

时间管理——被忽视的重要理念!

与其说时间管理是一门艺术，倒不如说是一种生活的技巧。艺术首先需要长时期的学习和揣摩，然后在创作时还需要花费大量的时间和精力去精雕细琢，艺术家可以每天花十几个小时来思考如何进行艺术创作，可谁会每天花十几个小时来规划今天自己要做什么呢？生活的技巧则是人们经过长时间生活、工作的实践总结出来的行之高效的方法论，技巧往往并不高深，看似都是些浅显易懂的道理，但区别就在于，如果您重视、学习并掌握它，那么您就能很好地操控您的工作和生活进而驾驭您的人生，但如果您因为它不够“高深”而忽视它，那么您的工作和生活往往很难持续地迈上新的台阶。

我们每个人来到这个世界的时候，先天有很多条件都是不平等的。“人人平等”只是一个需要人类后天去努力实现的目标和口号，人真的“生来平等”的，大概也就是时间了。上天给了我们每个人一辈子的时间，每天 24 小时，每小时 60 分钟，每分钟 60 秒，没有谁的一天里会多一分一秒，也没有谁的一天里会少一分一秒。脱离了奴隶制社会之后，时间是我们每个人都可以自由支配的资源。但越是容易得到的资源，似乎就越不是稀缺资源，我们往往也容易忽视它或者不珍惜它。但是恰恰相反，时间是人生里最稀缺的资源！有人说：“我缺钱！时间倒不怎么缺，每天反而闲得慌。”老话常讲，钱乃身外之物，生不带来，死不带去。缺钱可以去挣，只要有胳膊有腿，哪怕是去餐厅洗碗，都是一份收入来源，只要有一颗上进的心，就不会一辈子在餐厅洗碗。然而时间却不一样，无论如何也不可能感动上天，把自己的时间改成一天 25 个小时。时光在飞逝，当我写到这里的时候，本文开头时的那些美好时光就再也回不来了，哦，上一句的也回不来了！

我们要分清楚为什么说时间对于每个人来说是公平的。这里所说的时间，并不是指寿命，寿命有长有短，有人体质好又喜欢锻炼加上心态平和性格开朗，有可能长命百岁；有人体质不好工作压力大生活条件差，就可能英年早逝。从寿命的角度来说，人与人的差别是参差不齐的，但是撇开我们参加工作之前的那十几二十年光阴、再抛开退休之后享受天伦之乐的那些时光，中间真正可以用于我们每个人为提高生活品质、实现人生价值而奋斗的时间，实际上是差不多长的，再想想这些时间里我们如果继续剔除吃饭、睡觉和娱乐的时间，还剩多少呢？

这么算下来之后我们会有一个共同的感觉——我们每天都很忙！是的，我们每天都很忙，如果您的工作很悠闲，那您就不可能会意识到“时间管理”这个概念。然而我相信，绝大多数上班族乃至大学生、研究生的时间都是很紧张很宝贵的，我们每个人时刻都希望能够不断地提高自己、不断地上台阶、不断地晋升、不断地得到别人的认可……由此，我们就

有太多的事情需要去做。然而上天不会因为我们要发奋了，于是就往我们每天的时间账户上多划两个小时，也不会因为谁每天过得太清闲太无聊，就从他的时间账户上划走两个小时来弥补亏空。时间对于每个人来说是最公平的，这是我们在学习和实践时间管理应该时刻牢记的最基本原则。

那么应该怎么办？与时间赛跑，可能是大多数读者朋友首先能够想到的方法。其实与时间赛跑没有错，但这种方式就像强心针一样，只能临时起到救场的作用，通过爆发力来起到一定效果，但是总不能长期注射强心针吧。同理，如果一个人老是在与时间赛跑，那么就会活得很累，就像是时间的奴隶一样。因为这场赛跑，时间是永远不可能停下来认输的，即使人类灭绝了，只要宇宙还在，时间仍然会继续不紧不慢地流淌。所以，把“与时间赛跑”这种方式留给极少会出现的紧急情况吧，平日里我们需要一种更合理更高效的方式来管理和规划我们自己的时间。

前面我提到了“时间账户”这个概念，这是我们与生俱来的，出生的时候就开好了户头，去世的时候自动销户，不需要别人去操办。假设一下，您有一个银行账户，上面每天只有固定的 100 元，您却有太多东西想要买，而且每天又会产生很多新的购买需求和欲望，但是账户上的钱又不能存起来一起取，今天的 100 元不取出来花了就作废了，明天会有新的 100 元存入。怎么办？显然，钱要花在刀刃上，如果买了一大堆想买却又不那么重要的小玩意儿，自然那就没钱去买那些比较贵却又很重要的物件儿了。如果每天都这样花钱，那么时间长了再来看看自己都买了些什么，挑挑拣拣，重要的没几件，无关痛痒的却一大堆，钱不就是这样被浪费了吗？

好了，现在我们回到主题上来，把“钱”换成“时间”的概念。我们每天除了睡觉、吃饭和分心的时间，大概白天有七、八个小时在工作，晚上有两到三个小时在学习和充电。乐观一点儿估计，每天就算是有 11 个小时在干正事儿吧（其实这已经是比较重的负荷了），那么这 11 个小时如何来安排呢？显然我们不可能每天存两个小时，到了月底零存整取一起拿来消费了。11 个小时里，首先要把最紧急最重要的事情处理掉，这样做最明显的好处是处理完了之后就会觉得今天可以活得很轻松了。剩下的时间去处理那些重要但又不那么紧急的事情，因为重要，就说明这些事情对您的个人发展很有含金量，不紧急您就可以慢工出细活。紧急但不重要的事情留着最后做，否则就会再次陷入与时间赛跑的无间漩涡之中不能自拔。至于那些不紧急也不重要的事情怎么办？好办，假如过段时间之后您还能想起这些事情，那么就重新考量一下它们的重要性和紧急性吧，有些事情可能会在重要性或紧急性方面有所提升，而根据我以往的经验，绝大多数这类事情都会被遗忘。忘了就忘了吧，我们经常会出现对一些事情过目就忘的情况，这不是脑子不好使，按照弗洛伊德的说法，这是我们潜意识里压根儿就没打算要记住它。

明朝有个叫文嘉的人写了一首诗叫做《明日歌》，其中：“明日复明日，明日何其多。我生待明日，万事成蹉跎。”成了千古流传的名句，这首诗勉励我们不要松懈，不要任何事情都一味地往明天推，而且到了明天还往后天推。我认为只要我们在认真做事情，就大可不必偏激地理解《明日歌》，有很多事情不是我们想完成就能马上完成的，所以不要因为事情被推到了明天而产生负罪感，这种感觉会严重影响我们工作跟学习的效率和质量，当然，也不能因为事情被推迟到了明天而觉得轻松平常。事情一旦被推迟，我们首先应该考虑是否需要相应地调整它的优先级。比如一件重要的事情目前有一个月的时间来完成，那么它就是“重要但不紧急”的事情，优先级假设为 B 级，您可以每天在完成 A 级甚至 A+ 级的事情之后再划分时间来慢工出细活，毕竟有些事情需要多方配合，不是一个人三五两下就能搞定的。时间一天一天地过去，事情也一点一点地有些进展，但随着最后期限的不断逼近，这件事情的优先级就会不断地调整，B → B+ → A，假如还剩最后 3 天了，而事情却只完成了 40%，那么您就不得不把它提升为 A+ 级，也就是“最紧急最重要”！

