

青年之友丛书

怎样珍惜和利用时间

张之

上海人民出版社

怎样珍惜和利用时间

张 之

上海人民出版社

责任编辑 马嵩山
封面装帧 张志国
孙宝堂

怎样珍惜和利用时间

张 之

上海人民出版社出版

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所发行 上海颀桥印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 3.375 字数 63,000

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数 1—120,000

书号 3074·680 定价 (五)0.25 元

《青年之友丛书》

前言



青年人都希望交几个知心朋友。一个好的朋友，不仅能使你享受到友谊的欢乐，能替你分担生活中的忧愁，更珍贵的是能使你在生活的道路上，得到许多有益的启示和帮助。

也许你正在选择朋友吧，我们衷心地希望你和《青年之友丛书》做个朋友。这套丛书是专门为青年编写的。她将通过青年所喜闻乐见的形式，告诉你一些做人的基本道理；她还将帮助你解决一些在思想、工作、学习和生活上碰到的问题；她还会带给你许多新的知识。愿《青年之友丛书》成为你成长道路上的一个挚友和诤友。

编者

象波浪滔滔不息地滚向沙滩：
我们的光阴息息奔赴着终点；
后浪和前浪不断地循环替换，
前推后拥，一个个在奋勇争先。

.....

时光戳破了青春颊上的光艳，
在美的前额挖下深陷的战壕，
自然的至珍都被它肆意狂啖，
一切挺立的都难逃它的镰刀：
可是我的诗未来将屹立千古，
歌颂你的美德，不管它多残酷！

——莎士比亚

目 录

一、时间的骏马在飞奔	1
从一个谜语谈起	2
复杂的时间结构	5
时间的三种脾性	7
增值效应与链式反应	10
二、查一查你在时间坐标系中的位置	15
时间是人类发展的空间	16
你的生活轨迹在时间表上留下什么图形	19
时间尺码丈量着人生的价值	21
切勿做光阴的纨绔儿	24
三、惜时,先得端正对时间的态度	31
让时间信息感来个变革	32
对每分钟都要负起责任	37
用毅力来控制时间的开关	41
请珍惜他人的时间	47
四、该怎样正确使用你的时间	50
工作时间里应当充分燃烧	50
开门七件事 妥善安排好	55

让闲眼时间过得有意义	59
五、朋友,再学点时间运筹的艺术	65
编一份时间预算很重要	67
善于抓住高效时间.....	73
在时间的园地里交叉轮作	76
提高时间“单位面积”的产量	80
搞好时间的统筹	85
把“零头布”拼接成有用之材	89
还要给时间设一个“帐本”	95

一、时间的骏马在飞奔

时间象奔腾澎湃的急湍，
它一去无还，毫不流连。

——塞万提斯

亲爱的年轻朋友，当你在这个世界上降临，你不仅拥有一块空间，而且也走进了时间的急流——

晨曦初露，你会轻轻揭下一张日历；

新年到来，你明白年龄又增加一岁；

时间推拥着我们，由幼弱的婴孩长成了健壮的青年。

谁没有享受过时间的馈赠啊！想读书，有学习时间；想看电影，有娱乐时间；想吃饭，有就餐时间；甚至今天想去逛逛动物园，也可以设法安排一段游览时间。离开时间，人什么事也干不成。

然而，人们往往很少去仔细研究时间的奥秘。结果，时间成为我们身边一种捉摸不定的东西。有时候，时间突然紧张起来，一件事没干完，时间跑得无影无踪；下件事刚想办，时间又没了，而且不知跑到哪儿去了。有时候，时间居然变得慢起来，长得象一根燃不到头的香柱，悠悠冒着青烟，使人只得无

聊地打发日子。有时候,时间象一迭空白支票,可以让你任意开销;有时候,时间却变成神秘的主宰,把你当作仆人支配。

这一切,都是怎么回事呢?

乍一看,我们对时间再熟悉也没有啦! 无论是谁,都用过一段时间;只要你活着,身边都有流动着的时间。时间作为物质存在的方式,似乎象我们穿的衣服和鞋子,摸一下就能感觉出来。可是,口袋里有钱的人,不见得就懂货币理论;使用过时间,不一定知道时间的特性。你不妨扪心自问:“我了解时间的特性吗?”也许,你会左思右想地答不上来哩!

