

当代中国人才拓展训练丛书

玩转

马洁 林力源 编著

时间

广州出版社

当代中国人才拓展训练丛书

林力源 主编

玩转时间

马 洁 林力源 编著

广 州 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

当代中国人才拓展训练丛书/林力源主编. —广州: 广州出版社, 2001.8

ISBN 7-80655-256-1

I. 现… II. 林… III. 人才-培养-研究-中国
IV. C961

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 043330 号

·当代中国人才拓展训练丛书·

玩转时间

广州出版社出版发行

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

湛江日报社印刷厂印刷

(地址: 广东省湛江市赤坎康宁路 17 号 邮政编码: 524049)

开本: 850×1168 1/32 字数: 82.7 万 印张: 34.25

印数: 1-5000 册

2001 年 8 月第 1 版 2001 年 8 月第 1 次印刷

出品人: 黎小江

责任校对: 黄甜

责任编辑: 老嘉琪 冯少贞

封面设计: 刘伟建

发行专线: 020-83793214

020-83781097

ISBN 7-80655-256-1/C·18

总定价: 56.00 元 (全四册)

前 言

我们已经迈进了崭新的 21 世纪！

这是一个高科技迅猛发展，以知识经济为核心，人类将把自己的寿命延长一倍以上，并营巢月球、移居火星……更有许多现代人类不可能想像的事情都将会发生的世纪！

乐观论者在新世纪对人类的发展充满乐观。他们认为，人类的聪明才智完全可以征服天灾人祸而给人类新的发展和新的辉煌！

悲观论者当然会把人类的发展想像得无比悲观——克隆人的泛滥，核武器与生物武器的失控，外星人的入侵，环境的污染，生态的恶化，地球温度的升高和陆地的淹没……他们认为，新世纪将是一个难以预料的，凶多吉少的，充满了悲剧的世界！

更准确地说，新世纪将是一个竞争更激烈的社会，人类与自然的竞争，国家与国家的竞争，民族与民族的竞争，企业与企业之间的竞争，人与人的竞争……这种竞争不会采取 20 世纪的用两次世界大战的形式，更不会采取 19 世纪宗主国抢劫和掠夺殖民地的形式，而是用一种和平的形式、友好的形式、经贸往来的形式、比较实力的形式，归根到底，是人力资源的竞争，是素质水平的竞争。在竞争中，强者并不是以强权者的面貌出现，而是以高技术、高水平、高道德的高素质权

威者面貌出现，使弱者败得心服口服，最后以强者拯救弱者的结局而结束一个阶段的竞争。

一句话，新世纪的竞争归根到底是素质的竞争！

这就是我们迈进 21 世纪的共同课题——提高素质！

一方面，要以高素质的教育方法来一代一代地培养新人！

另一方面，要想方设法，多方努力来提高每一位进入新世纪者的素质！

特别是在竞争中起关键与决定作用的各种人才，他们能否在短期内提高素质，满足竞争的要求，是决定竞争胜负的基本。

尽管我国教育界一再强调素质教育，我们的教育与社会也为提高人才的素质创造了这样或那样的条件，但是，素质合格的人才依然凤毛麟角。有一位作者收集了 20 年改革开放以来许多弄潮儿升浮跌落的实例：禹作敏、牟其中、步鑫生、马胜利、张兴让、史玉柱……写了一本《大沉浮》的书，意在总结经验教训。其实，其中最根本、最重要的教训，也是教训中的教训，就是缺乏应有的素质。

一位企业家，他能抓住机遇而一举成功，名声鹊起，但由于对胜利、成功、失败、挫折都缺乏一定的心理准备，他们有的输得起，赢不起；有的赢得起，输不起；有的甚至是输不起也赢不起，最后的结果不是事业上的坎坷就是生活中的失检，有的甚至因承受不了来自社会和市场经济的压力而自杀。

行政管理者，俗称官员，他们要一展宏图，为官一任，造福一方。但曾几何时，不是被社会将其棱角一一磨圆，成为油滑有余的“官僚”，或谨小慎微，惟上级眼色行事的“小职员”，就是中箭落马的“半路英雄”，甚至变得连自己都不认得的社会害虫。他们同样有一个要输得起、赢得起的心理

