

给你自由

非制式时间管理

胥祥忠 崔石磊 著



冲破时间藩篱，提高工作效率

互联网 + 时代的时间管理典范

两位一线优秀企业家，结合亲身感受和体悟

以**独特视角**为您揭开**时间管理**的奥秘



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

给你自由

非制式时间管理

胥祥忠 崔石磊 著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

给你自由:非制式时间管理/胥祥忠,崔石磊著. — 北京:知识产权出版社,2016.6
ISBN 978-7-5130-4064-8

I. ①给… II. ①胥… ②崔… III. ①时间-管理-通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第031691号

内容提要

本书意在提示个人、企业乃至社会各界:一个时间安排充分自由的新时代已经初露端倪,积极顺应这种潮流,以“非制式”思维重塑时间管理,开启工作与生活的新模式,是社会与个人面临的共同任务。无论你是富豪还是草根,无论你追求生活的丰富还是事业的进步,都有必要在“非制式”的全新环境中重新定义并审视自己,努力做时间的主人,成就美满人生。

责任编辑:李娟

给你自由:非制式时间管理

GEINI ZIYOU:FEIZHISHI SHIJIAN GUANLI

胥祥忠 崔石磊 著

出版发行:知识产权出版社有限责任公司

电 话:010-82004826

社 址:北京市海淀区西外太平庄55号

责编电话:010-82000860转8594

发行电话:010-82000860转8101/8029

印 刷:北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

开 本:720mm×1000mm 1/16

版 次:2016年6月第1版

字 数:200千字

网 址:<http://www.ipph.cn>

<http://www.laichushu.com>

邮 编:100081

责编邮箱:aprilnut@foxmail.com

发行传真:010-82000893/82003279

经 销:各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张:16

印 次:2016年6月第1次印刷

定 价:39.90元

ISBN 978-7-5130-4064-8

出版版权专有 侵权必究

如有印装质量问题,本社负责调换。

自序

时间之谜

时间是什么？

这个令大智大慧如奥古斯丁、海德格尔等都“茫然不解”“还在追问”的问题，有点儿近乎哲学范畴，让人难以琢磨。在经济社会里，更直白的答案是：时间就是金钱。这个看似庸俗的答案并没有错，因为时间作为一个独立的社会概念被人们注意和研究的历史并不长。

在漫长的农业社会似乎没有人思考或研究时间的问题，即使出现，也多是在文人墨客伤春悲秋的喟叹之中。其实，计时工具的出现并不晚，早在公元前1300—前1027年，中国殷商时期的甲骨文中已有使用圭表的记载，《诗经·国风·定之方中》篇：“定之方中，作于楚宫。揆之以日，作于楚室。”有关钟表的发展历史，大致可以分为三个阶段：一是从早期天文计时器中逐渐脱离；二是从大型的计时设备向微型化、便携化过渡；三是腕表的发明和电子技术的运用。李约瑟在《中国科学技术史》中说，当西方的钟表在17世纪初进入中国的时候，其实它们装配的“擒纵机构”的雏形，早在600年前的中国就已经出现了。1088年，宋代科学家苏颂、韩工廉就制造出了天文观测仪器——“水运仪象台”。它是把“浑仪”“浑象”和机械

计时器组合起来的巨型机械装置，高约12米，7米见方，分为上中下三层，上层放浑仪，进行天文观测；中层放浑象，可以模拟天体运转作同步演示；下层是该仪器的核心部分，计时报时的部件、动力源都在这一层。这可以说是世界上最早的钟表了，从此以后钟表不断向小型化发展，从大座钟、挂钟到腕表、怀表，都属于上流社会和小众化的奢侈品，是一种身份的象征，并没有形成影响人们生产生活的时间概念，直到腕表普及，时间意识才深入大众。粗线条的回顾钟表的发展史，我们惊奇地发现这一过程恰好和工业化同步，钟表与现代意义上的时间概念，是工业社会的孪生兄弟。

