

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好时间

学会向时间要好成绩



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

管理好时间 学会向时间要好成绩



优等生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

有序，失措的生活还离你

“今朝有酒今朝醉，哪管明日是是非？”这种认识是大错特错的。青少年

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好时间：学会向时间要好成绩/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0836 - 6

I. ①管… II. ①汤… III. ①时间 - 管理 - 青少年读
物 IV. ①C935 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205450 号

出 版 人 刘宏伟
总 策 划 汪大凯
责任编辑 杨 玲
责任校对 钟 远
封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社

(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257

邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm

1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0836 - 6

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换



前言 Foreword

时间是生命中最大的财富，时间可以创造出无可比拟的价值，但时间又稍纵即逝，像流水一样，不会回头……

古今中外的很多伟人都对时间做过描述。我国文学家郭沫若曾经说过：“时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。”

时间——世界上最快而又最慢、最长而又最短、最平凡而又最珍贵、最易被忽视而又最令人后悔的东西。一步步，一程程，已走了多远，永不停留，走过秒、分、时、日，又积成周、月、年、代。

我们不能让时间停留，但可以每时每刻做些有意义的事。鲁迅说：“时间就像海绵里的水，只要你愿意挤，总还是有的。”时间是生命的单位，有些人往往利用相同的时间比别人多做许多事情。在现实生活中，每个人有自己的时间管理方法，想要做得更好，需要每个人去实践、去思考，从而找出最好的管理方法。总之，在这个充满竞争的时代，时间管理对于每一个人来说都非常重要，提高效率，才可能创造出更多的成功机会。

青少年正处于风华正茂的时期，更要学会管理时间，只有学会科学合理地利用时间，掌握正确的学习方法，才能取得最高的学习效率，才能让散乱、无序、失措的生活远离你，进而才能拥抱成功。

“今朝有酒今朝醉，哪管明日是和是非？”这种认识是大错特错的。青少年



一定要珍惜时间，不要虚度光阴。要知道“光阴似箭，岁月如梭”，要做好时间的主人，千万不能让时间白白流逝。只有这样，时间才真正属于自己。

青少年朋友们，不要再犹豫了，从现在开始，赶快行动起来吧！从此刻起，请捧起这本书，它会以生动的语言、丰富多彩且活泼的事例，为你轻松解析如何把握时间。

本书的宗旨并不是要你用最短的时间，去做最多的事情，而是教会你如何在正确的时间做正确的事情，让人生的分分秒秒都过得充实而有意义。人生如梦，岁月如梭，年华有限，再回头时已百年身。因此，我们应该珍惜宝贵的时间，去做有意义的事，实现自己的人生价值！

目 录

Contents

◆ 第一章 时间决定成败——管理时间,成就人生

时间是一种宝贵的资源	2
正确地认识时间	4
珍视时间,时间才会给你回报	6
成功人士都是安排时间的高手	8
做人要惜时,做事要守时	11
时间价值:寸金难买寸光阴	14
学会积极地管理时间	16
掌控时间,主宰自己的生命	18

◆ 第二章 不让时间溜走——做时间的主人

重视眼前,抓住今天	24
珍惜今日,才有收获	26
把握今天,拥有真实的自己	28
活在当下	30
把握今天,抓住腾飞的机会	33
把每一天都当作新的开始	36



第三章 控制时间流向——知道明天想要做什么

没有方向，任何管理都在浪费时间	44
正确的目标可以节省时间	46
明确目标，知道自己所想	49
抵住诱惑，始终将目标放在心中	53
设计自己的人生大格局	56
要删减与目标无关的琐事	58
带着热情向目标前行	62

第四章 今日事今日毕——不要拖延自己的时间

拖延就是浪费生命	70
不拖延每一分钟	71
人生没有时间去等待	73
现在就是“黄金时间”	76
不要总寄希望于下一次	78
想好了就要立即去做	81
犹豫不决是行动的减速带	83
少说多做，拿出实际行动	86

第五章 明确做事方法——正确的时间做正确的事

培养统筹时间的做事习惯	94
做事要分清轻重缓急	96
如何做最重要的事	99
合作做事可以节省时间	102
同一阶段只忙有限的事情	105



做事匆忙，不一定省时	109
做好事情应具备的思考方式	111

第六章 提高学习效率——学会节省更多时间

端正态度，提高效率	118
充分利用学习的时机	120
利用好课堂上的时间	123
课后时间要利用好	126
考前时间怎样利用	128
考试期间的的时间怎样利用	131
善于归纳总结	135
学会提高写作业的效率	137

