

第七辑

人生价值的要素

陈红春著

WUJIAO



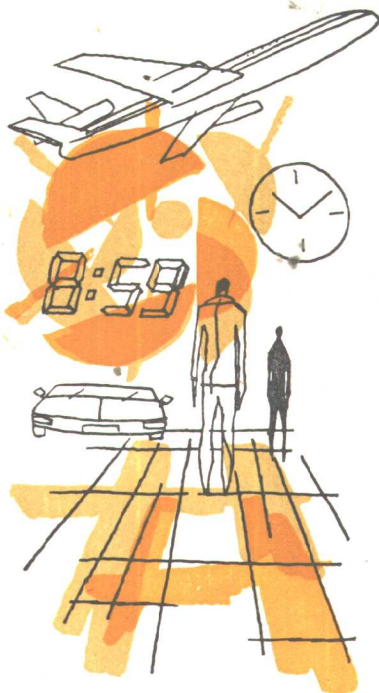
五角丛书

· 文学 · 艺术 · 生活 · 体育 · 娱乐 ·

■ 有一种玄奥莫测的东西，始终伴随人类生命的旅程。这就是时间。它来无踪，去无声，却是实现人生价值的一大要素。

本书开卷以“时间与现时代”为题，从应用时间学的研究对象入手，分列了“心理时效”、“社会时效”、“未来时控”、“驾驭时机”等41个专题，介绍了当今世界最先进的控制、开发、利用时间资源的方式方法。

既有理论深度，又有实用特色。纵横捭阖，深入浅出。它将使你获得新的时间观念。



出版社

21
25
7(4)

人生价值的 要素

陈红春著

上海文化出版社

责任编辑：李国强

封面设计：陆震伟

人生价值的要素

陈红春著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路 74 号

新华书店经销

上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8.5

字数 80,000

1988 年 4 月第 1 版 1988 年 4 月第 1 次印刷 印数 1—510,000 册

ISBN 7-80511-147-2/G·50

定价：0.50 元

五角丛书

当代人需要多维的视野和辐射性知识。“五角丛书”以全方位态势和“文化快餐”形式为人们打开了解大千世界的窗口。

1至6辑总发行量已近3000万册。

前6辑多次获得全国性畅销新书奖。



- 人的自恋与自大
- 第七辑书目
 - 中外禁书
 - 活着不是为了痛苦
 - 收藏历史的人
 - 性与爱的困惑
 - 人生价值的要素
 - 怎样使你的谈吐更动人
 - 人体语言
 - 开发人的右半脑
 - 穿着的艺术

ISBN7-80511-147-2/G·5

定 价： 0.50元

目 录

一、时间与现时代	1
1. 时间之谜	1
2. 时间的意义引起的困惑	2
3. 人类时间认识的历史过程	3
4. 时间的分类	7
5. 时间的特征	8
6. 时间与现时代的人生	9
7. 时间资源的开发和控制	11
二、当代的时间控制与利用	13
1. 心理时效——时间在你的意识中	13
2. 调适节律——生理时间的自我控制	16
3. 社会时效——时间是不可侵占的公共财产	19
4. 逆向反求——“明镜照形，古事知今”	23
5. 把握今日——时间轨迹的最新点	24
6. 未来时空——不做过去和现在的俘虏	26
7. 整体设计——2,522,880,000 秒	30
8. 聚焦定向——信息爆炸与时间逻辑	32
9. 按质用时——高质时能供给最重要的需求	34
10. 驾驭时机——不可逆性与最佳时点	37
11. 有偿耗费——时间的“投入”与“产出”	39
12. 时间隔离——空间与时间的转换	41
13. 激励原则—— $B = f(P \cdot E)$	44
14. 加快节奏——把“四分音符”变成“八分音符”	46