“时间管理”和“与时间赛跑”最大的区别在于，与时间赛跑的话就可能听到有人说：“以前我不懂得时间的重要性，做事情慢慢悠悠地，一天也就打 10 瓶酱油，现在我明白了，抓紧时间，一天能打 20 瓶酱油了。”而时间管理的话则可能听到有人说：“今天好不容易促成了中国移动引进黑莓的大买卖，抽了 500 万中介费，累了，回家睡觉，至于家里酱油快用完了嘛，嗨，明天再说吧。”虽然能入账 500 万的买卖真的很少，绝大多数人可能一生都遇不到，但只要我们每天把最重要的事情完成了，睡觉都能睡得安稳得多。

如果说长期与时间赛跑是蛮干的话，那么坚持管理时间就叫做活得很巧妙。人类的社会结构就是一个金字塔型，站在塔尖的成功人士总是极少数人，然而下面的人在看到他们的时候，常常会惊叹：“他这辈子怎么可能完成了这么多重要的大事！”似乎潜意识在试问自己：“他不会是一天有 48 个小时吧？”也许上天曾经在机遇方面照顾过他们，但时间方面则是对每个人都一视同仁的。几乎没有听说过哪位成功人士没有秘书甚至秘书团的，这些人一天也只有 24 个小时，也需要睡觉、吃饭和休息。所以他们只需要每天处理好那些最紧急最重要的事情，过问一下那些重要但不紧急的事情就可以了，其它的事情就交给秘书去处理。克林顿作为超级大国的总统，抓经济搞建设，那么忙居然还有时间谈恋爱、打官司，说明人家时间管理得好；小布什吃饼干居然还噎着了，不知道是不是为了赶时间呢。

本文只是为了强调时间管理这一概念，对其中的具体细节仅做了粗略地概述，其目的只在于希望大家关注这一理念，我们每个人都渴望进步渴望成功，但只有找到了正确合理的方法，才可能做到事半功倍。但是时间管理不应该只是一个大而空的套话，它必须具备实际

的可操作性且不需要花费太多的时间和精力，这样才可能融入到我们的日常工作和生活当中，这也就是我接下来要在后续文章中与大家共同探讨的话题。

把时间管理培养成习惯

我们生活和工作中做的很多事情都是出于习惯的原因，甚至于有时候我们根本不会去考虑为什么要做这件事，或者根本就没意识到自己已经做了这件事。对于习惯，我们似乎很少意识到它的存在，甚至把很多出于习惯而做的事情看作是无足轻重的，似乎只有那些让我们绞尽脑汁才想出解决方案的事情才是重要的。其实不然，之所以会养成习惯，恰恰说明这样的事情是非常重要的，比如吃饭，很少会去考虑为什么要吃饭，似乎只要到点了就该吃饭了，哪怕还不是很饿，这就是习惯，难道说吃饭不重要吗？再比如呼吸，您刚刚意识到自己在呼吸了吗？呼吸这种习惯更是已经深入本能了，谁会想“哦，我该呼吸了”然后再去呼吸呢？假设还要提醒自己才会去呼吸的话，那么谁还敢睡觉呢？所以说，习惯往往都是些很重要而且经常都得做的事情。那么我们既然计划要把时间管理这个行为培养成自己的日常生活和工作的习惯，首先就得说服自己为什么时间管理既重要又需要经常做。

为什么说时间管理很重要？首先我们来探讨一下时间管理的目的是什么。我认为，时间观念的目的就是让我们的生活和工作更有序、更高效，从而缓和我们的节奏、调整自身的心态，以求达到从容不迫，心静如水的境界。这几句话听起来似乎有点儿玄，我接下来会逐一解释，不要一提到“时间管理”就只想到“晋升”、“更高的职位和薪水”之类的，虽然我在《时间管理——被忽视的理念》一文中提到过我们每个人都渴望晋升、渴望获得更多人的肯定，但我觉得有必要强调的一点是：时间管理只是这些目标的必要条件之一。也就是说，为了使自己不断进步，时间管理是必须要具备的技能，但同时还需要很多其他诸如机遇、发展空间等等必要条件，只有这些条件都具备了才有可能得到好的结果。不过在一系列的文章中，我们只打算探讨时间管理这一技能，为了避免跑题，赶紧扯回来。

我记得有一种古老的七巧板游戏，几块多边形的木块，必须按某种顺序才能正好放在一个大小固定的正方形木框里面，如果没有找好顺序就往里放，最后总会有一块拼版会或多或少地多出一块面积而放不进去。时间管理就像这个游戏一样，我们需要按某种顺序来安排我们一天的事务项，如果顺序找对了，不出意外的话我们就不需要再占用这一天的额外时间或者某些事情不得不再推迟到第二天，而且事务之间又显得是那么的恰到好处。这就要求我们在给事务排定座次的时候，除了要考虑这件事务的重要性，还要结合事务与事务之间的顺序所产生的效率问题。打一个比方：今天我大老远地去银行办了点儿业务，接下来有一件很重要的事情是回公司写一份企划书，但是我还有一件不那么重要的事情是去银行附近那家比较有名的小吃店买点儿小吃带回去给父母尝尝。如果单纯按优先级来排列顺序的话，显然我应该从银行办完业务出来就直奔公司，下了班以后再去趟小吃店。然而更显然的是，这多出来的花在路上的时间就会影响我安排在晚上的学习时间，为了保证学习时间不被压缩，我就得推迟我的睡觉时间……也就是说，顺序没找好的话，就会有一块木板放不进那个正方形的木框。如果我从银行出来就直奔小吃店，再赶回公司的话，似乎没有

按照事务重要性来安排顺序，但却提高了效率。这就是我为什么不提倡只盯着重要性，一个流程一旦死板，就很难有效率可言，没有效率人就会觉得活得很累很迷茫很没有成就感。

一旦我们找对了顺序，事务的安排就会显得井然有序，当我们一件一件地处理起来的时候，常常会有一种水到渠成、信手拈来的感觉。在城市里工作和生活我们常常会有疲于奔波、碌碌无为的感觉，似乎自己从早上一睁开眼到晚上一闭上眼这之间，始终在不停地往前跑啊跑，没有闲工夫停下来歇息，但是一个月或者一年到头，想想自己到底跑了多远，似乎进步不大、在原地踏步似的，再回想一下自己在奔跑的过程中看到过哪些景色，又似乎脑子里一片空白，很难想起什么似的。长此以往，就会感觉生活节奏快、工作压力大，自己的心脏似乎总是在嘭嘭嘭地狂跳，很难慢下来放松一下，所以很多久居大城市里的驴友喜欢结伴到青山绿水间去舒缓自己的心情，不仅仅是看腻了城市里的水泥森林，也为了去听听小溪的流水声、去看看郁郁葱葱的群山峻岭，褪去久负于身上的疲惫。可是能有大把时间去旅游的机会总是不多，假如我们每天都能很好地安排我们需要处理的事务，那么也会让身心获得适当的放松，如果您不需要每天都活在焦急和烦躁当中，您就不会那么迫切地想要逃离城市，归隐大自然了。

