时间，取得成功 雷克斯马克公司的调查结果显示：德国经理人平均每天工作10.7小时，每周常常工作6~7天，所以他们领先于欧洲的同行人。而通过理想的时间管理，他们可以在工作中取得事半功倍的功效。而这同样适用于你，不管你从事什么工作。 能量就这么白白地耗费了，时间就这么悄悄地溜走了，这都是因为缺少明确的目标、完善的计划、理智的优先选择、一目了然的一览表。时间管理意味着，掌握自己的工作与时间，而不是听从他人的安排。如果你能更好地利用时间，你就可以： > 工作与成就更上一层楼，收入也是如此。时间就是金钱！ > 你可以有更多的时间，去做其他重要的事情，比如：业余爱好、家庭、朋友、健身等等。时间就是生活！ 一切取决于你自己 成功的时间管理，取决于正确的态度，持之以恒的决心，而不是靠精湛的技巧，哗众取宠的方法。业精于勤荒于嬉，行成于思毁于随。这是你要牢记的箴言——每一天！ ——洛塔尔·赛韦特

精彩书评

- 1、很薄的一本书，之前看过作者写的《把时间留给最重要的事》，感觉不错，所以便又看了这本。话说很多概念其实早就知晓，但生活还是常常很乱，我想关键还是在执行力上吧。即使我们长命百岁，真正可以支配的时间最多也就20万个小时而已。（P3）——德国人真是严谨啊！每天做点使自己特别高兴的事情。每天做点使自己更加接近目标的事情。每天做点可以消除工作疲劳的事情（运动、家庭、爱好，等等）。（P42）——给生活增加点甜头。9.5.2下写于外公家
- 2、古道的博客里介绍了GTD的相关内容，大家有兴趣可以去看看。结合这本书，看古道自己对GTD的内容理解，相信大家也会从中受益。每个人的时间都是相同的。为什么有的人可以成功，有的人确一身无所事事。我想大家都需要静静的思考。。。
- 3、这书有点蒙人，其实整个书就一句话：做一个每日计划吧，用outlook。多一点的价值就是：1. 用大脑图的方法去分解一个目标，指定操作步骤；2. 要事先决。（这是7个习惯的只要思想）3. 做每日计划，8分钟。别的没了。这书看半小时就够了，超过四十五分钟亏本。
- 4、基本上，有关时间管理的关键点都涉及到了，不过我是再用GTD，所以这本书对我意义不是很大，但是对于这种厚度，尤其是对不希望做GTD的朋友来说，这本书是不错的一本！如果您对GTD和时间管理有兴趣，请光临我的博客古道视野<http://www.GudaoVision.com>

章节试读

1、《时间管理》的笔记-第7页

高效使用EMAIL的建议：遵守两分钟原则 - 处理任何一封邮件不要超过两分钟。回复邮件时引用有关原件。友好但坚决地划定界限并非总是易事，但你会发现，拒绝他人的干扰你将会有多么的自由，并且你将额外赢得多少时间。正所谓The simple thing is the hardest thing.以及The important thing is simple thing.
你大可不必一天24小时围着每一个人转。好想把这句放大放大。

2、《时间管理》的笔记-第10页

“大脑图方法”的发明者是托尼·布岑。今天在北图查询一本也是中信出版社出的“思维导图”，已经借出。很喜欢暖乎乎那些清晰又可爱的思维导图。

大脑图的目的，是快捷而明了地做笔记，有目的地进行思考，发现点子，解决问题。对我来说，最重要的目的是“有目的地”进行思考，就是暖乎乎那个红太阳。突然想起，买那支MUJI多色笔的初衷，就是为了画明了的思维导图。。。