第七章 学会见缝插针——学会从身边“挤”时间

小时间，大事业	144
拾起一分一秒的生命碎片	146
见缝插针抢时间	149
别忽视余暇时间的价值	151
不要小瞧零星的剩余时间	154
业余时间，不可忽视	156
每天抽 30 分钟阅读	158
学会利用好课间十分钟	161
利用好睡前时间	163
有计划地安排假期时间	165
挤时间：写出时间计划	166



第八章 握紧时间口袋——莫让黄金时间白白溜走

学会做个早起的人	172
别让“没主见”耽误时间	174
别把时间浪费在电视上	176
别把时间浪费在“网”上	178
学会避免坏情绪对时间的损耗	180
熟睡习惯有效调时	185
不做时间上的“懒汉”	188
要时间，不要“借口”	192
不浪费生命中的每一分钟	193
人生没有时间去等待	73
现在就是“黄金时间”	76
不要总寄希望于下一次	78
想好了就要立即去做	81
速度不是是行动的最高标准	83
少说多做，拿出实际行动	86
培养珍惜时间的做事习惯	94
做事要分清轻重缓急	96
如何做最重要的事	99
合作做事可以节省时间	102
同一件事只忙有限的次数	103

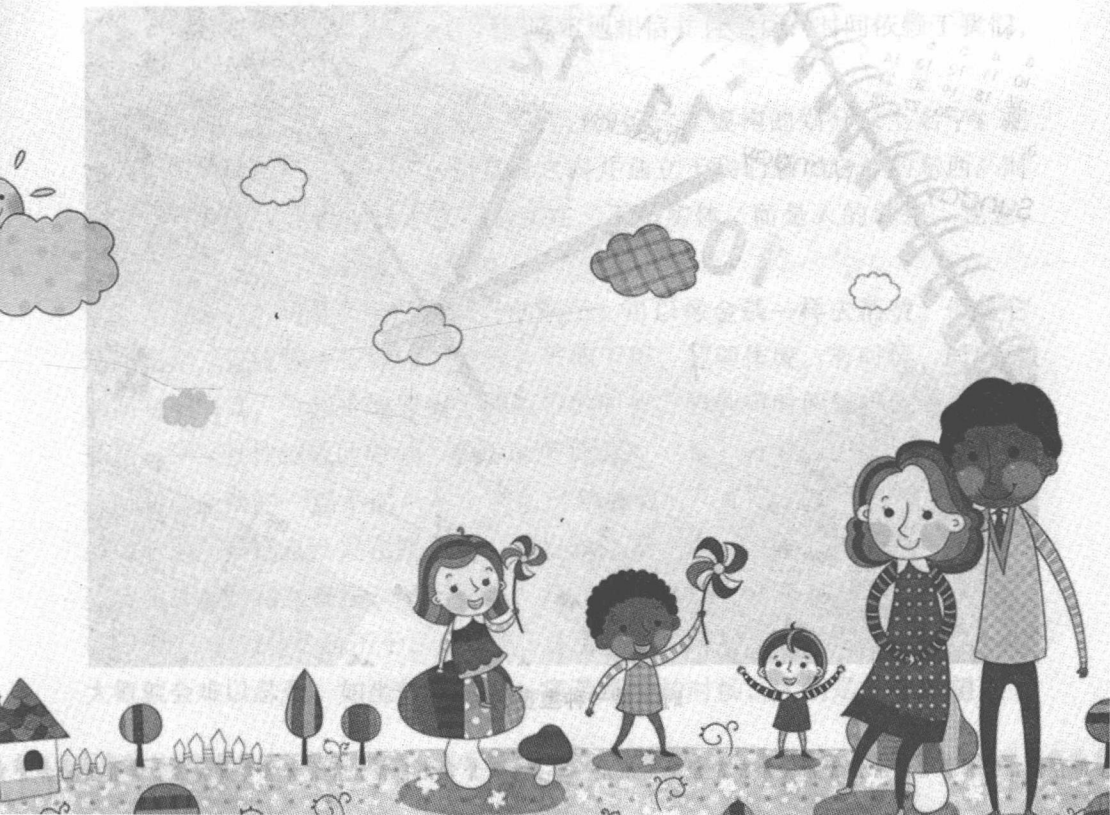
“时间既有诞生的一天，也有死亡的一天。”英国《时间简史》一书的物理学家霍金也给出了这样一个有趣的描述。