压力，有一个“在糖弹面前”是狗熊还是英雄的抉择。

一位刚走出校园的大学生，甚至是研究生，可以说是满怀朝气、满怀理想，但一接触社会，他们发现现实与想像距离太远，要适应社会，调整取向，他们将面临抉择与考验，这种抉择与考验甚至是痛苦的，“永世难忘”的，因为他们缺乏适应社会的素质基础。他们发现，学到的东西社会上大多用不上。用学校那一套人生哲理进入社会完全是“刘姥姥进大观园”。天上不会掉下专给大学生的面包，从难以启齿的第一声求职到难以启齿的第一声推销，都在内心下了不知道多少次决心，这时才发现自己的弱小与无能……

对于在社会上摸爬滚打了一段时间的人，无论是成功者还是失败者，是已经“混得不错”的就职者还是面临下岗的失业者，是希望求职者还是打算跳槽者，是踌躇满志者还是见异思迁者，都有一个素质问题。它会时隐时现，时而感到情势急迫，时而又容易被人疏忽，时而感到如临深渊、如履薄冰，时而又于一发千钧却毫无知觉……

在美国，在日本，在欧洲，在一些较发达国家，教育与被教育者都较早、较多地醒悟到这一严峻的问题，于是卡耐基、拿破仑·希尔的成功学及其专著，成了“仅次于上帝”、“仅次于圣经”的世界级热门话题和畅销书籍；日本的“鼓气学校”、“魔鬼训练营”、“小发明学校”备受社会青睐；德国的智囊公司、创意训练中心也蜚声国内外……我们把他们的教育与训练统称为拓展训练。

为了成为新世纪合格的人才，新世纪竞争中的强者，无论男女老少，人人都要拓展：拓展你的聪明，拓展你的智能，拓展你的体能，拓展你的才能，拓展你的理想，拓展你的抱负，拓展你的信心，拓展你的意志，拓展你的毅力，拓展你的勇敢，拓展你的情操，拓展你的情感，拓展你的兴趣，拓

展你的思维，拓展你的记忆，拓展你的知识，拓展你的创造，拓展你的时间，拓展你的口才，拓展你的机遇，拓展你的自我，拓展你的风度，拓展你的人格，拓展你的水平，拓展你的生命，拓展你的……

拓展是一项划时代的工程！

为了迎接新时代的挑战，我们一批从事素质教育研究的学者，会同一批热心于素质培训，并在实践中有过切身体验的实干家，创立了一所特殊的学校——广州安德信素质教育培训学校。该学校的拓展训练既吸收各国的优点，又具有中国的特色，集体能训练、理论教育和素质测试于一体，使受训者通过短期的训练达到“脱胎换骨，重塑自我，开发潜能，走向成功”的目的。

为了拓展训练的需要，我们组织编写了“现代中国人才拓展训练丛书”，以利于无法入学参加训练者，也能通过研读丛书，而达到一定拓展训练的目的。本丛书的构思起自于1994年，到2000年才落笔。由于社会发展迅速，编写过程中难免有挂一漏万之处，敬请专家及广大读者批评指正。

《现代中国人才拓展训练》本身也需要拓展，我们期待有志于此道的朋友、专家学者同我们一道，不断改进、充实和完善该丛书，我预致谢意！

作 者

2001年6月于广州大学

目 录

前言

理论篇

第一章 时间啊，时间	3
一、古往今来话时间	3
二、从绝对时间到时空观	5
三、揭开时间的面纱	6
四、时间就是生命	8
五、养成珍惜时间的本能	10
六、计算时间成本	15
第二章 时间贵在多运筹	18
一、运筹时间的原则	18
二、运筹时间的步骤	25
三、运筹时间的方法	28
四、有限时间巧安排	30