可以说是工业化催生了钟表的发明，而钟表又把时间变成了一种适用于一切领域的工具，进一步加快了工业社会的形成，深刻改变着人类生活的方方面面。原始社会人类对时间懵懂无知，农业社会人类日出而作、日落而息，工业社会则不管是工作还是生活，时间都被钟表不断地细分和约束，不但上下班和出行要恪守严格的时间，甚至工作中的每个动作都被规定了精确的时间，不敢越雷池半步，整个人类社会都精确地按钟表的指针行动。此前，从来没有一个概念或标准为所有人共同接受，一个小小的钟表却能轻而易举地把所有人统一在它的脚下，这时人们才发现：原来我们是不自由的。当今时代是有史以来物质最丰富的时代，也是人类疲惫、焦虑和紧张程度最高，压力最大的时代，原因很多，但其中一条主线却异常清晰：人类无法自由地安排自己的时间，所有行动都必须遵守统一而呆板的

时间。时间都不能自由安排，其他自由又从何谈起？

自1911年泰勒提出“科学管理原理”以来，整个工业化的进程也是人类与生产工具结合越来越紧密的过程，不管什么职业，每项工作都形成了一套固有的标准操作，每个步骤都精确到分秒不差，生产效率越来越高，物质越来越丰富。但是，人毕竟不是机器，如此严苛的禁锢是违背人类天性的。进入工业社会以来，人类的异化问题如影随形，挥之不去，无数有识之士试图从哲学、文化的角度来解决这一难题，但除了在精神层面引起社会关注，提倡人性化管理，实际作用不大。因为人类进化和发展到今天，从根本上说就是永不满足的欲望在起推动作用，生产力的发展和社会的进步都离不开这个核心，不管我们在文化上、道德上如何呼吁、如何引导，如果找不到其他推进生产力发展的新动力来替代人的直接操作，就只能牺牲人类的自由和幸福，因为生产力发展的车轮只能向前，历史不可能开倒车。在工业社会的基础上，想让人们的身体生活在物质丰富、信息繁杂、节奏迅速的工业社会，精神却生活在“采菊东篱下，悠然见南山”的传统社会，这是不可能的。只有找到一种新的替代模式，在不削弱生产力发展的同时，把人与生产工具分离开来，才可能实现这一点，否则只能是一种乌托邦式的空想。

在工业社会，这是绝对不可能完成的任务。所以越来越多的人失望了，放弃了，要么一头钻进丰富的物质世界，既纵情享受，也受尽辛劳；

要么对工业社会全盘否定，试图退回到传统的农耕社会。后一种消极的态度固然不可能解决问题，前一种态度看似积极，其实本质上也是一种消极，认为没有两全其美的解决办法，而放弃了思考和努力，浑浑噩噩沉迷在物质世界里，长睡不醒。

到底有没有解决办法？我们认为工业化到现在不过200多年的时间，人类还处于工业化的初级阶段，有这些问题是正常的，我们应该积极应对，深入研究，进而解决问题，推动人类的进步。具体来说，一是通过技术创新（或者称之为技术革命）把人类从繁重的劳作中解放出来，还人类身体上的自由；二是实行自由的时间管理，把人类的精神从刻板的时间枷锁中解放出来，求得精神上的自由，让全社会自由地创新，反过来创造出更加先进的技术，推动人类身体的解放，技术创新与精神解放交互作用，螺旋上升，最终把人类推上一个全新的发展阶段。

在地球上，人类的身体，无论是强壮程度，还是灵活程度都不出色，人类生存和发展至今，最宝贵的是智慧。通过对技术发展和时间管理演变过程的深入研究，我们更加坚定的相信，过去人类通过制造和使用工具超过了其他动物，成为地球的主人，未来人类不可能永远被自己创造的工业化禁锢了自由。进入21世纪后人工智能迅猛发展，为人类的自由与解放送来了一缕曙光，在人工智能的驱动下，传统的生产工具焕发出全新的生命力，生产更为精准，效率更高，质量更好；离开了传统面对面的交流，通

