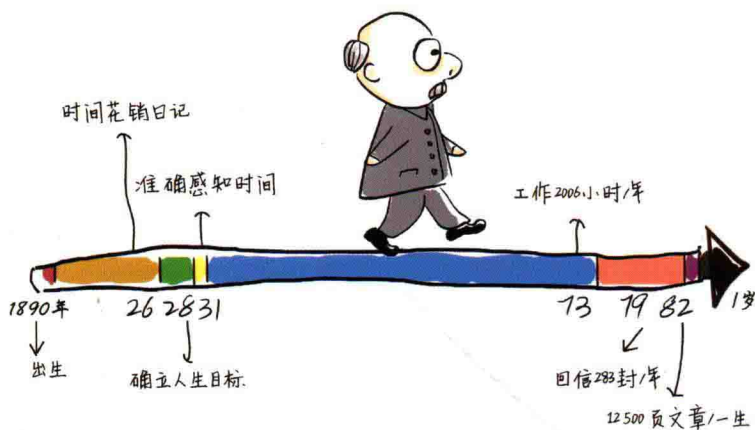
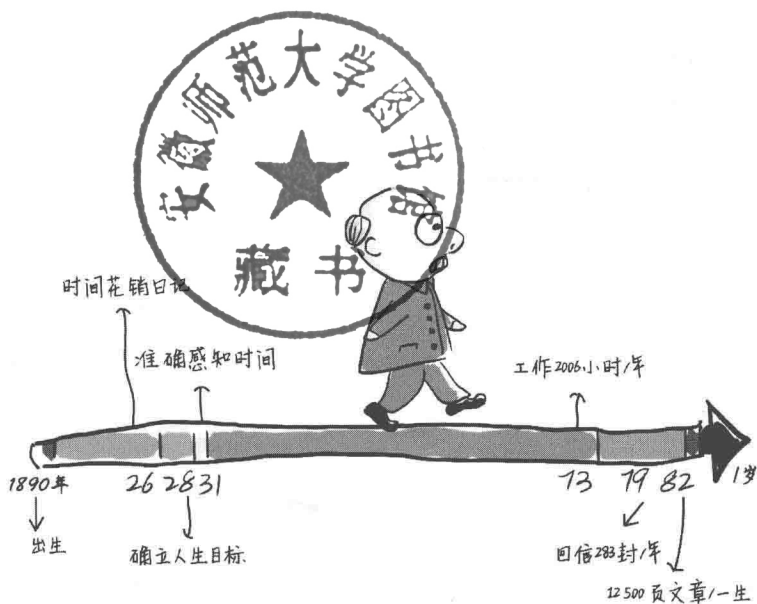


如何阅读

《奇特的一生》



如何阅读 《奇特的一生》



contents

目录

如何精确感知时间

李笑来 / 1

《奇特的一生》系列随笔

秋叶 / 11

时间统计法的进化之路

战隼 / 34

统计分析时间日志的三种方式

邹鑫（小强） / 47

“奇特的一生”可以复制吗

张兆杰 / 64

从初学到进阶，如何用好时间统计法

吴刚 / 76



如何精确感知时间

李笑来

只有与时间成为朋友，才能真正知道她的宝贵、懂得她的神奇。在这之前，我甚至不知道自己早已把她变成了敌人，挣扎了许多年，还以为自己在与这个世界争斗。突然有一天，我发现自己就像塞万提斯笔下的那个骑士唐·吉珂德。唐·吉珂德有自己的身份标签——“骑士”，于是他有并坚守着符合他那个身份的“骑士精神”。在一次历险中，他把风车当作抗争对象，却无论如何都不明白他的敌人实际上是那看不见的“风”，还有那原本应该隶属于他的、却竟然完全不受他控制、反倒成了他的主人的“他的大脑”。

与所有人一样，从小自命不凡的我当然也给自己贴过各种各样的标签。我崇尚公正，向往自由，渴望平等，憧憬希望。在相当长的一段时间里，我跟大多数人一样，观察到的是偏倚，感受到的是禁锢，体会到的是差距，意识到的是失望。我

