

指导学生身心健康发展故事集

莫让时光付东流

冯志远 主编



辽海出版社

名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

莫让时光付东流

主编冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目 (CIP) 数据

指导学生身心健康发展故事集/冯志远主编. —2
版. —沈阳: 辽海出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80649-328-1

I. ①指… II. ①冯… III. ①故事—作品集—世界
IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 073830 号

指导学生身心健康发展故事集

莫让时光付东流

主编：冯志远

出 版：辽海出版社	地 址：沈阳市和平区十一纬路 25 号
印 刷：北京海德伟业印务有限公司	字 数：1200 千字
开 本：850mm×1168mm 1/32	印 张：60
版 次：2010 年 4 月第 2 版	印 次：2010 年 4 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978-7-80649-328-1	定 价：240.00 元 (全 12 册)

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目录

第一章学会珍惜时间.....	1
1 认识时间的价值.....	1
时间应放在最有价值的位置上.....	1
用时间来衡量人生的财富.....	2
2 时间是个特性的东西.....	3
时间失不再来，无法蓄积.....	3
时间供给无弹性，更无法取代.....	3
3 让有价值的时间伴你学习.....	4
让自己的生活充实起来.....	5
计算你的生命和时间价值.....	5
4 时间就是速度，速度决定成功.....	6
关键时刻，速度决定成功.....	7
5 懂得节省时间才会利用时间.....	8
时间要花在应该花的地方上.....	8
投资时间就是在节省时间.....	9
6 是谁偷走了你的时间.....	10
莫让自己成为偷走时间的小偷.....	10
哪些行为偷走了你的时间.....	11
7 抓住时间的“小偷”.....	12
不经意间，时间已悄悄地溜走.....	12
不要给偷走时间的“小偷”有机可趁.....	13
第二章科学管理时间.....	14
1 日清日毕，决不拖延.....	14
做好今天，成就明天.....	15
2 量力而行，让时间更有价值.....	16
科学安排时间，让时间更有价值.....	16
3 前紧后松是提高效率的工具.....	17
前紧后松，提高效率.....	17
制定计划，让学习更有效率.....	18
4 在计划的基础上适量变化.....	19
计划不如变化.....	19
学会变通.....	20
5 学会适时地说“不”.....	20
拒绝不合理的事.....	21
说“不”有技巧.....	21
6 活用你的零碎时间.....	22
善于运用零碎时间.....	22
学会整合零用时间.....	23
善于运用时间.....	24
学会优化时间.....	24

第三章合理利用时间.....	25
1 同一阶段只忙于有限的事情.....	25
同一阶段仅做有限的事情	26
每次只做一件事情	26
2 化整为零，循序渐进.....	27
化整为零，利用时间	27
分割时间，循序渐进	28
3 一分钟也别拖延.....	29
拖延就是浪费生命	29
不拖延每一分钟	30
4 将紧要的事情放在第一位.....	31
分清轻重缓急	31
5 运筹时间的黄金定律.....	32
什么是帕金森时间定律	33
有趣的时间定律	33
6 合理利用时间.....	34
合理利用时间，是成功的必要前提	34
合理安排时间，提高效率	35
7 确定目标，不浪费时间.....	35
做事之前，先定目标	36
第四章争取赢得时间.....	37
1 赢得时间，赢得生命.....	37
时间赋予生命亦舍弃生命	37
珍惜时间就是在珍惜生命	38
2 养成守时的习惯.....	39
守时，赢得他人尊重	39
做人必须要守时	40
3 不做时间的窃贼.....	40
充分利用自己的时间	41
把握好时间，不做时间的窃贼	42
4 不做无谓的无用功.....	43
宁可全做，也不少做	43
学习宁可不学，也不做无用功	43
5 做事在速度上提高效率.....	44
高效率，才有好回报	44
学会思考	45
6 准确定位自己.....	46
找准自己的定位	46
准确定位自己	47
7 学会沟通更节省你的时间.....	47
生活中需要沟通	48
沟通省时——人生畅通无阻	48

第一章学会珍惜时间

鲁迅说过：浪费自己的时间等于谋财害命，浪费自己的时间等于慢性自杀。

有人把人生比做列车，与生活中列车不同的是，它没有返回的可能。时间也一样，如果把时间比做蜡烛，那么走过的时间就是燃掉的烛火，难以回头再燃一次，这是时间的特性。那么，你能做的是什么呢？那就是珍惜时间，不要为过去的时间而耿耿于怀，要努力让之后的时间燃放得更更有价值、更加明亮！

1 认识时间的价值

约瑟夫·坎贝尔说：“你知道什么是沮丧吗？那就是当你花了一生的时间爬梯子并最终达到顶端的时候，却发现梯子架的并不是你想上的那堵墙。”也许，你看完会觉得它只是一段笑话，但你重新仔细品味的时候，你会发现这段话告诉了我们人生最大的失败，那就是对自己人生的管理上。而人生就是时间，不知道自己到底想要什么，不知道最重要的是什么，就会把人生中的大好时光都浪费掉。因此，青少年朋友们应该认识到时间的价值。