过网络 and 智能技术，人类的沟通更加自由，交易更加快捷，成本更低，效率更高；3D打印等新技术的应用，更是彻底颠覆了人们对传统工业生产和运输模式的认知，越来越多的积极因素被释放出来，人类的春天终于到来了！

智能时代^①，人们不需要再紧紧地跟着生产工具旋转，不再需要为完成一笔交易而千里迢迢地奔波，不需要再踏着时间点去上班。人们可以自由地管理自己的时间，不再疲于奔命，可以按照自己喜欢的方式工作和生活，身心都将获得极大自由。身心的自由又将促进思想的自由，从而催生出更加先进的人工智能，全面代替人类劳作，进而催生出更为丰富的文化生活，人类终将在享受丰富物质生活的同时拥有精神上的富足。

这一切，都要从时间管理说起。

崔石磊

2016年1月

①本书试图在“信息社会（时代）”与“智能社会（时代）”之间提出分析性的区别。我们认为“信息社会”这个用词重在强调“信息”在社会中的角色与作用，信息时代推动了非制式工时的产生与发展，但“信息”是一个静态的指标，因此，“信息社会”的概念远未穷尽当今时代的全部意义。当今社会已是一个智能技术渗入所有社会生产、生活领域的社会，因此，我们在书中大量使用了“智能社会（时代）”这一概念，以求概括当今时代技术变迁的快速过程。

前言

时间管理是一个社会问题

我手上有一本小册子，名叫《粮食烹调增量法》，是辽宁省黑山县1960年印制的。书中介绍了一种能“吃饱，又节约”“可提高出饭率50%~80%”的办法，即先将玉米蒸到半熟，磨成粉状后拌水做成馍，最后再将馍蒸熟。书中说：“经试验，旧做法1斤玉米只能出馍1.5~1.7斤，而新做法1斤玉米能出馍2.5~2.7斤，可一举解决粮食短缺问题。”

三年困难时期，由于全国各地粮食紧缺，吃饭成了大问题，无论是各级领导，还是人民群众，都希望提高出饭率，因此这个经验经辽宁省委上报后，迅速得到中央的肯定，并批转全国推广。社会上掀起了一股以“黑山经验”为主体的“做饭技术革新运动”，全国各地纷纷试验各种方法提高出饭率。1960年1月，上海市川沙县（1992年撤销）推出大幅提高“出饭率”的“先进烧饭法”，将1斤粳米的“出饭率”，从原先的2斤提高到2斤8两。同月，河南省创造出更先进的“蒸馍食用增量法”，用传统方法蒸馍，1斤面只能蒸出1斤馍，最多只能蒸出2斤，采用增量法后，1斤面可蒸出5斤馍。继而，层出不穷的增量法纷纷问世。尽管“粮食烹调增量法”在中共中央的

支持下得以广泛推广，但在实践中却遭到不同程度的反对。反对意见最大的是广大农民和工人。作为体力劳动者，没有摄入足够的热量是无法坚持长时间的重体力劳动的。食品体积膨胀增大了，粮食的量却保持不变，因而从总体上说，人们吃在肚子里的东西少了，怎么会耐饿呢？大家都说：用“粮食烹调增量法”做的饭，吃起来觉得饱，干起活来容易饿，“娇小姐中看不中用”，骗人的把戏。而且做顿饭又泡、又蒸、又磨、又发，增加了多道工序，既劳民又伤财。当时的北京市委第二书记刘仁也指责说：“一两粮食蒸来蒸去不还是一两粮食吗？”“净出么蛾子，叫人吃这个行吗？”一些从事营养学研究的专家学者也公开指出：这种做法会使维生素不同程度地流失和破坏，得不偿失。虽然说各种粮食在机械的作用下，大量水分子渗透到食品分子中去，使食品的体积增大了，但食品分子的数量和质量并没有增加。从表面上感觉食品体积膨胀了，食后胃腹有充实感和肿胀感，但一定数量的食品，其热量是一定的，这是事物的本质属性，人为作用是无法改变这一客观规律的。

