

净化你的时间



[净化你的时间_下载链接1](#)

著者:[美]史蒂文·格里菲思 (Steven Griffith)

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787115531902

随着移动互联网的发展，争夺人们注意力的事物越来越多，因此我们在时间管理上也面临着新的挑战。我们越来越频繁地困惑于这样一个问题：时间都去哪儿了？

在作者看来，沉迷于玩手机、刷短视频等的做法使得我们的日程被“污染”，我们的时间里充满了“毒素”，进而时间被大量浪费掉，所以我们需要净化自己的时间。基于25年的教练实践、超过1万小时的时间管理咨询经验，作者总结了净化时间的策略，从理念到方法，再到可以拿来就用的时间管理表格，这些高效、实用的内容，将帮我们迅速找到“污染源”，夺回属于美好事物与幸福体验的时间，掌控自己的工作与生活。

作者介绍:

作者简介

史蒂文·格里菲思

全美知名的作家、演讲人、研究者和绩效专家，时间、生产力和绩效关系研究领军人物。25年来，格里菲思曾帮助全球多位知名企业高管、军事领导者、专业运动员、明星及多家组织发现他们真正的潜能，创造巅峰状态。基于过去20多年对数千位客户的咨询经验，格里菲思的“时间净化”方法已经被公认为在生活和工作上都上都能“给生命增加时间，为时间赋予生命”的首选方法。

译者简介

李晓雪

心理咨询师、教练，NLP执行师、培训师。

目录: 第一部分 准备

在这一部分，我将带你做时间净化流程的准备工作，让你了解时间在现代社会是如何运作的，将你和时间的关系转变为支持性的关系，让你弄清楚什么对你而言才是真正重要的，并告诉你如何识别出那些阻碍你达成愿望的“毒素”。

第一章 一个关于时间的问题 / 3

第二章 理解你和时间的关系 / 23

第三章 什么驱动着你的生活 / 41

第四章 时间“毒素” / 67

第二部分 流程

在这一部分，我将带你进行时间净化流程，包括事业和生活方面的流程，帮助你找回失去的时间，并告诉你应该如何把回收的时间再利用到对你来说最重要的事情上。

第五章 时间净化 / 95

第六章 时间再投资 / 129

第七章 时间净化之事业绩效篇 / 140

第三部分

绩效

在这一部分，我将告诉你如何运用你与时间的新关系来提升生活品质、生命体验和绩效表现，如何确定自己属于哪种时间风格，以及通过最前沿的工具、技巧和策略，帮助你提升工作效率。

第八章 合作绩效 / 163

第九章 为绩效做好准备 / 183

第十章 时间绩效工具、策略和技巧 / 208

第十一章 与时间建立新的关系 / 236

结语 新的生活方式：为生命增添时间，为时间赋予生命 / 251

注释 / 257

致谢 / 261

• • • • • ([收起](#))

[净化你的时间_下载链接1](#)

标签

时间管理

正念

教练

我想读这本书

生活

思维提升

史蒂文·格里菲思

净化

评论

如果要选一本时间管理的书，我不会选它，但要选一本对自己有益的书，我会把它放在我的首选。

时间管理本质上是管理我们与时间的关系。我们不能控制时间，只能和它做朋友。时间就像一条长河，我们可以踏入，却不能阻断它，不能影响它的流向。然而，我们却不自觉地污染了这条河流，导致它充满了各种“毒素”，这些“毒素”可能是游戏、聊天或

者别的干扰，这些干扰使得我们的潜能无法充分被调动，因而在走向成功与幸福的路上障碍重重。因此，这本书的价值就在于，它将正念与时间管理相结合，告诉我们，如何达到“全然临在”（timefulness）的状态，并通过时间净化式问题和各种日程表，来实现“排毒”，改善我们与时间的关系，提高时间的投入产出比，让我们的生活充满意义。

管理时间实际上是在管理我们自己。

正念 成长式思维 时间统计 价值观评估 等综合运用

[净化你的时间_下载链接1](#)

书评

那天去游泳，在学会了换气之后，我感到精疲力尽，但朋友仍在努力练习。若在以往，我会继续泡在水里等他，半个小时，一个小时，就在我的恍惚中度过，而这一次，我说：“我先走了，你慢慢练着。”那几天，我正在读《净化你的时间》，首先印象深刻的观点就是：时间即我，我即...

拿破仑·希尔在《战胜心魔》(Outwitting the Devil)中虚构了一段与魔鬼的对话，而魔鬼必须说实话。
拿破仑问魔鬼：“你是怎么做到让人们按照你的意思来办事的？”
魔鬼：“你知道，人们都不爱自己独立思考。100个人里面有99个人都懒得自己思考。所以，我很容易就能让他们迷失方...

学会这个技能，让你的每天多出2小时
“时间就像一枚生命硬币。你只有这一枚，只有你才能决定如何使用它。小心点，别让

其他人替你用掉它。”——卡尔桑德伯格

早上起来匆匆做好快手早餐，化妆，监督孩子洗漱，吃早餐，送孩子上学，自己开车堵在车流里，担心又赶不上早会，赶在打...

据统计，在谷歌上被搜索最多的词条与钱无关，也与健康无关，甚至与性无关，而与时间有关。

皮尤研究中心就“什么才是人生大事？”这个问题，对美国中产阶级进行了一项调查研究，并进行了百分比排序，发现时间的比重稳居第一位。数据如下：

“拥有自由的时间是最重要的”（占比6...

不可否认，当下时代背景下使然，具体而言，随着目前互联网的发展，争夺人们注意力的事物越来越多，因此我们在时间管理上也面临着新的挑战。我们越来越频繁地困惑于这样一个问题：时间都去哪儿了？

在作者看来，沉迷于玩手机、刷短视频等的做法使得我们的日程被“污染”，我们的...

对于时间管理，对于职场人士来说并不陌生，各式各样的时间管理书籍、教程、工具层出不穷。但是，时间真的能够听从我们的管理吗？时间于我们每个人，一天24小时，不多一分，也不少一秒。并且不管我们愿不愿意，时间都会坚定地、匀速地不停向前流逝，就如同朱自清在《匆匆》中描...

——《净化你的时间》书评

本书开篇就是我很感兴趣的一个问题：假如能给生活带来每天多一个小时的时间，你将如何利用这个时间呢？我陷入深深的思考中，于是我便买下这本2020年5月由美国自身绩效教练Steven Griffith著，李晓雪译人民邮电出版社出版的书。

——我们要明白有哪些时...

[净化你的时间_下载链接1](#)