

一分钟的价值

人生伴侣系列丛书

张彦忠 主编



中山大学出版社

人生伴侣系列丛书

一分钟的价值

张彦忠 主编



中山大学出版社

版权所有 翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

一分钟的价值/张彦忠主编. —广州: 中山大学出版社, 2006. 10
(人生伴侣系列丛书)

ISBN 7-306-02791-3

I. 一… II. 张… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第120478号

责任编辑: 葛 洪

封面设计: 黎启武

版面设计: 黎启武

插图: 刘成江

责任校对: 宗 隐

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话(020) 84111996, 84113349

发行部电话(020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm×1092mm 1/16 9.75 印张 237 千字

版次印次: 2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

定 价: 20.00元

本书如有印刷质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换

序

高等职业技术教育与社会的联系密切，对社会需求的感受敏感、反应快捷。但是从目前高等职业技术教育的理论与实践看，似乎目标设计和活动模式都存在一些缺陷，功利性色彩比较浓厚，人文属性渐趋模糊。接受教育的过程被纯粹视为“技术准备的过程”，忽视素质的提高，忽视学生自身持续发展的能力，急功近利。提升学生的素质是高等教育的应有之义，在基础教育未能较好地完成学生素质培养的情况下更需予以重视。因此，广州工程技术职业学院向社会公开承诺：“给我三年，还你一个有教养、有本领的孩子”，这“教养”培育，是直面现实和需要的一种成熟；把成人和成才作为人才目标的双重定位，更体现了学院对教育的理解、对社会的责任和对学生的人文关怀。这需要勇气，但很有价值。

学院在寻求“有教养、有本领”的人才目标的实现方式上颇具新意。

首先是在教学内容的设计上，把教学内容归纳为“技能模块”和“素质模块”。“技能模块”又划分为专业技能和适应一般生活需要的通用技能。形成和发展学生的岗位技能和生活能力，是职业技术教育的特点。这里特别要肯定的是，把“教养”培育作为“素质模块”的内容列入培养方案，作为一个“硬”指标，对教育活动进行约束，试图在突出“技能”特点的同时，让学生获得知、情、意、行诸方面的协调发展，这就比较好地解决了大学生素质教育只说不做，或只作为附加的教育活动去实践的现实问题。

其次是形成多种教育资源互相配合、联动的培育系统。比如，把教师的“教”和学生自身的“养”协调起来；把教学工作与学生工作、第一课堂和第二课堂协调起来，等等。一种行为习惯、思维方式以至精神气质的形成，往往需要“教”、需要“管”，更需要“养”。所以学院提出“教”一年，“管”、“养”三年，是符合人的认知规律和“教养”形成规律的。

再次是在手段上和组织方式上，利用多媒体、影视等现代教学辅助手段，并实行师生互动的小班上课，培养学生的兴趣和参与的热情。尤其是配

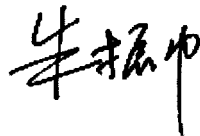
合学生管理和“教养”培育而开发的“学生电子信息档案”、“学生诚信银行”软件，对学生在校三年的各种表现做全程记录，而且通过计算机网络实现学院、家长以及用人单位的信息共享。这不仅新颖别致，而且对学生养成良好习惯很起作用。

总而言之，学院要把学生培养成“有教养、有本领”的人，并为之构筑实现路径，对高等职业技术教育人才培养，乃至对社会精神文明建设都是一种有益的探索。“抱一守终，必有所得”，我坚信只要持之以恒，坚持实践，不断完善，这种探索一定会富有成果。

为了配合“教养”培育工程，学院组织教师编写了《人生伴侣——大学生修养丛书》。作为教材，课题的选择和书的内容，适应了社会对现代人的要求和高职高专学生的素质构成，是学生在漫长的人生道路上，在就业和创业中所必需的。“丛书”特色鲜明，不仅体现在生动活泼、具有吸引力的编写体例、表达风格、版面设计等形式上，更体现在作者广种薄收，对大量的理论研究和人生实践的成果进行筛选、归纳，提炼成若干道理、技能，并简洁明了地表述出来，以事说理或以事明理，同时还留有学生思考的空间或实际练习的机会，让人感到特别易懂易接受，与四平八稳、体系严谨的传统教材风格有明显的区别。当然，由于是尝试性的实践，编写也比较仓促，“丛书”的体系、内容以及表达等方面都可作进一步的推敲和提升。但瑕不掩瑜，我认为“丛书”不失为一套好书。

