



『前程无忧』系列

别拿时间 开玩笑

BieNa ShiJian KaiWanXiao

姜越◎主编

你是否有充足的时间？

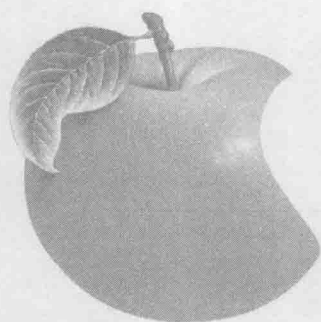
你是觉得时间过得实在太快？还是总有过不完的时间？

你是觉得很快过去的时间当中根本没做些什么？

还是做完很多事之后还有很多时间在等你？

 中国长安出版社

『前程无忧』系列



别拿时间 开玩笑

BieNa ShiJian KaiWanXiao

图书在版编目(CIP)数据

别拿时间开玩笑 / 姜越 主编. — 北京: 中国长安出版社, 2013. 9

ISBN 978-7-5107-0668-4

I. ①别… II. ①姜… III. ①时间-管理-青年读物
②时间-管理-少年读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 219227 号

别拿时间开玩笑

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: capress@163.com

发行: 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印张: 16.75

字数: 200 千字

版次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0668-4

定价: 33.00 元

序

自己的时间，自己的生活

鲁迅曾说：“节约时间，就是使一个人有限的生命更有效，也就等于延长了人的寿命。”

对任何人而言，时间都是一种最重要、最宝贵的资源！对青少年来说，把握好自己的时间，就等于把握好了自己的明天；对工作者来说，把握好了时间，就等于把握好了老板对自己的认可；对管理者来说，把握好了时间，就等于把握好了金钱与效益；对长者来说，把握好了时间，就等于把握好了人生……无论是哪种人，要成功就需要把握时间，就不能和时间开玩笑，青少年朋友们尤其应该引起重视。

青少年时期正处于叛逆的阶段，不肯与家长或老师多沟通，总认为自己已经长大了，事实上却对社会中太多的事情都不够了解，这样一意孤行下去，很容易受社会的不良影响而影响自己的美好前程。此时如果再不懂得时间的重要性，势必会将自身大好的年华白白流失掉，后悔可就莫及了。因此，青少年切不可拿时间来和自己的人生开玩笑。

人们常说，青少年时期是一个人一生中最美好最难忘的时光，但是，此时也是青少年内心深处最困惑的时期。因此，青少年们必须从认识时间的价值开始来认识自己的人生，否则稍不留意就会误入歧途，



序
自己的时间，
自己的生活



现代社会里，我们需要知道时间对我们的重要性，并以此来指导自己应该做些什么。

时间任何时候都有，任何时候都可能没有！它是一种独特的资源，即使在“万能”的今天，再多的金钱、智慧也无法换来片刻的时间。时间不能生产，更无法储存，一旦失去了，就再也不会复还。

青少年朋友们，不要再犹豫了，从现在开始行动起来吧！从现在开始捧读本书吧，它以生动的语言、丰富活泼的案例，为你轻松解析如何把握时间以及针对各方面可能出现的情况，并进行了具体的分析与建议，使你更快地通向成功！

前言

Qian Yan

居里夫人曾说：“要相信你到这个世界上来是有目的的，是为了造就自己，是为了帮助别人，是扮演一个别人替代不了的角色，因为每个人在这场盛大的人生戏剧中都扮演着自己的角色。如果你不扮演这个角色，这出戏就有缺陷了。只有当你意识到自己注定要在世上完成一件事、扮演一个角色、必须自立时，你才会努力学习，让自己拥有更多的知识，你才能有所作为，生活也因此具有了崭新的意义。”

现实生活中，很多青少年朋友们有这样的感觉：“自己也和其他人没多大区别，但为什么别人收获得很多，而我几乎为零呢？”“就拿学习来说吧，别人花同样的时间去学习，就可以轻松快乐地收获知识，而自己从早到晚不停地看书下功夫也不见提高，这是什么原因呢？”有人对其解释说：“那些人天生就聪明，生来就是学习的料！”其实不然，之所以会有好的成绩，是因为他们可以把时间合理地利用起来，同时掌握了好的学习方法。时间对任何人都是公平的，它不需要花钱购买，但它又是不相同的，它只青睐那些会合理利用时间的人。

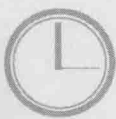
席勒曾说：“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一般飞逝，过去永远静立不动。”

对于青少年来说，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，才能发挥出你们潜在的最大能力。



前

言



因为时间从来都不会等人！

你的情绪与某些行为是浪费你时间的重要原因，对此也许很多青少年并没有留意。如当你无事可做的时候，你会发现你的思绪由于缺乏一个明确的指向，会处于一种停滞状态；如果你喜欢做某件事情时，就会不由自主地将注意力集中在一个指向上，对时间的注意力就会少了很多，同时会觉得时间过得很快。而情绪又是行为的引导者，因此也会不可避免地成为浪费时间的一大因素，这绝不是危言耸听！

