

怎样



惜时如金

吴肇鸿 水家跃 编著



中国发展出版社

ZENYANG XISHI RUJIN

怎样惜时如金

吴肇鸿 编著
水家跃

中国发展出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

怎样惜时如金/吴肇鸿、水家跃编著. —北京:
中国发展出版社, 1999. 2

ISBN 7-80087-335-8

I. 怎… II. 吴… III. 时间学 IV. C935

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 30665
号

中国发展出版社出版发行

(北京市西城区赵登禹路金果胡同 8 号)

邮政编码: 100035 电话: 66180781

北京印刷二厂印刷 各地新华书店经销

1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷

开本: 1/32 787 × 1092mm 印张: 10.625

字数: 142 千字 印数: 1—14000 册

定价: 13.90 元

本社图书如有印装差错, 可向发行部调换

序

吴 榕

古往今来，写时间的诗文不可胜数。然而，回到最简单的问题：时间是什么？越简单的词语越难一言以蔽之地给予经典的定义。

难得的是肇鸿广搜博寻，多方面地为时间的定义、价值，如何惜时、提高时间利用率、合理休息，等等方面，将古今信息汇于一书，倒也别开生面，很有看头。

少时作文，开头难。怎么办？现成的两句，就是“光阴似箭，日月如梭”。长大了，知道此句

原出元·高明《琵琶记》中《牛相教女》，原文是：“光阴似箭催人老，日月如梭遣少年。”如今被时间遣得垂垂老矣，对少时抄来两句老套开头话，体会似多了一层。因为，空间是多维的，时间却是单维的，在生命的途程上，买不到“来回票”，只有单程票——有去无回。稍不珍惜，也就好比长江黄河水，奔流到海不复回。正因为如此，古人多次慨叹：不贵尺璧，当惜寸阴。少壮不努力，老大徒伤悲。莫等闲白了少年头。鲁迅更说得透彻，人的生命是时间组成的，浪费别人的时间，无异于谋财害命！肇鸿在他的书里说，人的一生也就是20几亿秒（还得满70岁以上的高寿）！别看秒数上“亿”，还得七折八扣，且不说吃喝拉撒、头痛脑热花时间，单是睡觉就要去掉1/3，即使勤恳为千古楷模周恩来，一天工作15~18小时，总也还得休息和睡觉。因此，人生苦短，确非虚言。

然而，浪费生命的情况常常发生，有主动的，也有被动的。例如，一些领导，被人牵着鼻子走，今天剪彩，明日奠基，这个会赶那个会，这一宴赴那一宴，忙得不亦乐乎，最后收获了什么？倒不如平头百姓，兢兢业业，做点实事。表

面风光，于事无补。

具体怎么抓紧时间而又能劳逸结合？肇鸿在书中有不少谋划和方案，包括怎么休息，都想了什么延伸式、调剂式、文化式、消遣式等办法，固不论分类是否科学，但可以作为“参考消息”，这又是因人、因时、因地制宜，不能有什么固定模式。我的想法是，干得要欢，歇得要乐；既有紧张，又有宽松，有张有弛，也不必把弦绷得那么紧。当然，这要看什么事，防汛紧急，军情如火，必得日以继夜；日常工作，则要妥善安排，有的要紧一紧，有的还得压一压，拖一拖。各年龄段也不一样，年轻宜从紧，老年则宜宽。总之，法无定法，自觉相宜即可。这是我对本书的读后感，也是自己过了一个甲子多些的体会。

1998年8月

秋老虎肆虐之时

吴镔同志曾任中共江苏省委农工部长、中共江苏省南通市委书记、江苏省政协秘书长，现为江苏省文化经济研究中心主任。

目 录

序 吴 榕

价 值 篇

时间是什么	(3)
时间的脾性	(13)
奥妙无穷的时间	(20)
时间的数学	(25)
昨天·今天·明天	(32)
时间观念	(40)
时间,世界上最宝贵的资源	(48)

惜 时 篇

人生苦短	(59)
充分用好每一天	(63)
把握生命中的每一分钟	
——小议零散时间	(71)
时间要“挤”才充裕	(80)
时间在“空话”中不辞而别	(85)
人到中年还需继续赶路	(90)
可敬可贵夕阳红	(95)
机不可失,时不再来	(104)
不违商时,把握商机	(112)

效 率 篇

做自己的时间设计师	(125)
认识你自己	(133)
“放大”时光	(138)
“5分钟”的联想	(142)

保持良好的心境	(149)
跳出工作的旋涡——漫谈授权委派	(154)
学会同时进行两件事情	(169)
善于快速学习	(175)
记忆与时间	(184)

管 理 篇

莫做“偷光阴的贼”	(197)
经理们的时间管理	(205)
思考里面出时间	(211)
开会之道	(222)
节约时间要靠科学	(234)
谨防时间陷阱	(242)
别让自己成为别人的“时间人质”	(253)
滥用时间管理的四种人	(264)
逆向思维：拖一拖未尝不可	(268)

生活篇

享受生活	(279)
吃人参不如睡五更——谈谈睡眠	(283)
营造欢愉的家庭氛围	(292)
不要喊累	(299)
休息	(303)
人在旅途	(307)
创造闲暇,就是创造财富	(311)
闲暇不闲	(318)
闲来读书	(325)
主要参考书目	(331)