15. 潜在时能——已经没有火的火炉子	48
16. 时差巧用——顺向、逆向与零位	50
17. 持续效应——全世界的时间都在手里	53
18. 会议时效——时间效率的挑战者	55
19. 周期效应——造就有规律的循环运动	58
20. 优化事序——最紧迫与最重要	60
21. 方法时效——追求最大的客观价值	62
22. 自由时间——延伸、调适、陶冶、消遣	66
23. 技能时效——技能与效率的函数关系	69
24. 创造原则——不在于多，而在于提供新东西	72
25. 立体统筹——巧排事序的最优方案	75
26. 工具时效——机器之制与造，惜时也！	77
27. 学说字——超越自我的心理压力	79
28. 缩小单位——计分与计时，相差 59 倍	82
29. 一张一弛——有用功等于时间乘效率系数	85
30. 时间统计——把生活织成细密的网眼	87
31. 间隙效应——犄角旮旯并非闲处	89
32. 挤压挖掘——善用者多，妄用者少	91
33. 聚沙成塔——“一”是最上乘的功夫	93
34. 定额定量——精细——时间分配的原则	95
35. 切忌庸俗——要有一颗单纯的心	97
36. 毅力时控——绝知此事须躬行	100
37. 逆境时效——时间中没有不幸者	102
38. 生活态度——让灵魂追赶上躯体	105

一、时间与现时代

1. 时间之谜

“时间是什么？”这是一个可以问倒所有人的问题。如果谁不服气，可以再提问：“时间是从哪里来的？又消失到哪里去了？”那就会更令人茫然不解了。虽然每个人都保留着对时间下定义的可能，但几乎没有人能概括完整，给时间确定一个让别人甚至自己感到满意的结论。1500年前的北非希波主教圣·奥古斯丁，曾对定义时间会引起的困惑说过这样的话：“至于时间是什么？如果没有人问我，我知道；如果我想要向询问者加以说明，我便不知道。”此后15个世纪的时间，并不足以清除这位主教的迷惘，人类的智慧在这片土地上还显得有些苍白。

尽管如此，人类从未怯步不前。古往今来，一代又一代的哲人贤者对时间之谜进行着无穷的探索，试图从不同角度和侧面来定义时间。柏拉图认为：时间是“运动着的永恒的形象。”洛克却说：“时间是一切存在的公共尺度。”牛顿相信“时间是一条川流不息、永远不变的河流。”康德则把时间比喻为人观察事物的一副眼镜。“是感性直观的纯形式”。黑格尔强调时间是他的超宇宙观念的发展。马克思恩格斯指出：时间是一种客观的存在，是运动着物质存在的基本形式。而贝克莱、休谟、马赫，都倾向于将时间归于人的意识的一种表现。法国哲学家柏格森坚持认为时间是人的直觉和神秘的“创造性的破裂”。爱因斯坦的答卷独具一格，他说：“时间实际上是钟的读数。这个钟可以是地球的转动、沙漏、脉搏计

数、地球沉积的厚度、辐射衰变的产物，或铯原子振动的计量，它们具有一种共同标准，都是自然的机械装置。”

科学家和哲学家已众说不一，其他人也不甘落后，经济学家与管理专家认为时间是一种特殊的资源；心理学家强调时间是知觉的一个方面；文艺工作者公推时间是最出色最公正的评论家。有人赞美它，说它是成功者的土壤，是一所伟大的学校，是伟大的老师、治伤者和立法者，是天底下最大的平等派。有人诅咒指责它，说它最无动于衷、刻板机械，是冷酷无情的恶魔，是最大的专制主义者，它对谁都意味着破坏和灭亡。而且时间就象一只暗窜的小老鼠，天天偷窃着每个人的生命。当然也有人并不那么严肃地谈论它，非常轻松地称时间是人类的老朋友。

最富有挑战性的回答，可以说是当代分析哲学家们提出的，他们认为“时间是什么”这本身是一个形而上学的假问题。由于“时间”并不象“单身汉”这种缩写词那么一目了然，因此对“时间”这个词的意义不可能被提炼成一种纯净的语句定义这一点不必感到惊讶。面对令人眼花缭乱的时间定义，哲学家怀特海曾无限感慨地说：“要对时间这个大自然的创造过程加以沉思而不痛感人类知识的有限，实不可能。”时间的本质至今仍是一个未被完全解开的亘古之谜。

2. 时间的意义引起的困惑

“时间”这一概念从来没有停止过捉弄和迷惑那些对它想入非非的人。要认识时间的本质存在着种种困难。首先，时间不具有实形，看不见，摸不着，不能象馒头一样，可以拿在手里进行直接观察，因此亚里士多德早在《形而上学》一书中就说：“只有当我们已经把握住运动时，才能领悟到时间。”但也有人提出质疑，既然无法找到时间独立存在的客观根据，又怎么能够相信它是客观存在呢？同时我们对时间的认