如果我们每天都坚持做好时间管理，时间长了很多地方就会由量变的积累而发生质变。我们会发现我们面对待办的事务会感觉从容不迫了，不会再像以前那样，一看到还有事情要做就会开始焦虑，不赶快完成似乎就会有负罪感，一旦事情逐渐多了起来，就只好不断地给自己增加压力，直到把自己压垮。蛮干的人，要么有一个强健的身躯来背负沉重的负担，要么就早早地倒下了。“身体是革命的本钱”，但锻炼身体不是为了在革命的过程中去当靶子挡子弹。我们提倡巧干，就是先找好顺序，然后使得所有的木块都可以放进大小固定的木框中。如果我们每天都可以把自己的工作和生活安排得井然有序、从容不迫，那么经过一段时间潜移默化的锻炼，我们就可能达到心静如水的境界，也就是面对各种事情都能做出恰到好处的反应，既不过激也不怠慢。您看那湖水，如果水面上没有大风也没有游艇飞驰而过，水面通常是像一面镜子一样平静，这时候您若扔下一块小石头，水面就会激起不大的波澜；您若抱起一块大石头噗通地扔下去，水面就会激起很高的水花。不过湖水用多大的波澜来回应您，完全取决于您扔下去的石头的大小和速度，它不会为一块小石头而付出更多的精力，也不会在一块大石头面前显得反应不足。所以，我们要是能够达到心静如水的境界，也就不会感觉生活的疲惫、工作的劳累了，也才有资格开始谈论如何快乐地工作以及享受工作。

前面我用了四个大段来论述时间管理的重要性，目的就是为了解说服大家重视这一理念。只有您发自内心地意识到了时间管理的重要性，您才能说服自己去将它培养成一个习惯。限于篇幅，接下来我想谈谈如何把时间管理培养成习惯，至于时间管理的操作细节，我会在后面的文章来探讨。

时间管理有两个黄金时段：1，睡觉前；2，起床后。我比较倾向于推荐每天睡觉前花 5-10 分钟时间来安排第二天的事务，睡觉前通常周围环境都比较安静，在这样的环境里人都思维才可能更加全面和深入，同时今天的时间结束了，办成了哪些事、推迟了哪些事、收获了哪些经验、吸取了哪些教训，这些都是可以拿来作为制定第二天时间管理的参考资料。当您把第二天的计划制定好了以后，睡觉的时候您的大脑也没有完全停止工作，它会对这份计划进行预处理（但人们对于大脑的研究还不是很透彻，所以这种情况我不能 100%地保证总是能发生），到了第二天早上起床后，心情舒畅了、精神也好了，对于头天晚上制定的计划可能又有了点儿改进的想法。但是一些人习惯熬到困得不行的时候再去睡觉，这种人比较适合第二天早上起床后花 5-10 分钟制定时间管理计划。虽然这看上去略显比较仓促，但是因人而异，只有适合自己的方法才是好方法。

制定时间管理计划时要坚持两个原则：一是要从全局入手，不要只看每件事务本身，而要从今天、这个星期、这个月等等要做的事情的全局角度入手来安排制定计划；二是制定计划要简单快捷，我反对每天花太多时间来考虑自己要做什么该做什么，然后制定出一个繁琐复杂的日程表，我认为每天花 5-10 分钟制定计划足矣，制定计划时有时拿不准事务的重要性，就听听自己的第一反应吧。时间管理本是为了我们的工作和生活更加轻松自如，如果时间管理本身就很繁琐复杂，那么我们每天还没开始做正事儿就已经陷入了苦苦思索该如何做事的思维泥潭里，得不偿失！

时间管理不等于事件提醒

有不少朋友都在使用 Outlook 或者 Google 日历来进行日程安排，其实这两种软件我都长期使用过。Outlook 是客户端软件，共享日历的方式比较麻烦而且受一定条件限制，基本上我见到过的使用 Outlook 作为日程管理软件的朋友都只在一台电脑上使用，但如果您拥有一部 Windows Mobile 手机，由于 Outlook Mobile 与 Outlook 之间的同步是非常容易的，因此情况会好一点儿。Google 日历是在线系统，虽然 Google 提供了离线功能以方便用户在无法访问互联网的时候使用，但其优势还是一处数据，随处访问。Google 日历的一个亮点是提供短信提醒功能，也就是到达某一个日程项的提醒时间时，Google 会自动向用户的手机发送一条提醒短信，这比较方便那些不能随时使用电脑的朋友。但是无论是在电脑与手机之间同步日程表还是在电脑上事先设置好到时候由服务提供商向手机上发送提醒短信，这些都只能叫做事件提醒而不能叫做时间管理。

日历+闹钟

无论是 Outlook 还是 Google 日历，都是比较典型的事件提醒软件，都没有跳出“日历+闹钟”的应用模式。用户在头一天晚上临睡前或者当天早上起床后，先想想这一天里要做哪些事情，什么时候自己适合去做或者有可能去做，然后逐条添加到日历上，再设置好提醒闹钟，以免忘掉。到了这一时刻的时候，闹钟就会响起，弹出一个对话框提醒用户该做某件事情了。这种方式无可厚非，它也确实帮助我们避免一些因遗忘和疏忽而造成的失误和损失。但是在我经过很长一段时期的使用之后，我渐渐地发现这种方式已经落后了。

假如用户的工作和生活中都是一些琐碎的事情，没有多少主次之分，每天只需要按部就班地完成这些事情就行的话，使用“日历+闹钟”的方式基本上就足够了。比如早上 6 点提醒起床，8 点提醒去上班，中午 12 点提醒吃午饭，下午 6 点提醒下班，晚上 10 点半提醒睡觉或者是安排下个星期某一天给好友买生日礼物等等，诸如此类的事情没有多少主次之分，也没有必须花时间去安排先后顺序，只需要按部就班地完成，别忘了哪件事就好。有很多事情都是每天在某个特定时刻都要去做的事情，这类事件完全可以设定为重复事件，每天定时提醒，以至于养成习惯以后也可以不需要外界提醒，人体的生物钟自动会叫我们去完成这件事情。

虽然目前还有不少朋友在使用这样的方式来安排自己每一天的日程，但我还是坚持认为，对于一个不断追求进步，时刻想要充电和提升自己的都市上班族或者企业管理者来说，这

样的方式真的已经落后了。如果您属于这样的人群中的一份子，而您又还在继续沿用“日历+闹钟”的模式，我奉劝您趁早考虑调整方式。

为什么说“日历+闹钟”的模式落后了呢？我在第一篇文章《时间管理——被忽视的理念！》中提到过，切忌总是与时间赛跑。咱们拿刘翔来打个比方，刘翔一般在什么时候跑得最快？比赛的时候。假如刘翔时时刻刻都要求自己跑得最快，那他早就累死了。与时间赛跑也是同样的道理，假如您偶尔遇到航班即将起飞而您还在半路堵车的情况，这个时候与时间赛跑就变得尤为重要。偶尔与时间赛跑意味着大部分时间您的身心可以得到适当的休息和舒缓，长时间与时间赛跑就容易造成身心的劳损，得不偿失。“日历+闹钟”的模式就容易带人走入与时间赛跑的死循环。时间永远在不断地前进，而人却不可能一直沿着一条事先预计的笔直的道路向前奔跑，路上总是会遇到或多或少的变化和影响而临时改道或走了绕路。几乎没有人能够确切地统计出一个正常人每一天脑子里会闪现出多少个想法，但可以肯定的是会非常多，而且绝大部分只是一时的念头，过会儿就忘了，但是有实施冲动的念头肯定也不少，再抛开那些做之前又打了退堂鼓的念头，剩下的其实也不少，如果把这些想法都加进当天的日程表里，必然会把日程安排得满满当当。而且人类是群居动物，有很多事情其实是别人需要或者希望我们去做，再把这些事情加进来，那日程表更是挤得不能再挤了。所以为什么现在很多人的口头禅都变成了“哎，最近太忙，没时间！”

