

我们可以把此生用不完财富留给孩子，但我们无法给他们千分之一秒。在这个“十倍速”的时代，人们每天都在赶时间，永远忙碌着。为了不被时代抛弃，只有懂得“善用时间”，才能实现理想和目标，创造精彩的人生。



我能

学会

时间管理

 梁志媛 著

少年生存能力训练



我能

江苏工业学院图书馆

藏书章

梁志援 著



时间管理

浙江少年儿童出版社

图字：11—2007—108号

图书在版编目(CIP)数据

我能学会时间管理/梁志援著. —杭州:浙江少年儿童出版社, 2008.3

(少年生存能力训练)

ISBN 978-7-5342-4640-1

I. 我… II. 梁… III. 时间-管理-少年读物 IV. C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第193902号

本出版物之简体中文版由香港的思聪儿童电脑教育有限公司通过北京版权代理有限公司独家授权出版。

选题策划 金晓光
责任编辑 金晓蕾
封面设计 大米原创
装帧设计 韩吟秋
责任印制 阙云

少年生存能力训练
我能学会时间管理
梁志援 著

浙江少年儿童出版社出版发行

(杭州市天目山路40号)

杭州长命印刷有限公司印刷 全国各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 8 字数 100000 印数 1—10200

2008年3月第1版 2008年3月第1次印刷

ISBN 978-7-5342-4640-1

定价：12.80元

(如有印装质量问题，影响阅读，请与购买书店联系调换。)

专家学者倾情推荐



今日的教育为了明日的发展

今日的教育为了明日的发展。学会生存,学会学习,学会创业,是当今每一位青少年儿童培育自身素养的关键目标,也是家长、学校和社会的共同责任。

浙江少年儿童出版社推出的这套《少年生存能力训练》丛书,适合当代孩子的发展需要,采用孩子喜闻乐见的方式,帮助他们从小学会规划人生、管理自我、追求卓越和开发潜能。这些核心素养将和学校教育中十分重视的学科学习本领一起,为青少年一代开创幸福美满的生活奠定坚实的基础。

我希望孩子们在阅读这套丛书时,通过与家长和老师探讨,不是专注于寻求“正确”的答案,而是理解其内涵,创造性地将其运用于自身的学习和生活中。

浙江大学教育学院教授 **盛群力**

成功的人生自己把握

一个人的健康成长,除了掌握和应用课堂上学到的知识外,还要学会迈向社会所需的生存知识。《少年生存能力训练》丛书就是为了这个目的而推出的一套课外阅读好书。

这套书结合具体案例讲解人生道理,有助于我们领会,也有助于



我们记忆,让我们能有意识地在生活和学习、工作中加以应用。书中的练习不仅帮助我们正确地理解这些道理,也有助于提高我们的批判性思维能力。

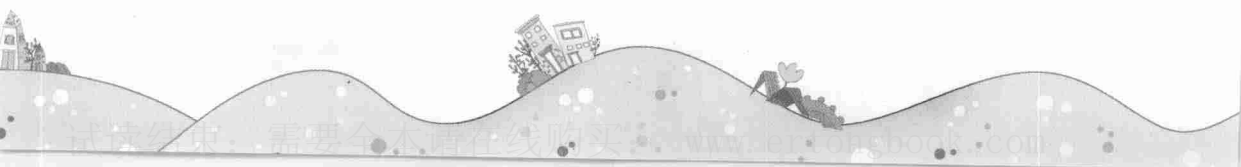
丛书涉及规划人生、订立目标、时间管理、金钱管理、创意思维、卓越定律等重要话题。面对这些重要的问题,我们需要认真思考:怎样才能更好地掌握、运用这些原理和规律?如果我们只是看书、做题目,那是远远不够的。如果你是家长,作为成人,你会发现这些道理不仅是孩子健康成长所需要掌握的,你本人在生活和工作中其实也经常遇到,那么,你不妨与孩子一块儿对照书中的道理,看看你的孩子和你是不是已经学会运用这些道理。如果你是成长中的少年儿童,那么你不仅要与家长通过“亲子游戏”方式学习这些道理,还要与身边的同学一道对照这些道理,看看自己和同学在哪些方面做到了,哪些方面还需要改进。

认真读读这套书吧,越早尝试规划人生,学会自我管理,掌握思维规律,你将越有可能拥有成功的人生!