苏联伟大的无产阶级作家高尔基曾这样写道:

“夜阑人静,独自一人谛听着钟摆冷漠无情地走个不停,不禁毛骨耸然:一成不变,准确无误的嘀嗒声总是单调地重复着一点——生命在不息地运动。

“钟摆嘀嘀嗒嗒地响着,每响一声,生命就缩短一秒,即我们每个人所拥有的时间的一个微小部分。缩短的这一秒,一去永不复返。这分分秒秒来自何处? 它们又消逝在何方? 这点谁也回答不上。”

从一个谜语谈起

恩格斯说过:“一切存在的基本形式是空间和时间。”要想掌握利用时间的艺术,就得先探寻一下时间的特性。我们常说的宇宙,“四方上下谓之宇,古往今来谓之宙。”“宇”表示空间,“宙”则表示时间。时间,反映了任何物质客体存在和运动发

展的持续性。

在法国著名思想家伏尔泰的中篇小说《查第格》中，记叙了这么一段故事：

巴比伦人平定了一场叛乱之后，决定要选一个智勇双全的人当国王。条件是严格的：先要经过激烈的比武竞赛，获胜者再解答祭司们出的谜语，解答不出的取消资格。

一个名叫查第格的人比武获胜了，大祭司对他出了这样一个谜语：

“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，什么事都做不成；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？”

这是什么东西？

聪明的查第格答道：“最长的莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的也莫过于时间，因为我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；它可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小；当时谁也都不加重视，过后谁都表示惋惜；没有它，什么事都做不成；不值得后世纪念的，它都令人忘怀；伟大的，它都使它们永垂不朽。”

是的，这就是时间！伏尔泰以聊聊数笔，概括了伟大、严肃而复杂的时间的形象！

时间是最长而又最短的。它的总体无始无终，星系崩溃成星云，星云又凝聚成星系，地球出现了江河，大地萌育了生命，原始森林里走出了人类，时间还是依然年轻。不过，构成

时间的原素却是短命的。你刚迈出几步，一分钟就消失了；抬一下胳膊，跑掉了两秒钟；吸一口气，又花了三秒钟。至于毫秒、微秒、毫微秒、微微秒，更是在毫无察觉时就贴身而过。正因为如此，歌德遗憾地说：“生命苦短，艺术长青。”有人问著名的生物学家聂佛梅瓦基，他怎么能把一生都用来研究蠕虫的构造？他很惊奇地说：“蠕虫那么长，人生可是那么短哪！”短和长，奇妙地统一起来。

时间是最不受重视而又是最受惋惜的。一根亮灿灿的金条，能买到许多珍贵用品。相比之下，无形的时间太不起眼了。任何人都有几十年的“时间资本”。但这种“资本”，一不能出租，二不能买东西，三不能搞交换，真是一文不值。可是，人们在实践中又发现：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”“尺璧非宝，寸阴是竞。”时间是最特殊的一种资源，买不到，租不到，借不到，没有任何东西可以替代。时间的供给是绝对限量的，不管时间的需要量多大，供给决不可能增加。时间是一种最易消耗的物资，根本无法贮存。因此，这种无价的时间丢失后，特别令人惋惜。英国大科学家牛顿在研究力学时，一天夜里房间失火，熊熊火焰吞噬了他的财产，也烧毁了他数年辛勤研究的手稿。顽强的牛顿流泪了，他不是痛惜财物的毁灭，而是喃喃地叹息道：“可惜，时间呀！”普通与昂贵，结合成一体。

时间是最能助人而又最会惩罚人的。时间给每个人相同的机会，但最终留给人们的是两种结果。对于勤奋者，它是一块丰腴的田地，春天播下种子，夏天便能开花，秋天就可收

获。一生中，可以干多少有意义的事呵：从小学读到大学，在各种工作岗位上取得成绩，还能读上几千册书，看几百部电影，到各地去旅行……制表匠瓦特改进蒸汽机；理发匠亚克迪尼发明织布机；宝石匠福尔敦发明轮船；学徒高尔基成为作家；皮鞋匠狄慈根成为哲学家；装订工法拉弟成为大科学家；陈景润摘取哥德巴赫猜想的王冠，他们都从时间老人那儿得到了最大的奖赏。然而，对于懒惰者，时间则是一份严厉的帐单，谁乱花了多少，上面一一记载。世界上，没有比时间更容易花掉的了，一顿饭花五十元你会心疼，一顿五角钱的饭等了两小时你或许觉得便宜，其实时间花掉了好几倍，同样是浪费。莎士比亚总结道：“放弃时间的人，时间也放弃他。”助人与罚人，都是时间的功能。

