

哈佛大学MBA阿兰拉金：如何掌控自己的时间和生活 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/354/2021\\_2022\\_\\_E5\\_93\\_88\\_E4\\_BD\\_9B\\_E5\\_A4\\_A7\\_E5\\_c70\\_354062.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/354/2021_2022__E5_93_88_E4_BD_9B_E5_A4_A7_E5_c70_354062.htm)

网络上流传着这样一个寓言：在一次大学的课堂上，年迈的教授拿出一个大大的广口瓶，将准备好的大石块放进瓶子，直到石块高出瓶口再也装不下。他问：“瓶子满了吗？”所有学生都说：“满了！”然而他又将一小桶砾石倒进瓶子，并摇晃瓶子使砾石填满石块的间隙。“现在瓶子满了吗？”这回学生有些明白了，“可能没满。”果然，他又将一桶沙慢慢倒进瓶子，“满了吗？”教授问。“没满！”只见他拿过一瓶水，倒进瓶子直到水面与瓶口齐平。这个经典的寓言，可以有无数种引申与解释，而对全美第一时间管理畅销书《如何掌控自己的时间和生活》来说，它的寓意是：时间就像瓶子一样，有时候你觉得它已经被填充得很满了，可是只要再花一点心思，换一种管理时间的视角你就会发现其实可以有另外的方式来让你能够释放高效能，挖掘生命的最大潜力，为自己带来一个高质量的成功人生。本书的作者阿兰拉金是哈佛大学MBA，世界顶级个人时间管理专家。迄今为止，该书在时间管理领域的巅峰位置仍无人能够超越，该书传授的最经典方法和模式的有效性，30多年来历经美国两代人的亲身验证，更是让美国前总统克林顿念念不忘，认为这本书给了自己时间观念的最好启蒙。我们每个人的精力和能量都是有限的，即便是爱因斯坦都不可能完成这个世界上的所有工作，不可能看遍这个世界上所有值得一看的東西。我们每个人每一刻都被各种各样的决定所包围，各种选择都在争夺我们的注意力。

你今天要干些什么？你要去工作、看一场演出、读一本书、拜访朋友、还是去打上几圈桥牌？你可能拥有无尽的想像力，但你的时间毕竟是有限的。然而有限并不等于“无”，因此，时间管理是当今世界上最值得任何人去重视的管理技巧，因为时间构成了生命，它是真正惟一属于你自己的，远远甚于金钱和权力。但遗憾的是，大多数人并没有时间管理的概念，花上几分钟时间就可以解决的事情，他们却可能因为忽视时间管理而让自己忙上几个星期或者是几个月，“浪费时间”的孪生兄弟就是“没时间”。《如何掌控自己的时间和生活》告诫人们，一定要记住，这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间。他们只是学会了更好地利用自己的时间而已！有效地利用时间是一种人人都是可以掌握的技巧，就像驾驶一样，有效利用时间，不是成为时间的奴隶，而是实现自己的人生目标。诚如作者在本书的前言中所说，这本书是鼓励人们对自己的行为进行更多思考：它一定也能够帮助你控制自己你的生活，并帮助你从生活当中得到那些自己你真正想要的东西。不管你是打算成为一名医生、律师、音乐家、建筑师、艺术家、运动员，甚至是印第安酋长；也不管你是想去欧洲、南美、尼日利亚、津巴布韦，甚至是去南极旅游，不要以为这仅仅是金钱和天赋的问题，它更是一个时间管理的问题。管理好自己的时间，可以帮助你更有效率，更自信地面对人生，并向自己的理想目标迈进。一切完全取决于是否能够成功管理自己的时间，这就是

所有成功的秘诀所在。 100Test 下载频道开通，各类考试题目  
直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)