

李笑来
www.xiaolai.net

把时间当作朋友

运用心智 获得解放



李笑来
著

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，2009.6
ISBN 978-7-121-08709-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 063555 号

责任编辑：梁 晶

责任美编：杨小勤

印 刷：北京智力达印刷有限公司

装 订：北京中新伟业印刷有限公司

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：787×980 1/16 印张：16.75 字数 240 千字

印 次：2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数：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

前 言

无论是谁，都最终在某一时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。病了要投医，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，因为那是干脆做不到的事情。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。”在那一刻的醒悟中，感觉就像那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，就意味着说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、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

走向独立 走向自由

——《把时间当作朋友》策划手记

笑来老师的书终于要出版了，内心有许多种舒畅的感受：高兴、感谢、期盼，不过，也有那么一点不同。几年的编辑经历，这本书让我有一种意外的感觉，那就是看完后感到心痛——我很对不起我自己的时间。

朋友们谈起看了这本书后的感受，有的是震撼，有的大呼过瘾，还有人打心感慨，我也有同样感受，但当我在看第二遍、第三遍，乃至更多遍时，内心出现了烦躁与惶恐的情绪——“我的时间到哪里去了”，“真实的自己是怎样的”，“我做这件事是为了什么”，“我是怎么对待我的时间的”……我在想，这是一本时间管理的书吗？怎样才能与时间做朋友以及发挥其作用？慢慢地，有点明白了这样一个道理：时间管理与心智有关。

刚做编辑时总会考虑这样一个问题，做一本书和阅读一本书有什么不同呢？我想最大的不同应该在于对内容理解的角度与深度。非常荣幸能参与这本书的策划制作，给我一个很好的机会去理解这样一本书。在此，也希望大家分享制作过程中的几点心得，算作让大家了解编辑部背后的故事吧。

高兴的事——

从周筠老师那儿得知笑来老师想出书，非常欣喜！看笑来老师博客（<http://www.xiaolai.net>）时，非常佩服其独到的分析与见解，现在想来，粉丝情结居多。还记得第一次与笑来老师见面时，哗哗地记录下满满几页他说的话，感觉他太强大了，受益匪浅的，不光是谈话的内容，还有他看问题的方式，以及写作这本书的认真程度，令人印象深刻。

从2008年12月和笑来老师敲定出版计划以来，一直很忐忑地在做（其实也有点畏惧，与优秀的人合作充满挑战，也很需要勇气，但收获很大）：找同类书来看，从设计、结构、体例等方面做比较，很小心地给笑来老师提修改建议，以及沟通全程出版计划，了解读者对象的阅读习惯，等等。很感谢笑来老师的耐心，给了我们很大的信心。好像也是从正式沟通内容开始，粉丝情结退居二线，有了更多的责任与义务。每次与笑来老师沟通，经常被问及 DeadLine，即按出版计划，能给他多少时间，其实也让人不好办，说短说长都不好，若按计划行事，也可有并行的弹性时间，这其实也算是我心智不成熟吧，不果断。

这段经历，也促使我加深了对整个制作流程的把握程度。

感谢的人——

一个人做事，能力有限，我想每个人都是这样的。这本书历经近半年的制作时间，获得了很多人的帮助与支持。专家老师：车东、刘未鹏和余晟，他们慧眼识英雄，强烈向我们推荐了笑来老师的书与博客，可称为本书的“亲友团”；周筠老师的启发与指点，虽然时有严厉，也让人心服口服；还有编审老师郑兆昭老师的指导与协助；美术编辑：杨小勤、胡文佳、郑丹，杨小勤为这本书的封面选择的鹦鹉螺素材，背后有自己对时间与成长的理解和思考；文佳的版式协助，郑丹的漫画，一个都少不了。同事刘唯一和晓非是我们的“智囊团”成员，对内容制作提出了不少好建议。还有热心的读者朋友们：麦兜归来、胖兔子粥粥、传奇、战隼……由衷感谢大家的关注与支持。

我的期盼——

有一次在例会中，周老师提到我们另外一本书的某个主题：“我的独立之路”，我想，这里也可引用这个词儿。笑来老师的经历其实讲的就是一个人的“独立之路”，文中有笑来老师的生活经验，而我们作为读者，阅读本书，“运用心智，获得解放”也是走向“独立之路”，是一种自我认知与自我实现的过程。期待与读者朋友们一路走来，坚持思考，获得心智的成熟，走向独立，走向自由。

梁 晶

博文视点策划编辑

2009年5月5日于武汉

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，被追得死去活来。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，只能靠专心做事去博出自己的一番天地。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, 期间转瞬已经 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

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

很难用语言形容我最初看李笑来老师这一系列文章时所拥有的心灵上的震撼，可以说丝毫不亚于我当年读《少有人走的路》时的感觉。我觉得无论怎样推荐都不为过，静静地坐下来用几个小时读完，也许就是自己一生中重大转变的开始。

lijuan924

<http://lijuan924.spaces.live.com>

在网上看到李笑来老师的《把时间当作朋友》如当头棒喝，醍醐灌顶，一身冷汗.....从现在开始作“事件-时间日志”，把每天做的事以及花费的时间记录下来，很有效哦。

mengxiao

我非常非常喜欢李老师这本书，我曾自己排版打印出来，也把 word 文档发给朋友们。我觉得这部书对我的意义确实可以用“重生”来形容。

胖兔子粥粥

<http://www.ptzzz.com>

《把时间当作朋友》真是一本好书，我觉得甚至可以用“伟大”来形容它。无论对于学校的学生还是对已经工作的成人。只要有不断成长的要求，读这本书就会有所收获。我希望很多人愿意来阅读，并且仅仅看一遍是不够的。谢谢你写了它。