时间管理的重心

由于太忙太累，于是我们想到了“时间管理”这个概念，寄希望于一种新的理念来让我们摆脱工作的繁琐和劳累，让我们的生活变得轻松起来。那么我们首先来探讨一下，“时间管理”的重心是什么。

时间管理的重心不是时间。重心是时间的其实就是上面我说的“日历+闹钟”的模式。咦，奇怪了，时间管理的重心不是时间那又会是什么呢？是事件的优先级。我们先列举一个示例，大家都知道招收飞行学员的考核标准非常苛刻，淘汰率极高，空军的暂且不说，民航飞行员难道真的需要那么高的身体素质吗？视力要求极高，但我却常常看到国外有些飞行员戴着近视或者老花眼镜；身上不能有明显疤痕，而一些飞行员动过阑尾手术之后照样继续执飞。曾经听说一位身体素质很出色的同学去报考民航飞行员最后还是被淘汰了，原因是左手臂比右手臂短 0.5 公分。我们知道，脊椎动物只是相对对称的，是不可能绝对对称的，虽然大部分人左右手臂都几乎是一样长的，但就算短 0.5 公分，难道右手能抓到方向杆左手就抓不到？招飞门槛缘何如此之高，这要从飞行员的培养机制说起。国内的民航飞行员大多采取定量培养机制，一名飞行学员的四年大学本科学费总额高达 70 万人民币，然而学员自己支付的费用却非常少，几乎只能算作是零头，那么大头部分是谁帮他支付的

呢？航空公司。航空公司每年会通知飞行学院自己需要培养多少名飞行员，飞行学院把各家航空公司的需求量汇总之后就是当年的招飞名额，一个都不能多，因为多出的这一个没人帮他支付高昂的学费。由于名额极为有限，而太多年轻人向往飞上蓝天、憧憬飞行员这份看上去很美的职业，因此想要挤进学院大门的人太多太多，不得已只好不断地提高考核标准。我曾经与一位机长聊过，他说其实招飞的身体检查科目中 90%都是没有实际意义的，只为了多刷些人下去。（虽然近几年我国与国际接轨，再加上一部分人已经先富起来了，出现了一些自费的飞行学员，但由于自费的飞行学员不包分配，毕业后需要自己去找工作，其处境更像是自己掏腰包学了个驾照再去找个司机的职业来干，因此不在当前示例范畴之内。）

名额有限而争取名额的人太多就使劲地往下刷，那么假如您每天想要做的事情太多而时间有限，为什么就不能使劲地往下刷呢？我在《时间管理——被忽视的理念！》一文中提到过，上天给每个人的每一天都只安排了 24 个小时，没有谁多一点儿也没有谁少一点儿。因此任何一件占用时间的事情都需要我们认真考虑一下是否值得让它占用一些时间。这就是我强调的“事件的优先级”。我们在做时间管理的时候，可以借鉴招飞的考核机制，人多我就使劲刷。同理，想法太多我就使劲淘汰，剔除那些不重要或者不切合实际的想法和冲动，最后在自己时间允许的范围内保留几个真正重要和值得去做的事情。就像一些家庭条件优越的同学考不上公费培养的飞行学员就去报考考核标准相对宽松的自费飞行学员一样，一些当前看来不那么重要或者不值得马上安排时间去做的事情您可以先把它放在一边，不远的将来某一天假如您的时间充裕的话，可以再看看这些事情是否值得一做。我们不可能完成一天中所有的想法，就像飞行学院不可能满足每位报考同学的愿望一样，飞行学院只要把最出色的那几名孩子培养成优秀的民航飞行员就算是尽职尽责了，那么我们只要每天都完成或者推进了那些极少数而却是最重要的事情，即使有太多的想法没能付诸实施，又何必自责呢？人生本就会有太多的遗憾，又何必自己给自己再增添更多的“遗憾”呢。

那么最后我们再来探讨一下如何划分事件的重要性。一般来说，对我们职业发展有很大帮助而且不能迟疑的事情的优先级最高，其次是能推动自己的发展然而需要一个漫长过程的事情，还有些无足轻重的事情则应该被安排为低优先级。按照二八原则来说的话，我们工作中只有 20%的事情对我们职业发展起到了 80%的推动作用，而其余 80%的事情只能起到 20%的作用，由此看来，为什么要把大量的时间安排给那 80%的事情去推动那 20%的进展呢？当然，事件之间的优先级区分不可能总是泾渭分明的，很多时候当我们面对一大堆想要完成的事情的时候，似乎很难排出个名次来，不知道到底谁该先谁该后，恨不得所有事情同时一起做，但是同时做很多事情就不能专注，不专注就很难做好，同时做的结果往往是都做不好。这种情况该怎么办？我认为不妨把安排优先级的难题交给我们的潜意识，通常情况潜意识似乎都比我们的主意识更聪明而且直觉更准。很简单，你可以把列有所有待办项的清单暂时从眼前或者脑子里拿开，然后问问自己首先想起来的是哪件事，最重要

的事往往就是第一件想起来的事，然后逐渐往后排。虽然这种方式未必能保证 100% 的精确，但当您实在举棋不定的时候，不妨试试。

显然我们都不是独立地活在真空中，很多时候会出现一些突发情况，比如您正在专心致志地撰写您的年度绩效报告（直接关系到能拿多少年终奖），这时候您的领导突然走过来要您帮他处理一份文件，而这份文件只是对他来说很重要对您来说更像一篇废纸，怎么办？如果您是刚刚步入职场缺乏经验的新人，相信我，这样的情况不会少见；如果您已经有多年的从业经验，我相信您的感触可能比我更深。这种事情也需要纳入我们自己的时间管理范畴，我们无法阻止这种加塞儿现象的发生，我会在后面的文章专门来探讨这种情况：如何应对外界的干扰。

时间管理——如何应对外界的干扰

人类是群居动物。除了好莱坞电影里，其它地方大概是不会有孤胆英雄的存在。原始社会不存在孤胆英雄，一个人独来独往的话，别说耍帅，就连生存都很困难；现代社会也不存在孤胆英雄，一个人哪怕再不合群，也不可能不靠别人就能活一辈子。其实在大自然里，人类是非常脆弱的动物，在不借助工具或者团队协作的话，人类几乎打不过任何一种食肉动物。因此从远古时代开始，人类就是群居，一起打猎、一起偷菜、一起哭、一起笑、一起排队买火车票……

即使到了现代社会，无论科技有多么进步、文明有多么发达，这最基本的社会组织形式并没有发生变化，人与人之间的关系就是一环扣一环，相互依存的。有的时候，我们需要别人的帮助，而有的时候，别人也需要我们帮忙。同样的，当我们需要老板发工资来让我们养家糊口的时候，老板也需要我们去帮助他使得生意越做越红火。因此，无论是在生活上还是工作上，我们都不可能各自独立地活着，尽管大多数人做自己的事情的时候很不愿意被别人打扰，但是没有办法，不可能不被别人打扰。

即使心里再有怨言，我们也不可能拒绝别人的“干扰”，因为一旦关闭了别人来“干扰”您的通道，也就关闭了您去“干扰”别人的通道，而我们每个人都根本无法保证自己不需要去“干扰”别人，所以说于人方便就是于己方便。