50多年过去了，我们现在已经看得很清楚，所谓“粮食烹调增量法”其实是一个彻头彻尾的伪命题。为什么呢？如果是个别人吃不饱，我们可以通过评估这些人的个体情况，制定改进措施，是身体问题就对症下药，是饭菜问题就改进烹调方法，总之是可以通过某种具体的方法来解决的。但是，当每个人都吃不饱的时候，吃饭问题就不再是一个技术或技巧问题

了，而是变成了社会问题。而社会问题是绝不可能通过这种自欺欺人的基于稀缺资源条件下的“做饭技术革新运动”来解决的，正像刘仁所指责的那样，“一两粮食蒸来蒸去不还是一两粮食吗？”要解决人人吃不饱的问题，根本的办法不是改进做饭方法，而是增加粮食供给。

当前社会上也在不断出现一股股类似的“浪潮”，试图把我们引向歧途。“时间管理”的流行就是一个典型现象。伴随着商业化的推广和炒作，针对“时间管理”，衍生出数不胜数的方法和技巧，有的专家学者出版了图文并茂的著作，有的大学开设专业培训课程，有的书店辟出“时间管理类”图书专柜。他们对“时间管理”的研究，无非是研究如何有效分配个人时间、如何保持充沛的精力、如何在单位时间内做更多的工作。因此，一谈到时间管理，大家似乎形成了一个共同的观念，认为“时间管理是用来要求自己的”“时间不够用，完全是因为自己的方法不到位，安排不妥当”，而这种不妥当，是可以通过某种特殊的时间安排技巧来解决的。

“时间管理”之所以能成为一个热门话题，根本原因还是当今社会对效率的要求越来越高了。追求效率的提升，这本无可厚非。应该说，通过加强自我约束，采取科学方法来提高工作效率无可厚非。但是，当人人都在问“时间去了哪儿”的时候，当人人都在抱怨“没有时间”的时候，我们愈加感到时间管理并不是一个个人问题了，它也不再是一个方法和技巧问题，而是一个社会问题和文化问题。

人们面对信息化环境下的时间困境，试图对自己的行为方式进行各种各样的调节，这种调节是有必要的，但是如果把这种调节视为个人化行为就将走入歧途，就像“先进做饭法”一样，局限于自身的狭隘调适行为，不论如何“蒸来蒸去”，也必定是徒劳无功的。因为我们没有去了解信息化环境对社会时间结构的新要求。这就在社科领域的研究中形成了空白，而且是一系列的空白，比如：制式工时向非制式工时的转变过程、工时观念演变的规律、“夜间经济”的问题、劳闲融合的问题等。在社科领域的研究中出现这么严重的空白是不足为怪的，因为智能时代确实是一个新生事物，而把工业化条件下建构起来的学术原则放到智能时代是不匹配的，那些“时间管理”的专家们试图用工业时代的思维模式来探索智能时代的因应之道，不愿意在新秩序中创造一个新文化，只希望懒惰地输入适用于截然不同的背景下的旧观念，这就相当于缘木求鱼，其结果也就可想而知了。

工业时代的巨斧把人们的生活劈成两半：一边是工作，一边是生活。每一个人都是“单位人”，单位人的工作、休闲、生活时间都是被预先设定的，实际上不存在个人时间安排的自由。长期以来，工作者按照约定俗成的时间表，按部就班地在制式化的工时框架内生老病死：讲工作，就是朝九晚五；讲休闲，就是“8小时之外”，工作与生活截然分开，井然的秩序似乎是天经地义的。