“在所有的批评家中，最伟大、最正确、最天才的是时间。”俄国文学家

第一章 时间决定成败——管理时间，成就人生

在我关于“时间”的文章中，时间/这个词语意味着什么？我常常怕别人认为一切都是按时的发生的，仿佛时间是某种巨大、崇高、宽广和深邃的东西，仿佛它是一个无边无际的天体，包容着一切发光的世界，包含着生命和死亡；而这个地球像是蓝色的大海。

时间是什么，我们看不见它的样子，也触摸不到它的形状，然而时间却无时无刻不存在于我们的周围，观察着我们，提醒着我们，陪伴着我们，回报着我们，甚至是惩罚着我们。我们的一生都是在时间的流转里学习、工作、生活，从而谱写出独一无二的生命乐章。





时间是一种宝贵的资源

古往今来，很多人都试图对时间做出一点解释和说明。

“时间好像一条河，一条急流，刚刚看到某样东西，它就已经消失了，而另一样东西取代了它的位置，接着它也消失得渺无踪影了。”古罗马皇帝兼哲学家马可·奥勒留这样形容时间。

“时间只是时钟标出的量，这个钟可以是行星的自转，沙漏里的沙粒，也可以是心跳或铯原子的振动。”身为科学家的爱因斯坦曾这样客观地解读时间。



时间是一种宝贵的资源



“时间既有诞生的一天，也有死亡的一天。”写出《时间简史》一书的物理学家霍金也给出了这样一个有趣的描述。

“在所有的批评家中，最伟大、最正确、最天才的是时间。”俄国文学评论家别林斯基这样评价时间。

有段关于“时间”的文字写得很好，它是这样写的：“时间”这个词意味着什么？我们诞生，我们活着，我们死去，并且认为这一切都是按时发生的，仿佛时间是某种巨大、崇高、宽广和深邃的东西，仿佛它是一个无边无际的天体，包容着一切发光的世界，包含着生命和死亡；而这个地球像是蓝色的大海，无数的鱼在其中相聚相依，同泳同游。我们把已经做过的一切叫作过去；把正在做的一切叫作现在；而我们将要或试图去做的一切则称之为未来。而所有这一切都在我们身内，不在我们身外。过去了的存贮在我们的记忆中，现在正吸引着我们的注意力，而将要来的则包容在我们的希望和期待之中。我们总是在期待着什么，我们的生命就是在期待中耗费掉了；我要说，生命本身就是一种期待。我们认为某个时刻将会到来，而且一定会到来，那时我们的期待将会实现。在某种情况下，满足和实现我们的希望似乎依赖于时间；在另一些情况下，我们坚定地相信并且确认，时间依赖于我们，而我们并不能使它缩短或延长。

我们把时间分为时代、世纪、年代，并给这些虚构的划分取上名字，把它们看作某种真实地存在于它们自身之内并独立于我们意识之外的东西。时间在其自身中什么也不是；它不是实在，不是实体，而是人的思想、观念，书中的一个词，石头上的一道刻痕。

有人说，时间是上天一种额外的赐予，可以像金钱一样去消费。但是它不能储存，只能是一张即时消费卡，当期不用，过期作废。有时候，时间又如同一架刑具，尤其是遭遇痛苦和不幸的时候。当你对时间加以注意，甚至开始一分一秒地细数的时候，表示时间此刻对你是一种难以忍受的东西。这是时间和金钱的一点不同。一个类似巴尔扎克笔下的葛朗台那样的守财奴，最大乐趣便是把自己关在屋子里，拿出钱匣子一个一个细数里面的金币，边数还要让它们相互碰撞，叮当作响，每一声都是那么悦耳动人。但是如果我们一天24小时什么也不干，只是坐下来数时间，听钟表嘀嘀嗒嗒的声音，你大概就会难以忍受，如坐针毡了吧。痛苦难挨的时候，人们是多么希望把大



把大把的时间拿来送人啊！

自我管理箴言



时间对于每个人来说，都是一种宝贵的资源。让学习成绩提高，让生活变得充满意义，在前进的道路上实现自己的梦想……所有的这一切，都是基于时间的分配。读一本书需要时间，听一首歌需要时间，做一道题需要时间，写一篇文章需要时间，等等。世界上的万事万物都要靠时间才能积累，如果没有时间，一切的成就都无从谈起。因此，我们只有尊重时间，珍惜时间，好好地利用时间，才能在时间里获得回报。