可是说起来总比做起来容易，既然我们在探讨时间管理，而外界干扰尤其是那些不可预知的外界干扰对我们个人的时间管理是相克相冲的，那么就必须要找到合理的应对方案才可能使得时间管理能够长期坚持下去并且成为习惯，否则既然我安排好好自己的时间又总是会被外界的干扰打乱，那么干嘛要花时间规划自己的时间呢。

面对外界的干扰，我认为首先是心态最重要。有一个良好的心态，可以保持不急不躁，面对棘手的问题能够比心态欠佳的朋友更有思路和方案，关键问题的处理上也就能够更加果断和精准。心态不太好的话，就很有可能因为一处的变化而影响了对全局的掌控和把握。一天里的偏差可能不那么明显，但是时间一长，人与人之间的差别就显现出来了。所以一定要有“人挡杀人，佛挡杀佛”这样从容不迫的应变能力，如果只会杀人，佛来了岂不就没辙了？

如何建立良好的心态呢？首先就要正确地看待来自于外界的干扰。我们可以将“外界的干扰”简化为“变化”，其实宇宙间万事万物时刻都在发生着变化，有人说只有一样东西是不变的，那就是“变化”本身，我认为这还不够，还有一样东西是不变的，那就是我们对“不变”的期盼。我们常常在心里祈求：“这个东西就这样了，不要再变了好不好嘛！”然而总是事与愿违。既然经验和教训无数次告诉我们，周围没有什么是一成不变的，那么又何必再继续奢望不变呢？如果面对一事物，一开始就告诉自己它始终是会变的，那么当它真正发生变化的时候，由于有了心理准备，也就容易做到处变不惊了。如果您能做到处变不惊，那又怎么会有乱了阵脚的可能呢？

无论我们是在头一天晚上还是当天早上进行时间管理，我们都不能奢望这一天里所有的事情都按自己预先的设想按部就班地进行，我们无法预测下一秒会发生什么事情，就像我现在写得正欢，但我根本无法保证待会儿我要提交的时候网络是不是会断掉。既然外面的世界总是在不停地变化，那么我们又为何要为自己设定一个刻板的安排计划呢？所以，在进行时间管理的时候，当您看到您刚刚安排好的日程，首先要告诉自己的是：“这份日程肯定是会有变化的。”只有当您事先有了心理准备，在真正遇到干扰和变化的时候，才不会显得慌乱和沮丧，因为您预先知道会有变化，而且变化也如您所安排的一样出现，那还有什么好怕的呢？

这不是说时间管理并不重要，只要装模作样列个日程表就够了。我还是那个观点，时间管理的重点不是时间而是事情的重要性。在规划自己的时间的时候，要有意识地留出一些缓冲时间，假设您6点下班，那么您把工作项大概安排到4点半左右；晚上您是11点上床睡觉，那么您把晚上要做的事情大致安排到10点左右。空出来的时间不建议用来发呆开小差，而应该用作应对变化所需的缓冲时间。假如您把工作项安排到6点，满满当当的，看上去没有浪费一丁点儿时间，那么只要中间有一个同事让您帮他一个忙，您晚上就得加班；假如您把晚上要做的事情一直安排到11点，那么只要中途有一点儿事情耽误一下，您第二天就可能睡眠不足。当然我知道，自己的生活还好说，要想在工作的安排上给自己留出一些缓冲时间不那么容易，这需要技巧和环境的允许，但我认为更关键的是，如果您想这么做，那么首先您对自己的工作效率和专注力就必须有足够的自信和把握，否则很容易因为时间安排不当而造成失控。如果您不能在时间安排上给自己留出一点儿缓冲区，那么也不要紧，把那些计划在列的但是不重要的事情当做预备缓冲区域。假如您今天没有遇到什么干扰，事情进行得都很顺利，哪怕是那些不重要也不紧急的事情都完成了，那么恭喜您，您交了好运了，但是别高兴太早，这样的运气不是天天都有的。假如您日程很满但还是遇到了比较重要也比较紧急的事情，那么不要紧，砍掉最最不重要也最最不紧急的事情先。什么？时间还是不够用？没关系，继续砍掉最最不重要也最最不紧急的事情，以此类推，再不行就把重要但不紧急的事情降级或者顺延。时间管理并不要求我们每天都把日程表上所有事情都完成了才能上床睡觉，而是只要最紧急最重要的事情完成了，重要

但不紧急的事情有了一定的进展就可以安心了，紧急但不重要的事情可以考虑“外包”给别人去做，不重要也不紧急的事情可做可不做，或许过两天您看都懒得看它一眼。

面对外界的干扰和变化，就要求我们自身也是变化的。其实经营自己的人生和经营一家公司没有什么本质的区别，成功的企业家个个都对趋势和变化非常敏感，甚至有令人惊奇的预知能力。如果一开始制定好一套商业模型和规范流程，然后一成不变、按部就班地执行，不容许有半点变化，那绝对不可能创造出一家成功甚至伟大的公司。

外界的干扰有很多种，不是所有的干扰都值得我们更改既定的日程安排，我们也大可不必将所有的干扰都看作比自己的事情更重要。当然，有的事情我们不能拒绝，比如您的老板突然需要接待一位客户，让您帮他继续完成一份文件，这份文件或许跟您一点儿关系都没有，但是老板不希望工作进度因为临时接洽客户而受到影响，他希望送走客人后这份文件就已经处理好了，类似于这样的事情，我们不能因为自己的日程早有安排而拒绝，相反应该怀着开放的心态来接受，群众的眼睛是雪亮的，老板的眼睛也不那么模糊，个人的能力和潜质往往可以通过这些不起眼儿的小事得到更充分更有效地展示。然而有的时候我们也得学会说不，比如我今天计划写这篇我认为非常重要的文章，那么下班时几位同事拉我一起去酒吧放松放松，我就会立场坚定、旗帜鲜明地对他们说：“不……好意思，我晚上已经有安排了。”

所以，在原则范围内，我们应该尽量将自己的工作和生活安排得有张有弛，过于刚性容易折断，过于弹性又容易松懈，因此想要规划好自己的时间真的不那么容易，值得我们继续深入探讨和实践。

时间管理——珍惜时间碎片

吃面包或者饼干一类的东西的时候，常常会掉落一些细小的碎屑，或许大多数朋友都不会太在意，因为如果要捡起来吃掉，一是觉得不卫生，二是似乎太小没有那个必要，节约也不至于到这种程度吧。假设一个天天以面包为食的洋人，他每次吃面包都不可避免地会掉落一些面包屑，虽然集到一起大概也就不起眼的一小撮，但是一个月下来，面包屑大概就不是一小撮了，一年下来，或许掉落的面包屑都跟一个面包差不多大了。

那么，一年里我浪费掉的时间碎片加起来有多少呢？一个小时？一天？一个月？不敢试问大家，所以只好扪心自问一下。一天浪费 2 个小时似乎不是一件很难的事情，可是一年下来，别吃惊，这意味着浪费了整整一个月！很可怕，不是么？一个月的时间（而且每天是按 24 小时而不是 8 小时计算）可以做多少事情啊！这一个月里，世事风云变化，有多少机会和跟咱擦肩而过呢？