复旦大学副教授、教育学博士 刘凡丰

协助孩子打好思考基础的最佳工具

我喜欢思考——小时候最爱的科目是数学,上课时往往是第一个答对老师提出的心算题;大学时主修电脑科学,常常通宵达旦对着电脑编写程序而乐此不疲。现在不知不觉已从事教育工作十年,但喜欢思考的习惯从未改变。在日常的工作和学习中,我体会到所谓“学习”其实不在其内容,而在要求不断思考,突破固有的框框,利用多角度思维,创造崭新的空间。



梁志援先生编写的《少年生存能力训练》丛书，正是指导孩子发展思维能力的优质材料。要写一本见解精辟、文字艰深的“巨著”固然很了不起，但比之更有意义的是，将艰深的理论用简洁易懂的文字表达，且附以生活化的材料、简单的活动设计，让读者通过实践，不知不觉地吸收知识。《少年生存能力训练》丛书就真正做到了这一点。丛书中提到的“规划人生”、“时间管理”、“金钱管理”、“创意思维”等，正是现今社会所需要的，而正规学校课程在这些领域尚有待完善。可见，丛书弥补了传统学习的不足。

思考结果的好与坏，取决于是否有一个有效的思维模式，正如一艘划时代的宇宙飞船是建基于科技的创意及突破；而激发创意及突破所需的心力则视乎工具是否恰当有效。相信这套丛书正是帮助教育工作者及家长，让学生及孩子打好基础，制造他们的宇宙飞船的最佳工具。

香港科技大学电脑科学系硕士

英国李斯特大学教育学博士 周晓强

香港著名大学辖下顾问公司高级培训经理

硬知识，软智慧

知识型社会已经来临，知识比过去任何年代都显得重要，每一个人都必须花费更多精力、时间在“硬”的知识上，如考取一个学位、获得专业资格或学一门谋生的技能等。无可否认这些“硬”知识绝对可以帮助我们增强竞争能力，奠定谋生的基础，但要让“硬”知识发挥得更加得心应手，就必须同时要有一套“软”智慧。

什么是“软”智慧？著名未来学家约翰·奈斯比特认为，在知识型社会的规则下，每一个人都必须学会四种技能，那就是——



学会如何学习,学会如何思考,学会如何创造,学会如何沟通。

举一个例子,两位同时取得相同专业资格的电器师傅,因为师傅甲懂得学习的方法,可以在快速变化的市场上更快掌握新产品的知识;因为他懂得与人沟通,社交及表达能力较好,可以接到更多生意;因为他较有创意,可以更快、更畅顺地解决难题;因为他懂得思考,可以从更高的角度宏观地审视所处的环境,可以更加清楚地看清自己的前路,发现更多的机会。而师傅乙满足于已有的能力,只是按部就班地完成自己的工作。多年以后,师傅甲的成就必定比师傅乙高。

“硬”知识和“软”智慧的区别在于:

一、“硬”知识很快就会落伍,被新的所取代;“软”智慧是终身受用的。

二、“硬”知识需要很长时间才能掌握;“软”智慧可以在很短的时间内感悟,但是如果不用心,也可能一生无法领悟。

三、“硬”知识通常是在学校里按课程进度教授;“软”智慧则是何时何地都可运用的。

四、“硬”知识容易量度、评估;“软”智慧则较难准确考量,而且可能要很长的时间后才可看到成果,但当掌握通透之后,成效就会突飞猛进。

世界上大部分成功人士都有一个共同点,就是具备卓越的“软”智慧。

梁志援兄撰写的这套《少年生存能力训练》丛书,正是迎合世界教育浪潮而编撰的“软”智慧技能训练丛书,丛书所倡导的理念完全适应知识型社会对培育通识通才的需要;内容更是言简意赅,避免冗长沉闷的解说,用练习形式让学生能即做即知,有即时的满足感,而且能按部就班、有系统地学懂这些很多人耗尽一生都可能学不通的“软”智慧。