可能因为我对广州工程技术职业学院有一定的了解，才被托咐为“丛书”作序。由于我对该书了解得不深也不透，作序实是勉为其难，只好不完全就“书”说书，而说点其他的，“凑数交差”，权当为序。

广州市政协主席



二〇〇六年十月十一日

目 录

- 001 **第一章 我的时间谁动了**
- 002 第一节 分析我的时间
- 012 第二节 我的时间哪去了
- 016 第三节 认识时间管理

- 021 **第二章 找对车站上对车**
- 022 第一节 时间管理的根本
- 026 第二节 树立明确的目标
- 033 第三节 周详计划能省时

- 045 **第三章 分清芝麻与西瓜**
- 047 第一节 80/20法则
- 051 第二节 ABC时间管理法
- 055 第三节 永远把最重要的事放在第一位

- 067 **第四章 我的时间我做主**
- 068 第一节 做正确的事与正确地做事
- 072 第二节 克服拖延的习惯

目 录

080	第三节 充分利用最佳时间
084	第四节 举行高效的会议
092	第五节 学会说“不”
099	第五章 磨刀不误砍柴工
100	第一节 高效从办公桌开始
106	第二节 学会授权
114	第三节 善用零碎时间
118	第四节 管好通讯录
122	第五节 可以长话短说的电话
131	第六章 张弛有道为最先
132	第一节 可怕的工作狂
136	第二节 谁都不能令地球转动
141	第三节 保持每个角色之间的平衡
146	第四节 做一个完整的人
150	后记

第一章 我的时间谁动了

第一节 分析我的时间

第二节 我的时间哪去了

第三节 认识时间管理

[核心提示]

时间管理并不是指以时间为对象而进行的管理。或者说时间管理不是在管理时间，时间本身是无法管理的。“时间管理”的正确涵义应该是人们面对时间而进行“自我管理”。所谓“自我管理”——你必须抛弃陋习，引进新的工作方式和生活习惯，包括要订立目标、妥善计划、分配时间、权衡轻重和权力下放，加上自我约束、持之以恒才可提高效率，事半功倍。

[名人名言]

善于掌握时间的人，是真正伟大的人

——托富勒

第一节 分析我的时间

一、时间的意义

在探讨时间的意义之前，请你花3分钟看一看胡适先生于1929年在中国公学18年级毕业典礼上的演讲。

[案例分析]

诸位毕业同学：你们现在要离开母校了，我没有什么礼物送给你们，只好送你们一句话罢。

这一句话是：“不要抛弃学问。”以前的功课也许有一大部分是为了这张毕业文凭，不得已而做的。从今以后，你们可以依自己的心愿去自由研究了。趁现在年富力强的时候，努力做一种专门学问。少年是一去不复返的，等到精力衰时，要做学问也来不及了。即为吃饭计，学问决不会辜负人的。吃饭而不求学问，三年五年之后，你们都要被后进少年淘汰掉的。到那时再想做点学问来补救，恐怕已太晚了。

有人说：“出去做事之后，生活问题急需解决，哪有工夫去读书？即使要做学问，既没有图书馆，又没有实验室，哪能做学问？”

我要对你们说：凡是要等到有了图书馆方才读书的，有了图书馆也不肯读书。



凡是要等到有了实验室方才做研究的，有了实验室也不肯做研究。你有了决心要研究一个问题，自然会拚衣节食去买书，自然会想出法子来设置仪器。

至于时间，更不成问题。达尔文一生多病，不能多做工，每天只能做1点钟的工作。你们看他的成绩！每天花1点钟看10页有用的书，每年可看3600多页书；30年读11万页书。

诸位，11万页书可以使你成一个学者了。可是，每天看3种小报也得费你1点钟的工夫；4圈麻将也得费你1点半钟的光阴。看小报呢？还是打麻将呢？还是努力做一个学者呢？全靠你们自己的选择！

易卜生说：“你的最大责任是把你这块材料铸造成器。”

学问便是铸器的工具。抛弃了学问便是毁了你自已。

再会了！你们的母校眼睁睁地要看你们10年之后成什么器。

读完胡适先生的演讲，做一做下面的实践活动。

[实践活动]

如果你能活90岁，也就是_____天。你今年_____岁，如果_____岁退休，还可工作_____年，或者是_____天，去掉双休日和节假日，再去掉三分之二的休息时间，真正的工作时间也就只有_____天！

