

# 第一章

## 时间,如此被分割

这是一件令人苦恼的事情,不管我们有多么努力,时间却总是不够用。时间的拮据使我们的生活变得一塌糊涂,我们甚至没有时间享受我们的创造。是的,时间与我们的生命相生相伴,然而我们却抓不住时间的本质。我们甚至不知道,我们的时间究竟哪里去了……

## 01 关于时间和空间的猜想

子在川上曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。

——《论语·子罕》

过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。自古以来，不知多少人问过：时间是什么？我们在哪里？

在我们追寻本书的命题——“你的时间哪里去了”之前，让我们先来仔细阅读当代最重要的广义相对论家、宇宙学家史蒂芬·霍金那辉煌的《时间简史》第二章“空间和时间”中的一段话：

“牛顿运动定律使在空间中的绝对位置的观念寿终正寝。而相对论摆脱了绝对时间。考虑一对双生子，假定其中一个孩子去山顶上生活，而另一个留在海平面，第一个将比第二个老得快。这样，如果他们再次相会，一个会比另一个更老。在这种情形下，年纪的差别非常小。但是，如果有一个孩子在以近于光速运动的空间飞船中作长途旅行，这种差别就会大得多。当他回来时，他会比留在地球上的另一个人年轻得多。这叫做双生子佯谬。但是，只是对于头脑中仍有绝对时间观念的人而言，这才是佯谬。在相对论中并没有一个唯一的绝对时间，相反的，每个人都有他自己的时间测度，这依赖于他在何处并如何运动。

“1915年之前，空间和时间被认为是事件在其中发生的固定舞台，而它们不受在其中发生的事件的影响。即便在狭义相对论中，这也是对的。物体运动、力相互吸引并排斥，但时间和空间则完全不受影响地延伸着。空间和时间很自然地被认为无限地向前延伸。

“然而在广义相对论中，情况则相当不同。这时，空间和时间变成为动力量：当一个物体运动时，或一个力起作用时，它影响了空间和时间的



曲率;反过来,时空的结构影响了物体运动和力作用的方式。空间和时间不仅去影响、而且被发生在宇宙中的每一件事所影响。正如一个人不用空间和时间的概念不能谈宇宙的事件一样,同样地,在广义相对论中,在宇宙界限之外讲空间和时间是没有意义的。

“以后的几十年中,对空间和时间的这种新理解是对我们的宇宙观的变革。古老的关于基本上不变的、已经存在并将继续存在无限久的宇宙的观念,已为运动的、膨胀的并且看来是从一个有限的过去开始并将在有限的将来终结的宇宙的观念所取代。这个变革正是下一章的内容。几年之后,它又是我研究理论物理的起始点。罗杰·彭罗斯和我证明了,爱因斯坦广义相对论可推断出,宇宙必须有个开端,并可能有个终结。”

看懂了吗?说实话,尽管在中国,有很多很多人痴迷于史蒂芬·霍金的学说,很多人家华丽的书架上都以摆着史蒂芬·霍金伟大的《时间简史》而自豪,这当然也包括我和我那些喜欢附庸风雅的朋友们。但我们不得不相信,普通人没有几个能真正读懂它。特别是关于时间和空间,你怎样理解它们?

还是举一个中国古老的故事吧,也许它能让我们对时间和空间有一个生动的认识:

相传,很久以前有两个兄弟。一天,弟弟在天台山放羊,遇到一位道人,道人带他到石室山,修炼40年。其间,哥哥四处寻找弟弟,后遇见道人,知道了弟弟的去处,兄弟俩重新在天台山相聚,悲喜交加。哥问弟所放羊何在,弟弟告诉他在治岑,两兄弟来到治岑山间,弟弟挥手指向白石,叫一声“羊起”,顿时,漫山遍野的白羊,有几万头。此时,哥哥才知道弟弟已经成仙。兄弟俩于是一起在天台山学仙道,以松脂茯苓为食,500年后得道成仙。弟取名赤松子,哥取名赤须子,兄弟俩在天台峰弈棋、百丹坪炼丹。一天,二人来到石室山,在青霞洞天前布局弈棋,晋朝樵夫王质到山上伐木,看见俩兄弟下棋,就放下斧头在一旁观棋,有一个兄弟给他一颗像枣核一样的东西,让他含在嘴里,樵夫王质顿感清爽,不再觉得饥渴。一局棋毕,王质挑薪准备回家,却看到斧柄已经烂尽。回到家中,也