时间应放在最有价值的位置上

在我们幼小的时候，常常会感觉到“时间停下来就不走了！”每一个暑假或某一个假期总是过得那么慢。你会发现“小学的一天就像现在的一星期那么漫长；高三的生活，就像蜗牛爬树一样慢腾腾的，使人觉得好像永远也到不了毕业的那一天。”但有时，你会觉得无论你怎么挤时间也总是不够用，它总是不停地走着，走着；因为时间，当它从存在的那一瞬流逝之后，也就永远离开了你的人生。

对于一个时间观念很强的人，会很好地善于运用时间，这样的人在人生的道路上一定会成功。因为他们知道时间对自己的意义，绝不会在不能给自己带来好处的人和事上浪费一分一秒。他们时时都知道什么才是最重要的，什么才是自己应该去做的。

查理斯·舒瓦普是伯利恒钢铁公司的总裁，他在会见麦肯锡的效率专家艾维·利时说：“我懂得如何管理公司，但事实上却并没有想象的那么好，我想我需要的不是更多的知识，而是更多的行动。”他还说：“具体应该做些什么，我们自己很清楚。如果你能告诉我怎样才能更好地执行那些计划，我听你的，在合理范围内价钱由你来决定。”

艾维·利听完在一张白纸上写了一会，写完之后他随即递给他：“我按事情的重要性把六件事给你排了顺序，现在把它放进口袋。明天早晨上班后你首先做第一件事，不要看其他的，只看第一项。直到办完了第一件事，然后用同样的方法做第二件、第三件……直到下班为止。就算你只做完第一件事也不要紧，因为你做的总是最重要的事。”艾维·利还说：“如果你每天都这样做，当你认为它确实很好时，你让你公司的其他人也照这样做。你可以做一个月或者两个月或者更久，然后你认为值多少钱给我多少就好了。”

查理斯·舒瓦普与艾维·利的整个见面时间前后只用了半个小时。几个星期

之后事，艾维·利就收到了一张 25 万美元的支票，还有一封信。舒瓦普在信中表示，从钱的观点来看，那是他一生中最有价值的一课。五年之后，这家当时很少有人知道的小钢铁厂已成为世界上最大的独立钢铁厂。之所以会有这样的成就，其中艾维·利提出的方法功不可没，并且这个方法还为舒瓦普赚得了一亿美元。

从这个故事中我们可以看到，伯利恒钢铁公司总裁查理斯·舒瓦普的确是一个伟大的企业家，但即使是这样优秀的企业家在没有找到优先次序和时间价值的规律前，他的钢铁厂一样不尽人意。现实生活中，很多人花很多时间去找比较便宜的商品，但却没意识到浪费了的时间，花很长时间为的只是节约几块钱；许多人很努力地工作，总想着储存更多的钱，但却忽略了时间的重要性。故事形象地告诉了我们时间对一个人是何等的重要。有人认为，在这个世界上最有价值的无非是金钱，也有人认为亲情、朋友才是最有价值的，但很少有人把时间放在最有价值的位置。

用时间来衡量人生的财富

生活中有许多有钱人，但他们事实上却很“穷”这里所说的“穷”并不仅仅是站在金钱的角度。之所以穷是因为他们总是把钱放在第一位，总是把钱紧紧的抓着不放，以为钱是他们生存的惟一追求，但往往越这样就越“穷”。钱本身其实并没有太大的价值，它只是一种维持人类生存的交易媒介，真正的富人从来不用金钱来衡量价值，而是用时间来衡量价值的。

在拥挤的候诊室中，一位老人突然站起身来走向值班的护士。彬彬有礼的说：“小姐，我预约的时间是三点钟，可现在已经是四点钟了，我不能再等下去了，请给我重新预约明天的下午三点钟！”一边的两个年轻女士低声说：“像他这种年纪的人，还能有什么重要的事呀？”但老人的耳朵好像还很好使，他转向她们说：“我今年已经 87 岁了，正因为我到了这把年纪，才不能浪费一分一秒的时间！”老人接着说：“你们还年轻，对时间的感悟还不够深刻，但一旦到了我这把年纪你们就会明白时间是多么重要了。”老人说完，径直向候诊室的出口走去。两位女士似懂非懂地看着老人离去的背影，也许她们已经明白了老人的用意，也许她们还是不懂！

为什么走过了、经历了或快要结束甚至已经结束时你才会明白它的重要性？正如故事中的老人，他最终明白了时间的价值，时间对人生意味着什么，所以才珍惜一分一秒。这个故事也告诉了我们：时间与生命是息息相关的，善于利用时间的人分秒必争，惜时如金，也只有这样他们才会让自己有限的生命过得更加充实，更有价值。

我们呼吁青少年朋友们，不要等到来不及时才认识到时间的价值，人生因为价值观的不同决定我们做出何种选择、做出何种行为，如果你不重视时间，你就会像只无头苍蝇一样乱冲乱撞，而这也是对时间的最大浪费。对于青少年来说，时间的三大杀手一般为：拖延、犹豫不决、目标不明确，归其原因就是因为没有认识到时间的价值观。如果你已经认识到时间的价值，认识到人生中什么是最重要的，什么价值是需要努力与付出的，那么，相信你已经离成功不远了。相反，如果你做事总是拖拖拉拉、总是迟迟做不了决定等，那只能说明你没有充分认识到时间的重要性，那你与成功也必将背道而驰。