那么什么是我提到的“时间碎片”呢？虽然我们每一天里都会有两大块时间分别在处理工作和生活上的事情，在这两大块时间里又可以进一步分出几大块时间来处理不同的事务：会见客户 1 小时，制定明年发展规划 2 小时，和同事一起排练年会节目 40 分钟等等。就好比吃面包的时候先把面包掰成两半，然后再分别几口吃掉一样。可是，在一项事务跟下一项事务之间，总是会产生一些时间碎片，比如早上去公司上班，地铁上耗费 30 分钟（意味着一天在路上就得耗费 1 个小时）；晚上安排花 1 个小时跟好朋友一起吃饭，可是等他来就花了 20 分钟；安排 30 分钟去理发，排队又花了 10 分钟等等。这些时间碎片分开来看虽然都不太起眼，但是加起来，一天凑够 2 个小时我觉得问题不大。这样算下来，一年里的时间碎片加起来要说有 1 个月我觉得也没啥夸张的了。

我们就拿等待来说吧。在餐厅里等朋友来是一件很空虚无聊的事情，因为这个时候既没有人陪您聊天，也不能开始品尝美味佳肴。人一旦空虚，对时间的感知就特别敏感，也就容易觉得时间过得很慢；相反，忙碌的人对时间的感知会相对比较迟钝，也就容易觉得时间过得很快了。如果不想等待的过程变成一种煎熬，那么就应该想办法让自己对时间的感知变得迟钝一些，也就是找点事情来做。在餐厅能做什么呢？显然不能到后厨去帮老板娘洗碗。那就叠餐巾纸吧，叠一千只千纸鹤我就不信他还在路上堵着呢。好吧，我承认我出的都是些馊主意。事实上，有很多有意义的事情可以利用这样的时间来进行。您可以拿出最近正计划要阅读的书籍来读一读，10 分钟时间大概可以阅读 2-5 页（如果是连环画就快得多了），超常发挥的话可能更多，而根据我的经验，在餐厅、地铁这样嘈杂的环境里读书，虽然感觉不好但更有效果，因为更加意识到要专注，而环境太安逸往往却容易走

神。或者您觉得随身带一本书是一件很麻烦的事情，手机您总该有一个吧，不管是智能手机还是普通手机，都会有阅读文本文件的功能，从网上找一本您感兴趣但又不着急看完的电子书存在手机里，这个时候就可以拿出来看一看。或者您追求更洒脱，觉得随身带手机也很麻烦，那么何不在脑子盘算一下最近要处理的比较重要的事情呢，比如今天写的程序里可能存在哪些逻辑错误、明年我想买房的话今年至少要完成哪些事情呢，等等。

有人说任何事情只要您迈出第一步，就等于完成了一半。我觉得有道理。起步很重要，克服掉我们的恐惧感和懒惰心态，但接下来的坚持也非常重要。假如每次等待的时候，都会下意识地掏出手机来阅读电子书，我相信您会感觉同样长的一段时间，您比过去充了更多的电。

充分利用时间碎片的前提是咱们意识到时间碎片是值得珍惜的。我们的生活和工作环境里，不乏各种各样的牛人，如果您有一颗上进的心，那么很多时候咱们会选择接近这些牛人，学习他们的长处，了解他们的优势，并且在心里默默地将他们作为自己需要超越的对象。或许我们可以把他们看做是我们人生道路上的一个个会移动的里程碑，我们在不断进步的同时他们也在进步，因此，如果我们想要赶上甚至超越他们的话，就必须给自己提供更多的能量，这些能量从哪里来，就是从时间碎片里得来的。

经常会听到类似这样的话：“我不是天才，我只是在别人睡觉的时候还在学习而已。”当然不是说为了进步咱就不睡觉了，睡眠相当重要，而且也不一定非要和别人比，咱们来进一步地考虑这句话。假设以往在等人的时候，我通常的做法是发呆，那么现在我提醒自己不要发呆了，而是好好地利用这点儿时间多学点儿知识，比如看点儿文集、传记之类的不需要理论研究的书籍，从那些牛人们的思维中发掘自己需要的给养。只要功夫深，铁杵磨成针，即使一时半会儿咱还不能赶上那些牛人们的水平和地位，但只要在不断进步，咱就会更有信心，这份信心即使不是为了去超越别人，也会觉得自己可以做到问心无愧，因为自己没有浪费光阴。

机会都是留给有准备的人。但是它又不会在到来前提前通知咱一下：“您准备一下吧，我要来了。”它会来得很突然，如果您没有准备，它就会很淡定地飘过，即使您的眼神再怎么恋恋不舍都无济于事；但是如果您有所准备，那么就可以很迅速很准确地捕获它。所以我建议咱们每天早上醒来后第一件事就是问自己，假设今天有个什么样的机会，我准备好了吗？

所以，要不断地明确自己的目标和理想，才会意识到时间碎片是值得珍惜的。只有真正地意识到自己的生活中存在很多可以利用的时间碎片，才会耻于将“最近太忙，没时间”这样的口头禅挂在嘴边。所以，充分地利用自己的时间，每天都要求自己进步一点点，时间长了，量变终将会发生质变！

时间管理——专注与放下

肯定有不少朋友看到本文标题都不会感觉到轻松。是的，对于我们绝大多数人来说，专注和放下绝对是两件很难办到的事情，后者更甚！这也是为什么我要把这个话题放到最后才拿出来和大家一起探讨的原因。

在前五篇的文章里，我们共同探讨了时间管理各主要方面的理念和具体措施。但是，一个理念对我们的工作和生活是否真的有帮助，还得实践出真知。如果不去实施，空谈理想是毫无意义甚至令人反感的！

专注与放下，则是具体实施过程中最需要也是最难掌握的技能。首先，我们为什么要专注？

从小我们就被教导“一心不可二用”，但是一些年轻的朋友似乎喜欢通过一心多用来“证明”自己超凡的智力。不过据我长期的了解，世界上真正能够做到一心多用而且每件事都办得非常漂亮的人，比例是非常非常小的，所以我猜我自己做不到一心多用比猜能做到的正确率要高得多得多。

人类的大脑构造极其复杂，甚至于到现在人类对自己大脑的认识都还远远达不到透彻的地步。正因为还没有完全了解大脑的工作机制，所以人工智能的研究与应用要想达到最初设想的目标，也还有很长的路要走。不过有一点基本上可以明确了，比起现代计算机的多任务机制，人类大脑的表现要差得多。计算机可以在转瞬之间切换多个任务，并推动每个任务都继续执行，虽然每个任务只有一点点执行时间，并非连续执行，但其切换时间之快，是人类察觉不到的。但是计算机缺乏独立思考机制，它只能按照预先设定的算法来执行已知任务，所以遇到未知情况或者现有算法无法处理的情况时，就只好弹出个提示框来告诉用户：“别迷恋哥，哥搞不定了！”然而人类的优势在于对事务进行分析、判断并找出更好的解决方案。所以很多人甚至可以在逆境中找到生存之道，要是换作计算机，不是弹错误框就是蓝屏了。但是有得必有失，作为代价，人类对多任务的切换就显得太差劲了。不信可以给自己做个试验，现在同时给自己安排 10 件事情，哪怕就在您家里来做，比如拼装模型、打扫清洁、洗衣服、切菜、打电话、网上购物……事情应该比较随机，有难有易，然后按照先后顺序给每件事情都编上号，从 1 到 10，每件事情每次只做 10 秒钟，到点就放下接着做下一件，就这样循环着进行，看看您只需要多少时间就抓狂了。呵呵，我承认，别说 10 件事了，恐怕 2 件事情这么做，我都会很快就“蓝屏”的。

