

把时间当作朋友

运用心智 获得解放

李笑来

著

www.lixiaolai.com



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

李笑来



把时间当作朋友

运用心智
获得解放

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅，知名博客李笑来与你一一分享。

这是一本帮助你走向独立，走向自由的省身之作。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

把时间当作朋友：运用心智获得解放 / 李笑来著. —北京：电子工业出版社，2010.8
ISBN 978-7-121-11502-8

I. ①把… II. ①李… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 148970 号

责任编辑：梁 晶

责任美编：杨小勤

印 刷：北京机工印刷厂

装 订：三河市胜利装订厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱

邮编 100036

开 本：900×1280 1/24 印张：11 字数：240 千字

印 次：2010 年 8 月第 1 次印刷

印 数：1~8 000 册 定价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



相信我
你并不孤独

人生是马拉松，胜者不一定是跑得最快的

人们常说“要与时间赛跑”，我却觉得自己一直被时间追着跑，被迫得死去活来。1977年国内恢复高考，当时的我俨然已到而立之年，时时刻刻都恨不得把一分钟掰成两份。要做的事儿太多，要学的东西汪洋一片，不舍得浪费哪怕一秒钟时间，因为被迫浪费掉的已无法追回，用现在的话来说就是“沉没成本”早已无法承受。回想当年，那滋味总令我百感交集，那时候连洗衣服或者哼首歌的时间之于我们都是莫大的奢侈。有电的时间是用来学习的，只有等到熄灯之后，在黑暗中边洗边唱，就算是享受了生活。

为了追求出国求知的梦，就要从零开始学英语。当时的英语学习环境不比现在，没有五花八门的教材，没有录音机，词典也只有一种。背词典不是因为理想远大，而是因为实在别无他法。每天手抄一叠卡片，随身携带，但有片刻闲暇就要摸出来背诵。自己的发音有多差是出国之后才知道的，因为自己说出来的英文要反复多遍才能使教授听懂个大概。而出国前却根本顾不上脸面，走路都在大声地“自言自语”，都读错了也没有人知道。然而，就是这样“摸着石头”渐行渐远，最终竟然也“过了河”。

总算是有幸，最终于上个世纪80年代前往美国斯坦福大学攻读博士。转瞬间结识了来自全球各地见多识广、基础扎实的同学们。那时的我已经36岁，又感觉时间在后面紧紧追赶，令我无法有片刻停歇。硅谷是创新的沃土，也是全世界精英的汇集地。刚刚从中国走出来的土里土气的我，只能靠专心做事去搏出自己的一番天地。越是勤奋的人越输不起，越是输不起的人越勤奋。好像不知不觉就已经穿上了水晶鞋的灰姑

娘，我与那个氛围里的其他人一样，赤手空拳地努力，靠勤奋与勇气希望自己能够打拼出一番天地。

从1990年开始我的创业生涯(Future Lab)，直到后来WebEx(网迅)公司在2007年成功以32亿美元出售给思科公司，其间转瞬已经17个年头。春秋轮换之间，无数风风雨雨，实际上未有片刻一帆风顺。其中的甘苦滋味，并非不愿讲述，而是因太多太杂而无从说起。我不是最聪明的人。想当年先后进入网络会议系统领域的公司有几百家，可想而知有多少绝顶聪明的人投身于该创意。然而人生就好像是马拉松长跑，最后的胜者是那个最能坚持的人。17年间，无数的公司进进出出，无数的人来来往往，现在回头一看，掉队的竟然都是聪明人，留下我一个当初土里土气、傻头傻脑的人跑到最后。

读过笑来的《把时间当作朋友》后，我这个已步入耳顺之年的老家伙豁然开朗，原来我一直以为我被时间追着跑，其实竟然是不知不觉之间有了时间这个朋友作保镖。喜欢笑来深入浅出的文字，更喜欢与他交谈，话语之中他总是可以好像不经意却又精准异常地说透根本。有一次，笑来提起，“人们知道朱敏是从思科花了32亿美元收购WebEx那一刻开始的，而全然不知之前的种种困境。”这个我有深刻的体会。用他的话描述就是“人们倾向于只看到贼吃肉看不到贼挨打……”