3、《时间管理》的笔记-第26页

帕累托原理：

- 1、哪些工作花了80%的时间，只取得了20%的成绩；
- 2、哪些工作花了20%的时间，取得了80%的成绩。

4、《时间管理》的笔记-第11页

唯一的出路：放弃所有无助于实现自己目标的次要角色，专注于自己的主要角色和自己喜爱的角色。这并非易事。

把你的主要角色减少到你完全可以胜任的七个，摈弃其余的角色。

专注于主要事情，是轻松和成功生活的秘诀。

我生活中的七大角色：

- 1、女儿
- 2、妻子
- 3、律师
- 4、工社社员
- 5、F办公室主任
- 6、J培训计划成员

现在在嘴边的是这些。3456都是生活中的变数

5、《时间管理》的笔记-第17页

有目标，才有自我激励和自制能力。

重要的不是你做什么，而是你为什么做。目标 - 确定目标 - >确定所要采取的措施-->行动起来—>检验所达到的目标—>成就。其中不断修正

找到目标，人生的五大目标：

- 1、穿着棉质衬衫，戴着石头戒指，哼着歌行走在温暖的阳光里。与朋友一起，有一个小机构，提供随意交流的场所，向外国人传播中国传统文化。做一个在工作、生活方面都自信满满、了解自我需求和能量的女子。
- 2、在父母有困难或需要时，能够及时、尽量完全地满足。在经济上完全独立，不需要他们的贴补。每年能陪他们出国旅游至少一次。
- 3、成为独立、自信的豆包。平和、积极地面对豆和包的生活。每年旅游至少两次。
- 4、有半年时间去参与一个CHP的专题项目。
- 5、出国去小住N次。

不知道这能不能算是人生的目标。

6、《时间管理》的笔记-第9页

我必须把这关于“工作状况”的测试结果记下来：没时间计划，人云亦云，既不能驾驭自己，又不能领导他人。时间管理可以使你开始崭新又成功的生活。

真是悲哀。。。

7、《时间管理》的笔记-第6页

赛韦特在这页提出了5个问题。

我对待这种书这种事的方法通常是；嗯，问的好，今天要把这本书读完就不考虑了，改天在路上再想吧，有一天想起来这个问题好像在哪里见过，嗯，都问到这个问题，这个问题问的好，今天要。。。。循环往复。

余生TA不是从今天开始吗？

1、一小时在我生命中价值几何？

在我剩余的人生中，以20年计（我一直觉得人活到50多就挺好），每月就算22个工作日，这还不算过个春节放个大假生个病什么的，每天我的工作时间就以6小时计， $20 \times 12 \times 22 \times 6 = 31680$ 小时

看一本书，以我近年的速度，2个月左右能看一本就不错了，能看。。。20本，没算错吧。。。

吃一顿应酬，从电话联系到吃上，到吃完，到用信用卡还款，完整的话大约要6个小时，也不算过分看一场电影，以2小时看，1小时准备，能看10560部

一小时。。。应该说，就象1分钱虽然合法存在，但早已形同虚设一样，一小时，常常已经不是我日常生活的计量单位了。

如果这样说，一小时，在我生命中价值就可以忽略不计了。而我的余生，就是3万余个忽略不计。

总结，时间表虽然不尽完美，但是相对小度量的标准会提升时间的质量。

2、我的时间资本是一定的：我对待时间也象对待金钱一样认真吗？

时间就是金钱的观念让我会以金钱来衡量时间。如果这个时间花出去，没有换回钱，那么这个时间就

《时间管理》

不值钱，就被忽略。也就是说金钱被当作了衡量时间的唯一标杆。富爸爸说，富人从不为金钱工作。在金钱之外我还获得了什么？这些如何能成为未来的金钱？

有形与无形。

总结，时间比金钱更重要。

3、我在什么方面大把地花费时间，我应该在哪些方面花费更多的时间？

每天有巨大量的时间花在刷豆瓣上；大约1小时边做饭边听如文涛拍案、锵锵三人行的录音；查收和回复邮件的时间断断续续也要有1个小时，至少。在开始使用钟点计时后，时间的利用上确有了很大收效。对了，如前所说，每周在应酬方面，无效或无趣的应酬上，花费的时间也相当之多。