识都只能通过对运动事物的感觉才能获得,怎样才能保证感觉具有完整的客观性呢?因此古希腊逻辑思辨的奠基人巴门尼德便认为,时间并不附属于任何真实的事物,而只属于我们感觉中那个似乎不合逻辑的世界。人们往往由此陷入这样的困惑之中,当我们观察某一件发生的事情,总能感到时间毫不停顿地前进着,可是当我们分析它时,又总是有很好的理由否定时间存在的独立性。

其次,人们在生理和心理的经验上,都能感到时间在流逝,可是如果问时间流逝的速度是多少?每秒钟流过多少?这显然是一个荒谬的问题。时间要流逝就要有一个超时间的东西来加以衡量,但这个超时间本身也在流逝,那就要有一种超超时间,如此等等,以至无穷。时间本身是不是一个随时间变化的过程这一问题,往往把人引入了一个无法摆脱的恶性循环之中。

再则,时间在逻辑上要加以证明也总是出现麻烦。历来的逻辑学家们往往对时间怀有特殊的憎恶。比如说我们要定义“过去”,可以把“现在”作为参照系,但又怎么来定义“现在”呢?如果用“过去”定义“现在”,那就是同义反复,如果以“现在”本身定义自己,又陷入循环定义的矛盾之中。此外,过去可以视为不可改变的、决定了的,但要在逻辑上根据某些规律,从过去中完整地推演出未来却难以确立。未来与过去没有充分的规律性的联系,往往呈现的是开放式的或非决定论的,命定未来似乎并不可能。

面对时间引起的种种困惑,人类并没有沮丧悲观,在迈开理论探索步伐的同时,也不断运用已有的认识成果来利用和控制时间,以改善自我及其生存环境。

3. 人类时间认识的历史过程

时间是人类文化的交叉点。人类时间观念的形成有着深

厚的文化背景。在讨论时间控制利用之前,先让我们逆时而行,寻求一下人类认识时间的历史足迹。

a. 个人经验的时间观测。时间对人们的感情有着强烈的影响,因为时间的流逝总是无情地带着他们走向死亡。尽管死亡不是生命的终止这一点至今没有一般公认的证据,但早期人类大都相信,死亡之后在彼岸世界、阴间或天国中生命是不朽的,并且最终是全体死者的复活。在东西方大量的新旧石器时代的墓葬遗址中,几乎都存在提供给死者将来使用的殉葬物品。

早期人类有关生命时间是重复的这种信念,也许是从对周围的重复现象的观察中得出的推想。日夜周转,四季循环,生活活动几乎全受着这些周期的支配。因此,一方面每个人在自己的生命中有着一不可避免趋向衰老死亡的直接经验,另一方面在环境中又观察到种种周期的变化,这种矛盾在活动范围狭窄,抽象思维和判断能力还未充分发展的早期人类中是无法解决的,他们往往带着惧怕未来的心情,希望在对图腾的崇拜与原始的宗术迷信中求得解脱。

b. 历史哲学中的时间观。在公元前6世纪前后,人类从蒙昧之中走出来,开始有了理性的知识。由于个人对时间的经验和观察的解释截然不同,又受各种文化、哲学和宗教的影响,因此导致了循环论和单向论两种时间观。

历史循环的观点认为时间就象一条自吞其尾的蛇,是永无休止的循环往复,宇宙时间是按交替的节奏运动着的。这些观念,在古代印度、希腊、罗马、中国以及中美洲的前哥伦比亚人中间普遍流行着。印度教中循环的周期叫“劫”,一劫亦即大梵天的一个白天,长达43亿2千万年。在古代中国交替循环的概念是阴、阳。古希腊人认为人类社会,以及宇宙,曾经是并且将继续是无数次的毁灭和复兴的交替运动。循环观点往往强调通过自我修行可以达到人生的再现。

与上述观点完全相反,在犹太教、基督教以及后来的伊

斯兰教中,时间是全能之神按计划为着某种慈善的目的加给宇宙和人类的。时间被戏剧化为一条道路,它始于创世、历经罪恶、堕落和赎罪,终于得到拯救,进入天国、永享快乐。基督教等宗教的这种时间排列根本上仍然背离自然和历史的真实,但已具有直线发展和不可逆的显著特征,在一定程度上为新的时间观念铺平了道路。