以我个人的体会，我非常鼓励每个年轻人能花上几年时间到国外走一走，学一学。教育的根本其实只不过是“见多识广”。然后再用5到10年时间定义一个属于自己的人生方向，为之奋斗，为之坚持，不知停歇地努力上10年20年。有些成功靠运气，可是持续的成功却与运气无关。希望每位读到此书的年轻人，能够重塑自己的心智，洗尽这个时代在你们身上烙下的浮夸急躁的印记，在人生这场马拉松中跟我一样坚持到底，永不放弃，获得最后的成功。希望我在耳顺之年，能在科技世界与国际教育事业上与君共勉。

朱 敏

赛伯乐(中国)投资公司 董事长

2009年4月于杭州

希望时间也是我的朋友

记得上次给笑来的《TOEFL 核心词汇 21 天突破》写序，转瞬间已经是 6 年之前。我于 1993 年创建新东方，至今已有 16 年。时间过得太快，真应了那句话——人生犹如白驹过隙，瞬间而已。

人生苦短，去日苦多。每个人都想掌控时间这个最重要的资源，可实际上总是无能为力。有很多媒体记者在采访我的时候都会问一个同样的问题：新东方的未来是什么？新东方打算走向何方？坦率地说这是一个不好回答的问题，我也从来没有明确的答案。很多人都以为我雄才大略，胸有成竹，而实际上我常常是捉襟见肘，十分狼狈。新东方从过去走到现在，一直是顺其自然发展而已，我从来没有设计过她的未来，更加没有五年计划之类的东西。商业世界瞬息万变，我觉得制定了计划也不一定管用。新东方只懂得风雨兼程，勇往直前。至于说最后会有一个什么样的结局，已经不在我们应该担心的范围之内。我相信只要方向是对的，哪怕道路再曲折，也终将能够走到我们心中的目的地。

再往前追溯一点，当初我自以为自己考上个江苏师范学校就不错了，结果却考上了北大。又比如，当初我只是为了出国去考托福，结果美国人一下子就看出我是准备出去混日子的，虽然肯录取我却不肯给我一分钱奖学金。没钱去留学，只好留在国内教别人考托福，竟然靠着这个出了名，创了业。动机是一回事儿，预期是一回事儿，而结果往往又是另外一回事儿。

人生充满了不确定性和戏剧性，但有一件事是确定的——时间只与那些努力的人做朋友。笑来肯定不是我见过的最聪明的人，但他一定是很努力的人。在新东方执教

期间，除了桃李无数之外，还写过两本非常畅销的书，除了前面提到过的那本之外，还有《TOEFL iBT 高分作文》，这些都可以证明他的努力，他的勤奋。读过笑来的新书《把时间当作朋友——运用心智获得解放》，感慨他是个用心的人，也为他肯把自己用心积累的感受写出来与学生、朋友分享而感动。

能够登上金字塔顶端的只有两种动物，一种是雄鹰，一种是蜗牛。雄鹰拥有矫健的翅膀，所以能够飞到金字塔的顶端，而蜗牛只能从底下一点点爬上去。雄鹰飞到顶端只要一瞬间，而蜗牛可能需要爬很久很久，也许需要坚持一辈子才能爬到顶端，也许爬到一半滚下来不得不从头爬起，但只要蜗牛爬到顶端，他所到达的高度和看到的世界就和雄鹰是一样的。我们大部分人也许不是雄鹰，但是我们每一个人都可以拥有蜗牛的精神，我们可以不断地攀登自己生命的高峰，终有一天，我们可以在无限风光的险峰俯视和欣赏这个美丽的世界。无论是雄鹰，还是蜗牛，都因为它们的勤奋和努力，就有了时间作为自己的朋友，每一分、每一秒，它们的生命都因此有了它们自己确定的意义，而非虚度。

做人要勤奋，做人要执着，但做事不一定要图快。马跑起来比骆驼快，但骆驼一生走过的路却是马的两倍。没有人见到过在沙漠里狂奔的骆驼——除非那头骆驼疯了。我喜欢笑来的观点：一切都靠积累，一切都可提前准备，越早醒悟越好。人的一生是奋斗的一生，但是有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望这本书所有的读者都能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。

俞敏洪

新东方教育科技集团 董事长

2009年3月于北京

前 言

无论是谁，都最终在某一刻意识到时间的珍贵，并且几乎注定会因懂事太晚而多少有些后悔。病了要就医，病急了就很可能乱投医。可是书店里各种各样的关于“时间管理”的书籍多半于事无补——至少这是我自己的经验。一方面是束手无策，另一方面是时间无情地流逝，恶性循环早已经形成：要做的事情越来越多，可用的时间越来越少；而因此时间越来越珍贵，时间越来越紧迫；时间越珍贵就越紧迫，时间越紧迫就越珍贵……压力越来越大，生活成了一团乱麻。