我的生命已用去_____天，我的生命只剩下_____天

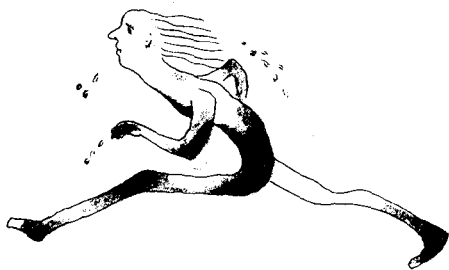
年 月 日 签名_____

1. 填完上表，请把最直接的第一感受，用简单的语言写下来：

2. 你认为时间是什么？你能写出几个关于“时间是……”的表述吗？

3. 请按以下句型“如果有时间，我会……”写几个句子。

4. 你是不是经常听到一些关于时间不够用的抱怨呢？能举几个例子吗？



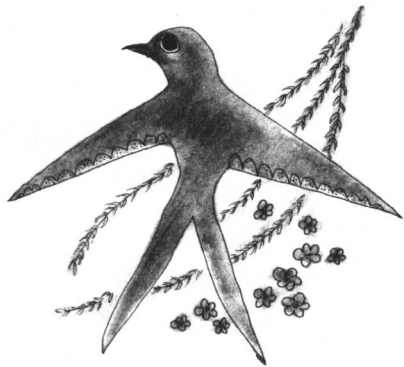
二、时间的特性

1. 时间一去不复返

英国著名科学家斯蒂芬·霍金在《时间简史》中写到：“时间箭头将过去和

现在区别开来，使时间有了方向。”

子在川上，曰：“逝者如斯夫！不舍昼夜。” 《论语·子罕》



【案例分析】

朱自清的散文《匆匆》：

燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。

但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？——是有人偷了他们吧：

那是谁？又藏在何处呢？是他们自己逃走了吧？现在又到了哪里呢？

我不知道他们给了我多少日子；但我的手确乎是渐渐空虚了。在默默里算着，八千多日子已经从我手中溜去；像针尖上一滴水在大海里，我的日子滴在时间的流里，没有声音，也没有影子。我不禁头涔涔而泪潸潸了。

去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样地匆匆呢？早上我起来的时候，小屋里射进两三方斜斜的太阳。太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸出手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去，天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩着面叹息。但是新来的日子的影儿又开始在叹息里闪过了。

在逃去如飞的日子里，在千门万户的世界里我能做些什么呢？只有徘徊罢了，只有匆匆罢了；在八千多日的匆匆里，除徘徊外，又剩些什么呢？过去的日子如轻烟，被微风吹散了，如薄雾，被初阳蒸融了；我留着些什么痕迹呢？我赤裸裸来到这世界，转眼间也将赤裸裸的回去吧？但不能平的，为什么偏要白白走这一遭啊？

你聪明的，告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？

文章开篇就给我们提出这样一个问题：“我们的日子为什么一去不复返呢？”是啊，大自然中万物都有一个循环的过程，可为什么没有时间呢？过去的昨天，就永远不可能再回来，哪怕是一秒钟也只是过去。拜伦曾经说过：“没有办法使时钟为我敲已经过去的钟点。”可见时间是无情的，它从来不会停留片刻，等待任何人。时间之所以是宝贵的，是因为时间对于每个人来说都是有限的，但不同的人以不同的态度看待它，就会产生不同的效果。有的人在有限的时间内创造出无限的价值便名垂千古；有的人平淡地度过了一生，没有大海上汹涌的浪花，只有平静的湖面，这样的生活只能用平淡来形容；而更多的人只是不断

地徘徊、观望、遐想，换句话说就是白日做梦，做那些不现实的东西，也许在这时候，时间就离你而去。

一天的时光一转眼就过去了，想一想我们这一天浪费了多少时间呢？思考问题时，时间走过了2分钟，转笔时，时间又过去了2秒钟……，这样不断地积累，加起来之后又会是多少时间呢？我们认真学习的时间又剩下多少呢？时间无时无刻不在前进，正所谓来也匆匆去也匆匆。

昨天唤不回来，明天还虚幻无实，我们唯一能把握的只有今天。也许以前你曾虚度光阴，也许以前你茫然无措，可是从现在开始，把每一天看作你生命的全部，把握好每一分、每一秒，我们不应该在夕阳落下的时候幻想什么，而是要在旭日初升时就投入学习，只有今天的努力，才能实现明天的理想。