徐鲁安

<http://maidougulai.blogbus.com>

本书不像一般的讲时间管理的书，讲什么二八法则，时间管理工具的，他是从根本上，告诉你如何用心智来管理自己，感知时间的流逝从而做到和时间成为朋友！

书里面讲心智的那部分给我的影响是革命性的（我喜欢这个词），因为他让我知道自己是控制自己大脑的！而不是被动地被自己的大脑控制着。记得连岳也说过类似的一句话：得按你想的去生活，否则，你迟早会按你生活的去想。看到这句话的时候，我心里一震，因为，我发现自己就是一个被自己的大脑控制着的人，还美其名曰：自然随性，其实是多么无能的一种表现。

真水无香 918

<http://easy918.blogbus.com>

去年唯一一本只读了一章就归入精品类的书，关于心智发展的叙述真的是振聋发聩，思考了许久的东西豁然开朗，大呼过瘾！《如何阅读一本书》的一个核心就是阅读超越自己心智的书籍，然后经过阅读、理解、思考而获得更高的心智。笑来的书对我而言恰恰就是这样一本书，虽然我并非完全认同作者的所有看法与方法，但是不得不承认作者是超越我的，而我也能够从这本书上获得提高。

RenWS

<http://www.douban.com/review/1962897>

“通过管理自己与时间做朋友”这一章内容对我来说最有用，很多问题我也遇到过，自从去年看完这本书第一遍之后，就开始按着这章的建议来改进我的习惯，但这个习惯现在还没有完全形成，一直在反复地磨合。再一次建议大家阅读这本书，把有用的内容摘录下来，并从现在开始行动。

战隼

<http://www.read.org.cn>

聆听鹦鹉螺

《把时间当作朋友》封面寄语

选择鹦鹉螺为封面素材，是喜欢它螺旋式的结构，一圈圈拓展的纹路，象征着人的心智成长。

读者apu慧眼识出鹦鹉螺，他在笑来博客上的这段留言，让设计师如遇知音：

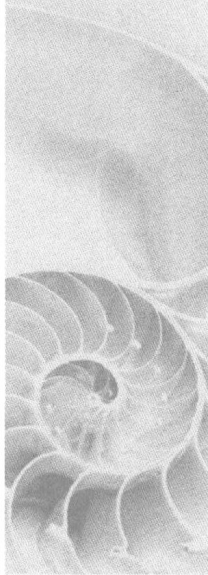
鹦鹉螺不是一般的海螺，一般的海螺螺壳是一个连续的螺旋壳室，可以有声音共鸣的放大作用，像是圆号一样可以放大声音。鹦鹉螺的螺壳里面包含很多分隔开的壳室，只在中间有一个很小的气管联通，鹦鹉螺通过这个气管给每个壳室充气或充水来控制下潜深度，就像潜艇一样。

鹦鹉螺有着独特的古雅的美感，它的螺壳对数曲线比例非常完美，它的分隔腔室的结构也很独特巧妙。作为一种古朴而奇妙的古生物，它能够未经多少进化而在地球上存在数百万年，必有它独特的道理，虽然，运气也是很重要的。我认为鹦鹉螺在时间这个话题上的比喻意义，应该从它的‘简约’、‘精妙’、‘坚持’的特点上着手，它用相对简单却精巧的生物结构，在数百万年间一成不变地坚持繁衍着，正切合笑来老师所经常强调的，用简单而科学的方法，在正确的路上，坚持下去，最终就有可能成功，虽然成功很大一部分是有机会和运气的因素在里面。

美国医生、诗人、幽默作家奥利弗·温德尔·霍姆斯（Oliver Wendell Holmes，1809—1894）有一首著名的诗歌——《洞穴里的鹦鹉螺》，诗的最后一段是——

哦，我的灵魂，当轻盈的四季匆匆掠过
再为你修起更加华丽的大厦
离开你那鄙陋的过去
让每一座新的殿堂都比以往更加华丽
让更宽广的拱顶将你与天空相分离
直到最后你自由了
让永无休止的生命汪洋为你脱去陈旧的躯壳

杨小勤



反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可,复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为;歪曲、篡改、剽窃本作品的行为,均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人应承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序,保护权利人的合法权益,我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为,本社将奖励举报有功人员,并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话:(010)88254396; (010)88258888

传 真:(010)88254397

E-mail:dbqq@phei.com.cn

通信地址:北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编:100036

目 录

前 言.....	1
第 0 章 所有人的困境.....	1
第 1 章 心智的力量.....	7
第 1 节 了解心智的力量.....	8
第 2 节 心智力量的差异.....	14
第 2 章 开启自己的心智.....	27
第 1 节 何谓心智.....	28
第 2 节 起 点.....	31
第 3 节 控制自己的大脑.....	35
第 4 节 控制自己的情绪.....	39
第 5 节 推迟满足感.....	46
第 3 章 通过管理自己与时间做朋友.....	51
第 1 节 精确感知时间.....	52
第 2 节 最好的工具：纸笔.....	59
第 3 节 开始记录时间开销.....	64
第 4 节 制作时间预算.....	66
第 5 节 使用列表减少失误.....	70
第 6 节 计划，还是不计划，是个问题.....	76