**第1节.1小时快速掌握5种时间管理法**

“时间花在哪儿，都是看得见的。”

“终身学习，知行合一。”

上面是我很喜欢的两句话，也是我的座右铭，我想在本书开篇就把它们送给各位读者。有的读者可能会好奇：时间，看不见、摸不着，为什么说它是“看得见”的呢？

其实这并不难理解。如果你愿意每天抽出累计1小时的时间进行科学锻炼，坚持365天不间断，一年之后你便会拥有一副健美的身材，甚至穿衣特别有型。你花费在锻炼上的每1分钟、每1小时都经过长期的积累，使你的身体发生了变化，并最终显示出看得见的结果，这个结果让你满意，也让你身边的朋友佩服。

如果你每天花30分钟的时间看书，坚持100天不间断，以每天阅读50页的速度计算，你就会读完5000页。如果按照一本书150～200页计算，那么在这100天的时间里，你可以阅读完25～33本书，甚至读得更多。

你看，时间花在哪儿，都是看得见的。

如果把时间精确到每一天，以年为单位来衡量，我们会发现长期在某个领域花费时间钻研，就能够产生复利效应，获得该领域的大量知识。如果我们长期在某个领域积累沉淀，便会在这个领域有一定深度的见解。

你把这些知识和见解通过“输入—输出”的方式，形成笔记、文章、音频、视频等，通过某些互联网传播渠道分享出去，你便会找到同类，甚至拥有一群和你理念相似的朋友，他们都会成为你前进道路上的盟友。

长期坚持下去，就是“终身学习，知行合一”。

我希望这两句话能够对你有所启发，帮助你为接下来学习时间管理的内容做准备。我会通过分享五种方法，让你在1小时之内学会简单高效的时间管理法，并且让你学完就能够实践起来。

1.柳比歇夫法

柳比歇夫是一名苏联作家，他从26岁开始便记下自己每天的时间都花在了哪儿，结果：他在28岁确定了一生的目标——创立生物自然分类法，31岁能准确感知时间，73岁全年工作时长达2006小时，79岁全年还为读者写了283封回信。

如此详细的数字，都来自他本人的记录。这些记录都非常有用，对他而言是参考，知道自己每天的时间都花在了哪里；对后人来说则是一种可以参考和借鉴的基础时间管理方法。

他在充实又忙碌的一生中，不仅热情、严谨地对待工作，也对自己的道德有严格要求。他并不是一位刻板的科研工作者，生活中也有自己的兴趣爱好。他不追求得到所有人的认可和掌声，但对自己热爱的事情能够长期坚持下去并尽量做好。他不追求成为权威，敢于提出与主流不同的观点，同时保持着批判性思维。

在《奇特的一生》这本书中，作者格拉宁详细地阐述了柳比歇夫的时间管理方法——如何运用时间，使愿望一步一步实现，同时也能保证足够的睡眠时间。

柳比歇夫严格地记录自己用在学习、科研等方面的时间，随后他会通过总结、反思，寻找并采用更合适的方法记录时间。

例如，每次散步的时候，他会捕捉昆虫、观察昆虫的习性；在一些废话连篇、对他而言没有太多意义的会议上，他会演算习题；出门在外旅行时，他会看小说、学习外语；乘电车的时候，他会站着看书，有位置的话他还可以坐着写字。

随着工作和学习的深入，他的知识面越来越宽。他在研究数学时发现，自己如果不懂历史、不懂文学，对数学的研究就会有所欠缺。他觉得自己需要进行综合学科的学习，这样才能成为一名更好的科研工作者。

渐渐地，他发现自己的时间越来越不够用了，对自己的要求也越来越高。后来他为了更好地利用时间，把工作时间分为毛时间和纯时间：毛时间就是花在这项工作上的时间；而纯时间，则是指把工作中的间隙或歇息时间也利用起来的时间。除了每天对时间耗费进行记录，他还做了规划，把一辈子分为许多个“五年计划”——他每过五年，就把时间支出在哪些事情上认真做分析，和过去的自己进行对比，在哪些方面做得好，在哪些方面做得不好，以此来不断改进自己的时间管理方法。用棋手的话来说，他就是在不断地“复盘”：回顾自己的过往，了解过去自己的时间分配是否科学。

