

# 好习惯Get, 时间Max! (让1天大于24小时; 善于管理时间将让你过上更高效、更有序的生活)

作者: 杰米·希尔 (Jamie Hill)

目录

[《好习惯Get, 时间Max! 》](#)

[前言](#)

[我的好习惯](#)

[技巧](#)

[五分钟法则](#)

[计时法则](#)

[太阳耀斑法则](#)

[番茄工作法则\(POMODORO TECHNIQUE\)](#)

[弄清楚自己无法开始行动的原因](#)

[使用具有督促效果的工具](#)

[列出你的好习惯和坏习惯](#)

[列出你希望自己拥有的好习惯](#)

[如何做到持之以恒](#)

[坚持遵守日程表](#)

[能改变生活的好习惯](#)

[了解我们的日常习惯](#)

[吃与喝](#)

[吃](#)

[喝](#)

[睡眠](#)

[健身](#)

[工作](#)

[休息/社交/爱好](#)

[家庭时间](#)

[个人生活/让家井然有序](#)

[做好应急准备](#)

[总结](#)

《好习惯Get, 时间Max! 》

杰米·希尔 (Jamie Hill) 著

刘阳晓露 关芊蔚 安捷 译

责任编辑: Fiberead

©Fiberead 纤阅科技文化 (北京) 有限公司 2016

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2016

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有, 非经书面授权, 不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN: ECFD-N00007082-20160204

最后修订: 2016年03月17日

出版: 浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证: 新出网证 (浙) 字10号

电子邮箱: [service@bookdna.net](mailto:service@bookdna.net)

网址: [www.bookdna.net](http://www.bookdna.net)

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹, 祈识者指正, 以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

[service@bookdna.net](mailto:service@bookdna.net)

[www.bookdna.net](http://www.bookdna.net)

纤阅科技文化 (北京) 有限公司

[contact@fiberead.com](mailto:contact@fiberead.com)

[www.fiberead.com](http://www.fiberead.com)

本书所建议的信息不具法律约束力。

# 前言

“最不善用时间之人最先抱怨时间之短暂。”——让·德·拉布吕耶尔

时间.....它追逐着我们所有人，而我们永远无法将它停止。当我们沉浸欢愉之中，它总是加快脚步；当我们身陷不悦之境，它又总是放慢脚步。

为什么欢乐的时光总是飞逝而过呢？

为了使我们的每一天时间最大化，进而从中获得更好的结果，我们需要规划、安排每一天，做一名熟谙生活之道的“黑客”。如若不然，时间便会如沙粒一般，从手中溜走，让人纳闷这一天都发生了什么。我们总是经常问自己如下问题：

时间都去哪儿了？

一想到时间，我总会想起《小飞侠》中的嘀嗒鳄鱼。自从吞下了一只滴答行走的钟，这条鳄鱼便用尽一生去追逐虎克船长。在我看来，这是时间的绝佳比喻。时间总是追逐着你，而你永远无法逃脱。正因我们似乎总在不停奔波，却无处可达，所以常会感觉我们像在绕圈跑，而时间恰从身边飞逝而过。