很荣幸可以成为这套丛书的顾问,我诚意向各教育界前辈、家长及立志终身学习的朋友推荐这套丛书。

圣雅各福群会延续教育中心经理 刘远章





作者自序

我们可以把此生用不完财富留给孩子,但我们无法给他们千分之一秒。

现代人每天都在赶时间,并且永远忙碌,根本没有多余的时间来享受生活。此外,人类知识的总和每七八年就翻一番。在这个知识爆炸及转变速度飞快的时代,为了不被时代抛弃,“善用时间”就成了势在必行的事。

本书汇聚了当代时间管理大师的心得,并且通过生动有趣的故事、练习及问题来教导孩子认识时间管理的意义,并与他们分享当代名人善用时间的方法及经验,使他们学会及懂得:

- 珍惜自己的生命
- 时间的飞逝及可贵
- 时间就是金钱
- 如何“管理自己”
- 为事情决定优先级
- 避免拖延
- 投资时间

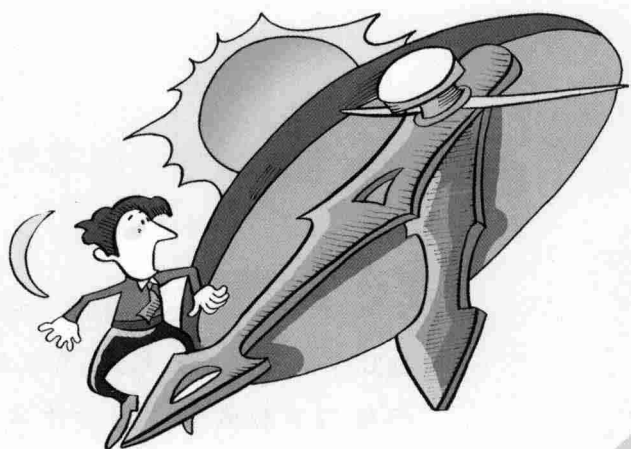
希望这本书能帮助孩子们在这“十倍速”的时代提高学习成绩,丰富校园及家庭生活,实现理想和目标,创造精彩的人生。





CONTENTS

第 1 课	生命是由时间所组成的	1
第 2 课	认识时间的特性	11
第 3 课	时间的价值	17
第 4 课	一生的时间	25
第 5 课	时间管理的意义	31
第 6 课	重新发现时间	39
第 7 课	时间是如何用掉的	45
第 8 课	检视浪费了的时间	53
第 9 课	重要的事先做	59
第 10 课	事情的优先级	67
第 11 课	如何避免拖延(1)	75
第 12 课	如何避免拖延(2)	83
第 13 课	善用零碎时间	89
第 14 课	珍惜并节省时间	95
第 15 课	增加效率	101
第 16 课	投资时间	109
参考答案	115



第1课

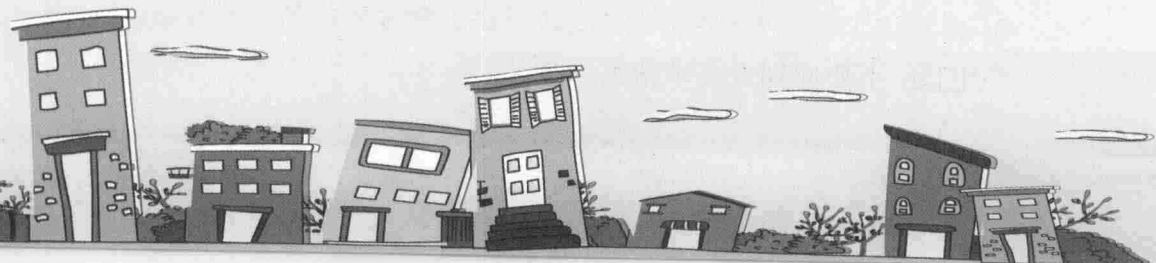


生命是由时间所组成的



每个人拥有的时间是有限的。

我们必须明白——生命并非永恒，死亡意味着生命的结束，而有限的人生才显示出时间的宝贵，因此，时间就是生命，管理自己的时间，就是掌握自己的生命！我们这个时代真正的悲剧并不是有很多人死去，而是很多人从未发现生命的价值就死去了。