时间是个问题，可是“管理”它却不是正确有效的方法，因为那是几乎做不到的事情。之所以后来换成这个名字，在于《把时间当作朋友》更能体现本书的实质。我自己也是在写作的过程中才清楚地意识到“管理时间”的说法有多么荒谬。人是没办法管理时间的，时间也不听从任何人的管理，它只会自顾自一如既往地流逝。“管理时间”只不过是人们的一厢情愿而已。换言之，人类能做的事情顶多只不过是发明改进测量时间的工具而已，根本没有任何办法去左右时间。

终于有一天，我对自己说，“承认了吧，你对时间的流逝无能为力。”那一刻的醒悟，感觉就像凤凰涅槃一样浴火重生——这个说法多少有些矫情，但又确实过于准确而无可替代。那一瞬间，我已经 30 多岁——还好，并不算太晚。

要管理的不是时间，而是自己。人们生活在同一个世界，却又各自生活在自己的那个版本之中。改变自己，就意味着属于自己的那个版本的世界将会随之而变，其中也包括时间的属性。开启自己的心智，让自己能够用最可能准确的方式思考、观察、

记录、总结、分享和行动，那么自己的时间就会拥有不同的质量，进而整个生活都必然因此焕然一新。

人生的幸运在于能够“用正确的方式做正确的事情”。而什么是正确的或者更好的方式，什么事情真的值得去做，需要培养出良好的心智才能做出尽可能准确的判断。若真的做到“用正确的方式做正确的事情”，那一瞬间，时间无需管理（当然就算想管其实也没人能做到），它是你的朋友，陪你亦步亦趋走到最后的朋友。

我终于明白为什么过去读过的那么多“感觉上有道理”的文字却最终“感觉上并无帮助”了。也许是自己被误导了，也许是过去太愚钝，我竟然没有意识到“管理”的焦点根本就不应该是时间，而应该是我自己！过去我读过的许多时间管理书籍里的方法肯定是、至少应该是有用的——就好像是巧匠手中的工具，不可能没用。武侠小说里的那些江湖高手，手拿一根树枝也一样可以横扫天下；可是对一个手无缚鸡之力的人来说，给他干将也罢、莫邪也罢，又有什么用处呢？

找到问题的根源，就真的有了希望。

李笑来

2009年春于北京

目 录

前 言.....	1
第 0 章 所有人的困境.....	1
第 1 章 心智的力量.....	7
了解心智的力量.....	8
心智力量的差异.....	15
第 2 章 开启自己的心智.....	27
何谓心智.....	28
起 点.....	31
控制自己的大脑.....	36
控制自己的情绪.....	40
推迟满足感.....	46
第 3 章 提高心智，和时间做朋友.....	51
精确感知时间.....	52
最好的工具：纸笔.....	60

	开始记录时间开销	65
	制作时间预算	67
	使用列表减少失误	71
	计划，还是不计划，是个问题	77
第 4 章	开拓我们的心智	87
	获得知识的基本途径	88
	摆脱经验的局限	94
	提高自学能力	104
	正确对待老师	111
	通过改变态度改变自己的世界	118
	耐心培养记忆力	122
第 5 章	小心所谓“成功学”	127
	人人都能成功，你是否相信	128
	成功的定义——“成功学”的核心缺陷	132
	个案分析——“成功学”的方法缺陷	136
	努力是应当的，无须强调	142
	“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉	145
	留心成功者说的话	148
	不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”	152
	打造人脉不如打造自己	155
	关于“成功学”的最后一点啰唆	164
第 6 章	更多思考	165
	最节省时间的方法：学习	166
	被误解了的效率	169

效率低下的根源：回避困难	174
提高效率的最有效方法：克服拖拉	176
把生活节奏调整得慢一点	179
做个不迟到的人	183
关于开源节流的几点建议	186
不要浪费时间去“证明自己”	190
最浪费时间的句型：“要是……就好了！”	194
自卑是浪费时间的罪魁祸首之一	198
时间不一定是金钱	206
被低估了的今天	210
第 7 章 从此时此刻开始改变	213
万事皆可提前准备	214
提前准备的好处	217
成功的核心素质：耐心	228
越早醒悟越好	232
索 引	237
参考文献	240
补 记	241