对于“上班”，今天的人们已经形成了一种思维定势，它指的是所有的

员工在同一时间聚集在同一个建筑物内工作。如果所有的员工，既不在特定时间，又不在特定建筑物内工作，似乎就不是在“上班”了。工作与生活的分裂产生了巨大的影响，因为买卖、消费的对象不仅是工业产品，还包括思想、创意、艺术与灵魂，这把巨斧把所有现象都砍成了两半，对家庭生活、性别角色，以及个人内心都产生了重大的影响。马克思认为，在工业化条件下，人的物化、异化是无可逃避的命运，因为自动化的生产、流水化的作业、标准化的工种，对人的性格、感情、意志、冲动等的要求越来越没有差别。然而在智能时代，这种“异化”正在逐步消失，人的主观能动性得到了释放。近10年来（2004—2014年），随着科技的发展，特别是信息技术和电子商务的发展，使整个社会的工作时间安排开始呈现出多元化趋势，越来越多的工作者开始重视自己的可支配时间。从全球范围看，10年来，自由工作者的队伍以惊人的速度发展壮大，层出不穷的自由职业使从业者完全不受传统制式工时制度的制约，他们是新潮流中最积极的实践者。而在传统行业中，信息技术的广泛应用也使劳动者的工作时长不再成为衡量工作业绩的主要因素，在许多企业内，“弹性工作制”开始受到广泛的重视。

要解决人人感到“没有时间”的问题，根本的办法不是改进个人的时间管理，而是增加时间供给。有人要问：“一年365天，一天24小时，天经地义，如何增加时间供给？办得到吗？”是的，工业时代难以想象的事情，

今天完全办得到！

在信息时代，传统的社会时间的结构正在发生着颠覆性的巨变，这场巨变已经迅速覆盖到社会生活的各个领域，这场巨变的特征是由“制式化”转向“非制式化”、由“8小时”转向“全天候”。一个前所未有的“全天候时代”已经初见端倪了。

以往，“全天候”的概念可能只局限在应急、医疗等少数领域，而现在，“全天候”的范围已经越来越宽广，不仅是站在时代潮头上的互联网、金融等产业，有不少传统商家也在开始试行24小时营业制。据媒体报道，2014年4月，三联书店总经理樊希安致信国务院总理李克强，介绍该书店创办北京首家24小时书店的情况。樊希安在信中说，午夜12点之后至天亮这一时段来购书读书的全是年轻人。李克强给北京三联韬奋书店全体员工回信，赞赏该书店推出的“深夜书房”很有创意，希望把24小时不打烊书店打造成为城市的精神地标。

中国物流业的全天候变革也是一个很好的例证。2011年春节期间，不少大型购物网站出现了订单爆棚的情况，而大部分快递公司都因放假休息而停止送货，很多商家措手不及。相比于网络购物的蓬勃发展，第三方快递公司工时不配套造成的效率低下，成为制约电子商务发展的一大瓶颈。为此，很多购物网站为实现“永不打烊”，都产生了绕开第三方自办快递的想法，阿里巴巴集团董事局主席马云曾说过：“希望十年以后，在中国任何

一个地方，人们只要在网上下订单，最多八个小时货物就能送到家。”而要实现马云提出的目标，快递公司就必须打破传统的休假、休息观念，像淘宝客那样实行全天候的工时安排。这种倒逼的态势，使中国物流行业出现了白热化的竞争，一批送货时间短、运作效率高的快递公司成长了起来。现在我们在网上购买商品，连夜配送、连夜发货已经成了一个常态。

全天候的观念还在改造着传统的文化教育模式。传统图书馆的服务方式受到了冲击。互联网技术带来的数字化图书馆建设，已经逐渐打破了物理概念上的时空限制，图书馆开始进入了无边界全天候时代。目前，我国很多县市级城市也都建成了24小时自助图书馆，被称为“永不关闭的书房”。慕课（MOOC）是新近涌现出来的一种在线课程开发模式，被誉为“印刷术发明以来教育最大的革新”，呈现出“未来教育”的曙光。慕课的一个重要特征就是依靠互联网技术，实现全球网络教学的全天候辅导。上课时间、地点不受局限，无论你身在何处，都可以花最少的钱学习全球一流的大学课程，只需要一台有网络连接的电脑即可。