所有的成功者都是能够把握自己时间的人，他们都能认识到自己的时间对自

己的价值，如果你还没有认识到时间的价值，那么就算你掌握再多的时间管理技巧也都是白费，这也就像是你已经走错了路，就算拼命的跑也没用，而且还会离目标越来越远。

2 时间是个特性的东西

哲人伏尔泰问：“世界上，什么东西是最长而又最短的；最快的而又是最慢的；最能分割的又是最广大的；最不受重视的而又是最受惋惜的；没有它，什么事情都做不成；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？”伟大的智者查帝格回答了他的问题：世界上最长的东西，莫过于时间，因为它永无穷尽；最短的东西也是时间，它在人们所有的计划没竣工的时候就不见了。时间就是这样一个奇怪的东西，让人捉不住摸不着。

时间失不再来，无法蓄积

钱花完了，还可以再挣；东西丢了，还可以再买。惟独时间，稍纵即逝，一去不复返，再也无法回来，不管你高兴还是忧伤。时间既是公平又是无情的，不管你是否在合理运用，它都不会停止，永远也不会停止。

当我们在等待时间的时候，时间会很慢；当我们在尽情游玩的时候，时间会很慢。这个奇怪的东西，可以扩展到无穷大，也可以分割到无穷小。也许当时谁都不加重视，过后谁都表示惋惜。殊不知，没有时间，什么事情都做不成，而时间又无法蓄积。

伟大的所罗门王有一天晚上做了一个梦。他梦到一位先圣告诉了他一句话，这是一句非常重要的话，它涵盖了人类的所有智慧，让他高兴的时候，不会忘乎所以；忧伤的时候，也能够自拔，始终保持勤勉，兢兢业业。然而，遗憾的是，所罗门王在醒来后却怎么也想不起那句话是怎么说的了。于是，他召来了最有智慧的几位老臣，把梦境详细地向他们说了个明白，要他们合力把那句话给想出来，并且拿出一颗大钻戒，说：“如果能把那句话想出来的话，我就把它镌刻在戒面上，并把这颗戒指天天戴在手上。”讨论了半天，一直没有得到正确的答案。这时，一个大臣说了一句话，让所罗门王直说“对！对！就是它。”这句就是“这也会过去。”

的确如此，时间是让人忘记一切的灵丹妙药。可是，这个妙药没有保质期。诗人莎士比亚说过：“时间的无声的脚步，是不会因为我们有许多事情要处理而稍停片刻的。”两千多年前，孔夫子也曾望“河”兴叹：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”时间在你洗手的时候，从水盆里过去；在你吃饭的时候，从饭碗里过去；在你默默的时候，时间便从你凝然的双眼前悄然而流失。时间是无法蓄积的，当你伸出双手去遮挽时，它会从你的遮挽着手边过去，即使你为此而叹息，它也会在你的叹息里闪过。

时间供给无弹性，更无法取代

时间还是一个无弹性、无法取代的东西。在规定了时间的情况下，让你完成某项任务，这时你会感觉到时间似乎比平时快了好几倍；而当你被要求在老人家

的时间内保持某个身姿不动的情况下，这时你会觉得时间过的非常非常地慢，到后来就根本没信心，真是度日如年啊！是的，时间就是这样的。不是说你让它快它就快，让它慢它就慢，有时甚至觉得它在和你唱反调，你要它快，它偏要慢；你要它慢，它偏要快！

在非洲，有一个名叫时间的富人。他除了拥有无数的各种家禽和牲畜外，无边无际的田地，上面种了所有世界上能种的粮食作物，他家的谷仓里装满了粮食，家里还有一箱又一箱的珠宝。时间还是一个乐善好施的人，他把牛、羊、衣服送给穷人，这更是使他成为一个家喻户晓、扬名中外的名人了，甚至有人在传说，没有看见过时间富人的人就等于没有生活过。

为了好好地管理自己的国家，让人们也都能过上好日子，其他各国不断地派遣使者来，就为了看一看这位时间富人是怎么生活的，样子是怎样的，回国后好对百姓说。有一年，有个部落准备派出使者去向富人问好，随同的还有舞蹈家、歌手、演员。临行前，这个部落的人对前去观摩、学习的使者说：“你们到时间富人的国家去，要想法见到他，看看他是否像传说中的那么富有，那么慷慨。”这些使者们行走了好多天，好不容易到达了时间富人所居住的国家。在进城的时候，遇到了一个瘦瘦的、衣衫褴褛的老头正在城门口坐着休息。于是，使者们上前问：“听说这里有一个叫时间的富人，请问他住在哪儿？”老人忧郁地回答：“你走进城里面，人们就会告诉你的。”说完并跟在使者们的后面进了城。

使者们向市民们问了好，说：“我们来看时间的，他的声名也传到了我们部落，我们很想看看这位神奇的人，准备回去后告诉同胞。”这时，有人说：“时间就在你们的身后啊，他就是你们要找的时间富人！”使者们顺着他的方向看过去，只见是刚才遇到的那个又瘦又老、衣衫褴褛的老乞丐，一时惊呆了，他们不敢相信自己的眼睛。老人看出了他们的疑惑，说：“是的，我就是时间，过去我是最富的人，我现在世界变成了最穷的人了。”使者点点头说：“是啊，生活常常这样，但我们怎么对同胞说呢？”老头想了想，答道：“你们可以这样说：‘记住，时间已不是过去那个样子！’”