现在猜想，或许所有人都必然要经历这样一个阶段，不过只有少数人能够度过这一阶段。有一次，我在几百人的课堂上说：

“很多人都曾不由自主地产生过自杀的念头。曾有过（哪怕瞬间而已）自杀念头的同学，麻烦你们诚实地举手。”当时几乎没有人不举手。然后，我说：“相信我，你并不孤独。”

在发现自己竟然只不过是另一个唐·吉河德的那一瞬间，感觉真的是特别诡异：万念俱灰的同时却体会到浴火重生。直接来自感官的认识很容易与他人分享，而思想上的体验却往往难以用语言表达。但，我想很多人都应该有过与我相同的体验。

重生并不意味着当即脱胎换骨。有着成年人意识的“婴儿”如果能感受更多的欢乐，自然也有相对更大、更多的痛苦。那时我还不知道自己竟然有机会与时间做朋友，只是隐约明白不能再浪费时间而已。当然，现在我不再认为我有能力浪费时间，正如我作为一个人没有什么能力管理时间一样。最多，我可以因为逃避一些责任而背叛时间——可那又是多么让人有罪恶感的事情？一位朋友读完米兰·昆德拉的小说《生命中不能承受之轻》之后概括：逃避责任就会带来轻松，可那恰恰就是“生命中不能承受之轻”啊！

没有人会不了解自己的朋友。所谓真正的朋友，必然是也只能是那些最终被证明真正为我们所了解的少数人。同样的道理，如果我们竟然有机会与时间做朋友，也确实有与时间做



朋友的愿望，又有什么理由不去耐心地了解关于时间的方方面面？

每个人都有自己的运气。我也一样。我的好运之一是竟然在2005年的某一天在网上闲逛时看到了一本书——《奇特的一生》（格拉宁著，1974年首次发表）。这部被定义为“一部以真人真事为基础的文献性小说”，讲述了苏联昆虫学家亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫如何通过他所独创的“时间统计法”在一生中获得惊人成就的故事。

在这本书里，作者写道：

所有的人，连亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫亲近的人在内，谁都没有想到他留下的遗产有多大。

他生前发表了70来部学术著作。其中有分散分析、生物分类学、昆虫学方面的经典著作，这些著作在国外被广为翻译出版。

各种各样的论文和专著，他一共写了500多印张。500印张，相当于12500页打字稿。即使以专业作家而论，这也是个庞大的数字。

科学史上，艾勒、高斯、赫尔姆霍茨、门捷列夫都曾留下巨大的遗产。对于这种遗产，我老是迷惑不解。这一点很难解释，但也挺自然——古时候，人们写得比较多。至于今日的学者，出版多卷本的全集是一种罕见的甚至奇怪的现象。连作家似乎也写得比过去少了。

柳比歇夫的遗产包括几个部分：有著作，探讨地蚤的分类、科学史、农业、遗传学、植物保护、哲学、昆虫学、动物学、进化论、无神论；此外，他还写过回忆录，追忆许多科学家，谈到他一生的各个阶段以及彼尔姆大学……

他讲课，当大学教研室主任兼研究所一个室的负责人，还常常到各地考察。20世纪30年代他跑遍了俄罗斯的欧洲部分，去过许多集体农庄，实地研究果树害虫、玉米害虫、黄鼠……在所谓的业余时间，作为“休息”，他研究地蚤的分类。单单这一项，工作量就颇为可观：到1955年，柳比歇夫已搜集了35箱地蚤标本，共13000只。其中5000只公地蚤做了器官切片，总计300种。这些地蚤都要鉴定、测量、做切片、制作标本。他收集的材料比动物研究所多5倍。跳甲属的分类他研究了一生。这需要特殊的深入钻研的才能，需要对这种工作有深刻的理解，理解其价值及其说不尽的新颖之处。有人问到著名的组织学家聂佛梅瓦基，他怎么能一生都用来研究蠕虫的构造，他很惊奇：“蠕虫那么长，人生可是那么短！”