发现家人早已不在人世。实际上,他看到的已经是几个世代以后的人了。

观棋烂柯的传说流传了上千年,就像史蒂芬·霍金的时间理论一样,不同的人有不同的理解。而我们通常的理解当然是:人都活在有限的时间和空间中。而且就我们的经验而言,时间是义无反顾地流逝,所有关于时间的概念,诸如“流逝”、“绵延”、“一日千里”、“白驹过隙”、“光阴似箭”、“曾几何时”、“星移斗转”等词汇,丝毫不在意我们的主观感受。为了度量时间,我们的祖先发明了日历,于是人类有历史,个人有年龄。年龄代表一个人从出生到现在所拥有的时间。人类又生活在一定的空间之中。时间代表着一个一去不复返的过程,空间与时间是密不可分、互相影响的。

在有限的时间和空间中,我们常常不知所措。人们苦苦地追寻和苦思,却得不到回答,又被时间永远地带走了,不知被带向何方……

你为什么没有时间?你的时间哪里去了?

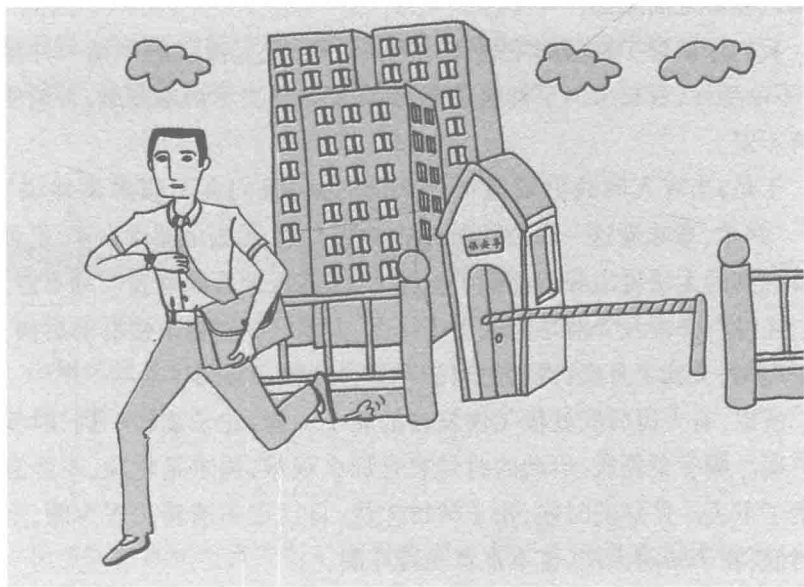


## 02 时间,你抓得住吗

时间的步伐有三种:未来姗姗来迟,现在像箭一样飞逝,过去永远静立不动。

——德国诗人 席勒

清晨,一串铃声突然响起,你从一个美梦中醒来,条件反射般地从床上跳起,洗漱,穿衣,冲出门,以最快的速度赶上一辆就要开走的公共汽车,喘着粗气,站在那里。你的意识还没有完全清醒,你便开始工作了,直到夕阳西下的时候,你拖着一身的疲惫回家……



这样的场景你是不是无数次地亲历过?在竞争越来越激烈的社会,我们的生活变得和闹钟一样准确而没有个性。

每个人都带着时间来到人间,无论生命的长短,每个人的一年,都是

365天,每一天,都是24小时,每个小时,也都只有60分钟。这一点,上帝非常公平。然而,我们似乎总在抱怨没有时间。

“我得赶快把午饭吃完,下午两点我还要到那个客户那里去,本来是上周就要去的,因为别的事耽误了……”

“哎呀,不行啊,我不能去看你了,我叫快递给你送去一些保健品,你好好养病,我实在是没有时间,找个时间一定去看你啊……”

“老婆啊,对不起,不能回家陪你吃晚饭了,公司还有个重要的会议……”

“这才几天,我的肚子就鼓起来了,我真该去健身了。该死的,这段时间太忙了……”

这些话,很熟悉吧?我们经常听到身边的人说,甚至成了一些人的口头禅。也许在你看这段话的时候,身边的人可能正在打电话,对你的朋友或家人说着上面的话!