情绪是自己的，行为更是自己所决定的，既然它们对自己的人生如此重要，为何不好好地把握它们呢？青少年朋友们，如果此时你不好好把握时间，必定影响你的明天，到时后悔也将无济于事！本书将会成为你的良师益友，助你从根本上认识时间的价值，进而更好地运用自己的时间，过属于自己的美好生活！

第一章

认识时间的价值

处于青少年时期的朋友们做事大多懒散，主要是因为没有时间观念，不知道时间对自己意味着什么。甚至有些青少年从内心深处想学习的时候，却总发现自己的时间比别人的要少很多。众所周知，时间对每个人来说都是平等的，那为什么会出现这种情况呢？究其原因，就在于青少年自己没有认识到时间的价值。因此，培养时间意识对青少年来说是至关重要的，只有具备了时间意识才不会被现代社会所淘汰。

1. 认识时间的价值	003
2. 发现时间的特性	007
3. 时间在你生命中的意义	011
4. 是谁偷走了你的时间	014
5. 对速度的认识	017
6. 花时间来节省时间	021
7. 让有价值的时间伴你学习	025



第二章

怎样合理利用时间

在这个纷繁的现代社会中，许多人都迫切希望找到生活重心所在，并希望尽可能提高自己的生活质量，对青少年来说也不例外，或者说对青少年朋友们更为重要。要想获得成功，达到自己所希望的目标，就必须从合理利用时间开始。人一天拥有的时间是24个小时，但对于会合理利用时间的人来说，他们的时间远远不止24个小时，那么如何利用时间才能使自己的时间更多？

1. 树立正确的时间观念 031
2. 学会管理时间 034
3. 先做最重要的事 037
4. 在计划的基础上适量变化 040
5. 量力而行，不做无用功 043
6. 前紧后松，打好基础 046
7. 琐碎小事，不耽误时间 050
8. 珍惜并节省时间 053
9. 尽量不浪费时间 057
10. 善用零碎的时间 060
11. 每天持之以恒 064
12. 学会说“不”，提高时间利用率 067

第三章

你的情绪毁了你的时间

当你无事可做的时候，你会发现你的思绪由于缺乏一个明确的指向，会处于一种停滞状态；当你喜欢做某件事情时，就会不由自主地将注意力集中在一个指向上，对时间的注意力就会少了很多，同时会觉得时间过得很快。也就是说，你在做某件事时，如果没有足够的注意力，也会产生时间过得很慢的感觉，而你的情绪将完全支配着你的注意力。因此，情绪与时间有着莫大的联系，本章所介绍的情绪便是毁了你时间的罪魁祸首！

1. 凡事都不重视 073
2. 做事带有恐惧感 077
3. 犹豫总拖着你的脚步 081
4. 过于完美的要求 085
5. 无谓地去争执 089
6. 后悔是你的绊脚石 093
7. 徒劳的抱怨 097
8. 空虚占用了你的时间 101
9. 过分的自责 105
10. 生气抢了你的时间 108
11. 不切实际的目标让你的时间溜走 112
12. 一时冲动，伤口用时间来弥补 115



第四章

好的情绪才能提高效率

一个人感到愉悦时，便会产生兴奋过程，这种兴奋的扩散与集中是指当大脑皮层某部位产生兴奋或抑制时，并不是停留在原发点，而是在周围神经细胞传播开来，你会因此而对其注意，从而遗忘时间。而当你无所事事时，你就会觉得时间过得太慢了。所以说，一个人只有拥有好的情绪才能使自己赢得时间、赢得对时间的感知能力，从而提高学习的效率。好的情绪需要培养，你别忽略了以下的方法，它将是赢得时间的有力后盾！

1. 相信自己能做得更好 121
2. 冷静处理事情 124
3. 果断做出决定 128
4. 适时欣赏自己 131
5. 让成就感引你前进 135
6. 告别完美主义 138
7. 激情让时间升值 142



第五章

哪些行为吞噬了你的时间

现实生活中，很多青少年会说：“我也想好好学习，我也想做得更好，可我哪有那么多的时间与精力呀？”对此，你是持怎样的观点呢？其实，没有谁比谁生来就差，别人能做到的，同样你也可以。之所以你认为没有时间，是因为你的诸多行为将你的时间侵占了，比如你做事总喜欢拖拖拉拉，没有明确的目标，不知道什么才是最重要的，应该先做什么，对它们的专注程度不够，等等。毫不夸张地说，不是你没有时间与精力，而是你的行为吞噬了你的时间。