这是一本很薄的册子，所以我用了不到一个小时就读完了。掩卷之后，喟然长叹。对于我这种普通人来讲，这种大师的境界，正可谓“仰之弥高，钻之弥坚”。知易行难啊。

很多年前，在我大约20岁的时候，因为读过李敖的一本书，觉得他那种写日记的方法颇有些道理，于是开始学着做每



天的“事件日志”。除了自己经历的事件之外一概不记，而且尽量不记感想，不记感受，只记录事件本身。例如：

1995年12月20日，延吉市

- 1.主持经销商大会。
- 2.拿到上个月奖金共×××××元。
- 3.李埜请我吃饭，算算有4个月没见了。

1996年5月10日，吉林市

1.连续一周，什么正事都没做，只是看了若干本无聊的小说。

至今，我还保留着这样的习惯，并因此受益无穷。做这件事其实每天只需要花费10分钟左右。后来为了进一步节省时间，我干脆在这个本子上穿了根绳，挂在家里洗手间马桶对面的墙上，每天晚上睡觉前坐在马桶上，顺手就写完了。这样简单的日志是有巨大好处的——每年下来，我都知道自己去年做了些什么，仅仅这一点，就非常宝贵了。到了30岁之后，我才觉得自己做的真正有意义的事情慢慢多了起来。下面这些是整理到一起的、关于我出版的第二本书的一些事件记录。

2004年9月12日，北京市

- 1.《TOEFL6分作文》终稿交给责编窦中川。

2005年11月9日，成都市

1.收到窦中川快递，协助修订《TOEFL6分作文》三审意见。

2006年1月27日，北京市

1.收到徐燕青快递，《TOEFL6分作文》，20本。

2006年5月29日，北京市

1.提交托福作文书第二版的修订稿，更名为《TOEFL iBT高分作文》。

2006年8月3日，北京市

1.收到徐燕青快递，《TOEFL iBT高分作文》第2版，10本。

2007年10月16日，北京市

1.收到马宁快递，《TOEFL iBT高分作文》第3版，第7次印刷，10本。

可是，有着这种习惯的我，在读过《奇特的一生》之后，却被柳比歇夫的大师境界吓了一跳。过了差不多两年，重新读



它的时候，我惊讶地感叹：“啊？我太笨了！这些我早应该明白的啊！”

柳比歇夫的日志是“事件——时间日志”。他的方法要比李敖的方法更高级。李敖的事件日志，往往只能记录事件的名称，是一种基于结果的记录；而柳比歇夫的事件——时间日志是一种基于过程的记录。它们的细微差别在于，基于过程的记录要比基于结果的记录更为详尽。

以摘抄《奇特的一生》中柳比歇夫的日志为例：

乌里扬诺夫斯克。1964年4月7日。分类昆虫学（画两张无名袋蛾的图）——3小时15分。鉴定袋蛾——20分（1.0）。

附加工作：给斯拉瓦写信——2小时45分（0.5）。

社会工作：植物保护小组开会——2小时25分。

休息：给伊戈尔写信——10分；《乌里扬诺夫斯克真理报》——10分；列夫·托尔斯泰的《塞瓦斯托波尔故事》——1小时25分。

基本工作合计——6小时20分。

乌里扬诺夫斯克。1964年4月8日。分类昆虫学：鉴定袋蛾，结束——2小时20分。开始写关于袋蛾的报告——1小时5分（1.0）。

附加工作：给达维陀娃和布里亚赫尔写信，6页——3小时20分（0.5）。

路途往返——0.5。

休息——剃胡子。《乌里扬诺夫斯克真理报》——15分，《消息报》——10分，《文学报》——20分；阿·托尔斯泰的《吸血鬼》，66页——1小时30分。听里姆斯基·柯萨科夫的《沙皇的未婚妻》。

基本工作合计——6小时45分。

基于过程的记录，不仅更详尽，还有另外一个巨大的好处——结果不好的时候更容易找到缘由。想明白“基于过程的”与“基于结果的”两种记录之间的区别之后，我开始尝试着在自己记录的每个事件后面加上时间。

