

成事的 时间管理

陈友华 著

TIME MANAGEMENT

时间管理就是管理自己完成要做、该做、必做的事

一年时间，
足以改变一生

刘吉采 逆袭李 联袂推荐
词典 丁姐 睿秋

知行两大维度，重塑三大时间观，六大时间管理方法，战胜七大恶习坏习惯



中国铁路出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



陈亦菲·著

时间管理就是管理自己完成要做、该做、必做的事

一年时间，
足以改变一生

刘古采 逆李联
润典铜 丁青袂
 姐秋推荐

知行两大维度，重塑三大时间观，六大时间管理方法，战胜七大恶习顽疾

中国工信出版集团 人民邮电出版社

版权信息

书名：成事的时间管理

作者：粥左罗

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2022-12-01

ISBN：9787115602558

品牌方：人民邮电出版社有限公司

本书由人民邮电出版社有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

我们都是时间的“未完成作品”

“我的人生还有更多的可能吗？”你是否在过去人生中的很多个夜晚，躺在床上思考过这个问题。其实，思考这个问题的你并不孤单，因为很多人都跟你一样有过类似的疑问。

有人说：我都25岁了、我都35岁了、我都40岁了.....我的人生还有其他可能吗？针对这个问题，我的回答是：一定有！我们才20多岁、30多岁、40多岁.....我们的余生很长，为什么现在就将自己定型？我们都是时间的“未完成作品”，还有好几十年的“未完待续”。而要扭转人生，或许只需一年，何况我们还有好几十年。

这本关于时间管理的书，核心不在于教你如何在24小时内做更多的事情，如何睡得更少、工作更多，如何更高效、更紧凑地做事，而在于教你如何通过时间管理达成目标、把事做成，并通过连续地成事，最终改变现状、扭转人生，让人生拥有更多的可能。如果你没有这样的意愿，或许你并不需要这本书；如果你有这样的意愿，那么这本书将为你带来特别的惊喜。

先来讲讲我的故事。

我是“早睡早起困难户”；我的“flag”经常倒地不起；我每天都做计划，但每天都完不成；我每年都列愿望清单，可其中一半都实现不了；在读书上我经常一本还没读完，又开始读下一本；我是“拖延症晚期患者”，喜欢把事情拖到不得不做时才做；我“刷”短视频和“逛”购物网站时经常停不下来.....

你可能会疑惑：这样的时间管理失败者，也能教人时间管理？

的确，在以上罗列的事情上，我并没有把时间管理好，但我认为真正的时间管理，是在规定的时间内做出实打实的成绩，让改变真正发生，实现真正重要的目标。我认识很多把时间管理得很好，生活作息也

很规律的人，他们中的很多人并没有把对时间的管理能力运用到做成事上。而我这种在时间管理上看起来一塌糊涂的人，之所以有机会通过一段一段的经历不断让自己的人生实现更多的可能，是因为我在真正值得关注的核心问题上绝不含糊。

从高一时在班里排名倒数，到高考时全校文科第一、考上“211”大学，我花了3年时间，从山东的农村来到北京，我完成了一场人生的扭转。

从月薪5000元的编辑，到月薪2万元的新媒体运营经理，再到年薪50万元的内容副总裁，我只用了一年半的时间。

从租住在北京五环外10平方米的地下室，到靠自己在北京三环内买下100多平方米的房子，我只用了5年时间。

2018年，我辞职开始做公众号，即使整个行业都在“唱衰”，我还是收获了近100万粉丝。

从2017年起，我每年至少完成一门课程的写作，已经坚持了5年。从2019年起，我决定写一系列关于个人成长的书，一年写一本，已经出版了3本。

以上都是人生大事，我能在这些人生大事上“成事”，其中原因值得关注。

高考英语口语考试的前一天晚上，宿舍里很多同学在聊天，我一言不发，早早入睡。第二天很早我就起床了，出门找到一个安静的角落，把准备好的作文范文、阅读理解题拿出来复习，让自己沉浸在英语考试的状态里，最终考出了满意的英语成绩。