可见，时间是无法取代的，得到时间，你也就是得到一切。

不管快和慢，时间过去了就不会回来了。时间只是一种代号，但其意义非常重大！作为青少年朋友们，一定要好好地珍惜时间！虽然对过去的时间无可奈何，但无奈也没什么用，把现在的、未来的时间好好把握住，努力的充实自己，从而让自己的每刻时间都印上生命的足迹，这才是最有意义的事情。

在没有生命的宇宙角落里，时间是毫无意义的，或者说时间是停滞的。对于一块在房前小路旁的石头来说，今天还在重复昨天的故事，而昨天相对百年前的某天，与它又何异？但是，对人，它却有着不同的重要意义，因为昨天的你，和此刻经过它身边的你就不再是同一个你了。

3 让有价值的时间伴你学习

人生有限，必须十分珍惜时间。克雷默说：“当心你的时间是怎样花掉的，因为你的整个未来都要生活在时间里面。”人生是由我们在世上拥有的有限时间构成的。作为肩负未来的青年人，应该把时间精力都投入到学习之中，因为时间对我们来说，一秒钟就是一个概念，一分钟就是一页书，一刻钟就是一道题，一小时就是一张考卷。所以，不要让时间从点击鼠标轻敲键盘的手指间溜走，不要让时间从放纵的谈笑打闹中溜走，不要让时间从发呆的眼前，瞌睡的后背上溜

走……

让自己的生活充实起来

时间对每个人来说都是宝贵的。青少年正值青春年少时，应珍惜眼前的大好时光，把握有限的时间来努力学习，以名人惜时惜秒为榜样，努力学好文化科学知识，为祖国为人民做出自己应有的贡献。请记住：一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。机不可失，时不我待！“莫等闲，白了少年头”，同学们，珍惜时间吧！大家应振作精神，只争朝夕！

自古以来，凡是取得一定成就的人，都是珍惜时间的人。

我们都知道，伟大的发明家爱迪生，一生有一千多种发明，正是他抓住分分秒秒进行研究实验的结果。爱迪生几十年如一日，每天工作十几个小时，其中单是寻找什么材料来做灯丝，就做了一千多次实验，有时甚至在实验室里一连工作几十个小时。正是他这种争分夺秒的工作精神，使他创造出了这么多的价值。

还有伟大的文学家鲁迅先生，也是珍惜时间的典范。在鲁迅的一生中，写下了数百篇的优秀文章，他靠的是什么呢？难道是天才吧？不！鲁迅先生自己给我们做出了最有力、最响亮的回答：“哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在工作上。”

伟大的数学家陈景润，为了攻克数学难题——歌德巴赫猜想，他夜以继日，废寝忘食，仅仅是演算的草稿纸就有几麻袋。在他的不懈努力下，终于证明了这道古今中外都证明不了的难题，摘下了数学王冠上的明珠。

人生易老，人生苦短。正如庄子：“人生天地间，若白驹过隙，忽然而已。”诗仙李白的感叹：“恨不能系长绳于此西飞之白日。”一个人要想有所成就，有所贡献，就必须珍惜时间，努力学习，努力工作。

我们的身边的人，有人在拼搏，也有人在消磨；有人在开拓，也有人在蹉跎；有人分秒必争，更有些人在虚度年华。时间是最公平的，它会给勤奋者留下智慧和力量，给懒惰者留下空虚和懊悔。有句话说的好：“少壮不努力，老大徒伤悲。”其实，就是在警告人们：从青少年起，就应该要多学一些知识，多做几番事业，不要等到人老岁大时，才因为自己虚度光阴、浅见无知而伤感悔恨。

计算你的生命和时间价值

时间就是金钱，但是时间却比金钱更珍贵。金钱虽然珍贵，却可以储存起来，而时间却无处可存，无处可取；金钱花掉了，可以再赚回来，而时间浪费了，却如滚滚长江东逝水，一去不回；金钱的浪费可以用几十、几百、几千来计算，而时间的浪费却无影无形，无法估价！

浪费别人的时间等于谋财害命，浪费自己的时间等于慢性自杀。以现代的医疗条件，以80~90岁为计算标准，再折算为天的话，人一生也就大约3万余天。而在3万余天中，除去你已用去的和其他需要的时间，你还剩下多少天呢？真正用在学习上的时间其实是非常少的。

柯维曾在大学课堂上做过一个“震撼人心”的实验，即要求学生假定只剩一学期的生命，该如何好好把握这最后的学习机会。这个实验为许多学生的人生上了重要的一课，通过这番省思学生们有了不少新的感受和发现。他们把时间缩短

为一周，从这个角度来检讨自己，并逐日记下心得。结果，有人开始给父母写信，表达对父母的爱；有人则与感情不睦的手足和好，实在发人深省。其实，青少年，你自己不妨也做一下上述实验，在心底演述一下，看看你会如何想，如何做。你做哪些重要的事情？如何安排时间完成最多的工作？这些都能帮助你把你最应该做的事情做好。