因此，想想你在一天中必须要做的事。你有多忙？如果你跟我一样，那么一天中就会涉及各个领域、方方面面。我每天的日程都塞得满满当当。

你是否需要在一天中塞入很多不同的活动和任务呢？

我的生活非常忙碌，以下仅为其中的一部分要务：

\*全职工作

\*拥有两家网站

\*尽可能经常写作（这是我在Kindle平台上的第八本书）

\*已婚

\*有两个孩子

\*有一条狗——需要遛狗

要将所有这些方面纳入我的生活，我需要规划、安排；否则，我就无法把一切都处理妥当完成。偶尔，也会有一些生活方面未能处理。一旦发生，我就会感到失望和心烦。

如果某一天，你没有严守好习惯、正确管理时间，便会觉得这一天被荒废或不完整，进而可能感到压力。这类感觉需要避免，进而阻止。否则，坏习惯会悄悄地重回生活。

因此，我总是提醒自己何为每一日的核心，也就是最重要的部分。

我需要坚持那些为自己建立的好习惯和日程表。

确保遵循日程表，有助于生活按照我所希望的方式进行度过。当然，说到保持好习惯，我们偶尔都会疏忽犯错，在本书稍后面的部分，我们将探讨如何持之以恒。

保证我们持续践行好习惯得到不断实践，这是充分利用时间的关键。通过对每一个好习惯设定时间块，我们可以充分利用生活的各个关键领域。不过，在谈论最佳方法之前，我们首先说说为什么需要坚持遵守日程表，以及随之而来的益处。

本书的下一章，我会首先叙述我自己的一些好习惯，然后讨论我为自己建立的一个好习惯，以此为例，说明为什么坚持某个习惯并将其纳入每日日程表中是有好处的。

# 我的好习惯

“只管做吧！首先养成你的习惯，然后让习惯成就你！”——卢卡斯·雷默斯瓦尔

谈到好习惯，虽然我嘴上说了，可实际做了吗？许多人的言谈和行为如同政客一般，让人不禁想到那句话——“照我说的做，尽管我没做”。

我拼命把尽可能多的好习惯添入自己的一天中和生活里，同时极力将坏习惯从生活中剔除。坏习惯会浪费大量时间，因此，最好尽快将其扼杀在萌芽状态。

好习惯=更好的时间管理

以下是我为自己生活增添的一些好习惯：

\*戒酒（几乎九年未沾酒精）

\*坚持健康的膳食

\*定期锻炼

\*保持家中井然有序

\*保持规律的作息

当然，这些都是有待谈论的好习惯，但我知道，这些习惯之所以能得到坚持，是因为长期以来，我每一天都在生活中使用它们。每个好习惯都有与之相关的专有时间块——这一点稍后详述。此外，我还有许多好的小习惯，例如：

\*每天至少阅读10~15分钟

\*每天整理铺床铺

\*每天洗澡、刮胡子——讲卫生是一个非常好的习惯！

\*下午1点后不再摄入咖啡因——不但节省时间，而且有助睡眠

\*上床睡觉前关掉插座和电器的开关——大约耗时两分钟，还能省钱

\*晚上准备好早晨的咖啡，如此一来，起床时就可以喝了。

这些都是省时的绝佳小习惯，在我的生活中，小习惯和大习惯同等重要。

我现在要说的是我最近一个极其简单的例子。其实，此时此刻，你在阅读本书时，也正在体会。

我最近新增的好习惯是每天写作500字，并且下定决心完成此书。当初，我给自己定的目标是，在保证质量的前提下，尽快完成15000字，同时保证这是我所能写出的最好作品。而且为了达到目标，我需要确保自己坚持每天写作的好习惯。

尽管我总会尽量每天写作，但由于工作和个人生活等各种原因，我会连续好几天只字不写。起初，我以为这是一个好习惯，因为效率依然很高，但在自我分析后，我得出结论，这其实是一个坏习惯，会让我的内心感到压力和焦虑。

我之所以审视自己的行为，是因为我本该喜爱做的事开始对我产生了反作用。要知道，由于我在工作日内有不写作的情况，到了周末，我就要花大量时间疯狂敲击键盘，尽力达到5000字或更高的目标。这有什么问题呢？

我给自己施加了太多压力，成了一个填鸭式写作者。

在周末时光中塞入长时间的写作，我开始感到厌烦。由于工作日期间没有尽可能经常写作，我让自己处于不必要的压力之下。

要改变写作习惯，我能做些什么？为了使效果更好，我该如何稍作调整呢？分析了上述问题后，我决定制定每月至少15000字的目标，这样算下来每天至少要写500字。

只要我坚持这个习惯，每天写500字的目标非常容易实现。

我的下一步是，在最初的几次写作过程中，对打字进行计时，以便了解写作500字需要多长时间，进而把这个新习惯纳入日程表中。

当你希望在生活中增加某个好习惯时，我始终建议采用计时的方法，测量完成预期习惯所需的时间。大多数好习惯通常不会占用过多时间。一旦你知道了完成习惯所需的时间，并发现遵守习惯只需花费很少的时间后，你就更有可能把习惯坚持下来。