从山东的农村来到北京上大学，四年里我一直很自卑，毕业后更对未来感到迷茫。我摆过地摊，做过服务员。有一天，我得到一个新媒体编辑的面试机会。为了完成笔试作业，我把自己关在家里3天，做了一份88页的PPT（PowerPoint，演示文稿），最终被录用。

2018年春节，我决定辞职做公众号。春节假期，我每天待在家里，拿着一个本子构思自己公众号的名字、定位、内容方向等，思考如何储备选题、制定“涨粉”策略等，除了吃饭、睡觉，我都在想这件事。假期结束了，我也完全想好了，然后正式辞职，几天后就通过我的公众号发布了第一篇文章，从此开始了创业之路。

是的，我不能早睡早起，我有“拖延症”，爱“刷”视频.....这些都符合人性。但是如果有了想做成事的目标，受到了激励，收到了正反馈，看到了希望，我就会拼命努力，这同样符合人性，两者并不矛盾。接受这两种状态，并且在可控的情况下实现两种状态之间的平衡，可能才是正确的成事做法——毕竟我们都不是苦行僧。

不以目标为前提的时间管理，都是无用功。

如果每天强迫自己早睡早起，却毫无目标，不如多睡会儿。

如果每天高效工作，但工作并没有创造收益，或者你不知道自己工作的绩效考核标准是什么，不如先停下来，想清楚这些再继续。

如果你每天读书2小时，一年读完了50本书，但只是盲目地读，而且不知道如何运用书上的信息，只是为了读而读，或者只是为了炫耀而读，不如少读、精读一些适合自己的好书。

真正的时间管理，不能只追求井井有条、规律平衡的美感，而是要把事做成，要抓住机会，为人生创造更多的可能。做好时间管理，要遵循抓大放小的原则，先确定战略，再决定战术。所谓确定战略，就是找到目标，确定你想做成的事；而决定战术就是找到达成目标的方法。

基于此，我花了一年时间研究出了一套时间管理方法，并依此写成本书。在写这本书时，我对自己提出以下要求。

第一，不提那些在网上广为流传、看起来很有效，但实际上大多数人都做不到的建议，而是诚实面对人性、面对现实，告诉你一些可实操的建议。

第二，不教你我本人都做不到的事情。简而言之，我不提倡你做苦行僧。

第三，不讲连我自己都不信的知识，这是我的原则。分享知识时毫无保留，从不藏着掖着，这也是我的原则。

“只有真的改变，才能真的改变。”这听起来像一句废话，却是我一直用来提醒自己的座右铭。我们的人生确实还有好几十年，也确实还有很多的可能，但前提是，你真的在刻意做出改变。否则，三五年后的你跟今天无异，其他的可能更无从谈起。久而久之，你这一生或许真的就定型了。

时间会自动流逝，但改变从不会自然发生，让一切改变，从今天开始。

第一章 成事有道：达成目标的时间管理

第一节 成事目标：没有目标的人，不用学时间管理

请你先问自己以下几个问题。

我在工作、事业方面，有没有想实现的目标？

我在生活健康、学习成长方面，有没有想实现的目标？

我在婚姻经营、家庭经营方面，有没有想实现的目标？

如果以上问题，你的答案都是“没有”，那你就没有必要学时间管理。没有目标的人，大都在利用惯性推进自己的人生：今天这样做，明天也这样做，后天还是这样做.....每天重复一样的工作、生活，当然不用学时间管理。只有有目标的人，才需要学时间管理。

为什么需要时间管理

什么是时间管理？从字面意思看，时间管理就是对时间的分配和利用。在社交媒体上，有些人会说时间是不能被管理的，这明显是错误的。一年有365天，每天有24小时，选择怎么分配和利用这24小时，本身就是在管理它。每天下班后有一些空闲时间，我们选择用这些时间做什么，也是在管理它。