时间一去不复返，我们要珍惜时间，要和时间赛跑。

时间，它一步步、一程程，从不停歇，永无返回。这如同人的生命历程，从婴孩幼儿到青春少年直至壮年老年，决无再回日。台湾著名的散文家林清玄先生，在他的一篇著名的散文《和时间赛跑》中，通过奶奶的去世、爸爸的谜语等把时间和人的生命紧紧地联系在了一起，给人一种非常强烈地感受——我们有限的生命正在随时间而逝去。而林清玄先生在他有限的一生里，和时间赛跑，他快跑几步，受益不浅，取得成功，增加了生命的厚度。

人生短暂，生命每一秒都在消失。我们要做的，是在短暂的生命里寻找永恒。这一永恒，便是知识。珍惜每一分，每一秒，积聚起来便可以有无穷的作用！青少年正处于朝气蓬勃风华正茂的时期，有的是青春，有的是理想，有的是奋斗和拼搏的勇气，那么拿出你们的全部力量，思索人生，创造未来，开拓进取！

一个人应该在有生之年，特别是从青少年起，珍惜属于自己的时间，让生活过得充实有意义，对社会做出应有的贡献。人生苦短，匆匆几十年一晃而过，是要碌碌无为，还是顶天立地，全在一念之间。对于青少年来说，唯有把握时间，努力学习，才会在短暂的生命中找到永恒！

4 时间就是速度，速度决定成功

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。有时候，速度就决定了成功。所以，作为祖国未来的青少年，要把速度的概念根植心中，提高速度，提高成功的几率。虽然时间的“量”是不会变的，但“质”却不同，关键时刻在于一秒值千金。

时间就是速度，时间就是胜利

举世闻名的德裔美国科学家、现代物理学的开创者和奠基人阿尔伯特·爱因斯坦，在对速度的认识方面给了我们重要的启示： $E=MC^2$ ，这也就是伟大的爱因斯坦著名的质能公式：能量等于质量乘以速度的平方。虽然是物理学的公式，但它同样说明了成功学中关于“时间”的一个重要原理。这也就是说人与人在质量、能力（智商）上的差别是很小的，即“M”基本是个“常数”。因此，人发出的能量（成功），就取决于其速度（C）。

时间就是胜利，赢得时间也就赢得了成功。

在一家非常大型的公司里，急需一位营销部经理。老板决定从两位平时表现都非常优秀的员工中选拔。然而通过一番详细的调查和了解后，发现两个人水平旗鼓相当，难分高低，老板一时感觉为难，举棋不定。一天老板正在为这事犯愁，这时一个想法突然闪过他的脑海。他叫秘书和他同进打电话给两名员工，要他们到他的办公室来，放下电话，他开始计时。结果发现，两名员工从同一个办公室走到他的办公室里，一个用了70秒；另一位则用了100秒钟。于是，老板立刻决定，让前者担任营销部经理。第一位同事是幸运的，仅仅因为30秒的时间，就赢了。其实，生活就是这样，有时在通往成功的道路上，只是你比别人慢了30秒，而这30秒恰恰就能决定一切！

如今的社会，竞争无处不在。其实，竞争的实质，就是在最快的时间内做最好的东西。人人都想要成功，成功也其实很简单。正如人生最大的成功，就是在最短的时间内达成最多的目标。盛田昭夫说：“如果你每天落后别人半步，一年后就是一百八十三步，十年后即是十万八千里。”质量是“常量”，经过努力人人都可以做好以至于难分伯仲；但是时间不同，时间永远是“变量”：一流的质量可以有，而最快的冠军只有一个——任何领先，都是时间的领先！我们慢，不是因为我们的不快，而是因为对手更快。

在竞赛中，以快取胜；在搏击中，以快打慢；在军中，以先下手为强。赢得了速度，也就赢得了商机。如今，商战也已从“大鱼吃小鱼”的模式变为了“快鱼吃慢鱼”的形式。跆拳道要求心快、眼快、手快，两人对决比的就是一个“快”字；中华武学一言以蔽之，百法有百解，唯快无解！大而慢等于弱，小而快可变强，大而快王中王！快就是机会，快就是效率，快就是瞬间的“大”，无数的瞬间构成长久的“强”。

关键时刻，速度决定成功

在辽阔的非洲大草原上，每天当曙光刚刚划破夜空、太阳刚要升起的时候，就是非洲大草原上的动物们就开始奔跑的时候了。其中一只羚羊从睡梦中猛然惊醒。“赶快跑！必须跑的快点，再快点。”它想到，“如果慢了，就可能被狮子吃掉！”于是，起身就跑，向着太阳飞奔而去。就在羚羊醒来的同时，一只狮子也惊醒了。“赶快跑！必须跑的快点，再快点。”它想到，“如果慢了，就可能会被饿死！”于是，起身就跑，也向着太阳飞奔而去。谁快谁就赢，谁快谁生存。