正确地认识时间

时间，这个古老而又现实的话题，令许多人感到困惑。它源于哪里？从哪里开始？又要到哪里去？在什么地方结束？为什么它那么神奇？所以，远古时代，人类处于蒙昧之中时，世界各地就流传着许多关于时间之神的传说。在古罗马，有包罗万象的门神雅努斯，在中国有“盘古开天辟地”、“女娲补天”、“后羿射日”等关于天、地、时、日的神话传说。

什么是时间？怎样给它下个既科学又准确的定义呢？《现代汉语词典》中“时”所组成的词有很多，对时间的解释是：“物质运动中的一种存在方式，由过去、现在、将来构成的连绵不断的系统。是物质的运动、变化的持续性、顺序性的表现。”《辞海》对时间的定义是：（1）指时间计量。包括时间间隔和时刻两方面。前者指物质运动经历的时段；后者指物质运动的某一瞬间。一般以地球自转为根据。（2）指物质运动过程的持续性和顺序性。



法国著名思想家伏尔泰的小说《查第格》中记叙了这么一段故事：一个名叫查第格的人在比武中获胜了，他如能解答祭司们出的谜语，就会被选做国王。大祭司出的谜语是：“世界上哪样东西是最长的，又是最短的；是最快的，又是最慢的；是最能分割的，又是最广大的；是最不受重视的，又是最受惋惜的；没有它什么事都做不成，它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝？”聪明的查第格想了想回答道：“最长的莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的也莫过于时间，因为我们所有的计划都来不及完成；在等待的人，时间是最慢的，在作乐的人，时间是最快的；它可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小；当时谁也不加重视，过后谁都表示惋惜；没有它，什么事都做不成；不值得后世纪念的，它都令人忘怀；伟大的，它都使之永垂不朽。”伏尔泰以寥寥数笔，概括了伟大、严肃而复杂的时间形象。是的，时间是最长而又最短的，它的总体无始无终，无论世事如何变幻，时间依然年轻。不过，构成时间的元素却是很短的，分分秒秒在人们毫无察觉时擦身而过。时间最能助人而又最会惩罚人，时间给每个人同等的机会，但最终留给人们的是两种结果。对于勤奋者，它是一块丰腴的田地，春天播下种子，夏天便能开花，秋天就会结果。制表匠瓦特改进蒸汽机，学徒工高尔基成为著名作家……他们都从时间老人那里得到了丰厚的奖赏。然而，对于懒惰者，时间则是一份严厉的账单，谁乱花了多少，上面清清楚楚。正如莎士比亚所说：“放弃时间的人，时间也放弃他。”

有人说：“时间是从过去向未来的运动。”这种物理意义上的时间，是均匀地、始终自身等同地走动着的，就像人们看着钟表一分一秒地走动一样。

用哲学的观点解释，现实时间不是单一的、均匀的、自身等同的。时间是世界上现实事件的次序，它是事件的开始与结尾、新兴与昌盛、衰败与灭亡的记录，它按不同的方式联系，不同的方式划分，不同的



正确认识时间

方式分配，不同的方式充实，不同的方式消磨。

自我管理箴言

当今社会，是一个信息社会，在信息社会中，从事不同工作的人，对时间会有不同的感受和认识：医务工作者说时间就是生命，军事家说时间就是胜利，企业家说时间就是金钱，经济学家说时间就是效益，教育家说时间就是知识。有人赞美它，说它是成功者的土壤，战胜谬误的武器；有人把它比作公正的画师，最伟大的魔术师；也有人认为时间是最伟大、最正确、最无私的批评家。有人咒骂它，说它是伤害身心的世间苦药，捕捞名利的一张渔网，冷酷无情的世间恶魔。当然，也有人并不那么严肃地谈论它，非常轻松地称它为人类的老朋友……凡此种种，都从不同的角度道出了时间的某种含义。

珍视时间，时间才会给你回报

时间抽象得不可名状，计量时间的“分”与“秒”你并不能抓到手中。时间却又很具象，当夕阳西下的时候，你总是感觉自己一事无成。

为了买到低于市场价的鸡蛋，总有大批的消费者在超市里排长队购买，在他们的认知里没有时间的概念；有的人坐火车为了节省票钱，选择那些票价便宜可是速度较慢的普快车到目的地，他们宁愿忍受旅程的疲惫；有的人为了节省一元钱的公交汽车费，而选择步行抵达目的地，在他们看来也就是十几分钟甚至是几十分钟的事，没关系。

