

青春有约

先行者胜



时间的价值！

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？

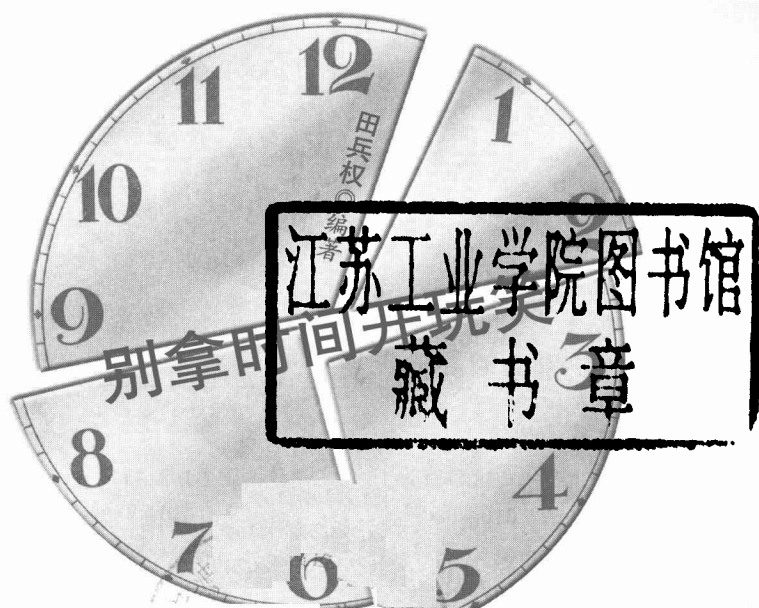
你是觉得很快过去的时间当中根本没做些什么？

还是做完很多事之后还有很多时间在等你？

西苑出版社

青春有约

先行者胜



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

先行者胜：别拿时间开玩笑 / 田兵权 编著. - 北京：西苑出版社，2009.5

(青春有约书系)

ISBN 978-7-80210-498-3

I. 先… II. 田… III. 时间-管理-青少年读物
IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 035758 号

先行者胜：别拿时间开玩笑

编 著 田兵权

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码：100143

电 话：010-88624971 传 真：010-88637120

网 址 www.xychs.com E-mail: xychs8@126.com

印 刷 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 640 mm × 960 mm 1/16

字 数 210 千字

印 张 17

版 次 2009 年 5 月第 1 版

印 次 2009 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-498-3

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



序

自己的时间，自己的生活

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



001



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，因为时间从来都不会等人！

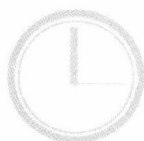
你的情绪与某些行为是浪费你时间的重要原因，对此也许很多青少年并没有留意。如当你无事可做的时候，你会发现你的思绪由于缺乏一个明确的指向，会处于一种停滞状态；如果你喜欢做某件事情时，就会不由自主地将注意力集中在一个指向上，对时间的注意力就会少了很多，同时会觉得时间过得很快。而情绪又是行为的引导者，因此也会不可避免地成为浪费时间的一大因素，这绝不是危言耸听！

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！

若 木

2009年5月于北京天通苑





前 言

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

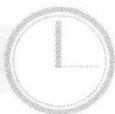




学习方法，才能取得最高的学习效率，才能发挥出你们潜在的最大能力。现代社会里，我们需要知道时间对我们的重要性，并以此来指导自己应该做些什么。

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！

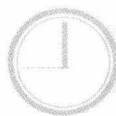




第一章 认识时间的价值

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

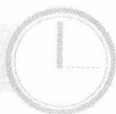




第二章 怎样合理利用时间

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 / 041
5. 量力而行，不做无用功 / 044
6. 前紧后松，打好基础 / 047
7. 琐碎小事，不耽误时间 / 051
8. 珍惜并节省时间 / 054
9. 尽量不浪费时间 / 058
10. 善用零碎的时间 / 061
11. 每天持之以恒 / 065
12. 学会说“不”，提高时间利用率 / 068





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

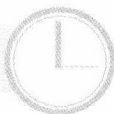




第四章 好的情绪才能提高效率

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，你就会觉得时间过的太慢了。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，你别忘了以下的方法，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. 无节制地上网 / 161
5. 无用的电视节目 / 164
6. 没有时间观念 / 167
7. 懒惰行为 / 170
8. 不注意细节 / 173
9. 没有抗干扰能力 / 176
10. 找借口 / 180
11. 凌乱会让时间溜走 / 183





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 / 189
2. 养成守时的习惯 / 192
3. 今日事今日毕 / 195
4. 时间是挤出来的 / 198
5. 先做最重要的事 / 200
6. 做时间的主人 / 202
7. 养成保证学习时间的习惯 / 206
8. 给自己一个准确的定位 / 209
9. 要够专注才能成功 / 213
10. 学会沟通，你会发现更省时 / 217
11. “合作”让你更快达到目标 / 220



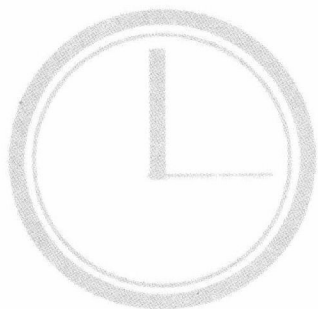


第七章 提高效率的 N 种特质

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！

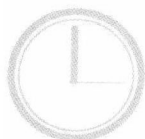
1. 谦虚帮你提高学习效率 / 227
2. 心中有计划，学习有章法 / 231
3. 学会思考，它会助你成功 / 234
4. 时间青睐积极乐观者 / 238
5. 自信者总有充沛的时间 / 241
6. 自我管理是提高效率的关键 / 244
7. 主动自发就是效率 / 247
8. 有计划地学习，才能有条不紊 / 251





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。”有时候就连假期也会变得十分漫长。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