一个是自然界兽中之王，一个是食草的羚羊，等级差异，实力悬殊，但生存却面临同一个问题——如果羚羊快，狮子就饿死；如果狮子快，羚羊就被吃掉。

在我国，成长速度最快的蒙牛公司，就是因为把狮子与羚羊的速度的故事则根植于了每一个蒙牛员工的灵魂深处。特别是面对充满机遇与挑战的今天，人与人之间的竞争，不仅仅是实力的竞争，更是行动速度、效率的竞争。无论你是狮子，还是羚羊，这其实并不重要，因为狮子不一定会赢，羚羊也不一定会输。重要的是：知道自己如何去赢，即如何利用速度的来提升自己的利益。所以，重要的不是你是什么，而是每天太阳出来的时候，你最好努力地、以最快的速度向前跑。同样，作为一名学生，无论你是一般生还是优等生，你都必须努力奋斗，否则就会退后，就会像速度慢的羚羊一样被吃掉。

贝尔在研制电话时，另一个叫格雷的也在研究。1876年2月4日这一天，贝尔的电话研究取得了成功，并为之申请了专利，内容就是可以传送声音的机器，名称是“音频电报”。然而，在贝尔申请专利2小时以后，又有一位著名的科学家来到的专利司，也打算为自己的研制成果——电话，申请专利，这位著名的科学家就是格雷。可是，他却失败了，只因为他比贝尔晚了两个小时而已。

两个科学家同时取得突破，但结局却是有人赢了，有的人却输了，差别只有两个小时。当然，贝尔和格雷在当时是不知道对方的，但贝尔就因为120分钟而一举成名，誉满天下，同时也获得了巨大的财富。谁快谁赢得机会，谁快谁赢得财富。无论相差只是0.1毫米还是0.1秒钟——毫厘之差，天渊之别！

关键时刻，一秒决胜负。在竞技场上，冠军与亚军的区别，有时小到是我们的肉眼无法判断的地步，比如，短跑，第一名与第二名有时相差仅0.01秒；再如赛马，第一匹马与第二匹马相差仅半个马鼻子（几厘米）……但是，虽是这小到

不能再上的差别，冠军与亚军所获得的荣誉与财富却相差天地之远，全世界人们的目光永远只会聚焦在第一名的身上。只有冠军才是真正的成功者，除了第一名之外，后面的全都是输家。

青少年处在学习科学文化知识的关键时期，努力学习知识为自己的将来做好充分的准备。人人都渴望成功，然而，在同样的老师教育下，在同样的环境下学习，学习是否突出，关键在于自己的速率是否够快。

5 懂得节省时间才会利用时间

一个懂得节省时间的人，才会好好地利用时间。生活中，有很多人都在有意或无意地浪费时间，通常表现在，一是对生命没有紧迫感，对时间不够重视，没能养成遇事马上做，日清日新的好习惯，总把今天的事情推到明天，以至于“明日复明日，明日何其多；我生待明日，万事成蹉跎。世人苦被明日累，春去秋来老将至”。到头来，只能让懒惰、拖沓，虚度美好年华，闲白了少年头；二是不懂得科学利用和管理时间的方法和技巧，低效率进行重复的劳动和学习，最终成效浅薄，直至“累死”。

时间要花在应该花的地方上

在人的一生中，时间的节约是最大的节约。特别是青少年，如果不懂得利用时间、节约时间，待他想勤奋学习时，却又为无时间学习而烦恼了。

在大多数情况下，时间不是整个钟头浪费的，而是在我们不知不觉中，一分钟一分钟浪费的。只有我们把这一分一秒的时间都利用起来，就是一笔强大的资源。比如，如果你知道你将会有等待的时间，那么就选择做好准备去填充那些等待的时间。

张强是某中学初二的学生，由于平时喜欢读小说，语文成绩一直都很好。可是，他的其他课程并不理想，有时候甚至还挂红灯。在平时，他把所有的时间都用在读武侠小说上，不是读金庸就是读古龙。上课看，下课看，晚上看，一天几乎所有的时间都在看。很快地，他的各门功课相差悬殊很大。读小说固然是好，但不可沉溺其中，可以把阅读的范围扩大，读一些中外名著、报纸等对学习有益的书籍，应把时间花在应该花的地方上。

青少年朋友们，时间就是生命，应具体地花时间来节省，提高效率。大家可以从下面几个方面做起：

1. 花时间来分析你的起始点。一个没有起始点的人，就像一个无从规划自己的航程的掌舵人，即使拥有了地图和指南针，仍然会无可奈何地迷失方向。所以，只有当你明确知道自己现在所处的位置时，地图和指南针才能发挥作用。分析自己的起始点，就是要你分出时间，对自己做一个正确的认识和评价，对自己有了一个全面的了解，才能根据自己的实现进行目标的确立和人生的规划。

2. 花时间制定明确目标。目标，是一个人前进的方向，是梦想的终点。目标能最大限度地聚集你的资源，特别是时间。因此，只有目标明确，才能最大限度地节约时间。爱默生说：“用于事业上的时间，绝不是损失。”人生的道路，存在着时间与价值的对应关系。有目标，一分一秒就是成功的记录；没有目标，一分一秒都是生命的流逝。