我认为，读任何书、听任何道理，都不如自己更清晰地认识自己要有效果得多。我曾经就是个眼高手低的家伙，总是喜欢一下子做好几件事情（而且都不简单）来显示“你看我多年轻、精力多旺盛、头脑多发达”。事实上没有哪一件事情最后真正做好了，摔了不知道多少次跤，最后痛定思痛，我决定承认我只有一个单任务的大脑，只有红白机的处理能力，就不奢望像那些 586 的天才一样做事了。所以后来我慢慢培养自己一次只做一件事情，比如我现在正专注地从事的任务就是研究和实践时间管理，其它任何事情都暂时放在工作栏里，以后时机合适了可以考虑拿出来处理，我再也不希望由于自己的自负而重蹈覆辙、虚度光阴。

专注换来的是效率，我前面提到过，计算机的效率在于任务切换和单个任务的计算（执行），这是人类无法达到的速度，但是计算机还缺乏强大的自行思考机制，它所执行的程序都是人类先思考好再教给它的，离开人类，计算机是无法工作的（至少现在是这样）。虽然人类在执行和切换的速度上都不可能与计算机相提并论，但“无中生有”地找出解决问题的办法的能力却能让计算机羡慕得流口水。我们知道，有很多在事业上取得巨大成就的人，他们在做事情的时候都是极其专注的。所谓“宁静致远”，人的思维只有在外界和内心环境都非常安静的时候才会展开翅膀奋力飞翔，任何一点儿杂念或是外界的干扰都很可能会打断您的思路或者思考的效率。当然，也有人喜欢去嘈杂的环境锻炼自己的抗干扰能力。但是客观地看待这类事情，现在很多人都喜欢在地铁上看书，尽管嘈杂拥挤，似乎也无妨。不过看书本身并不见得都是一件非常重要的事情，真正重要的事情还是需要一个安静的环境，比如高考考生不会专门到地铁里去复习。

所以说，要想有效率就必须专注，要想专注就必须为自己创造两个条件，一是找一个安静的环境，另一个就是让自己的内心安静下来，也就是要抛开杂念。好了，这里我们就说到“放下”了。

我对“放下”这个词的感觉似乎总是带着一点儿禅的色彩。人为什么要“拿起”，又为什么要“放下”，似乎很难说清楚。然而放下这个心理行为不仅很难解释清楚而且还非常难做到，其实开小差就是放不下的一种具体表现。常听人说：“男子汉大丈夫要拿得起放得下！”说说容易，要想真正做到，谈何容易！人类的思维似乎总有一部分是不受自己主观意识控制的，有人将其称为潜意识。虽然放不下不一定总是潜意识在作怪，但我自己的感受则是至少大部分时候是。

我们来假设一个场景，或许大多数朋友都会有似曾相识的体会。明天就要高考了，我告诉自己今天无论如何也要把数学公式背完。但是背着背着，突然脑子里蹦出一个念头：“<

使命召唤 4>下周该发布了吧？反正那个时候已经考完了，一定要玩个痛快！”突然又意识到自己正在背数学公式，于是又努力用自己“正义的”主观意识来把“邪恶的”潜意识打压下去。过了一会儿，突然又冒出个想法：“噢，刚才我为什么会有那个想法呢？”……

我们无法控制自己的潜意识，而且我本人也不提倡压制或忽视潜意识，因为潜意识所迸发出来的灵感往往会比主观意识要闪亮得多。但是又如何面对潜意识骚扰主观意识的现象呢？我个人倾向的做法是合理利用、有效疏导。正在背数学公式，突然冒出新游戏是否该发布了的想法，不必自责，把这个想法记在自己常用的记事本上即可：下周二查看《使命召唤 4》是否已发布。然后就可以继续专心复习了，待会儿突然又冒出自己为什么会走神的想法，就又记下来：高考结束后上网查阅关于人类走神的研究资料。很多时候，人们之所以会反复念叨一件还没有发生的事情，主要是因为怕自己遗忘了。因为自己觉得这件事情对自己来说比较重要，于是怕忘掉，所以反复“背诵”，这是缺乏安全感的表现。即使事先反复想起这件事情到时候还是经常会发生遗漏的现象，所以不要对自己的记忆力过于自信。很多人都能回想起过去发生的很多事情，但是随着时间的推移，记忆总是会发生一些疏漏和偏差。对于未来要发生的事情，很多人都无法做到每件事情都在最准确的时间点提醒自己，这几乎是不可能的。同时，咱们人类的大脑还有个特点，虽说大脑容量足以塞下很多个图书馆书籍的信息量，但这只是理论情况，实际情况则是：存储空间被占用越多，可用于计算的空间就越少。也就是说，脑子记的事情越多，大脑对事情的处理能力就越低。

所以，既然人类大脑这么缺乏安全保障，那么最简单的办法就是把需要处理的事情都记录下来，并且养成经常查阅习惯。这样做就会让自己感觉到非常轻松，而且生活和工作都非常有条理性。我不需要担心自己是不是忘了某件事情，只需要把我的脑力全部用于当前这件事情处理上。爱因斯坦够聪明了吧，但是爱因斯坦却说过自己的大脑是用来想问题的不是用来记住一些常量的。我们国家的教育方式有些偏差和不人性化，总是希望孩子们记住书本上的信息，越多越好，殊不知存储空间占用越大，计算空间就越小。我们可以打个这样的比喻，人类的大脑就像电脑主机，用于思考问题的部分就是 CPU，但存储设备只有内存没有硬盘，内存空间被数据存储和应用程序运行所需的交换空间共同占用，所以数据存储所占用的空间越多，那么供应用程序使用的运行空间就越少。电脑内存剩余空间非常少的时候，电脑就会运行得非常缓慢甚至宕机，同样的，当一个人脑子里的事情太多太多，就很难快速地处理好当前的事情，甚至会活得非常累非常痛苦，以至于很多人就是因为这样而选择了出家，出家就是这类人对大脑计算机进行重启的方式，为什么需要重启？因为宕机了。

所以，我们应该充分合理地利用外部的信息存储设备，比如纸张、电脑、小白板之类的，把不需要马上处理的事情统统记录下来，只在脑子保留当前需要处理的那一件即可。就像卸下所有包袱，只拿一把 AK47 揣几个手榴弹轻装上阵，什么匕首战术、迂回穿插、敌后

游击、千里狂奔……只要能解决问题的都给它用上，相信您会对自己的效率和成果感到满意的。但是如果穿得跟美国大兵似的，背着大包小包地冲锋，估计跑不了几步就累得躺到地上了：“别迷恋哥，哥跑不动了！”

专注和放下都很难做到，但是却可以给我们带来很多好处，虽然我在这里提了一些自己的想法和感悟，但是因人而异，每个人想要锻炼自己这方面的特质，就必须找到最适合自己的办法，但我想对于那些在这方面还没有理清思路的朋友们，我提供的最基本最简单的做法还是有效的，不妨试试：找一个安静的环境，把其它所有想做但不必马上做的事情统统记到一张纸上，然后把心态调整平和，开始做当前最紧急最重要的事情，直到完成它或者另一件事情突然变成了更紧急更重要。

我不想仅仅是在这里“卖弄”想法，其实日常生活和工作中，我也在积极努力地探索和实践着这些理念，虽然很多方面我还需要不断改进，但我衷心希望朋友们也不断摸索出适合自己的方式，不断进步，只有我们每个人都进步了，我们的行业、社会乃至整个世界才可能变得更加美好！