2011年，要多花时间在个人目标的确定和不断修正、监管上；与达成目标相关各种知识的学习和思考上；为达成目标的行动上。

4、为了更好地利用时间，我从今日起该如何做？

一，象今天这样，边看书边就写下来；二，象今天这样，对自己有用的东西，就停下来看，慢慢地；三，象今天这样，如果不喜欢，就去TA地；四，象今天这样，在家人身上所花的时间不叫浪费。

5、我应该抽点时间，去。。。

去独自感受生活，从中寻找自己的享受

8、《时间管理》的笔记-第19页

笛卡尔原理：

- 1、书面描述问题/目标/项目等。
- 2、将整个工作分割成若干部分。
- 3、根据优先原则，按照时间先后顺序，将各个部分进行排列。
- 4、完成各部分工作，并对结果进行检验。

写到这里，我发现并确认我对事物的兴趣基本限定在两到三小时以内。

9、《时间管理》的笔记-第3页

<原文>人生最重要的任务就是，在有限的时间内做尽可能多的事。但这并不意味着每天忙忙碌碌，而是去做对我们来说重要的事 - - 花时间去享受悠闲自在的生活，花时间憧憬未来，花时间创造成绩。</原文结束>

对“我们”来说重要的事。因为评价一生是否值当，不是悼词，是自己临闭眼那一刻的感受。

今天是你余生开始的第一天。

这句被太多这本书的读者引用过。

10、《时间管理》的笔记-第5页

“时间表”与“时间生活计划”的区别。在各种关于GTD的文章中，对TO DO LIST等已经有了相

《时间管理》

当全面的描述。如果打开APPLE STORE的“效率”类别，可下载的各种NOTE不计其数。我也下载了无数，都是看了用、用了删，最后只留下了九宫格日记、ORGANIZER和A NOTE LIFE以及与GMAIL日历同步的日历。

但就这几项的使用频率而言，九宫格只在刚刚下载的几个周内使用过，回想当初下载它其一是水知道推荐使用晨间日记；其二是想，“想”，在地铁、等车之间隙记录每日行程、随思所想等。没能继续写的理由，其一由于IPHONE书写非稳定不能为之，故没座、行走中均无法完成；其二想不好设定的门类，就常常觉得要等有了在写。总结一下，其一，正所谓第3页所说，只有“自己”认为确有价值的、重要的才是有推动力的。抱着我也有一份的心情去完成终不是正理；其二，工具只有实际使用才知道是否符合需求，APPLE提供了巨大的试衣间，而这大量的信息炸坏的只有自己的脑袋。

关于ORGANIZER，其实写到这里，我已经完全忘记了它是什么东东。打开看一眼。。。5，想起来真正吸引我的，一定要把它下下来的诱因，就是它超完美的纸质笔记本质感！！！这就是我爱不释手的原因。以至其实基本没有投入使用过 - - 它的功能通过其他的工具均已实现了。不同于九宫格，经过几秒钟的慎重思考，还是不删它，但，它今后的用途已经可以明确：欣赏。

该A NOTE LIFE了。这个是拿到IPHONE后最早下载的一拨APP。记得那时正在读GTD类文章，时间全都花费在了搜索各类GTD工具上。这个是最后保存下来的一个。我去图书馆没带纸笔、去咖啡馆等人时会用它记录IDEA等。

最后，与GMAIL同步的日历，是现在每天必使用的工具。

上面这些内容是否可以下次用思维导图来记录？

总结一下，其一，目前所有的工具还都只是工作清单的记录工具；其二，这些清单只是每日的流水账；其三，只见树木不见森林，不仅是清单本身的问题，也是我根本不曾花时间、花精力去想过的问题。

11、《时间管理》的笔记-第2页

“时间就像风，运用得当，便会把我们带向每一个目标。” 嗯，时间是唯一的恋人啊。

12、《时间管理》的笔记-第7页

邮件管理，脑图目标管理，笛卡儿原理分治法则，28原理

《时间管理》

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:www.tushu000.com