通过时间管理，好习惯能够极好地保持下来。你可以根据需要，把一天规划成多个时间块，给每一个好习惯分配一定的时间。

我对自己的写作模式进行了几次追踪记录，结果发现，我写完500字需要大约30分钟。

30分钟！为什么我之前没想到这个主意呢？

知道了完成每日写作计划所需的大致时间后，我的压力大大减少，并能够继续每天进行写作了。

有时候，由于起床困倦或者稍许写作瓶颈，我可能需要花费更长时间完成500字目标，不过大多数早晨，咖啡似乎可以助我解决这个问题。

大力水手有菠菜，而我有咖啡！

对于我所热衷的事情，每天花30分钟并不算多。当我坚持写作习惯，文字就会快速轻松地流过我的指尖，落在键盘上。但如果由于生活其他方面的原因，我感到了压力，那么我甚至可以选择替代方法来完成500字的目标：我甚至可以每天进行两次15分钟的写作，或者三次10分钟的写作。

我总是尽量在早上起床后进行写作，并且固定在30分钟内完成，完成500字的目标。我这么做是因为我习惯早起，而且我确实感觉早上的时光最高效。虽然两次15分钟的写作是不错的备选方案，但我不喜欢在深夜打字，这似乎不符合我的个性。另外，我早上6点起床，此时不太可能受到其他家庭成员的打扰，我可以全神贯注。

最近一项研究表明，大多数人最高效的时段，其实是在起床之后，通常是一天中最开始的那三到五个小时，我觉得我绝对属于这一类人。

通过每天在自己最高效的时段写作30分钟，我还知道了在此期间我所写的内容质量更高，写作能力也达到是最好。周末下午的填鸭式写作会让我感到既感疲惫，又有压力，在此情况下，不但写不出最好的作品，而且还会把时间浪费在重写等事情上。

改变我的习惯，把好的写作习惯纳入我的日程，对我的生活产生了巨大影响。如今，我切实感觉到周末有了更多的时间，比如，有更多的时间放松，从事其他兴趣，花时间更好地陪伴妻子和孩子，而不必一整个下午或晚上都伏在桌前敲击键盘，给自己不必要的压力去完成疯狂目标。

在优化好习惯的过程中，我得到了更多的快乐。

每天写完那500字是一种绝佳的感觉，让我的一天飞速起航！

我利用应用[www.coach.me](http://www.coach.me) 来记录我的每日日程。我稍后会谈论这样做的好处。

更好地管理你的时间，这会让你生活的各方面得到更积极的结果，同时让你拥有更多时间，让工作时间更长、更有满足感。

# 技巧

“好习惯是值得沉迷的事物。”——约翰·艾文

借助某些技巧是培养好习惯并持之以恒的最佳方式。这些技巧通常都是简单却又非常有效的“小把戏”，能帮助我们“哄骗”大脑，让我们开始着手需要完成的任务。

说实话，绝大部分人在结束一日忙碌的工作回到家以后都会非常疲倦，只想坐下来好好放松，所以这时候即使是最简单的任务也会令人厌烦。但若借助特定技巧，我们就可以行动起来，开始培养好习惯。通常一旦行动起来的话，我们不仅能开始培养好习惯，还能够达到预定目的，有时甚至还能超越预期目标。所以，小把戏仅仅是开始。

接下来一起来看看这些能促使我们行动的简单技巧吧：

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

文档名称：《好习惯Get, 时间Max! 》杰米·希尔 (Jamie Hill) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/930.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