时间的流逝是一分钟一分钟进行的，而不是整个钟头浪费的，若是这样，能看到的人会多一些。我们把时间用水桶来盛，如果水桶底下有一个小洞，水很快就会流光，结果与有意将水倒掉一样，但是他是



是不易察觉的。

我们无法使时间停留、倒流，但我们可以控制时间的“流向”，让时光流向有意义的地方。

2. 时间是公平的

世界几乎天天在进步，但我们一天还是只有24小时。最成功和最不成功的人一样，一天都只有24小时，但区别就在于他们如何利用这所拥有的24小时。那么时间究竟是什么呢？

达尔文的捍卫者，英国博物学家赫胥黎说到：“时间是最不偏私的，给任何人都是24小时，同时时间是最偏私的，给任何人都不是24小时。”

任意挥霍时间的人们，有着多得用不完的时间，他们甚至感到时间是个恼人的负担，为了打发掉它们，总得不断地想着如何消遣，一旦这些曾经无聊的人明白时间如何宝贵，开始努力学习努力工作时，时间就会不再给予他们偏爱，就会开始对他们吝啬起来，并且如果越想抓紧它，它就会越吝啬。

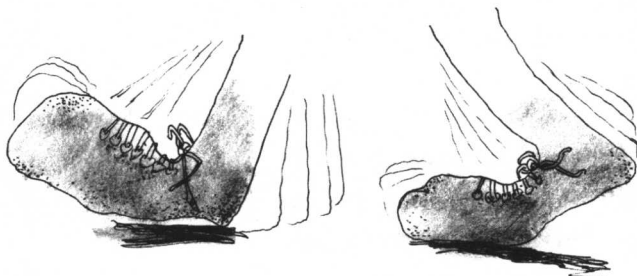
时间虽然是看不到摸不着的，但它确实是物质存在的一种形式，乃是客观的。它是由过去、现在、将来构成连续不断的系统，是物质运动、变化的连续表现。由于时间的客观性，冠之以“公正无私的法官”则是恰如其分的。时间的供给量是固定不变的，在任何情况下不会增加、也不会减少，每天都是24小时，所以我们无法开源。时间不像人力、财力、物力和技术那样被积蓄储藏。不论愿不愿意，我们都必须消费时间，所以我们无法节流。任何一项活动都有赖于时间的

堆砌，这就是说，时间是什么活动所不可缺少的基本资源。因此，时间是无法取代的。

聪明的人，不太多地停留在昨天，也不太多地幻想明天，而是把握住现在。感叹也罢，惋惜也罢，回忆也罢，想象也罢，过日子总是要过的。时间不因为回忆而增加它的长度，时间也不因为人的幻想而增加它的厚度。时间是公平的，正像“上帝”是公平的一样。富人、穷人、男人、女人，在时间的面前都是平等的。

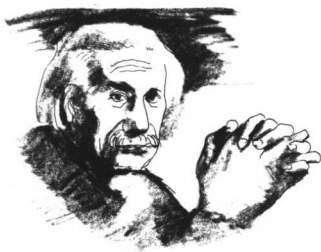
对于过去，不要太多地回忆，回忆会带来伤感，回忆会消磨人的意志。谁都知道，年轻人想未来，老年人想过去，喜欢回忆是衰老的表现。如果说，真要回忆的话，那就是在回忆里找回教训和经验。

对于未来，
不要太多想象，
太多夸张。未来
是人们最喜欢听的，
而又最不实际的一种兴奋剂。



最重要的是
把握今天，一步一个脚印，一步一步地前进。千里之行，始于足下。不要嫌弃小事，大事是从小事做起，不要嫌弃走得慢，走得慢比不走要好。不要羡慕别人，羡慕的本身就是自己渺小。走自己的路，不东张西望，不要回头，一直走下去。不要先问结果，要问自己的努力，要问自己的付出。这种人才有可能真正成为事业的成就者。

[案例分析]



当一群嘻嘻哈哈的大学生，跑到爱因斯坦身边，纠缠着要他通俗地解释一下什么叫相对论时，爱因斯坦神秘地眨了眨眼睛，想了想，微笑着回答说：“要是你坐在一位漂亮的姑娘旁边，坐了两个小时，觉得只过了一分钟；如果你紧挨着一个火炉，只坐了一分钟，却觉得过了两个小时，这就是相对论。”

[实践活动]