价值篇



时间是什么

“时间”，这一最通常的概念，我们对它既熟悉，又陌生；它对我们十分重要，却往往又会受到忽视；我们对它既看不见、摸不着、嗅不到，却又感觉到它确实存在。但是，如果有人向我们提出时间是什么这个问题，却往往难以回答。

人类对时间的认识，经历了漫长而又曲折的过程。从上古时代开始，人类就已经发现大自然出现的很多现象具有周而复始的特点，如日出日落，月盈月缺，潮涨潮落，夏阳冬雪，等等。这些重复出现的现象，使人们意识到时间的存在，特别是人们在观察周而复始的天象

中，产生了古代的占星术，以天体运行周期为依据制定了历法，如我国的十二生肖、二十四节气和六十甲子，都与天体运行的周期密切吻合。人们并依此从事经济活动和社会活动，特别是从事农耕和畜牧，春耕、夏种、秋收、冬藏，春羔、夏仔、秋肥、冬屠，一年一个生产周期，形成了早期人类的时间观念。

由于早期人类认识时间是由天体运行的周期现象而来，人类的物质生活又依赖于自然气象的周期变化，因而所形成的时间观是环状的轮回观。时间是无限地循环和重复，正如太阳落下还会升起，冬天之后就是春天，每隔几年自然界就会发生灾变。

近代人类社会有了巨大的发展，由农业社会迈入了工业社会。机器的生产不同于农作物的生长，它遵守的不是寒来暑往、秋收冬藏的自然规律，而是人的意志；生产的产品也不如农业那样是代代相传的重复或翻版，而是经常更新或换代。时间的重复观念自然而然地被发展观念所取代，轮回观念也终于被线性观念所取代。

计时器的发明和发展，对时间的轮回观转

变为线性观具有重大的作用。最古老的计时方法从本质上说不是连续的，因为它们不是采用连续的时间单位序列，而是通过一定的时间段内某一具体现象的重复次数计量时间，如古代的日规、沙漏、水钟和焚香计时等，人们由此认为时间是周期性重复的。这种观念在人类发明了机械时钟后，有了划时代的转变，时间的间断性表现形式被连续性表现形式所取代。

时间的线性观念最终取代了时间的轮回观念，从计时器的角度来看，电子计时器功不可没。电子计时器不同于机械计时器，正在于它以电力的流驶代替了摆钟的往返，以数字显示器取代了以 12 小时为一个周期的机械表盘显示器。至此，人类对“过去”和“现在”的了解进入了一个更加科学的新时代。时间显示器可以使我们认识到时间是不断流逝的，而不是循环往复的。就时间的本质而言，它是线性的，匀速地流逝着，既不会作片刻停留，也没有始点和终点，更不会返回来。

当然，正如时间不会停止一样，人类对“时间”概念的认识并未到此终止。时间的线性观取代轮回观是一个进步，时间的非线性观

是否能够取代线性观呢？现在，人类不仅在追溯过去的时间观念，理解现在的时间观念，而且也在预言未来的时间观念。自本世纪初爱因斯坦提出具有划时代意义的相对论原理以后，把经典力学的时间观念大大推进一步，赋予了时间以相对性。这样，未来的时间观念将认为时间不是线性的，它可以弯曲，可以加速或减速，可以倒流或停滞。有的科学家甚至还指出，时间在极度塌陷了的物体——“黑洞”那里，不但会停止，而且将会被否定！

· 越是最基本的概念，就越难给它一个精确的定义。对于“时间”的定义，正是如此。对时间的精确计量，也是各门科学成熟性的标志。因此，各门科学总是把其发展与对时间的认识紧密地联系在一起，不同的学科都从各自的角度对时间作出自己的解释。

1. 物理学的解释

早在公元前 347 年，亚里士多德在他所写的《物理学》一书中就提出：“时间是关于前和后运动的数”，“时间既不是运动，也不能离开运动”，“我们不仅用时间计量运动，也用运动计量时间，因为它们相互确定的”。他认

为时间是连续的，因为“现在的时间是既和过去的时间相毗连而又和将来的时间相毗连的”。同时，他还认为时间的流程“在各处在各方面都是均匀的”。到了近代，牛顿从直接经验出发，阐述了时间的客观性，但又把时间看成是独立存在的“绝对时间”。他认为时间是一条河流，不论事物发生什么变化，它总是均匀地、持续地流动着。

物理学对时间的认识，到了20世纪开始进入了一个新阶段，这是因为爱因斯坦创立了相对论。爱因斯坦证明了时间的相对性：“时间的流驶与物体相对于测量系统的运动速度有关，也和质量的作用有关”。从而揭示了时间的几何特性与引力质量及其运动之间的联系和制约关系。同时认识了时间的“节奏”性，空间时间对引力的依存性，以及时间和空间的相互依存性，等等。爱因斯坦的相对时间理论，对于牛顿的绝对时间理论是一大发展，这是与现代科学技术提供的认识手段分不开的。如果没有极其精确的电学和光学试验，爱因斯坦的理论就不可能成为有科学依据的理论。