时间管理——寻找精力与效率的平衡点

其实这段时间以来，我时时留意寻找一个能够代替“时间管理”的词汇，可是一直都没有找到很贴切的。虽然“时间管理”已经不是一个新词汇了，但似乎还没有理所当然地成为大多数人的日常工作和生活的一个习惯。这个重要的理念就这样一直不温不火地存在着，甚是可惜！

我初步总结的原因是：“时间管理”这个词就像“工商管理”一样学院派，让人一听就很容易产生一种专业性的距离感，总觉得像是那些行业精英、公司高管才用得上的知识和技能。然而时间管理更深层次的意义并不在于管理时间，而是在精力与效率之间寻找平衡点，这个平衡点无限趋近于精力最旺盛且效率最高的时刻。这段时间一直没有写文章，而是在具体地实践时间管理的理论知识，积累了一点儿心得体会，希望能够和大家一起分享探讨。

精力

这里所说的精力，主要包含两个方面：一个是体力，一个是智力。体力是智力的基础，虽然体力好的时候智力未必很好，但体力不好的情况下，智力通常也好不起来。比如已经扛了一天麻袋，累得都快散架了，这个时候别说解微分方程，就连四则混合运算恐怕都算不清楚了。所以“精力最旺盛的时候”也就是指体力和智力同时最旺盛的时候，但这个时间并不是一个固定的时间点，通常来说它是精力最旺盛的时间段与智力最旺盛的时间段的交集。比如下午 2-4 点我体力最好，3-4 点我智力最好，因此下午 3-4 点就可以看作是我精力最好的时候。然而我们也知道，在这所谓“精力最好”的时间段里，我们也不是对任何事情都能做得很好，比如早上和半夜都是我精力比较好的时候，但我喜欢在夜里编程，在早上浏览新闻，如果硬要颠倒过来，感觉就像法拉利换上 QQ 的发动机——不得劲儿！

不过，精力也是可以调整和调动的。之前举的那个扛麻袋的例子有点儿极端，而且我相信绝大部分知识型工作者以及在校的学生都不大可能去兼职扛麻袋，那么我们来举一个不那么极端的调动精力的例子吧。炎炎夏日，百无聊赖，电视不好看，网又上不去，屋里连个说话的人都没有，睡又睡不着，度日如年！这个时候一位衣着清凉的时髦女性像彗星一样从窗外飘过，不出意外的话这个时候绝大部分男性同胞都不会再像上一秒那样昏昏欲睡了。如果这时候丘比特悄悄塞给你一张纸条：“如果叠一千只千纸鹤送给她，晚上你就可以和她一起吃饭”，我想大部分男生都会跟我一样像打了鸡血似的立马行动起来。

有很多事情，在进展到中后期与彻底结束之前这一段时间里，人的精力就很容易缺失，因为既没有了最初的那股新鲜感，又还看不到最终结果，所以就容易迷茫，一旦迷茫就容易怀疑坚持是否有意义，信心动摇就会将精力向负方向调整，同理，信心坚定就会把精力往正方向调整。我不是唯心主义者，但我坚信很多时候心理因素会影响甚至决定事情发展的好坏。也就是说，即使是处在精力最旺盛的时候，如果心态不好，也很难将精力合理且高效地发挥在正确的地方。精力就像一匹强健的赛马，如果骑士沉着冷静、有条不紊，那么马儿就能朝着正确方向潇洒地飞奔；但如果骑士心乱了，手脚也乱了，那么马儿也只能在原地乱蹦，徒劳地消耗 ATP。

效率

效率不见得是做事体现出来的速度，这里讲的效率，不仅仅有效率本身的含义，还要考虑正确性。譬如说：小明 1 小时能打 10 瓶酱油，我能打 20 瓶，嘿嘿，不好意思，我效率比小明高。但是酱油打回来一看，瓶子里装的全是醋，没有正确性徒有效率也只是在浪费体力罢了。但在提高效率的同时，只关心正确性也是不够的，还得考虑是否有用。现代社会，节奏越来越快，每天只有 24 个小时，精力有限，所谓好钢用在刀刃上，我们的精力也应该用在更有用的事情上。比如我一个小时能打 20 瓶酱油回来，而且瓶子里装的确是酱油而不是醋，但我是在一家西餐厅打工，人家根本不用酱油，那我吭哧吭哧地打那么酱油回来又有什么用呢？

追求效率的同时要考虑诸多因素，看上去似乎很难。的确，万事开头难，一开始的时候，常常会顾此失彼，在做完一件自己认为比较重要的事情后进行总结，会发现自己还存在这样那样的疏漏和遗憾，不过不要紧，“Let's do one more time”。一旦养成习惯，那么就会感到轻松一些了，因为自己在开始动手实施以前就很清楚要考虑哪些因素，以及各个方面分别需要达到什么样的目标。

效率来自于专注。只有专注地做一件事情，才有可能取得更高的效率，但是在这个物欲横流的社会里，要想专注于某一件事情而不被其它因素干扰和吸引是很难的，在这方面我唯一的看法就是时刻调整自己的心态，只有心态平衡了，才可能不被一些飘渺的诱惑所吸引，也才可能使自己心情舒畅起来。我再也不会去主动尝试一次做多件事情了，不仅一件都做不成，反倒给自己创造机会去体验失败的挫折感。聪明的人知道自己要做什么，智慧的人知道自己不做什么。我希望我能够一步一步提升，而不仅仅是停留在玩弄几个小聪明就沾沾自喜的水平阶段。

这次主要是想跟大家分享和探讨一下我对时间管理更深层次意义的理解和看法，简单地聊了一下在精力和效率之间找到平衡点的想法。假想一下：精力和效率分别是两条矩形纸条，交叉着叠在一起，要把它们立在一根针上，针立在桌子上，不能戳穿也不能用胶水，完全靠寻找平衡点，理论上是可行的，但一开始确实很难。我看过国外一位朋友垒石头的表演，将很多未经打磨的鹅卵石一个一个地立着叠起来，完全靠寻找平衡点，很不可思议！我想他一开始尝试的时候也一定失败过很多次，甚至怀疑在现实世界这是否是一件可能实现的事情，但经过他无数次地尝试和锻炼，最后他终于找到了敲门培养出了感觉，才能一抓一个准儿。

一天 24 小时，怎么管也管不出第 25 个小时；精力有限，累了就想睡觉，灌兴奋剂不是长久之计。因此我们要想逐渐地让自己的工作和生活变得轻松一些、压力小一些、目标清晰一些，就只能靠巧劲而不能蛮干。最近我发布了一个名为“您的时间够用吗？”的问卷调查表，发现如我所想，确实有不少朋友都存在这样的一个现状：平时很忙很累（82.5%），没多少精力做自己真正感兴趣的事情（96.25%），也没什么时间享受生活（88.75%），一年时间很快就过去了，但是总结一下，又想不起做过哪几件有意义的事情，个人成长不明显（82.5%），渴望改变现状（98.75%），但又对未来感到迷茫（86.25%）——其实我自己也是基于这样的尴尬和困惑才开始研究和实践时间管理的。

如果说这样的现状就是我们的肖申克的话，我相信“时间管理”就是那把帮助我们越狱的小锤子！

正如我开篇提到的，我认为“时间管理”不够有亲和力，同时又有些词不达意，因此我还得继续努力寻找能代替它的词汇，嗯，继续努力！