3. 花时间把自己的目标写下来，并问自己为什么在实现这个目标。书写目标不是在浪费时间。当你在进行目标的书写时，你的思维活动会在记忆中产生一种不可磨灭的印象，它告诉你的潜意识：这是真的。只有把你的目标明确地记录下来，你也就会更加明确地知道了实现这个目标的理由或好处越多越好。另外，这样做还有助于发现、认识目标的必要性和重要性，从而增加实现目标的紧迫感，获得深刻的趋动力。

4. 花时间想法使自己的注意力集中。一个人，如果注意力不集中，他将无法真正进入学习的状态。这是因为即使你挤出时间来学习，注意力不集中，学习效率不高，即使学到了东西，进入脑子中的东西也不会牢固，而且又浪费了大量的宝贵时间；没有学到知识的话，那更是时间的一种浪费。

古往今来，很多成功人士哪个不是注意力集中的？牛顿由于在思考问题，把怀表当成鸡蛋放到油锅里煮；陈景润忙于演算，把演算结果写到结账簿里去了，居然不知道哪天是过年，哪天是过节。正是由于他们的注意力集中，这些名人才做出了在有些人的心目中，谓之“傻”的事情来？而一个人即使能千方百计挤出时间来学习，注意力不集中，也得出不了好成果。正所谓“磨刀不误砍柴功”，一个人只有使自己的注意力集中了，才能做出成绩。

5. 花时间找出问题或障碍的最佳解决办法。有时，问题的解决办法不只是一有一种，最能想到的办法不一定就是最好、最有效的。所以，花些时间进行思考，找出解决问题的最佳途径，使问题得之顺利解决。

投资时间就是在节省时间

对于一个会利用时间的人来说，时间是永远都用不完的。因为他懂得投资时间，懂得花一点时间把事情轻重缓急弄明白，懂得投资时间就是在节省时间，利用时间。青少年朋友们，有时候大家需要花点时间来反省自己，进行学习和生活的总结。

有一个年轻的伐木工人，在第一天因为斧头锐利，而且身强力壮、精神奕奕，一下子就砍了 10 棵树；第二天，他一样地努力工作，但只砍了 7 棵树；第三天，他要一天开始，赶上前两天的活，但只砍了 6 棵树；又过了 1 天，数目减少为 5 棵树。到了第 5 天，他只能砍倒 3 棵树，而且在黄昏之前就觉得精疲力尽。他很不解，就问一边干活的老人。老人问他：“你为什么不停下磨一磨你的斧头呢？”他回答道：“我没时间，而且一停下来就会耽误很多时间。”殊不知，花那一点时间，是为了节省更多的时间，提高效率，做更多的事情。

正如俗话所说：磨刀不误砍柴功。磨斧头虽然开始牺牲的是时间，但是为了节省更多的时间。广大的青少年们一定要记住，这个世界上根本不存在“没时间”这回事。“时间就像海绵里的水，是挤出来的。”只有懂得节约，你才能有时间。古往今来的有成就的名人学士，哪位又没有想方设法节约时间来学习？只有节约时间，你才能更好地学习；只有节约时间，你学习又好，身体又壮。节省时间，乃至成功学士的秘籍之一。

现在有很多人认为，反省自己简直是在浪费时间。其实并不是这样的。反省是种学习能力，反省的过程就是学习的过程。通过自我反省，努力寻求解决问题的方法，从中悟到失败的教训和不完美的根源，全力做出纠正，就可以免去下去再犯此类错误，反而能节省下解决问题的大量时间。另外，勇于面对自己，正视自己，反省自己的一言一行，对自己进行无情地自我解剖，严格地自我批评，能

及时地改正自己的过错，把过失和错误消灭于萌芽状态，节省处理更大麻烦的时间；反省亦可以去除杂念，对事物有清晰、准确的判断，理性地认识自己，并提醒自己改正过失。不反省不会知道自己的缺点和过失，不悔悟就无从改进自己的学习或者是工作。

总之，不论国家或个人，想要让自己的时间更好些，就要学会反省自己的思想和行为。成功学专家罗宾说：我们不妨在每天结束学习时，好好问自己下面的这些问题：今天我到底学到些什么？我有什么样的改进？我是否对所做的一切感到满意？如果你每天都能改进自己的学习效率，必然能够如愿实现自己的人生价值。

不要因为“太忙”而没时间完成自己的工作为自己找理由，找借口了。在这个世界上还有很多人，并没有比你拥有更多的时间，甚至有的他们比你更忙，但是，他们却能完成更多的工作。其实关键就在于，他们懂得更好地利用自己的时间，懂得“花时间来节省时间”这个大道理。

6 是谁偷走了你的时间

相信不少人，甚至于青少年都有这样的经历：一天到晚似乎总是忙忙碌碌，感觉时间总是不够用，但是到了晚上一清点，却往往发现有很多计划好的事情都没有完成，忙碌的一天似乎没有什么效果。时间是最具有伸缩性的东西——它可以一瞬即逝，也可以发挥最大的效力。对于正处于青春期的青少年们来说，时间就是潜在的资本。

莫让自己成为偷走时间的小偷

其实，一个好的管理者要很好地完成工作就必须善于利用自己的工作时间、学习时间。没有时间，计划再好，目标再高，能力再强，也是空的。时间对于我们任何一个人来说，都是非常宝贵的。上天是公平的，它给每个人每天的时间都是相同的，不多一秒也不少一秒钟。那么，对于时间老是觉得不够的你，你的那些时间到底花到哪里去了？又是谁偷走了你的时间呢？