蚂蚁与蚱蜢(《伊索寓言》)

蚂蚁们正利用冬日的暖阳，晒它们夏季所收集的粮食。有一只饿坏了的蚱蜢刚好路过，哀求蚂蚁们施舍一些食物给它。

蚂蚁们不解地问：“你为什么不在夏季里储存一些食物呢？”

蚱蜢回答：“夏季里我并没有闲着呀，我整天都在忙着唱歌！”

蚂蚁们就嘲笑它说：“假如你笨到整个夏季都在唱歌，那么你就活该在冬天里忍受饥饿。”

1. 在夏季里，蚱蜢在忙着做什么？请在正确答案前的□内打√。

- a. 晒太阳
- b. 预备食物
- c. 唱歌
- d. 闲着

2. 在夏季里，蚂蚁们在忙着做什么？请在正确答案前的□内打√。

- a. 晒太阳
- b. 预备食物
- c. 唱歌
- d. 闲着

3. 你从这个故事中领悟到了什么？请在正确答案前的□内打√。

- a. 不要向别人哀求帮忙



生命是由时间所组成的

少年
生存
能力
训练

- b. 凡事都要预先准备,才能防患于未然
- c. 不要嘲笑别人
- d. 在夏季不要闲着

我的未来

1. 你希望在年老退休时,面对以下的哪种情形?请在你认为合适的境况前的□内打√。

- a. 一贫如洗,靠政府救济
- b. 已经去世
- c. 生活艰苦,为生计努力工作
- d. 充裕富有,自由自在

2. 我们应该如何为将来准备一个理想的退休境况?请在正确答案前的□内打√。(可选择多个答案)

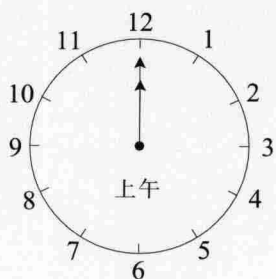
- a. 善用时间
- b. 经常玩耍
- c. 订立明确的目标
- d. 终身学习
- e. 偷懒贪睡
- f. 不断改善
- g. 锻炼身体
- h. 储备金钱
- i. 嘲笑别人
- j. 勤奋工作



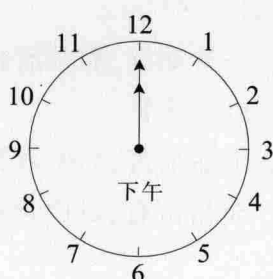
人生时钟

若以人类的平均寿命为 80 岁来计算,我们试将 80 年的人生设定在 24 小时的框架里思考:

人生时钟



人生时钟



1. 根据上面的人生时钟,请在下面的横线上填上正确的年龄。

时间	年龄	时间	年龄
1:30 am	_____	1:30 pm	_____
3:00 am	_____	3:00 pm	_____
4:30 am	_____	4:30 pm	_____
6:00 am	_____	6:00 pm	_____
7:30 am	_____	7:30 pm	_____
9:00 am	_____	9:00 pm	_____
10:30 am	_____	10:30 pm	_____
正午 12:00	_____	午夜 12:00	_____

公式: 年龄 = (时间 ÷ 24 小时 × 80 岁)

如: 上午 3 时相当于人生中的几岁?

3 小时 ÷ 24 小时 × 80 岁 = 10 岁

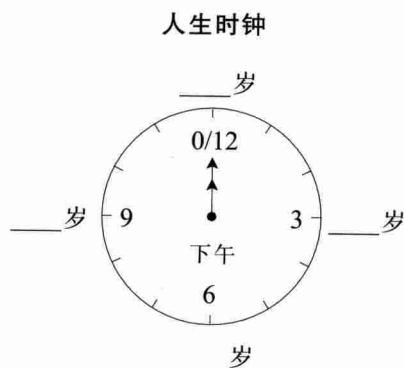
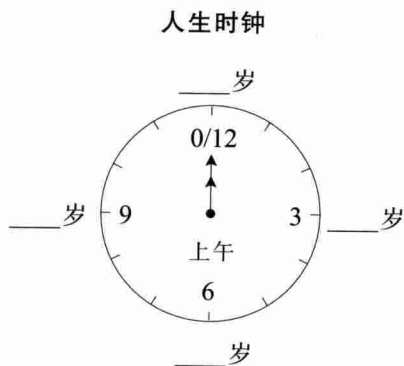




生命是由时间所组成的

少年
生
存
能
力
训
练

2. 请在下列人生时钟外的横线上填上正确的数字。



3. (1) 根据人生时钟,你现在的年龄相当于哪个时刻?