表面上看来，以上几类人是节省了一些钱，可有一句话这样说，“捡了芝麻丢了西瓜”。如果从投资学的角度来看，我们便会发现，相对于利用这些时



间创造的价值，所谓“节省”出来的钱要远远低于前者的数字。

我们知道史蒂夫·乔布斯是手机界的巨擘，他将苹果品牌推向了成功的顶端。关于他，流传着这样一个故事：某一天乔布斯参加一个商务饭局，席间一个名不见经传的小公司老板向乔布斯敬酒，说道：“能问您一个问题吗，乔布斯先生？”

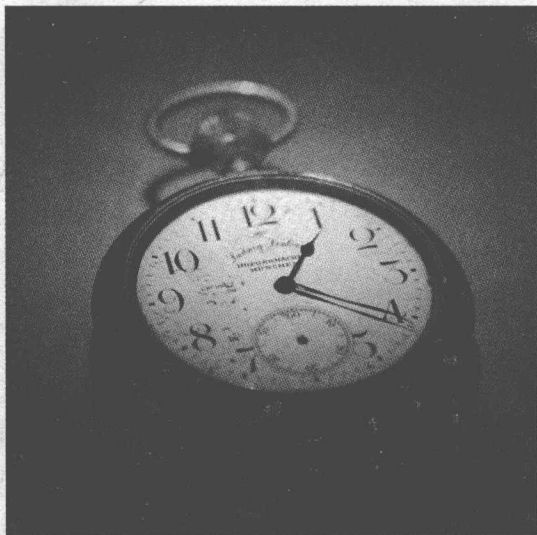
乔布斯挑挑眉毛表示肯定，那位老板将一张面值一百的美金放到地上，继而问道：“您瞧，现在在您面前的地上有一张一百元美金，只要弯腰便可将其捡起来，据为己有。这么简单的动作，你会做吗？”

乔布斯马上给予这个老板否定的答案，那个老板瞠目结舌地询问为什么，乔布斯回答：“诚如你说的那样，我弯腰捡起钞票，这是一个简单的动作，也许只需几秒钟，但是你知道吗？用这几秒钟我创造出来的价值远远高于这一百美元，这就是我的理由。”

这是一个简单的故事，但是这个故事向我们传递了乔布斯对待时间的态度，无论我们从事什么、做什么，我们都应该用投资的理念来对待时间。投资得当，我们会得到时间的馈赠——让我们获得更多的时间，创造更多的效益。如果你吝于投资时间，那么时间也不会给你好的回报。

显然诸如乔布斯这类成功的商人，他们会秉承“一寸光阴一寸金”的管理理念，不放过一分一秒，他们的时间观念特别强，决不允许自己浪费每分每秒，一定要通过每时每刻的时间创造更多价值。

有人曾经这样对比富翁和穷人：“百万富翁和穷光蛋不是生来就有差异，在他们之间拥有共性的存在，那就是对于他们来说，一天都有 24 个小时，一天都有 1440 分钟。对待这些时间的不同态度，是造成贫富差异的关键因素。”



想要了解你的时间价值几何？很简单，你只要做好“分析时间”这一步。我们的时间像积木，吃饭的时间可能是三角形，工作的时间可能是正方形，娱乐的时间就好比是长方形……一种理念的组合方式可能会呈现一种感觉，换一种组合的方式就会有不一样的形状。只有最大效用地使用时间，时间才会有更高的价值。

时间的价值不仅仅体现在它创造出的金钱总量，那些被我们浪费、疏忽掉的时间也能创造更多价值！时间与我们如影随形，没有时间我们将一事无成。可以说，时间是我们通往成功的最有利资源，但是这种资源是不可再生的，浪费了这一秒便损失了这一秒的价值。所以，我们要珍视每一分、每一秒的时间。

自我管理箴言

当你进入耄耋之年时，也许会感慨为什么有些人成就很高，而你却碌碌无为，究其原因只有一个，那就是你轻视时间，用不正确的方法来计算时间。时间的价值都是你赋予它的，只有珍视时间，时间才会回报你更多价值！



成功人士都是安排时间的高手

大凡有成就的人都能紧紧抓住时间去学习、工作。美国作家杰克·伦敦为了学到更多东西，常常把生字写在一张一张纸片上，把这生字卡插在梳妆台的镜子缝里，以便在早晨修脸和穿衣时背诵，他还把生字卡片悬挂在晾衣绳上，使自己走过时能顺便看上几眼。鲁迅先生说自己是把别人喝咖啡的工夫都用在工作上了。

很多同学也十分聪明，在排队等车时抓紧时间温习英语单词或默写生字、