第0章

所有人的困境

有一种病，叫“时间恐慌症”，它有千百种古怪的症状。让我从自己的工作过程中观察到的一个有趣的现象开始说起吧。对了，我的职业是通常不大招人喜欢的那种——老师。

耐心回答学生的问题，总是给我带来更多的思考——能给我带来最多快乐的行为之一。其中的一个重要原因是，我一直认为谈话是一种特别重要的生产过程。苏格拉底揭示所谓的思考过程不过是“提问和回答”¹——估计那时候印刷品并不丰富。而千百年之后培根说得更加全面：“读书使人完整，讨论使人完备，写作使人完善”²。

我们常说，不思考的人是没有问题可问的。会思考的人有问题却往往并不去问他人，因为他们最终能够自己解决那些问题。然而，这样的划分过分简单而又粗暴。学生问问题是他们的权利，他们是正在学习思考的人——并且已经为之付费。所以，他们的问题无论貌似多么荒谬都不应该被忽视。老师不是神仙，没办法解决或回答清楚所有学生的提问；但，认真对待每一个学生的提问，并尽力清楚地回答确实应该是老师的责任。

1 苏格拉底讨厌文字。他认为一个人要靠记录才可以记住知识不算什么本事，全凭脑子记忆才是智慧。有趣的是，苏格拉底某种意义上却是因为他的学生柏拉图把他的各种谈话用文字记录下来而流芳千古。

2 这是我个人的翻译。培根的原话是：“Reading makes a full man, conference a ready man, and writing an exact man.” 通常的翻译是：“读书使人深沉，谈话使人机敏，而写作使人思想精确。”或者“读书使人有容，讨论助人成熟，写作促人精确。”

初做老师的时候，我确实没有那么多的耐心。尽管我从来都自认为是非常敬业的，但我确实曾经忽略过一些原本属于我的责任，而将之处理为“那是学生自己的事情”。比如，当有学生上来问我某个单词是什么意思的时候，我甚至会大为光火，愣冲冲地回应：“你把我当作什么？不会查字典么？”终于有一次，我遇到一个学生怯怯而又委屈地说：“我查不到……”不知道什么原因，这次我的嘴里冒出来的是另外一句话：“你查的是什么字典？”再后来，我开始心平气和地在课堂上专门腾出差不多半个小时的时间给学生们讲如何选择英文词典，如何交叉参考使用这些词典，遇到查不到的情况应该去什么网站试一试……

另外一次印象比较深刻的是在某个教师休息室里听一位同事抱怨，“现在的学生真傻，都是准备托福考试的人了，竟然还问我‘老师，什么是及物动词’？！”这时候我才真正体会到我的耐心究竟比过去多了多少——我笑嘻嘻地告诉那个同事，“既然学生问了，就说明那是个学生要你去解释清楚的问题。要是我的话，下次讲课的时候就不会再假定所有的学生都知道及物动词是什么、不及物动词是什么、它们之间的差异是什么、了解这些差异有什么好处，等等。”

我一直相信，教是最好的学习方法。事实上，在不停地为学生解答疑问的过程中，我自己学到的东西更多，而更多的程度超乎想象。学生的问题来自于各个方面，或神奇或可怕，或有趣或诡异，但都是基于他们对现状的思考和疑惑。最终，我的发现是，所有的学生提问都源自于所有人共有的弱点：懒惰。

除了小学低年级学生，竟然问老师一个单词是什么意思，而不是去查词典，肯定是懒惰。去查了而查不到，然后就放弃继续查，也不去换个词典再查，更不用说去尝试一下互联网搜索工具，还是懒惰。都来考托福了，却还不知道及物动词是什么，还是懒惰，因为他过去曾经偷懒，到了现在才吃亏，当然可能并不知道现在吃亏的根源在于何处——这是极为可怕的情况之一。

可是，懒惰并不能解释一切。尽管貌似矛盾，但又显而易见的是这些学生事实上很勤奋。他们在周末起个大早，赶在八点半之前挤着公共汽车来上课，中午要吃既不方便又很难吃的盒饭，然后在一个充满了各种味道的教室里继续上课。他们也