(2) 根据人生时钟,你父母的年龄分别相当于哪个时刻?

父亲: _____

母亲: _____

(3) 在下列哪个时刻前太阳尚未出现?请在正确答案前的□内打✓。

a. 6:00 am

b. 9:00 am

c. 10:00 pm

d. 3:00 pm

(4) 上题的时刻大约相当于人生的哪个年龄?请在正确答案前的

□内打✓。

a. 大约 20 岁

b. 大约 30 岁

c. 大约 40 岁

d. 大约 50 岁

(5) 太阳尚未出现前的时间好比人生的哪个阶段?请在正确答案前的□内打√。

a. 少年

b. 青年

c. 中年

d. 晚年

(6) 在上题中的这个阶段,我们应该做些什么?请在正确答案前的□内打√。

a. 努力工作

b. 建立家庭

c. 准备退休

d. 全力学习

(7) 在下列哪个时间段太阳开始出现,并且阳光逐渐猛烈?请在正确答案前的□内打√。

a. 午夜 12 时至上午 6 时

b. 上午 6 时至正午 12 时

c. 正午 12 时至下午 6 时

d. 下午 6 时至午夜 12 时

(8) 上题的时间段相当于人生的哪个年龄段?请在正确答案前的□内打√。

a. 0—20 岁

b. 20—40 岁

c. 40—60 岁

d. 60—80 岁

(9) 从太阳开始出现至阳光逐渐猛烈的时间段好比人生的哪个阶段?请在正确答案前的□内打√。

a. 少年

b. 青年

c. 中年

d. 晚年



(10) 在上题中的这个阶段,我们应该做些什么?请在正确答案前的□内打√。

- a. 建立家庭,发展事业
- b. 全力学习
- c. 享受人生
- d. 准备退休

(11) 下列哪个时刻太阳正高高地挂在天上?请在正确答案前的□内打√。

- a. 早上 6 时
- b. 下午 6 时
- c. 午夜 12 时
- d. 中午 12 时

(12) 上题的时刻相当于人生的哪个年龄?请在正确答案前的□内打√。

- a. 30 岁
- b. 40 岁
- c. 50 岁
- d. 60 岁

(13) 太阳高高地挂在天上的时间好比人生的哪个阶段?请在正确答案前的□内打√。

- a. 少年
- b. 青年
- c. 中年
- d. 晚年

(14) 在上题中的这个阶段,我们应该做些什么?请在正确答案前的□内打√。

- a. 为人生创高峰
- b. 放下工作
- c. 全力学习
- d. 准备退休



(15) 在下列哪个时间段太阳西移?请在正确答案前的□内打√。

a. 中午 12:00 至下午 1:30

b. 下午 1:30 至 3:00

c. 下午 3:00 至 4:30

d. 下午 4:30 至 6:00

(16) 上题的时间段相当于人生的哪个年龄段?请在正确答案前的

□内打√。

a. 40—45 岁

b. 45—50 岁

c. 50—55 岁

d. 55—60 岁

(17) 在上题中的这个阶段,我们应该做些什么?请在正确答案前的□内打√。

a. 准备退休

b. 努力工作

c. 全力学习

d. 艰苦奋斗

(18) 下列哪个时刻,黑夜开始大踏步地向我们走来,这一天即将结束?请在正确答案前的□内打√。

a. 下午 3:00

b. 下午 4:00

c. 下午 5:00

d. 下午 6:00

(19) 上题中的黑夜时段相当于人生的哪个阶段?请在正确答案前的□内打√。

a. 60—80 岁

b. 40—60 岁

c. 20—40 岁

d. 0—20 岁