分组讨论：你认为时间是相对的吗？为什么？

3. 时间就是金钱

时间与空间是运动着的物质的存在形式，有了时间才有万物，时间是历史的见证。时间是生命的源泉，有了时间才有理想。不管是宇宙、人类还是金钱都离不开时间，可想而知，时间多么地有价值。

[案例分析]时间银行

如果有家奇怪的银行每天早晨向你的账户拨款1440元。你在这一天可以随心所欲，想用多少就用多少，用途也没有任何的规定。条件只有一个：用剩的钱不能留到第二天再用，也不能节余归自己。前一天的钱你用光也好，分文不花也好，第二天你又有1440元。请问：你如何用这笔钱？有没有这种银行？



我们每个人都有这样的银行，它的名字就是时间银行。每天凌晨这个银行就会在你的账户中存入1440分钟。每天晚上这个银行就会清理你的账户，表明你有多少时间没有利用。这个银行不会将每天的结余存起来，也不允许透支，如果一天内不将余额用完，你将会遭受不可挽回损失。

一个人拥有的时间与生俱来。谁都明白，自己拥有的时间是不变和有限的，任何人都认为作为生命体现的时间属于个人所有，并且是稀缺和珍贵的，从而是有价值的。

因此，向你提出个好的建议：将时间更好的花在健康、幸福和取得成功方面。

做任何一件事情，无非是为了得到它的结果。你每天出外工作，目的是要挣得一份收入，这要消耗你的时间。你断然不会认为，花时间工作是一件愉快的事情。你通常把工作的时间，作为获得收入的代价，从而时间成为了最直接的成本。当你在浪费时间的时候，你就是在浪费金钱，当你知道你的时间非常值钱的时候，你就开始不敢浪费时间了。到底你的时间值多少钱呢？

[实践活动]

你的时间价值是多少，你计算过吗？请根据下表来计算一下你的时间价值：

年收入 (万元)	年工作 时间 (天)	日工作 时间 (小时)	每天价值 (元)	每小时 价值 (元)	每分钟 价值 (元)
1	251	8			
2	251	8			
5	251	8			
10	251	8			
50	251	8			
100	251	8			

你的时间价值:

每天_____元

每小时_____元

每分钟_____元

那么,人们该如何看待时间,让自己的时间增值,让自己更有成就?

当一个人能够算出他的时间价值的时候,才开始有行动,不敢浪费时间。任何一个人都要用这种逆向思维的方式来帮助他自己,算出他自己需要的时间价值,只要你真正明白一寸光阴一寸金的道理,我保证你会开始用全新的角度看待生命中的每一分每一秒。



[案例分析]

圣诞树上挂着两份礼物:一份是闪闪发光的金钱,一份是平淡无奇的时间。每人只准备了一份,这是规定。

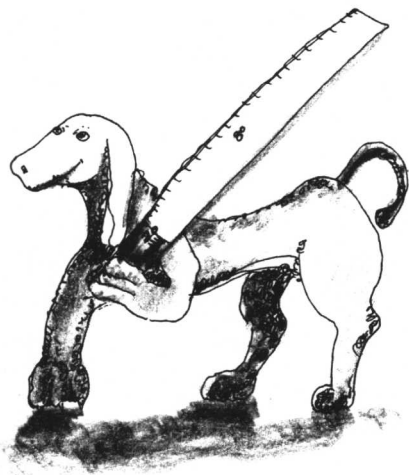
“天哪,这可怎么办?”人们在圣诞树旁转转悠悠,左思右想。

“亲爱的人们啊”金钱迷人地说道,“还用得着我多开口吗,你们吃的,用的,玩的,哪样不用我去换取啊?选中了我,你们的生活才会闪烁出幸福的光彩!”

“是啊是啊!”人们都觉得言之有理。

可正当人们把手伸向金钱的时候,忽然响起时间那低沉而又稳重的声音:“如果你们放弃了时间,纵使拥有无数的金钱,又哪来的幸福可言呢?”

所有的人都呆住了……



[实践活动]

你如何看待以下问题?

时间就是金钱吗?

☐ 是 ☐ 否

金钱对你的意义重于时间吗?

☐ 是 ☐ 否

时间对你比金钱更有价值吗?

☐ 是 ☐ 否

你选择哪一种答案?