时间，就是这样神秘的一个谜。

复杂的时间结构

揭示时间谜底的科学——时间学，正在应运而生。

时间不是一种简单的客观事物，包含着十分深奥的学问。据专家们研究发现，时间的结构是很复杂的。

——时间的层次是多样的。在“宇观层”、“宏观层”、“常观层”和“微观层”中，各有不同的特点。“宇观层”中，人们目前已探索到宇宙的一百亿光年的空间和时间。在这样巨大的范围内，充满着一些形态奇异的天体。例如黑洞，由于物质的密度极大，引力极强，时空弯曲得很厉害，并且存在着时空奇

点,出现了与地球上的时空观迥然不同的时空现象。

在“宏观层”中,人们运用先进的科学技术,测量千年、万年以至数亿年的大时间,进行考古、气象、生物、地质等领域的研究,掌握大时间流动的印迹。

在“常观层”中,时间的运行也有其特点。人们的日常生活分为“生活必需时间”、“工作时间”、“闲暇时间”三个层次。“生活必需时间”为每天吃、穿、睡等生理需求时间;“工作时间”是为社会创造财富,从而保证社会及自身发展所付出的时间;“闲暇时间”是人们用来休息、娱乐、看书、进行社交等活动的时间。

在“微观层”中,人们通过基本粒子物理学,已经深入到十万亿分之一厘米的基本粒子内部。迄今为止,科学家们已发现三百多种基本粒子,其中 Δ^+ 粒子的寿命还不到 10^{-23} 秒,即一千万亿亿分之一秒,从中发现了时空在其他领域所不具有的特征,提出了时空的量子化等新的理论。

——时间的计量是复杂的。一块手表计量不了所有的时间。人们根据不同的物质运动规律,建立起了世界时、历书时、原子时三种不同的时间计量系统。

在“世界时”中,以地球自转周期为标准,把太阳连续两次通过地球表面一定地点的子午线所需要的时间定为一天,这叫真太阳日,它的 $86,400$ 分之一叫真太阳秒。为了得到标准时间,科学家们又假设“太阳”在赤道上作匀速运动,这个假设的太阳被称为“平太阳”,把“平太阳”得出的“平太阳日”等分为 $86,400$ 分之一平太阳秒,这就是一秒的标准时间间隔。

在“历书时”中,人们以地球公转确定秒长,这与以地球自转制定的世界时相比较,秒的精度提高了不少,对于 $\pm 1 \times 10^{-9}$ 的精度而言,经过三十年的积累才会产生 ± 1 秒的误差。

在“原子时”中,人们根据原子内部电子活动所得到的固定振荡频率来确定秒长,使稳定性和准确度提高到一个新的数量级,为人类提供了更科学、更准确的时间标准。二十多年来,铯原子钟、铷原子钟、氢原子钟相继问世,氢原子钟的稳定度相当好,其长期稳定度可达每天 1×10^{-14} 量级,折算起来相当于三百万年误差一秒。

由此可见,无论是探索时间的奥秘,搞好时间的计量,正确地使用时间,都不是简单的事情哩!

时间的三种脾性

在复杂的时间里,有没有规律可循呢?

有!时间具有三种固执的脾性:

——均等性。时间公正无私,对所有的人都一视同仁。无论是谁,每天都给你二十四小时,不会多给你一分,也不会少给他一秒。时间“对整个人类都亲似儿女,分不出偏爱与偏袒。它不为人们的喜爱而伸延,更不为人们的厌倦而缩短。金钱可以使鬼神下跪,却买不来它的一分一秒;权势可以使是非颠倒,却不能遏止它的向前。”

