

# 哪有没时间这回事



[哪有没时间这回事\\_下载链接1](#)

著者:纪元

出版者:北京联合出版社

出版时间:2015-10-1

装帧:平装

isbn:9787550256996

别再告诉我你没时间了！ 90%的人都败在 “有梦想，没时间；想得多，做不到”。

碎片化时代，你以为自己被微信打断、被微博绑架，被杂务缠身，被碎片信息撕得稀碎。其实，是你没懂碎片化时代的正确打开方式。

《哪有没时间这回事》告诉你：时间碎了，你该跟着“碎”。告别时间管理，你要多线程处理任务；扔掉日程表，规划最符合你身心舒适度的时间段；放弃优先级，你要的是用最短的时间搞定最难的问题……来自25000张时间表的优化方案，纪元帮你找到最适合你的碎片化时间日志，让你明白做一个高效的人是怎样的体验。

至于每周多出来的那13.7小时，就去做爱做的事，成为你想成为的人。

作者介绍:

纪元，毕业于中国科学院心理研究所，早起的鸟儿社群发起人，水果捞学习会创始人，享学社创始人，9年教育培训，8年时间管理实践，优化过超过25000张时间表，平均为每人每周节省了13.7小时。

目录: 前言 碎片化时代的碎碎念  
第1章 让1天变28个小时的初级技能  
从安排日程开始，也许你就错了  
先整理心情，再整理事情  
只有超人和傻蛋才用严格的日程表，我们用时间段  
不断改进的是规划，墙上一挂的是鬼话  
早起的鸟儿养成计划  
你的早上都丢了  
赖床是个伪命题  
可以偷回来的时间  
晚间时间争夺战  
就不加班  
没劲儿又没劲的晚上  
晚上根本停不下来  
第2章 不用专注也能完成80%任务的进阶技能  
帮你告别无所事事的碎片清单  
贵人多忘事，只因记心中  
用碎片时间处理碎片清单  
你的计划总完不成，对吧  
任务粉碎程序  
明明20分钟就能做完，干了1个半小时  
任务优先级，你是机器人吗  
碎片化专注  
把自己捋清楚  
小红花，大力量  
碎片化日志  
未经反思的人生不值一过  
第3章 让高效毫不费力的高级技能  
逆“习”思维  
为什么我们坚持不下去  
从3分钟热度到持之以恒  
找到最适合自己的习惯  
我们到底在坚持什么  
进雷区之前先排雷  
习惯多米诺  
• • • • • [\(收起\)](#)

[哪有没时间这回事\\_下载链接1](#)

标签

时间管理

自我管理

个人管理

效率

学习

吸收正能量

想读的书

GTD

评论

书单#379 《哪有没时间这回事》早晨：尽量把一天要做的事情安排在更早的环节，读过书之后春楠边重归6点以前起床，也顺便教育老公一起成为晨型人；中间：学会为自己的能量充电、做事开启+收尾增加仪式感；晚间：避免信息刺激；好习惯养成6大因素：时间、地点、物品、环境、身心、他人。大力推荐！

-----  
虽然写的有点儿没逻辑，但是很多观点和思路很赞。  
-----

这书最新颖的地方是告诉我们，不要太理想化的要求自己节省时间，原谅你是个凡人这回事，然后尽量把事情做好，其他的内容诸如分类签到等等没啥新意。

-----  
96%的鸡汤和心得，4%的观念。1.最大化的利用早晨，把需要晚上加班完成的工作挪到早上。2.记录碎片化的TO DO LIST，并接受生活中的不确定性，用分段时间完成它们。3.打卡记录好习惯，增加个人成就感。

-----  
三个主要观点能写成一本书…现代人的理解力是有多差…不过干货还是有的，适合从来没有认真思考过时间的人。

-----  
跟大多数同类书籍相比，这本最大的好处是比较灵活和人性化，打破了很多同类书籍要求我们做超人的误区。其中用早起的时间来做自己爱做的事这个建议给了我很大的启发。接下来打算按照作者的建议修正自己以前的一些做法。效果待检验。

-----  
机场买的，有些小技巧在里面，找得到电子版的话不需要纸质~

-----  
其实是在对自己的时间管理已经到受不了的程度，正好在微博上看到了这本书，我就买了。没想到这么和我胃口，作者的观点挺不错的，时间管理要顺应个性，有一种轻松就能安排好时间的感觉。书里说番茄工作法是比较机械的，我也认同，虽然曾对我有用，但是后来我总想着什么时候休息。时间管理还要慢慢学习。