其实，那些所谓时间不能被管理的原因，恰恰是时间应该被管理的原因。他们说“时间是不能被管理的”，给出的理由是：每个人的时间都是有限的，一天只有24小时，一年只有365天，怎么管理时间也不会变得更多。而我们说恰恰就是因为时间极其有限，我们才需要更好地管

理它，更合理地分配和利用它。如果时间是无限多的，自然就不需要费心去管理了。

好的时间管理一定是跟目标直接挂钩的

假设你没有具体的目标，只是每天规律地生活或工作，例如每天晚上11点睡觉，早上7点起床，每个周末去钓钓鱼，你可能会觉得自己在做时间管理，但其实这样的时间管理意义不大。

好的时间管理应该是：在时间有限的情况下，通过合理分配和有效利用时间，实现一系列预期目标，也就是我强调的“成事”。如果脱离了目标，时间管理就失去了意义，只会流于形式。只有奔着实现一系列预期目标去管理时间，才是真正有价值的时间管理。

高中时的一些事让我印象特别深刻。有的同学每天都把自己的时间安排得很满：早上起得很早，去教室晨读；中午舍不得睡午觉，用午休时间背书或做题；下午继续埋头学习；晚自习做一套又一套的试卷。老师布置的每一套试卷，他都会做完；老师每天要求背诵的几篇课文，他也都会背完.....但是最终他的高考成绩却不尽如人意。

为什么？因为根据别人的要求来管理时间，不一定安排得当，也不一定真正适合自己。如果不知道自己每天为何努力，就不知道哪门功课应该花更多时间，哪门功课可以不用花那么多时间；就不知道每天应该用多少时间“死磕”错题，把它研究明白，保证自己不再犯相同的错误。

这些同学虽然每天都在做试卷，但从来都没有把错题真正搞懂，只是根据老师的安排，不停地做一套又一套的试卷，遇到那些曾经做错的题目时，仍然会犯错。这就不是真正做好了时间管理，因为他们没有实现目标。

不做时间管理，注定实现不了目标

看完这句话，估计有人会站出来反驳：“我觉得自己没做时间管理，很多事情也没有耽误进度，也都很好地完成了。”

那么，为什么在很多事情上我们不做时间管理，也能实现目标？这里包含以下两种情况。

第一种：事情比较简单，我们不知不觉就完成了时间管理。

如果你是一个公司的老板，或者处于一些重要的关键岗位上，你不可能不做时间管理。其实，许多人每天需要做的事都比较简单，所以我们平时不需要刻意做时间管理也能正常生活，本质上是因为我们在这个过程中不知不觉就完成了时间管理。

比如，你打算今天下班后去理发，那你只要把这件事记在脑子里，就自动完成了一次时间管理。你知道自己6点30分下班，理发店晚上10点关门，于是你只需要在6点30分到9点30分之间去理发店就可以。再比如你周末想跟朋友聚餐，约好中午12点在某商场见面。对于这样的事情，你也不用刻意做时间管理，早上10点起床收拾一下，11点出发，按时到达目的地即可。

工作上也是，许多人每天做的执行性工作都是比较简单的工作，时间管理通常会在做的过程中自动完成。这些都是出于本能的时间管理，因为这些事情比较简单，不需要花费多余的时间来思考。

第二种：很多事情，从小到大都有人帮我们做时间管理。

小时候是爸妈在帮我们做时间管理，他们会管理我们的生活。

上学后是学校和老师帮我们做时间管理：几点上学，几点放学，几点到几点上数学课，几点到几点上语文课；这周应该完成什么作业，暑假应该完成什么作业；什么时候期中考试，怎么复习才能在期末考试中考好；高一、高二到高三，整整3年应该怎么学习才能在高考中考好……这些学校和老师都会安排好，不用我们自己安排。

工作后也一样，大部分事情都是公司、老板、领导及其他同事在帮我们做时间管理。周一到周五应该完成什么工作，周三应该提交什么报告等，都被安排好了。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《成事的时间管理》粥左罗 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2654.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