在人们的日常生活中，有很多的时间窃贼每天都在窥视着你的宝贵时间，并不时下手偷走它。尤其是一些青少年，整天在无忧无虑的生活中消尽自己的生命。

亮亮放学回到家，就像一阵风似的冲进书房坐在了电脑面前上网冲浪。他全神贯注地盯着电脑，眼睛一眨也不眨，两只手在键盘上“哒、哒、哒”敲个不停，并且嘴里一会儿叫“哇塞，这盘赢了！”一会儿又叫“唉，唉！真倒霉，这盘输了！”……在他全身心投入，玩得全神贯注的时候，妈妈的声音传来了：“宝贝，别玩了，你该做作业了哟？”亮亮此时正是兴头正起，哪里可能听得进妈妈说的话，他只当耳边风吹了过去。时间很快的去了，妈妈又叫了起来：“亮亮，六点半了，该吃饭了！”肚子正叫个不停的亮亮听到妈妈喊吃饭了，只得放下电脑，先去吃饭。亮亮看了看菜，没什么好吃的，于是，他把汤倒进饭里，拌一拌，就狼吞虎咽地吃了起来，很快就倒进了肚子里。亮亮又回到了电脑前继续玩，就这么一玩，妈妈在忍无可忍的情况下，把电源插关给拔了，而这时已经是晚上九点钟了。直到这时，亮亮才想起还有许多作业没有做，一直恶补到晚上二一点，刚过十一点，他硬撑着，可写着写着头就倒下了，再也抬不起来……

第二天，要交作业了，亮亮低着头，脸通红通红的。

这是一个因上网玩游戏浪费时间的典型例子。生活中，像这样的例子还有很多。因此，青少年朋友们一定要注意下面的生活行为。

1. 不要总拖拉不决。拖拉不决基本上是一种“不愿意去面对”的逃避方式。计划如果只是停留在计划就永远不能成为现实，重要的是要着手去做。一旦起步了就会发现其实坚持下去并不太困难。而犹豫、挣扎、不愿意只会造成时间的浪费，而财富等一切也就跟随着流逝的时间从你的身边悄悄的离开了！

2. 不要乱放东西。平时养成将经常需要用到的工具或材料放在手边很方便就能够得到的地方，而不要去寻找。比如，小张老是乱放东西，因此，他急需某样东西时，常常找不到。一会儿翻到这里，一会儿翻到那里，浪费了不少时间。

3. 不要让自己时常情绪不佳。不佳的情绪会让你花更多的时间去抱怨问题，而不是积极地寻找解决的方法，严重影响学习的效率。所以，青少年们要学会是调节自己的情绪，让自己能一直保持愉快的心情。

4. 不要总有一些消极思维。“近朱则赤，近墨则黑”如果周围有很多思考问题消极的人，一来往往需要你花费大量的时间去听他们的抱怨，而不能专心工作；二来，他们的这种消极的思维方式是传达给你，从而影响到你。

5. 不要看一些无聊的电视。电视要有选择地看。长篇大论的电视剧对我们的人生很少有帮助，而且那简直是在浪费时间。但电视作为一个传递信息的重要物品，我们不能完全拒绝，所以，要适当地看一些对自己身心发展有益的电视节目。

哪些行为偷走了你的时间

生活中，有很多行为和做法都在悄无声息地偷走身边的时间。青少年朋友们，在管理自己时间的时候，一定莫让一些行为盗贼偷走你的时间。

1. 突发事件。每天总会遇到不少突发事件，但并不是所有的突发事件都需要马上去进行处理，根据需要进行判断是应该马上处理这件事还是将它放到工作计划中以后再处理。

2. 缺乏授权。要善于利用别人的时间与能力，不需要任何事都亲力亲为。

3. 不及时归类。人们往往等事情集中成一堆了才会开始处理，但这样会浪费时间在反复的处理和分类上，最好在遇到新事情的时候就进行及时地分类或处理（感觉这条与 GTD 的方法略有差异）

4. 最后期限。临近最后期限的时候，由于时间的压力及紧迫感，往往工作匆忙，可能会需要反复地去回头修改，浪费了时间，通过对事件的良好管理应该能够尽量避免的最后期限到来的时候才匆匆忙忙地赶工的情形。

5. 缺乏计划。缺乏工作计划会让你每天“随机”地处理遇到的事，而可能忘记最需要在当天解决的问题，根据实际情况制定合理的工作计划，对事情的进展将会有很大的帮助。

6. 无谓会议。有时作为班级的领导干部，需要时不时给同学们开会传达老师，或者是学校的意见。然而，没有效果的会议往往是最大的浪费时间的窃贼，所以，在开会之前考虑一下这个会议是否必需的，是否所有参加会议的人员都是有必要参加的，这个作为一个领导必须注意的一点。

7. 缺乏关系网。很多同学由于受家庭环境的影响，在学校里面总是形单影只，独来独往，即使是学习上，或者是生活上遇到了困难和问题，也只能自己独自解决，浪费很多不必要的时间。而良好的关系网络能够帮助你解决不少问题，节约