美国、澳大利亚、新加坡等国家在全天候电子政府建设方面已经探索出了很多有益的经验，这些国家利用发达的宽带网络、无线上网设施，为国民提供全天候的关怀与服务。目前，新加坡的市民和企业可以全天候访问1,600多项政府在线服务及300多项移动服务，从中获得更便捷完善的服务。2013年的一项调查显示，93%的新加坡民众已在办理政府业务的过程

中采用电子方式，与2010年的84%相比上升了9%。新加坡有关官员表示，“在智慧城市建设的进程中，政府服务的电子化尤为重要，电子政府无疑是智慧城市的助推器。未来，我们还将在我们的电子政府征程上不断前进，走在时代的前沿，以应对社会经济和技术的变化，并最终为社会带来长远的裨益”。在我国，政府部门8小时工作制已成为人们的固定印象，而最近几年，很多地方政府也开始积极推行“全天候政府”，不少城市尝试新的工作方式，突破了8小时工作制的樊篱。一旦中国70个大中城市都实行全天候办公，必将会刺激公共服务和旅游业的繁荣。而政府发挥了示范作用，将会促使更多的部门和企事业单位调整朝九晚五的工作习惯，整个社会的运作效率和节奏将大幅提高，诸如交通拥堵等现象也会得到相应的改善。

事实上，“全天候工作”并非一个新概念，它恰恰是传统工业的产物。在连续作业的传统工业体系中，“歇人不歇机”“四班三运转”早就是一个常规的工作模式。在新工时浪潮中，传统工业生产中全天候“倒班”的制度必然会再度兴旺起来，扩展到各行各业。若干年以后，如果我们要论证传统工业对信息时代有什么贡献的话，或许“倒班制的普及”会是一个重要选项。

毋庸置疑，这是一场前所未有的结构性巨变，今天的整个社会，都在向“全天候”过渡，我们每一个人都处在这个过渡期当中。传统职场正在

改变，我们为寻求科学的“时间管理”之道，问计于各路专家学者，讨教效率提高的办法，这与其说是要解决“时间不够用”的问题，毋宁说是在安慰我们心中对巨变来临的恐惧感。面对新旧矛盾交织共生的世界，我们抱怨“没有时间”，我们追问“时间去哪里了”？其实所谓“没有时间”的困境，可能并不是我们主观上调度不当，而是由于传统工作制度、传统工时观念逐渐被毁灭，新的社会时间观念又没有完全建立起来所导致的。同世间一切新生事物一样，新工时观念并不会一下子成熟起来，还需要在实践中探索。但我们至少有理由相信，只要科技发展不停步，工作者的工时自由化程度就一定会不断得到新的提高，过去那种不论工作性质、无视个人意愿和个体差异，在工时安排上吃平均主义大锅饭的时代，已经一去不复返了。

在历史上任何一场变革中，都会出现持各种态度的人：狂热而坚定的推动者，身体力行的参与者，心怀疑虑的观望者，莫名恐惧的反对者等。信息时代的到来，有人为之欢呼，积极尝试“数字化生存”，就连如今的寺庙也已不再是我们刻板印象中的“佛前堂下，暮鼓晨钟”，而开始融入信息化浪潮。北京龙泉寺因“高知僧人”和“最强科研实力”而备受关注，“如果不利用高科技，佛法声音就传播不出去”，该寺的住持学诚法师很早就认识到了佛教的发展要与社会同步，通过微博“将佛法更好地部署到当下的时空因缘中”。据2013年的报道，学诚法师在新浪、腾讯微博上的“粉丝”