整个中世纪,时间的循环观点和线性观点一直处于激烈的斗争之中。在农业社会中,时间被看成是充裕有余、并且与周期耕作土地紧密相连,但由于商品和货币的流通,时间以价值为形式,流动性成为强调的重点。随科技发展而造成的社会生活节奏的加快,人们认识到时间意味着时代的进步,意味着财富和金钱,因此人们相信“时间就是金钱”,必须经济地使用时间。

c. 近代和 19 世纪的科学时间观。牛顿站在前辈科学家的肩上,第一次建立了具有科学意义的时间观。为了描述物质世界的运动,牛顿将空间与时间从物质运动中独立出来。空间是绝对的容器,时间是一把绝对不变、均匀分配的尺子,用这两者作为参照系,来衡量物质世界的各种运动。尽管今天看来牛顿的时空观有着机械、绝对的根本弱点,但是这是人类把认识时间建立在科学基础上的开始。在牛顿理论占统治地位的 300 年中的其他时间观念,无论有价值的还是无价值的,都只是在对牛顿科学时间观思考的基础上所产生的。

在人类时间观念的发展史上,应该记下他们功绩的,还有这样一些人:17 世纪中叶,成功发明了可以连续运行几年的精密摆钟的荷兰科学家惠更斯,提出宇宙进化理论的笛卡尔、康德和布丰,提出地球进化学说的英国地质学家赫顿,阐述进化论的达尔文,以及开普勒、洛克、开尔文等自然哲学家和科学家。尤其是莱布尼茨,他最先对牛顿的完全独立的“刚性”时间观发生怀疑,提出了时空之间、时空与物质运动之间具有内在联系的思想,轻轻地叩响了新的时间观念的门户。

d. 20 世纪的相对论时间观。1906 年,爱因斯坦发表《狭义相对论》,抛弃了时间与运动,时间与观察者无关的旧观念,认为时间并不是绝对不变的。一切物体的运动都相对于宇宙间的绝对速度光速来确定自己的速度。运动速度越接近光速,则时间就变得越慢;达到光速时间为零,超过光速时间逆转。同时相对于两个不同运动方式的观察者,他们所得到的时间数据也具有相对性。1916 年爱因斯坦又发表《广义相对论》,提出时空受引力作用会发生弯曲变化,粗略的类比,同样一里路,如在山的隆起的表面上实际测得要大于在平面上测得的距离,因此在定时的弯曲地段测得的一秒就多于在地面地段所测得的一秒。如果引力场异常巨大(如在引力坍缩所形成的黑洞中),那么在一个参照系中的有限时间,在另一个参照系中可以趋向“超无限”。

爱因斯坦的时间观又一次根本改变了人类对时间的认识,作为 20 世纪引人瞩目的伟大科学成果载入史册,同时也成为现代人类认识时间的新起点。在这一理论的基础上,量子力学提出了时间是离散的和非连续的观点,克分子物理学提出了时间的不对称性问题,在现代宇宙学中的宇宙大爆炸理论认为时间起源于宇宙大爆炸的一瞬间,宇宙经过不断膨胀、收缩之后,又会缩聚为一点,再出现另一次大爆炸,一切又重新开始。天文学家估计两次大爆炸的周期为 800 亿年。此外 20 世纪人类还开始研究生理时间、心理时间以及社会时间,时间研究进入了一个崭新的时期。

人类认识时间的足迹,是一个从蒙昧开始,经过形而上学到科学的过程,也是时间研究不断成为一门独立的学问,并利用已有成果不断开发和利用时间资源为人类改造自然和社会服务的历史。对时间的认识,常识总使人走入歧途,而科学的探索却不断地推进人类去对时间之谜作出进一步的解释。