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 做事拖拖拉拉 | 149 |
| 2. 总被逃避所困 | 153 |
| 3. 没有目标计划 | 157 |
| 4. 无节制的上网 | 161 |
| 5. 无用的电视节目 | 164 |
| 6. 没有时间观念 | 167 |
| 7. 懒惰行为 | 169 |
| 8. 不注意细节 | 172 |
| 9. 没有抗干扰能力 | 175 |
| 10. 找借口 | 179 |
| 11. 凌乱会让时间溜走 | 182 |



第六章

提高效率从行为开始

法国著名学者培根曾经说过：“习惯是人生的主宰，人们应该努力地追求好习惯。”的确，行为习惯就像我们身上的指南针，指引着每个人的行动。对青少年来说尤为重要。就拿生活中密切相关的学习来说，有些同学平时不刻苦、不用功，当然不会有好的成绩；而从实际出发的同学却能取得优异的成绩。当然也有些同学学习很刻苦，但就是成绩不理想，难道是你天生就不行吗？当然不是。其实还得归结于你的行为习惯。好的行为习惯不但可以提高学习效率，还会有利于你的身心发展。不妨就从以下行为开始做起吧！相信你会对时间有新的认知。

1. 合理安排时间 187
2. 养成守时的习惯 190
3. 今日事今日毕 193
4. 时间是挤出来的 196
5. 先做最重要的事 198
6. 做时间的主人 200
7. 养成保证学习时间的习惯 204
8. 给自己一个准确的定位 207
9. 要够专注才能成功 211
10. 学会沟通，你会发现更省时 215
11. “合作”让你更快达到目标 218

第七章

提高效率的 N 种特质

我们说，决定成功的因素有很多，之所以有的人会成功，是因为他有成功者必备的特质。对青少年而言，目前所谓的成功无非是学业上的成功，而学业上的成功十有八九都离不开高效的学习效率。青少年应该明白，时间的意义不仅仅在于 24 个小时，更在于它是你成功的过程，是给予你成功的基本保证。但你必须合理地利用它，因为它对不同的人来说会有不同的结果，时间只青睐拥有诸多特质的人，你是否拥有那些特质，请对照一下吧！

1. 谦虚帮你提高学习效率 225
2. 心中有计划，学习有章法 229
3. 学会思考，它会助你成功 232
4. 时间青睐积极乐观者 235
5. 自信者总有充沛的时间 238
6. 自我管理是提高效率的关键 241
7. 主动自发就是效率 244
8. 有计划地学习，才能有条不紊 248

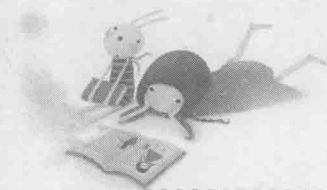


目

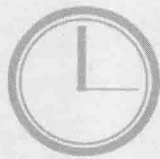
录

第一章

认识时间的价值



处于青少年时期的朋友们做事大多懒散，主要是因为没有时间观念，不知道时间对自己意味着什么。甚至有些青少年从内心深处想学习的时候，却总发现自己的时间比别人的要少很多。众所周知，时间对每个人来说都是平等的，那为什么会出现这种情况呢？究其原因，就在于青少年自己没有认识到时间的价值。因此，培养时间意识对青少年来说是至关重要的，只有具备了时间意识才不会被现代社会所淘汰。



1.认识时间的价值

生活中很多青少年，常常会感觉到“时间停下来就不走了！”你会发现：“小学的一天就像现在的一星期那么漫长；高三的生活，就像蜗牛爬树一样慢腾腾的，使人觉得好像永远也到不了毕业的那一天。”有时候就连假期你会觉得十分漫长，但有时，你又会觉得无论怎么挤，时间也总是不够用，它总是不停地走着，走着。时间，当它从存在的那一瞬流逝之后，也就永远离开了你的人生。

约瑟夫·坎贝尔说：“你知道什么是沮丧吗？那就是当你花了一生的时间爬梯子并最终达到顶端的时候，却发现梯子架的并不是你想上的那堵墙。”也许，你看完会觉得它只是一句笑谈，但你重新仔细品味的时候，你会发现这段话告诉了我们人生最大的失败，就在于对自己人生的管理上。而人生就是由时间组成的，如果不知道自己到底想要什么，不知道最重要的是什么，就会把人生中的大好时光都浪费掉。因此，我们首先应该认识时间的价值。

查理斯·舒瓦普是伯利恒钢铁公司的总裁，他在会见麦肯锡的效率专家艾维·利时说：“我懂得如何管理公司，但事实上却并没有想象的那么好，我想我需要的不是更多的知识，而是更多的行动。”他还说：“具体应该做些什么，我们自己很清楚。如果你能告诉我怎样才能更好地执行那些计划，我听你的，在合理范围内价钱由你来决定。”