柳比歇夫法，我用一句话简单概述为：严格记录自己每一天的时间耗费，通过分析自己的时间花费情况，重新分配时间，以达到更科学、更合理利用时间的目的。

当然，你完全没有必要按照他的原始方法做每一天的时间记录，并不是每一个人都适合这样长期的、看似枯燥的时间记录法。你可以学习和借鉴的是：通过记录自己一周7天的时间，每一天都花费了多少小时在工作、学习、锻炼等事情上，从而知道自己每天、每周的时间安排是否合理。如果不合理，你可以在某些事项上进行单独调整，从而达到利用时间的最高效果。

如何利用柳比歇夫法记录自己一周的时间呢？接下来我将分享自己的实践经验，希望能对你有一定的帮助。

（1）以周为单位，对每周7天的时间做一个详细的记录。

（2）每一天以时间轴为模板，记录自己从早到晚的时间开销。可以用晚上睡觉前的5～10分钟完成每天复盘，总结自己在哪些方面做得好，在哪些方面的时间利用可以再改进。

（3）每周结束之后，再做一个周复盘，看看自己本周的时间耗费是否合理。

周记录时间模板如图1-1所示，你可以参考或者结合个人实际另行设计。

图1-1.以周为单位的时间记录模板

|  |  |
| --- | --- |
| 周一看书 2小时15分钟工作 10小时43分钟学习 1小时28分钟健身 35分钟 | 周二 |
| 周三 | 周四 |
| 周五 | 周六、日 |

通过柳比歇夫法记录自己每周的时间耗费，坚持2～3周后，你便会养成最基础的时间管理习惯，也会明白对哪些时间不应该浪费，对哪些时间还可以更科学、合理地利用起来，从而达到时间运用最大化的效果。

2.吞青蛙法则

想象一下：你每天早上起来，必须吞掉一只活的青蛙，你的内心会有什么样的感受？

焦虑、痛苦、不愿面对，你甚至都不敢想……没错，这些都是你在想到吞活青蛙这件事时的非常真实的感受，也是你每天面临最痛苦的工作任务、学习任务、事项时会产生的感受。

要吞掉的那只青蛙，可用来比喻你每天必须完成的那一个痛苦事项，你不愿意面对它，却又不得不面对它。“吞青蛙法则”是由《吃掉那只青蛙》a的作者博恩·崔西提出的一种时间管理法，它可以帮助你解决那些痛苦的事情。在这本书中，作者把每天要完成的最重要的任务比喻成大青蛙，只要你改变自己的思维方式，运用技巧把大青蛙吃掉，你就能自如地驾驭时间，掌控自己的生活。

吞青蛙法则包含两条：

第一条法则：如果你每天早上必须吞掉两只青蛙，可先吞掉更大、更丑的那一只。

这是什么意思呢？如果你每天早上醒来，同时面临两件棘手的、令你痛苦的事情，那么你就选择先处理难度更大、你更不愿意面对的那件事。

把更难、更让你痛苦的事情处理完，你就会长叹一口气，因为接下来的待办事项相对来说就容易多了。我有一位作家朋友，他每天早上起来面临着两个任务：至少更新3000字的文章、录制一期5分钟节目音频。于是他选择每天早上先去做录制音频的事项，完成之后再去单位上班，利用中午休息的时间书写3000字以上的文章，再发布到网站上。就这样通过不断地坚持和积累，他渐渐成为一位名作家。

第二条法则：如果你每天必须吞掉一只青蛙，那么你只是坐在那里盯着它看，终将无济于事。

这就好比：面对每天都必须完成的一件事情，如果我们一直拖延下去，不愿意完成，那么这件事情就一直不会得到处理，甚至会带来更多不好的影响，产生负向的“多米诺骨牌效应”。拖延会导致事情积累得越来越多，我们会感到越来越焦虑。

我对这条法则感受颇深。早上起来每当我不想面对客户的一堆邮件和消息时，我总会告诉自己，想想吞青蛙第二条法则。只盯着这件事情不去处理是没有用的呀，不管是否情愿，都得把这件事情完成，我才不容易焦虑，才能集中精力去处理接下来的待办事项。如果我实在不想主动完成这件事，就会用吞青蛙法则加上自我惩罚的方式给我的同事发小金额红包，用外在的力量督促自己完成。时间久了，我肯定会觉得一直发红包不划算，所以即使内心再不情愿，我也会去完成这件事。自我惩罚的方式多种多样，重要的是要让自己养成主动处理困难问题的习惯，而不是任由困难问题放在那儿，自己不解决、一直拖延下去。

你也可以把吞青蛙法则更好地运用到日常生活中，帮助你面对那些很难处理的事情。