我们像被鞭子抽打的陀螺,转,转,转……没完没了的事情一件接一件,不论哪件,看起来似乎都很重要,都需要自己去尽快地完成,否则便会心有不安。

于是,当有人问我们最近忙什么的时候,我们会不假思索地说“瞎忙”。瞎忙,意味着这一段时间做过的事情太多,无法全部讲出来,更可能是我们真的无法说出我们都做了些什么,虽然每天劳碌奔波一刻不停息。我们还没有来得及弄清楚都做了些什么,太阳已经隐在了楼群的后面,又到了周末,又到了月底,恍然之间,一年竟又过去了大半!

所以,有人说时间就像飞快旋转的轮子一样,轮子旋转一周,时间过了一周。周一是轮底,启动的时候总是那么艰难,周末是轮顶,不经意间就滑了下去。忙碌的时候,轮子转得太快,自己记不清转了多少圈;空闲的时候,轮子转得太慢,也不在意会转几圈。

童年时总希望轮子转快些,青春时总希望轮子转慢些,中年时由于忙碌已经没时间和轮子叫劲,老年时已经忘了还有属于自己的年轮。人生就在这无尽的年轮中诞生,成长,衰老,死亡……循环往复。



我们打小就听懂了这个谜语:

有个著名的思想家问他的朋友,世界上什么东西最长又最短,最快又最慢,最能分割而又最广大无边,最不受重视而又最值得惋惜,没有它什么事情都做不成,它能使一切渺小的东西灭绝,让不平凡的东西永垂不朽。

朋友回答他说:“是时间,因为最长莫过于永远无穷尽,最短也只是一瞬间、一眨眼。”时间让很多人的计划、事情都来不及做。

时间是如此的重要,如此的宝贵,而在时间面前,我们却常常感觉束手无策。

是不是对时间感到恐惧呢?是的,它是如此的不可把握,完全不理睬我们的意愿。那些看似“重要的而又必须去做”的事情,消耗了我们太多的时间和精力,让我们内心那些对生活的美妙幻想变得遥不可及。

多少个深夜,我们守在灯下,不甘心一天就此结束。然而,即使我们通宵不眠,一天还是结束了。我们没有任何办法留住时间。

时间,你抓得住吗?

### 03 一天要做多少事

必须记住我们学习的时间是有限的。时间有限,不只由于人生短促,更由于人事纷繁。

——英国哲学家 斯宾塞

我多么愿意和圣奥古斯丁一起歌颂上帝:“你的岁月无往无来,永是现在,我们的昨天和明天都在你的今天之中过去和到来。”我多么希望世上真有一面永恒的镜子,其中映照被时间劫走的我的一切珍宝,包括我的生命。

人生的秘密尽在时间,时间的魔法和骗术,也是时间的真相和实质。时间把种种妙趣赐给人生:回忆,幻想,希望,遗忘……还有永远也忙不完的各种各样的俗世的事务。

你是否有过这样的经历,下班了,你却不得不继续留在办公室。工作表上还有未处理的事情,你不得不打电话到餐厅订餐,或者忍饥挨饿地工作。或者你是哪个歌星的铁杆儿粉丝,今天是他是你们这个地区的演唱会的最后一场,而你在上个月已经订好了演唱会的票!

怎么办?离开还是留下?最终,你在手机上找出朋友的电话,告诉他你要加班,没办法去听演唱会了。然后,再给演唱会的售票处打电话,告诉他们你要退票,自然又要损失若干的金钱。可是,有什么办法呢?工作没有做完,不加班怎么行呢?