我国有句古诗:“欢娱嫌日短,寂寞恨更长。”谁也都有过这样的体验:在候车室里无聊地等一小时车,觉得这个小时太

长了；而看一小时精彩的篮球赛，却好象一晃即逝；两者似乎并不相等。其实，两个时间在量上是相等的。不管人们“嫌”也好，“恨”也好，时间就是这么多，不会有什么变化。

时间的均等性为人们提供了均等的机会。即使一个人经历了九坎十八弯，一无所有，但他仍然握有不比别人少的时间条件。一八八七年秋，只有十七岁的列宁，进入喀山大学法律系读书。几个月后，他因参加革命活动被捕，后来又遭到流放，被开除了学籍。但是，愚蠢的反动当局并不懂得，学籍可以开除，自学的时光却开除不掉。流放期满后，列宁抓住点滴光阴勤奋自学，一年半就学了在学校需要四年才能学完的全部课程，以校外生的资格参加考试，十四门课门门都考了第一，得到了甲等毕业证书。时间，是公平正直的。

——流逝性。“未觉池塘春草梦，阶前梧叶已秋声。”时间象汹涌奔腾的黄河，一刻不停地流淌。著名文学家朱自清，在散文《匆匆》中描写道：燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候；可我们的日子为什么一去不复返呢？原来：

“太阳他有脚啊，轻轻悄悄地挪移了；我也茫茫然跟着旋转。于是——洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去。我觉察他去的匆匆了，伸手遮挽时，他又从遮挽着的手边过去。天黑时，我躺在床上，他便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。等我睁开眼和太阳再见，这算又溜走了一日。我掩面着叹息，但是新来日子的影儿

又开始在叹息里闪过了。”

流逝的时间是无法阻拦的。从古至今，没有一种开关能关住时间，没有一种闸刀能拦住时间，没有一种仓库能储存时间。时间的流逝每每使我们处于这样的境地：赶火车时慢了点儿，耽误了时间，没能赶上趟；兴致勃勃地想去看电影，一瞧手表，时间已过了。时间呢？早在我们不注意的时候溜走了。

流逝的时间要求人们与它保持同速运动。爱因斯坦的相对论中有一个观点：一台时钟所测量的时间，跟它与地球和宇宙其他天体的相对速度有关。对一个迅速运动的物体，时间的消逝要比一个固定的（实际上是速度慢的）物体慢得多。假如加快生活的节奏，和时间保持并驾齐驱的速度，这时，时间的流逝就会变慢，你不会觉得时间是转瞬即逝的闪电，它是在你身边运行的电流，你随时可向它索取需要的能量。相反，谁要是在生活里姗姗而行，他就会被时间拖得吁吁直喘，拉下愈来愈大的距离，直至落后淘汰。

——不复返性。“开弓没有回头箭”，时间也是如此。德国剧作家席勒说过：“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在象箭一般飞逝，过去永远静立不动。”美好的一天过去后，再也不能把它唤回。摆在你面前的第二天，尽管酷似昨日，但已是完全更新的另一时间了。古罗马的哲学家赛纳卡告诫说：时间“是唯一再怎么想也无法收回的东西。”托尔斯泰指出，“你没有最有效地使用而把它放过的那点钟，是永远不能返回了。”

时间不能复返，唯一能够利用的是你眼前的时间。昨天已经过去，明天还未到来，必须抓住今天。伟大的革命家李大钊指出：“世间最可宝贵的就是‘今’，最易丧失的也是‘今’，因为它最容易丧失，所以更觉得它可以宝贵。”他又引用耶曼孙的话说：“尔若爱千古，尔当爱现在，昨天不能唤回，明天还不确定，尔能确有把握的就是今日。今日一天，当明日两天。”

宋朝有个叫朱敦儒的人，年轻时懒散，自以为来日方长，随便打发眼前的时间。随着岁月的递增，满头青丝换白发，再想追回浪费掉的时间，已经办不到了。他悲叹地写道：“原是西都散汉，江南今朝衰翁。从来颠怪更心疯，做尽百般无用。屈指八旬将到，回头万事皆空。云间鸿雁草间虫，共我一般做梦。”他的教训是多么沉痛啊！

均等性、流逝性、不复返性，三者构成了时间的基本性格。

增值效应与链式反应

一八三四年，英国伦敦的国会大厦上，挂起了一座宏伟壮观的大钟。这是世界上最有名的钟。格林威治观测台的工作人员，每天两次前去观测大钟的准确性，使其分秒不差。

谁知，有一回大钟却误差了好几分钟。那是因为一位油漆工人在漆钟塔时，一时疏忽，把油漆桶挂在大钟的分针上了。