实践了不到两个星期，我就体会到这种新的记录方法的另一个巨大好处：它会让你对时间的感觉越来越精确。前文讲过，每个人都会感觉“时间越来越快”，以及为什么每个人都会有这样的感觉，而这样的感觉会使我们产生很多不必要的焦虑。焦虑本身没有任何好处，只能带来负面影响。通过实践，我发觉这种基于过程的事件——时间日志记录可以调整我对时间的感觉，在估算任何任务的工作量的时候，都更容易确定“真正现实可行的目标”。此外，相对准确的估算又使得目标基本都可以达成，由此可以算是“战胜了焦虑”。

详细的记录令我获益匪浅。事实上，每个人都多少明白记录的重要性，可做记录的人并不多。举例来说，大部分人听说



过“你不理财，财不理你”，可是意识到应该记录账目、管理金钱开销后，仍然只有少数人做得到。这是为什么呢？发生这种现象最明显的原因是，记账并不轻松——不仅要在花销的当时记录下来，还要时常整理、分析，这使得许多人觉得记账麻烦，继而放弃。面对实实在在的钱款尚且如此，面对难以触碰的时间就更随意了。

解决这个问题的一個突破口，是寻找趁手的工具。

2012年的秋天，我遇到了网易有道的产品经理蓝天，碰过几次面之后，他利用网易内部的“20%”计划，组织张志彬和王海波成立了一个小团队，着手设计“Mr Time”——一个用来记录时间开销的应用。Mr Time用起来很简单：做任何事情之前，拿出手机，打开应用，点一下：事情做完，再点一下。如此这般确定了时间的起点和终点之后，再抽空将具体事务分类、细化。Mr Time解决了两个问题：一方面简化了记录时间开销的过程，另一方面自动完成了记录后的整理、分析、统计工作。有了这个应用，记录时间开销应该方便多了。

在第三遍读《奇特的一生》这本书的时候，我才真正注意到这段话。

柳比歇夫肯定形成了一种特殊的时间感。在我们机体深处嘀嗒嘀嗒走着的生物钟，在他身上已成为一种感觉兼知觉器官。我做出这样推断的根据是：我同他见过两次面，在他日记

中都有记载，时间记得十分准确——“1小时35分”“1小时50分”，然而当时他自然没有看表。我同他一起散步，不慌不忙，我陪着他；他借助于一种内在的注意力，感觉得到时针在表盘上移动——对他来说，时间的急流是看得见摸得着的，他仿佛置身于这一急流之中，觉察得出来光阴在冷冰冰地流逝。

经过多年的摸索与思考，我终于可以这样说：

我有个朋友叫作时间。她跟我真可算作两小无猜，可她默默陪了我许多年之后，我才开始真正认识她。她原本没有面孔，却由于我总是用文字为她拍照，因此可以时常伴我左右。她原本无情，我却可以把她当作朋友，因为她曾经让我明白，后来也总是经常证明，无论做什么事情，只要我付出耐心，她就会陪我甚至帮我等到结果，并从来都能将结果如实交付与我，从未令我失望。正是因为有了时间作为朋友，我才可能仅仅运用心智就有机会获得解放。

既然管理时间是不可能的，那么解决方法就只能是：想尽一切办法真正了解自己、真正了解时间、精确感知时间，而后再想尽一切办法使自己及自己的行为与时间“合拍”。按我的话就是——“与时间做朋友”。



《奇特的一生》系列随笔

秋叶

一、你知道柳比歇夫的时间统计法吗

柳比歇夫这个苏联人为世人所知，不是因为他在自己专业的生物领域的高超造诣，而是因为他56年如一日的的时间统计法。

柳比歇夫的时间统计法最大的特点是，他不仅仅坚持每天写自己的时间清单，还做了时间不同用途的分类详细清单，每天、每周、每月、每季度、每年，他都会汇总统计自己的时间支出，核算自己用在工作上的有效时间是多少。