许会玩电子游戏，但明显比那些只玩电子游戏的人更为勤奋；他们也许会喝酒打牌，但明显比那些只喝酒打牌的人更加努力。

他们“既勤奋又懒惰”。许多人都是矛盾的，甚至矛盾一生。但很少有人是故意矛盾的。我不觉得哪个学生是故意的——除非我自己有幻觉。我想，一定有更合理的解释。

我教得最好的是作文。我很少在课堂上讲语法、词汇、修辞之类的东西，因为那是学生可以自学，或者很容易自学的东西。我更喜欢讲思维方法，因为我认为这才是关键所在。只有想清楚了，才可能写清楚。想不清楚，甚至连写出来的必要都没有。讲作文课也是最开心的事情之一，因为作文课实际上是思考课。自己思考原本就是件很快乐的事情，教别人思考实际上是学习思考、锻炼思维的最好方法。我的学生也很开心，因为他们听懂了我告诉他们的话，“只有学会正确地思考才意味着真正进化成人”。

没有人愿意做猴子。

但，终于有一天，我还是被一名学生打败了。下课之后，有一个男孩捧着我写的那本非常畅销的《TOEFL iBT 高分作文》让我给他签名。我签了。之后他说，“老师，我可不可以问你一个问题？”我笑着说，“你现在可以直接问第二个了。”他说，“老师，你说，如果我把你这本书里的作文全都背下来，到了考场上照写一篇，会不会遭受雷同的判罚呢？”当时我一下子又失去了耐心，尽管没有发火，但语气里肯定有有一些什么东西。我说，“那你说呢？！”那男生脸红了一下，迅速走掉了。

我想我快被他搞疯了。难道我的课讲得那么无效么？——我那么卖力地讲道理：作文，当然要自己写；就算有范文，也是用来参考的。我在《TOEFL iBT 高分作文》的前言里，确定是花费了很多的笔墨去讲解如何参考范文而不是照抄范文的啊！抄别人的当然会被判雷同。这个还用问么？

可是，竟然下决心背下这本书里面所有 185 篇作文的学生，又怎么可能是懒惰的呢？怎么会这样？！

更要命的是，不只一个学生这样问。我知道，学生的问题来自于各个方向，或

神奇或可怕，或有趣或诡异，但都是基于他们对自己并非满意之现状的思考和疑惑。这个我早就知道。

后来，我明白了，我终于明白了。很多学生“既勤奋又懒惰”的怪异现象来自于他们的“时间压力”感受。“没有时间了”，或者“时间不够了”的感受和恐惧，使得他们超乎寻常地勤奋，哪怕是虚假的“勤奋”，恨不能废寝忘食。而同样的感受，也使得他们终日寻找捷径，美其名曰“提高效率”，而实际上却想着“最好不费吹灰之力”——无论哪一种都注定是不现实的，因为，已经“没有时间了”——这确是冷冰冰的现实。

“没有时间了”，是“时间恐慌症”患者脑子里唯一反复闪现的一句话。巨大的压力，极度的恐惧，使患者的身上集结并综合了一切矛盾：他们既勤奋又懒惰，既聪明又愚蠢，既勇敢又懦弱，既满怀希望又时时刻刻面临绝望，既充满自信又随时随地体会卑微……

“没有时间了”，其可怕程度几乎无异于死亡。死亡是所有人最终都要面临的终极困境——没有解决方案的困境。对其恐惧之甚，乃至人类不分种群、不约而同地集体创造出一个天堂留给自己和自己喜爱的人们，同时还另外造了一个地狱送给他们所憎恨的人们。但这毕竟并不是切实有效的解决方案。死亡本身其实并不可怕，面临死亡的过程才真正可怕。如此看来，很容易想象那些“既勤奋又懒惰”的学生面临的是怎样悲惨的境遇。

如果我们可以长生不老，没有死亡作为终点，那么，时间就不可能给我们制造任何困境。如果真的可以长生不老，就不会有人在千百年之间不停地嘲笑追日的夸父，因为夸父几百岁之后终究可以明白自己做法的局限进而采取其他的策略；也不会有人惊讶于鲁班造出来的木鸢了，因为只不过千百年而已，人们不仅已经可以翱翔在天空，还可以用各种飞行器探索太空。想象得再疯狂一点，如果人们真的可以长生不老，地球上就不可能出现所谓的人口爆炸，因为没有人愿意、也根本没有必要生育下一代——甚至，现在的我们都可能无法存在，因为寿命无限的人类估计几