-----  
实践丰富了，才能有想法有突破，提出切合实际的建议。

-----  
虽然简单但还真是适合GTD入门。

-----  
加一颗给书名。

-----  
没有鸡汤，没有励志，不反人性，实操性非常好的时间管理书。版式和封面设计方面，改进空间很大，算是美中不足。

-----  
看的脑图。没有新意。

-----  
老纪是我在14年早起习惯养成的私教，也是带我真正实践时间管理的老师。在15年系统学完心理学后再看他的方法，不愧第二不违背人性的习惯养成法。

-----  
两小时翻过。两个字：早睡。让我静下心来思考一下如何度过晚间的八小时和周末的两天。

-----  
新东西挺多的，帮人解除许多迷思，值得阅读。

-----  
目前读过的时间管理领域最好的书，告别苦行僧式的拧巴时间管理

-----  
别人读完书然后整合出了一本自己的书，我读完了就读完了，真是人比人气死人。比国外的很多时间管理书籍好，有很强的可操作性。

-----  
列出日常事务清单，优化每个时间段。21天养成一个习惯是扯淡，三天打鱼两天晒网也不错。要知道你在坚持什么。摆脱焦虑，just do it.

-----  
装帧和排版很棒，可以看出编辑在做这本书的时候花了很多心思，写的有点零散，但是观点很棒，我觉得最大的收获是他告诉读者，你不要试图让自己变成机器人，而是找到你做事的动力和方法。

-----  
[哪有没时间这回事\\_下载链接1](#)

## 书评

在理财界有个非常简单的标准，判断对方是在认真给建议还是在忽悠，这个标准就是：是否建议你储蓄。所有的理财建议，如果不是从建议你储蓄开始的，那就可以不看了，因为一定是在忽悠。  
我现在觉得，关于时间管理的建议，也可以有一个最基本的标准，就是：是否先建议你休息够。 ...

-----  
之前有看过其他的时间管理，都感觉执行起来很需要毅力，但看完这本后，我觉得自己有些坚持得不错的习惯，背后所遵循的正是纪元所说的这套逻辑。  
例如，我每天早上起床后的一系统动作都已经固化，因此每天做的效率会越来越高，从不赖床，每一件事都是一件接着一件，非常高效。 ...

-----  
-----  
-----  
非常巧合，作者在文中所提到的书我几乎都看过。所以对于他所提出的观点，有很高的认同感。当然，这也是我为什么会买这本书的原因。  
我自己也有记手账的习惯的，但以前看的大多时间管理类书籍，太过高大尚。看完还没开始实施就觉得自己弱小地都不好意思把自己的...

-----  
高大上的时间管理书籍网络上一搜搜一堆，那些理论不仅高深而且有一种超人的既视感。无奈我们只是凡人，总有些这样那样的不可抗拒性干扰我们。就像是别人穿上很好看的鞋子，放到自己脚上，如果好看却不舒服，相信你也不会再穿。  
看过彭小六的<让未来现在就来>，再看完这本书，虽...

-----  
看见这书名，灵魂陡然一颤，”没时间“这话，有生之年说过N次，有时是说来敷衍别人；有时却是哄骗自己，求心安。

细想想，多少时间被我无情地浪费了！当然，我也被时间无情地惩罚了。算了，说出来都是泪，言归正传，说正经的吧。先吆喝一声——《哪有没时间这回事》这本书，能...

-----  
对于有一定自身管理的人来说 这本书没有太大价值，读完之后，归类于3大点：  
1，上班族要错开上下班的早晚高峰，可以选择早些出门到公司，进行学习工作，吃饭也要错开高峰期，下班也在哦！可是，对于那些上班不是办公室的工作人员怎么办哪？比如医生护士，服务员。 ...

-----  
《哪有没时间这回事》整本书分成三个章节，分别介绍了“让1天变28个小时的初级技能”，告诉读者怎么早起、怎么区分不同的时间段、怎么安排不同时间段中的主要任务；“不用专注也能完成80%任务的进阶技能”，告诉读者怎么通过将大任务粉碎成小步骤，用打太极的方法解决...

-----  
理工科人士表示内容太散，书是好书。其实大的方面就讲了： 1，早睡早起： 2，清单：日常清单，今日清单 3，计划&习惯&坚持 4，专注 书的理念我非常赞同： 1，做事讲究人性化，即使是制定计划，坚持某个习惯。 2，改进是个过程，不可能一蹴而就。 3，内观：这个词是我自己想到...

-----  
[哪有没时间这回事\\_下载链接1](#)