第三章 时间与效率，一双孪生子	40
一、现代人的时效观	40
二、时间管理素质观	45
三、怎样高效管理时间	48
四、时间管理方法谈	53
第四章 时间道德	72
一、信用、信誉、信任	72
二、言必信、信必果	76
三、人生价值贵在实现	78
四、掌握你的时间与生命	83
第五章 一天 25 小时	89
一、谁说一天只有 24 小时	90
二、怎样开始光辉灿烂的一天	94
三、成功者都是工作狂	96
四、爱生活的人处处懂得爱时间	127
第六章 掌握学习时间的艺术	143
一、学习方法纵横谈	143
二、计划是捕捉时间的基本功	154
三、巧读书、多读书	165
四、快速阅读法	172
第七章 时间简史	179
一、霍金其人	180

二、“时间简史”简介	184
------------------	-----

测评篇

第八章 做时间的主人	205
一、精心编织两类时间	205
二、充分利用时间	209
三、抓住生命“关键期”，一生变两生	211
四、奇妙的生命节律	218
第九章 测测看，你有多少时间	226
一、你是百灵鸟，还是猫头鹰	226
二、懂得时间管理的性格	233
三、你有时间感吗	237
四、时间管理自我诊断法	240

理 论 篇

人生是时间的累积。

——富兰克林

时间是你最大的资源。

——莎士比亚

第一章 时间啊，时间

一、古往今来话时间

法国 18 世纪伟大的启蒙思想家、法国资产阶级革命的精神领袖伏尔泰曾向世人出过一个谜语：“世界上哪样东西是最长的，又是最短的；最快的，又是最慢的；最能分割的，又是最广大的；最不受重视的，又是最受惋惜的；没有它，什么事情都做不到；它使一切渺小的东西归于消灭，使一切伟大的东西生命不绝！”

这个谜底，正是本书要阐述的主题。

后来，智者查第洛用以下的语言来解开这个长谜：“最长莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的也莫过于时间，因为他们所有的计划都来不及完成；在等待的人，时间是最慢的，在作乐的人，时间是最快的；它可以无穷尽地发展，也可以无限地分割；当时谁都不加重视，过后都表示惋惜；没有它什么事情都做不成；不值得后世纪念的，它却令人忘怀；伟大的，都使它们永垂不朽。”

时间又何止此谜底所解释的呢？可以说，它是人们用来推崇，用来描摹，用来形容，用来比喻得最多的世界仅有的几个词汇之一：

在中国古代，人们就有关于时间“似箭、如梭”，如“白驹过隙”似“电光石火”的比喻。

它被人们拟人化，成了时光老人、时代的婴儿、事业的产婆、战争的仲裁人、分清是非曲直真伪的审判官……

它被人们物化，成了金钱、财富、商品、万物，物理学上的公式，天文学者崇拜的偶像……

它也是人们宣泄感情的信物。有人爱它、珍惜它，说它公平严厉；有人恨它，讨厌它，诅咒它，说它太残酷、太无情、太吝惜；有人抛弃它，嫌它太长、太难打发……

它甚至被人们神化。它是造物主，人类的一切都是时间给予的；它是爱神，人类的种种感情都在时间的怀抱里；它是幸运之神，人们得以不断繁衍、发展、进步的一切机遇都是时间赐予；它也是凶神，人类的全部悲剧、灾难不幸都是时间导演的。……

人们对时间的认识，经历了一个逐步深化、逐步完善的过程。

最初，人们对时间的认识，可以说是完全意识的。在原始共产主义时期，人们过着图腾式的渔猎生活，带有很大的自然性，对时间并没有意识和感觉，更没有时间观念。尽管有春夏秋冬、白天黑夜支配着他们的生活，然而，他们对这种自然现象却是一无所知的。

随着种植业和畜牧业的发展，人类从游牧生活走向定居。那时，人们虽然不需要计算几点钟出工，几点钟收工，然而必须要精确计算长程的时间了。如庄稼人需要知道播种和收获不误农时，牧民则要贮备严冬季节的草料。社会活动的增多，也出现了若干模糊的短程时间的概念，如“出一次工的工夫”，“烧一顿饭的工夫”，“挤一次奶的工夫”等等。在这一阶段里，人们已经有了比较明确的年、月、日的记