我们一天究竟要做多少事呢?相信很多人都有这样的问题。

我的一位朋友是戴尔(中国)的一名高级销售经理。到目前为止,他已在那里工作了3年。丰厚的收入,漂亮的妻子,舒适而宽敞的住房,高档的轿车,什么都不缺。他才刚刚30岁,取得了这样骄人的成绩,让周围的朋友们艳羡不止。可是,我的这位朋友曾经一度抱怨连天。

刚进入戴尔时,这位朋友意气风发,满怀壮志,想要干出一番大事业。可仅仅半年的时间,他便开始考虑自己的去留。他对我说得最多的几个字就是“累啊”。

他问我每天都在做什么,我说早上起来先做30分钟的运动,然后上班,有什么事就做什么事,然后下班,周末了打扫房间,约上朋友逛街,或者去上课,陪猫咪玩儿,看影碟……

他感慨地说:“你生活得可真幸福啊,这么悠闲,我却不能,我现在只觉得疲惫不堪。”

他向我这样描述他的生活:“每天早上7点起床,先浏览邮件,然后洗把脸,到外面等公司的班车。开始的时候,我觉得好快活,在戴尔的办公区,是可以无线上网的,我可以抱着心爱的手提电脑,坐在窗边,看街上的行人,喝着咖啡,收客户的邮件,接听他们的电话。可是,现在的感觉完全





不同!每天中午1点钟,公司的例会,每个小组谈上午任务完成的情况,下午的工作计划。下班以后,还要开会,依然是完成的任务和将要去完成的任务。我们每天面对的就是数字,销售出去的电脑的数量,客户的数量,利润率……”

“手提电脑和手机都是公司的,报销上网费报销通话费,可是,我要24小时开机!你瞧,现在都凌晨1点了,我还在家里工作,邮箱里还有未读的新邮件,可能一会儿还会有公司的同事或者客户打电话过来要我解决他们的问题!”

“当初进戴尔的时候,你不就是冲着那里的高薪吗?”

“是啊,现在我常常在想,我这样做是不是值得。在以前的那家公司,收入没有现在高,下班了可以陪女友逛街,和朋友吃饭,打球,游泳,可是现在,这一切全都没有了。我的生活只有两个伙伴,手机和笔记本电脑。哈,它们的作用就是让我永远地与客户和公司保持联络,我现在根本没有自己的生活,我甚至无法享受金钱带来的愉悦。”

他那一段时间的博客,字里行间透露着无尽的困惑。他搞不懂自己



的一天究竟要做多少事情才算合适。他向往张弛有度的生活,却无法做到,因而也就时常说:累啊,人在职场,身不由己。

大家对他报以极大的同情,想给他一点安慰,却不知道从何说起。想要“轻松度过每一天”,没有放之四海而皆准的理论,只有自己慢慢地去体味时间的真谛。

在这个生活节奏日益加快的时代,“轻松度过每一天”几乎成为人们的梦想,而工作压力过大则成了人们最沉重的包袱,成为无法承受之重。

美国《财富》杂志曾经报道过企业高级主管紧张生活的实例。高级主管在一天中是十分忙碌的,电话不断,会议连连,很多时候甚至吃饭时都有人向他汇报工作。这叫早餐汇报或者午餐汇报。这些高级主管们,既要有宏观眼光思考公司的长远战略,又要聚精会神地盯着公司的琐事。这让高级主管们不胜其劳。我们国内的白领们不是也过着这样劳心劳力的生活吗?试想一下,哪个白领能轻松度过每一天呢?这还是一个时间管理的问题。

一般来说,一个人的时间主要可以划分为以下几个部分:

#### · 工作时间

工作是每个人的谋生手段,是财富的主要来源,是一个人的使命所在。一个人的大部分时间都要在工作中度过,这是任何人都无法改变的命运。可见,工作时间在一个人的一天中是最重要的。所以,必须利用好工作时间,在工作中创造更好的业绩,提高工作效率。

#### · 家庭时间

如果说工作时间是第一位的,那么家庭时间就是第二位的,甚至可以和工作时间画等号。家是温馨的港湾,是一个人毕生经营的事业。家人是我们最亲的人,在家里,我们才能感到真正的放松和愉悦,所以,有时我们宁愿放弃单位组织的出国旅游机会,也要和家人一起度过哪怕是平平淡淡的时光。