相信每个人答案是不尽相同的。

事实上：时间不只是金钱；
时间比金钱更有价值；
时间就是生命！

4. 时间就是生命

【案例分析】

目前，国民的平均寿命为70岁，约合62万小时。一个人每周工作40小时，一年52周约工作2080小时，如果一生工作35年，一共工作7.28万小时。从62万小时减去7.28万小时的工作时间，再减去9万小时睡眠、吃饭等生活必须和年幼无知时间，余数为25.72万小时。

可见时间是组成生命的核心因素。生命作为时间的集合，虽然不能完全代替生命，但是离开了时间的生命是不存在的，一个没有时间的人不再称之为“人”，而一个死去的人也无法拥有时间。只有珍惜时间，才会获得生命的价值。

钟表上的秒针每一次跳动都意味着我们的寿命又缩短了一秒钟。再看那一张张撕在手里的日历，每天撕下一张就是表示我们的寿命又缩短了一天。虽然人们常说：时间就是生命，可是几乎没有一个人不爱惜他的生命，但却很少有人珍视他的时间。每个人都曾壮志豪情地发过誓，要在有生之年做一点什么事，学一点什么学问，充实自己，帮助别人，使生命中的每一天都有意义，不虚此生，不浪费光阴，可到头来又能有几个真正做到。

鲁迅先生就曾说过：“生命是以时间为单位的，浪费别人的时间等于谋财害命；浪费自己的时间，等于慢性自杀。鲁迅先生是这样说的，也是这样做的。他一生著述达460万字。”他不但是伟大的文学家，而且是伟大的思想家和伟大的革命家。

莎士比亚说过：“放弃时间的人，时间也放弃他。”古今中外大凡有作为者，都把时间视为生命，决不肯虚度，而虚度年华者，大抵为人所不齿。

美国有一位非常有名的学者伯纳德艾伦森，在他90岁生日时，有人问他最珍惜什么，他说：“我最珍惜时间，我愿意站在街角，手中拿着帽子，乞求过往行人把他们不用的时间扔在里面”。

孔子的弟子宰予，言辞美妙，说起话来娓娓动听。起初，孔子很喜欢这个弟



子，以为他一定很有出息。可是不久，宰予暴露出懒惰的毛病。一天，孔子给弟子讲课，发现宰予没有来听课，就派弟子去找。一会儿，去找的弟子回来报告说，宰予在房里睡大觉。孔子听了伤感地说：“朽木不可雕也，粪土之墙不可圻也，于予与何诛”。由此可见，珍惜光阴在孔子这位教育家心中的地位。

时间就是生命，许多文化巨匠就是用生命竖起了一座座丰碑。东汉有位许慎，花了二十多年的时间和精力，写成《说文解字》，病危时才由他的儿子在公元121年献上朝廷，这本书成为我国第一部字典。到了清代，段玉裁花了40年的时间，写成《说文解字注》，为后人使用这部字典提供了方便。应该说，许慎、段玉裁用时间和生命为我国文化宝库添上了光辉的一页。

今天，科技发展日新月异，建设国家就需要我们同学珍惜时间，发奋学习，早日报效祖国。应该看到，在我们中间还有部分同学没有明白这一点，常常表现为学习劲头不足，松懈懒散，老师布置的作业没有认真完成，课外的时间没有好好利用，这是令人痛心的事。

时间伴随着我们的一生，我们可以自由支配。然而我们当中的很多人都忽视了时间的存在。我们需要做的是学会管理好自己的时间：我们无法阻止时间的流逝，但是我们可以充分利用时间。我们要成为时间的主人，而不是成为时间的奴隶。

“时间就是生命”，成功从珍惜时间开始！我们每个人都应该珍惜时间，充分利用时间，实现自己的人生价值。

三、珍惜生命中的每一分钟

[案例分析]

“聪明”的小男孩

一个小男孩问上帝：“1万年对你来说有多长？”上帝回答说：“像1分钟。”

小男孩又问上帝：“100万元对你来说有多少？”上帝回答说：“像1元。”

小男孩再问上帝说：“那你能给我100万元吗？”上帝回答说：“当然可以，只要你给我1分钟。”

100万，对一个小孩来说，简直就是一个天文数字。尽管上帝说的是一句玩笑话，但足以让时间的概念在小孩的心里留下深深的烙印。一分钟，在一些人看来，这只不过是短短的一瞬间，是小到可以忽略的时间。这样琐碎、零星的时间常常因其小而零碎，不被人们重视，任其悄然流逝。

或许有人对此会这样辩解：不就是短短的一分钟吗，能办成什么事？少一分钟也不会有什么大的损失！

同样是一分钟，有人却可以过得十分有价值。

纵观历史，但凡有所作为的作家、艺术家，对时间要求都是十分苛求的。古