比如在1963年，统计显示他出现了最高的有效工作时间总和为2006小时30分钟，平均每天的有效工作时间达到了5小时29分钟，而在一般年份，他的统计显示他有效利用在工作上的时间是4小时40分钟。

他之所以能够做出这样的统计，是因为他从1916年开始坚持记日记，他记日记的习惯也别具一格，其格式如下：**某年某月某地某事，花费多少小时多少分钟。**

没有形容词，没有情感，没有任何波动，他就像时间机器一样，忠实记录着自己每天、每周、每月、每年的工作和生活，任何事情都不遗漏，包括给别人写信、和朋友聊天，还有自己的科研工作，全部记录消耗了多少时间。比如写一篇论文花了多少时间，在柳比歇夫这里，时间记录得清清楚楚，一点儿也不马虎。

1942年，他的儿子阵亡，连这都没有反映在他的日记里，日记里只是冷静地记录着他的工作、通信时间，包括为儿子悲伤的时间。

他的一生是高产的，出版70多部学术著作，而他一年还有大量的通信，比如在1969年，他收到419封信，回复了283封信，发出69件印刷品。

柳比歇夫的工作成绩引起了很多人的惊叹，也引起很多人对他的时间统计术的好奇。

应该说，柳比歇夫的日记不是传统意义上的日记，而是他自己的时间清单，可以理解为他管理时间的一种工具。把这个完全当日记看是一种误解，一个人的日记怎么会完全没有情感呢，而柳比歇夫恰好是一个情感丰富的人。

作为一个在时间管理方面略有心得的人，我对柳比歇夫的



时间管理法可能有着与众不同的认识和共鸣，很多看起来常人无法理解的行为，在我看来，非常合理，我想我更能理解他为什么要这样做。

我虽然比不上柳比歇夫，但有几点和他的习惯是一样的：

1. 我有记录自己的工作量和每件具体工作大概花费时间的习惯，当然我达不到他的分钟精度，我的误差在正负五分钟至十五分钟，这要看我当时的注意力集中程度；

2. 我有分类和统计自己工作类型和耗时的习惯；

3. 我也经常控制不住自己，把时间浪费在对达到我的目标并没有直接意义的事情上；

4. 最重要的一点是，我也有一些普通人看起来非常厉害的工作产出。其实在看到《奇特的一生》这本书之前，我只是听说过柳比歇夫这个人，并不特别知道他的工作方法到底是什么，但是通过这本书，我深深地找到了共鸣。

要理解为什么柳比歇夫工作法有效，我觉得你们不能指望听我的现身说法，你们应该先认真看看《奇特的一生》这本书，这是一本非常值得一看的书，听一个人做二道贩子，不如直接先仔细看看书，再听我说道。看完书之后，我相信，我列出的下面的话题，你们会很想了解：

1. 为什么柳比歇夫能如此自律？
2. 如何像柳比歇夫一样知道时间的长度？
3. 怎样记录时间清单才有用？
4. 用时间框架来安排时间，而不是事件驱动？
5. 紧张的工作和享受生活有矛盾吗？
6. 如何才能更好地成长？

二、为什么你不能像柳比歇夫一样自律

柳比歇夫时间记录法让人惊奇的一点就是，他把这种详尽记录自己时间长度的方式坚持了56年，这让很多人难以想象。

我相信你们看了以后，只会是敬佩柳比歇夫，而不是效仿，因为实在太难说服你们，年复一年、日复一日对自己的一切加以记录，然后分类，然后统计，然后做出所谓的成果，这真的有意义吗？

《奇特的一生》的作者给出的解释是，**坚持他的方法必须有一个前提，你要有一个伟大的目标。**

我理解这句话背后的逻辑是：如果你没有一个伟大的目标，很难做到如此自律。因为伟大的目标往往是耗尽一生精力也无法完成的，所以你不得不思考如何最有效地利用你的时间，这样才能让你征服伟大的目标，或者尽量靠近你的目标。

在这样的工作挑战下，你最理性的选择就是坚持每天都合