4. 时间的分类

时间是宇宙以及宇宙与观察者之间联系的一个最基本的属性。根据研究时间的不同出发点可以分为四个类别：

a. 物理时间。物理时间是现代科学社会中系统化了的时间，为其他各类时间提供精确的客观标准。物理时间的测量包括两个方面：历元时刻和时间间隔。从行星和彗星的轨道运动中测得时间，称为“历书时”(ET)，通过计算电磁辐射的周期，测量原子钟运行而得，称为原子时间(AT)。1967年国际计量大会正式把铯原子跃迁振荡9,192,631,770周所经历的时间定义为一秒，即30万年之内不差一秒，目前历元时刻和时间间隔都采用原子时标准。量子学者曾提出时间的结构问题。至今最小的空间位移可能是一毫米的一万亿分之一，如果确实如此，那么最小的时间单位——时子——可能是光通过这一距离所需的时间，即一秒钟的一亿亿亿分之一(10^{-24} 秒)，它将是标准时间的最小值。假如时间真是由一系列这样小的基元组成，虽然在实际应用中，它仍然是充分连续的，但从理论上讲，时子是一个革命性的事件，它将对几个世纪以来的科学时间以及大多数人采用的通俗时间所承认的连续性观念提出了根本性的挑战。

b. 生理时间。也称“生物钟”，主要研究生物体内自有的周期节律。为了生存需要，生物体内都有周期性变动，以反映外部世界客观存在的时间节律。生物体即使是短暂的生存，也必须与周围环境保持时间上的配合和谐调，它的细胞和器官不但要在正确的位置，而且要在正确的时刻做出正确的动作，这就必须要与外部时间同步。只不过各种生物同步的对象、同步能力的强弱，以及节律周期的长短不同而已。

c. 心理时间。人类与时间有着区别于其他生物的独特关系。所有生物都只能受时间的支配，唯有能够认识时间、

控制和运用时间。时间在人的意识中所产生的“心理时间”具有离散性质。表现为时序可以逆转，可以交叉跳跃，时间有长短之别，时间有质量上的差异等。心理时间还是一个急待开拓的领域，诸多问题正在进一步的探索之中。

d. 社会时间。从社会学的角度来看，时间是一个社会范畴，是一种集合的现象，产生于社会“集体意识”。时间是通过各种各样的标志、符号、事件、仪式和活动，所构成的一个连贯的整体，组成特定社会所特有的囊括一切的社会节奏。因此个人时间具有特定的社会内容，社会时间则是全体成员表现的主题，体现社会群体的节奏。

尽管对时间的研究往往会带有主观的甚至社会的属性，但都必须基于物理时间这一客观因素，它为属于心理学、生理学和社会学范畴的时间系统提供了外部的依据。失去了这一基础，就会导致时间学的研究和运用缺乏“主体间的客观标准”，而陷入纯粹主观臆想的陷阱。

5. 时间的特征

在低速宏观宇宙中，如果渗入主体和社会因素，时间呈现出丰富而又复杂的现象，如时间无法标价但又具有价值，时间是个常量又是一个变量等等。但从物理时间来说，一般仍可以归纳为这样一些比较显著的特征：

a. 无限性和有限性。时间犹如一条向两个方向无限延伸的直线，似乎没有起点和终点。但对应于时轴的事物的运动，大到以数十亿年存在的星体，小到平均寿命仅亿分之一秒的介子，都表现为一个有限的过程。时间表现为有限和无限的统一。

b. 不间断性和间断性。时间是时刻和间隔的组合。比如电影六点开映，这就是时刻。但时刻无法永久停止在那里，听了五分钟音乐则表示一个持续的区间，就是间隔。时间间

隔可以是一小时、一天、一个月或一年。间断性的时刻寓于间隔之中,而时间间隔又由无数个时刻集合组成。

c. 瞬逝性和顺序性。人不能两次度过同一个时间,流动中的每一个即刻的时间点转瞬即逝。时间既无形也不能储存,因此世界上只有时间的利用能手,而不存在时间收藏家。同时,时间流逝具有次序性,前后相随,次第展开,循序渐进。人可以多撕掉几张日历,但仍然只能一天一天地过日子。

d. 均等性和不可逆性。时间对所有人都一视同仁。无论是谁,每天得到的都是二十四小时,喜爱不能使它延伸,厌倦不能使它缩短。时间对整个人类都视似儿女,分不出溺爱与偏袒。但时间对人类又极为严肃,任何空间中的线可以直往,也可以返回,时间却只能进,不能退,有去无回,时间的单向性决定时间总是从过去经过现在,走向将来,时间一去无法复返。

法国思想家伏尔泰曾在哲理小说《查第格》中出过这样一个谜:“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,什么事情也作不成;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?”这也许是用文学语言概括时间特征的一个典范。