#### · 学习时间

在这个飞速发展的时代,每个人都必须学习,不学习,就无法跟上时代的脚步,就会被时代所淘汰。在一天中安排出一定的时间给自己充电是极其必要的。



### · 思考时间

我们不仅要工作,要学习,更要认真地思考自己每一天的收获与经验,如何才能使自己不断进步,变得更加完善,更要为自己未来的发展有个清醒的认识,就算是毫无目的的天马行空般的想象,也许对你都是一件非常有意义的事。一定不要忘了,一旦你发现了一些好的想法,请立刻把它记下来。

### · 休闲时间

休闲时间当然是那些工作、学习以外的比较轻松的时间。现代意义上的休闲除了传统上的睡眠外,还应该包括适当的健身、娱乐。休息能够恢复体力,休息好了,人才会工作。要懂得放松,要养成良好的睡眠、休闲以及运动习惯,该工作的时候工作,该休息的时候休息,有劳有逸,才是生活的最佳状态。

“吾日三省吾身。”孔子的学生曾子说过的话曾经被后人津津乐道。想想看,古人真让人羡慕,他们怎么有那么多的时间进行那么精妙的哲学思考啊。在现代社会,快节奏的生活让我们鲜有这样的情致,但“一省”却是不难做到的。当夜色降临,伴着一杯香茗,不妨回想一下:即将逝去的一天,我都做了什么……这是每天都要做的功课,你会这样问自己:

- 我今天的工作是否向目标前进了一步?
- 我今天学到了什么新知识?
- 我有没有忽略了重要的活动?
- 所有的创意和构思都记录在工作日志上了吗?
- 给自己怎样的奖励?
- 明天如何计划?

通过类似的自我发问,然后找到缺点和不足之处,进而加以改进,你的工作就会有条不紊地进行,你就不会感到那么忙乱了。

## 04 有多少时间在做无用功

你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是构成生命的材料。

——美国政治家、思想家 富兰克林

很久以前，有一群理想远大的老鼠，它们由于深受猫的伤害感到非常苦恼，于是有一天，它们聚集在一起开会，商量用什么办法来对付猫的骚扰，以求平安。会上，老鼠们大发感慨，各抒己见，但它们的见解和主张都被一一否决了。

会议持续了很长时间，老鼠们都有点累了。

最后，一只小老鼠站起来提议说，可以在猫的脖子上挂个铃铛，这样的话，只要听到铃铛一响，大家就知道猫来了，便可马上逃跑。大家对他的建议报以热烈的掌声，并一致通过。

这时，有只坐在一旁始终没吭声的年老的老鼠站起来说：“这孩子提出的办法确实绝妙，它应该是非常稳妥的。但还有一个难题需要解决，那就是谁去把铃铛挂到猫的脖子上呢？”

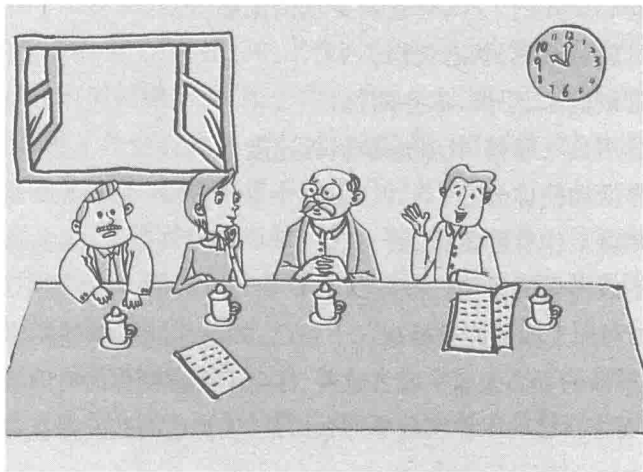
老鼠们听了，面面相觑，谁都不再说话了。

很多时候，我们就像这一群老鼠，没完没了地开会，写报告，做计划，搞策划，可是，你有没有想过真正有效的会议到底有几次呢？

快要下班了，阳光斜洒在办公室里，忙碌了一天的主管忽然来到办公室，兴致勃勃地提议：“待会儿我们聚一聚，谈一谈有关我们这个部门的发展问题，大家都畅所欲言。”于是，没有人正常下班回家，有人大谈自己昨天的一段难忘的艳遇，也有人胸怀天下，滔滔不绝地谈论着美国的次贷危机，阿富汗的反恐怖战争……时间分分秒秒地过去了，直到人们筋疲力尽，才发现时针已经指向22点。