载，但是还没有时、分、秒的概念。这种时间是用心算来完成的，这一阶段可以称之为时间循环说阶段。时间是日复一日、年复一年地循环着的。

人们对时间认识的第三阶段，可谓时间直线说阶段。在这一阶段里，不仅把时间划分得非常精确和标准，而且时间被直线化了。直线的一头可以无限地回溯到过去，另一头可以无限地延伸到未来。这一阶段是伴随着工业化大生产而来的，新的生产创造了前所未有的物质世界，人们被迫与机器同步运转，人们的生活节奏被时间的锁链紧紧缠绕，并被限定在一定的空间里，如办公室、流水生产线旁……在时刻表上准时地安排着顺序时刻表，对岗位上的事作出了许多不可逾越的限制。人们自觉不自觉地成为了时间的“奴隶”，城市里的人们早晨大致在同一时间起床，儿童要按时上学、吃早餐。大家去挤公交车上班，又在大致相同的时间里回家、休息、看大致相同的电视节目……时间就是这样渐渐地、悄悄地，又是明目张胆地进入了人类生活的一切领域，它迫使人们不得不认真研究它。

二、从绝对时间到时空观

时间是什么？这一突如其来的问题，足以难倒不少人，科学家们研究它，哲学家们也研究它，因研究的角度不同，结论也不尽相同。

古代的科学，都停留在对视觉自然现象的描述中，没有详细加进时间因素。近代科学和现代科学，则再也离不开时间了。因为时间和空间都是物质存在的形式。

自从哥白尼的日心说开了近代科学先河之后，牛顿的动

力学与天文学的基础，就是建立在他所提出的绝对空间与绝对时间的概念之上的。

绝对空间和绝对时间的概念，是一种“机械时间”、“单一时间”概念，从本质而言，依然是形而上学的、绝对主义的、机械时空观的典型。

什么是时间的准确而又科学的定义呢？马克思主义认为：“时间是运动着的物质的存在形式，时间不能脱离物质而独立存在，没有物质也就没有时间。同时物质也不能脱离时间而存在，运动着的物质也只能在时间内才能运动。时间是客观存在的，并随着物质的运动而变化。”

恩格斯指出：“因为一切存在基本形式是空间和时间，时间以外的存在 and 空间以外的存在，同样是非常荒诞的事情”。

非欧几何学和相对论的确立，为以上的定义给出了印证。正如爱因斯坦所指出：“我想说明，空间——时间未必能看做是可以脱离物质世界的真实客体而独立存在的东西”。他在指出了时间的客观性存在的绝对性的同时，又指出了时间的相对性：“我们看来，个人的经验是排成了序列的事件，我们所记得的各个事件，在这个序列里看来按照‘早’和‘迟’的标准排列的，所以，对于个人来说，就存在着‘我’的时间，也就是主观的时间，其本身是不可测试的”。

三、揭开时间的面纱

人们常说：“一寸光阴一寸金。”其实，时间比金子还宝贵。时间之所以比金钱财物贵重，是因为它有“三不可”的特点：

一是不可或缺性。

任何工作和事业都必须在时间中进行，而不可能在时间之外完成。时间是一切活动的限制因素，人类的一切活动无不受到它的制约。

二是不可代替性。

世界上许多东西都可以用代用品来替代，如用人造橡胶代替天然橡胶制造轮胎，智力劳动也可以用电脑来减轻或替代。可是谈到时间，迄今为止人类智慧还未发现它的代用品。

三是不可贮存性。

时间是留不住的。我们可以用电冰箱贮存食品，用电脑贮存信息。可是时间呢？我们无法贮存。机不可失，时不再来，稍纵即逝，一去不返。

无论是领导者还是群众，也不管是科学家还是文盲，不管是手忙脚乱的人，还是闲极无聊的人，他们所拥有的时间都是相同的，不管你用不用它，它都照样消耗，绝对无法贮存，从这个哲学意义上说，今天过去了，就永远不会再回来。

正是由于这“三不可”的特点，时间就有别于世界上的任何其他资源。对于每一个人来说，时间本来都是公平的，等长的；每一天都是24小时。所以，由于人们对待时间的态度千差万别，各有不同，时间在每一个人身上的效应又是极不相同、极不等长的。

英国博物学家赫胥黎说过：“时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也最偏私，给任何人都不是二十四小时。”鲁迅则指出：“时间，每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤勉的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。”