6. 时间与现时代的人生

20 世纪科学技术的进步,拓展了人的时空观念,人类对世界的认知和改造都达到了一个全新的高度,整个社会发展的速度与节奏正以难以想象的速度在迅猛推进。社会学家估计:今后社会在 3 年内所发生的变化相当于本世纪 30 年内的变化,牛顿以前时代 300 年内的变化,石器时代 3000 年内的变化。尽管这种跨时代比较的正确性可以作出各种评价,但是 20 世纪的人类已处在一个高速发展而又充满竞争

的全新世界上，却是无法回避的事实。

伴随“知识爆炸”、“信息爆炸”，时间的需求也在爆炸。每个现代的人生面临着时代的挑战，承受着日益沉重的时间压力，处处感到时间的匮乏。美国诗人奎士特曾这样写道：“再见先生，请原谅，我没有时间。我决意回来，我不能等待，我没有时间。我必须结束此信——我没有时间。我本乐意帮助你，但我没有时间。我不能接受，因为没有时间。我无法考虑，我无法阅读，我太忙，我没有时间。我很愿祈祷，但我没有时间。”这首诗极为形象地描述了时间对现代人的缠绕。今天，在这个科学统治的世界上，时间概念已经成为人的世界观中一个根本性的要素。时间是无限的、低廉的、重复发生的旧观念被完全摒弃，时间是有限的、贵重的、单向行进的概念成为时代的特征。在高度讲究时效的现代社会，时间意识在强化，时间的紧迫感在增加，时间的精确度在上升，时间作为一种参与量，在各种事物发展中所体现出来的价值在与日俱增。人们越来越觉得最重要的不是能用来买到一切的钱，以及商品，而是最宝贵的资源——时间。“赢得时间就赢得一切”已成为现代人生的最强音。

在 20 世纪，时间学作为一门独立的知识和学问应运而生，表明人类对时间的认识和应用达到了自觉的、理性的和科学的新水平。随之而来时间研究也成为急待开拓的崭新的课题。在国外，已经产生了“时间支配专家”的新职业，十几年前，时间支配专家的一次课程收费一百美元，至今已提高到几千美元之巨，时间专家们的办公室一时门庭若市，热闹不凡。各类时间管理的专著和时效手册一经出版，不胫而走，成了最畅销的热门货。1970 年在日内瓦举行的欧洲娱乐会议通过了《余暇宪章》，专门研究了“余暇消费”的问题。1976 年在美国纽约成立了国际时间研究会。近年来联合国教科文组织相继出版了《时间与文化》，《时间与哲学》，《时间与科学》和《时间与社会》等著作。未来学家们曾预测，到

2000 年将迎来时间工业的全盛时期。而法学家们则提出了要制定新的时间立法。时间研究正风靡全球、方兴未艾,受到了越来越深切的关注。

“时间是人类发展的空间”。一个现代人,如果失去时间,就意味着失去了存在的价值,失去了生命,失去了思想,失去了希望。时代不仅要我们给每个儿童和青少年开设一门时间利用课,而且也要每个成年人重新反思自己的时间意识,透视自我的时间观念,学会控制和运筹时间的各种知识和方法,以使自己在有限的生命中创造出更丰富的自我和社会价值。时间意识的现代化是人的现代化的前提条件。

7. 时间资源的开发和控制

时间学大致可以分为理论时间学和应用时间学。前者主要研究时间的性质、层次、结构、形态、特点、计量,以及时间管理和利用的一般原则。后者侧重于时间理论研究成果的具体应用。可以分为“大时间系统”的控制和个人时间的控制两个领域。“大时间系统”包括整个社会或一个部分的时间控制,主要采用各种科学方法,研究时间系统的决策与控制,寻求时效利用的最优化,力图向时间深层开发。

个人时间的控制利用,也可以从两方面加以研究,一方面是把整个生命的过程作为时控目标来进行合理设计和开发利用,另一方面研究日常生活中,相对比较短的间隔,如一天、一周、一月,或数年时间。古往今来,人类创造的难以计数的时间利用方法,大致可以归为两种类型:一是珍惜型,或称绝对时间利用。主要先设定一天 24 小时是一个长度绝对不变的常量,单位时间的利用率也是一个不变量,因此,人对时间的利用只强调分分秒秒的加紧利用,不使时间浪费。在有益事业上花费的时间越多,间隔越长,时间的效益也就越大。主张通过延长学习和工作时间来提高利用率。中国古代的