有多少次打着会议的幌子在聚众聊天? 没有人统计过。



其实,我们经常抱怨没有时间,很大程度上是因为我们对时间的管理不够科学。想想看,在我们的日常工作中,有多少时间是在做无用功呢? 下面所列出的 20 个问题,是在工作时间内可能会出现的问题,不妨参考一下,是不是在你身上也存在呢? 假如有 8 个在你的身上出现,那真的是很可怕了。

- 手机响个不停,都是私人电话,聊起来没完没了;
- 日程之外的会议,对工作毫无益处;
- 办公桌杂乱无章,找个文件要半天时间;
- 经常替别人做事,把自己的事拖在后面;
- 同一时间,有好几种想法和尝试;
- 对时间的期望值过高;
- 同事之间闲聊的时间很长;
- 记忆力差,刚刚做过的事说过的话就忘了,更甭说先前的事了;
- 对无关紧要的事争论不休,纠缠不止;
- 经常变更计划;
- 做事草率,不负责任;
- 缺少自律,天天迟到;

- 对工作没兴趣,干一天算一天;
- 不安心现在的工作,总是看着这山比那山高;
- 终日疲劳困顿,状态恍惚;
- 经常被忧虑、恐惧、焦急困扰;
- 办公用具不通畅,比如电脑运行速度慢;
- 外界活动使你分心;
- 不知道工作有轻重缓急;
- 做不值得做的事情。

你不妨对照上面的问题检视一下自己,如果你能意识到在你身上存在一些,并以积极的姿态去改变或者改善,你会不会感到你的时间被很好地利用起来了,而你自己的工作也就不那么忙乱,生活也因此变得从容了呢?

## 05 工作狂搞乱了时间概念

盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。

——晋 陶渊明

“我不在办公室就可能在会议室,不在高空飞行就是正塞在赶去应酬的路上……”

每天工作 11 小时,我们都是工作狂。

一项关于“中国企业家生存状态”的调查显示,作为一名企业家,平均一周要工作 6 天,每天的工作时间将近 11 个小时,而睡眠时间每天仅为 6.5 个小时。

某公司公关部经理林小姐,业内名副其实的女强人。据说工作时间往往从早晨 6 时许开始,经常拉锯到凌晨一两点。即使如此,次日清晨还会安排与客户的早餐会。



在这个忙碌得令人惊恐的时代,工作狂成了我们身边最可怕的现象。工作狂沉湎于工作的症状,对工作到了痴迷状态,一有空闲,就会手足无措,他们的生活就是工作,超长的工作时间才会让他们感到心里踏实。他们对于工作没有时间概念,家跟公司没有什么区别。他们拒绝休假,即使周末,也无法把工作暂时抛开,公文包里塞满了带回家的“功课”,亲朋好友的面孔看起来很熟,但经常想不起他们的名字。

一定意义上,工作狂也可以被视为一种“强迫症”。对工作有着超乎寻常的专注和投入。那是一种非理性的想法,它们不知不觉地潜入意识之中,很难从脑海中驱赶出去。

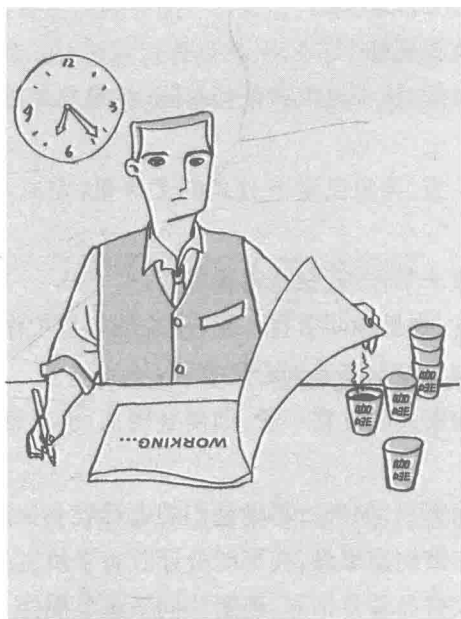
工作狂的病症表现如下:

- 过于关心时间,从不肯浪费任何时间,结果总是搞得自己和周围的人很紧张;
  - 总是忙来忙去,为自己定下过高的工作量,完成不了,就抱怨甚至发怒;
  - 如果不忙碌于工作,就会觉得很失落;
  - 下班的时候,如果和同事在一起,谈论的还是工作;
  - 开车时遇到红灯总是感到心烦意乱;
  - 没有时间和家人朋友在一起,即便是周末,也要思考自己的工作是不是有什么纰漏;
  - 不停地联系客户,如果打不通他们的电话就会焦急万分;
  - 经常将工作带到家里做,夜半时分还盯着手机发呆;
  - 工作中不仅自己着急忙碌,还要让同事或下属像自己一样忙;
  - 同时在做几件工作,忘记吃饭和下班的时间;
  - 看着别人都不顺眼,觉得全公司的人只有自己的工作最出色;
  - 对时间非常苛刻,连喝杯牛奶都嫌浪费时间;
  - 把所有的心思都用在了工作上,心理压力极大,身体出现不适,如头晕、溃疡,经常感冒、失眠,动不动就和同事发脾气,抱怨别人都不敬业;
- .....

在上述行为中,如果你身上存在5个或5个以上,那就意味着你已经处于工作狂的状态,你应该警惕自己对时间的过分依赖,理性地适时地把自己从工作的强大压力下解放出来。

工作狂症状产生的原因有二:一是无法有效地利用时间,不能在规定时间内完成工作。二是用工作掩盖自己的某些欲望,比如逃避不愉快的家庭生活;愿意受苦,有某种程度的受虐倾向;对别人的强烈主宰欲望等。

尽管工作狂是以工作为出发点,但工作狂并不受到人们的认可,甚至包括他们的老板。



工作狂很可怕:损害了身体,损害了精神,远离了家人,失去了朋友,得罪了同事,而在老板那里,也没得到表扬。因为老板也不欣赏工作狂。工作狂们以为自己时刻都在考虑工作,时刻都在工作,在利用一切时间为公司创造利润。但老板就是老板,他对自己公司有长远的持续性的考虑。当员工的工作方式不适应公司需要和发展的时候,他会照样裁你没商量。更何况员工下班了还长时间的留在公司,表现出一副为工作废寝忘食的样子,他可





能会认为此人工作效率低下,或者仅仅是为了博得老板的欢心。

我曾有个同事,非常有才华,是个典型的工作狂。他没有时间吃早餐,别人到公司的时候,他已在工作了,用他的话说:“饿了,喝杯咖啡,饿了,再喝杯咖啡。”由于他狂热的工作,很快成为公司的副总。他向董事会不断地提出建议,让公司现任的执行官感受到莫大的威胁。而公司其他的管理人员和员工因为他对工作的过度狂热也面临着极大的压力,他们不得不联合起来,使他这个副总工作难以进行下去,最后不得不离开公司。当然,他的离去,没有使公司的业务受到任何影响,反倒工作气氛更和谐,大家工作起来更愉快了。

是的,我们需要努力工作,但我们不能成为工作狂。现代社会,更欣赏有才华有能力、也会生活的人。工作狂把时间都用在了工作上,还怎么去享受生活呢?当他们说“没有时间”的时候,心中是怀着对时间的极大恐惧和蔑视的。

遗憾的是,在我们的社会,工作狂的队伍在扩大,这不是好事。

## 06 把自己嫁给了工作

最浪费不起的是时间。

——美籍华裔物理学家 丁肇中

“老板是我生命里最重要的男人,因为他给了我工作,让我找到了自信,从此我的命运改变了。”“工作让我有成就感。工作给我安全感。”先生认定,这个不着家的女人一定有外遇,她别转身,厌倦地招架,“连睡觉的时间都不够,哪有精力搞外遇!”

说这话的女人名叫闫丘露薇,1992年毕业于上海复旦大学哲学系,后来移居香港。她是凤凰卫视的记者,采访报道过多名世界政要和许多