



励志篇

把握住今天

舒 风

人们总在歌唱：
“春暖花又开”。可您
是否忽略了，这又开的
花是新生的；去年的花，
永远化作春泥了？人的
青春只有一次，如何使
您的青春的花朵开得更
灿烂，更持久？请珍惜
时间，把握住今天！



福建教育出版社



励志篇

把握住今天

舒 风

集 ● 当代中学生丛书 精品集 ● 当代中学生丛书 精品集

福建教育出版社

丛书编辑 李南元

责任编辑 林冠珍

装帧设计 红 雨

当代中学生丛书·精品集

励志篇

把握住今天

舒 风著

福建教育出版社出版发行

(福州梦山巷27号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福州富贵印刷包装有限公司印刷

(福州市火车站桂山路109号 邮编: 350013)

开本 787×1092 1/32 印张 4.375 字数 91千 插页 2

1997年3月第5版 1997年5月第1次印刷

印数: 1—10,300

ISBN 7-5334-2252-X/G·1830 定价: 5.30元

如发现印装质量问题, 由承印厂负责调换

内 容 提 要

年轻人最富有的是时间，最易浪费的也是时间。年轻，总觉得来日方长，把要办的事推到明天去，殊不知最靠不住的就是“明天”。我们最有把握的只有“今天”，失去了“今天”也就失去了“明天”，失去了将来，失去了一切。我们如何才能有效地“把握住今天”呢？作者从古今中外许多成功者的足迹中，总结了许多行之有效的方法，以飨读者。笔触生动，活泼有趣，读后必有顿悟。

出 版 说 明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

“当代中学生丛书·精品集”

总序

二十世纪即将载入史册。展望未来，二十一世纪的科学技术和文化必会更加迅速发展：资源能源开发，环境保护，对宏观世界和微观世界的探索，生物工程，人体科学等各方面，都会取得更大的进展甚至重大突破。特别是随着计算机的飞速改进，通讯技术必将日新月异，地球变得更小了，人们的交往更频繁了，国家和地区也更加开放了。这就是我们必将面临的形势。

在这种情况下，今天的中学生应该做些什么准备呢？首先，要培养对科学技术和文化的浓厚兴趣，激发起追求新知识、新技能的热情。兴趣和爱好往往是成功的起点。在学好校内各门功课的同时，不断扩大自己的知识面，不断培养自己动手的能力。知识在于积累，能力在于锻炼；长时间的积累和锻炼，就很可能成为巨人。其次，从青少年时代起，就应立志献身于为人民为祖国的崇高事业，要有远大而明确的理想。随时随地严格要求自己，热情帮助别人，当具体的奋斗目标确定以后，必须脚踏实地，勤学苦练，不屈不挠地为实现目标而努力奋斗。

“当代中学生丛书”是中学生的良师益友，它将从上述各方面给同学们以帮助。在1988年至1994年间，这套丛书共出了60本，读者反应是良好的。这次重版，从中挑出40本，

加以修订后汇总成为精品集。

新版的精品集共8篇，篇名是：励志、知心、成才、科技、文史、艺术、博览和环球。每篇各含5本书，内容非常丰富，读者可以从中学习先进青年奋发向上的事迹，与人相处的社交礼仪，最新科技知识，文学名著，青春心理和生理，音乐美术以及世界名胜奇迹等等。在学好学校功课之余，披卷阅览，长期坚持，必能收到增长知识、开拓眼界的效果。因此，这套丛书正是校内各门功课的补充，是一套内容广泛、有益有趣的系列课外读物。

中国科学院院士

汕头大学数学研究所所长 王梓坤 1996.6

北京师范大学教授

序

舒风的《把握住今天》一书即将问世了。

在加快改革开放和现代化建设的浪潮中，《把握住今天》一书的问世，无疑地有着鲜明而强烈的时代气息。这是献给青少年朋友们的一本好书，对成年人、老年人也有“犹未为晚”的再启迪作用。

在人生的征途中，最宝贵的是今天，最容易丧失的也是今天。已经流逝的岁月，无可挽回；未来的一切，需要不断地把握住一个又一个的今天去努力创造。青少年对于未来是最富有美好的理想的，如果丧失了一个又一个今天，任何美好的理想最后都会沦为一个“骗子”。要实现人生的价值，就要从今天开始，从脚下开始，自强不息，学习和奋斗不止，一步一步朝着远方的目标走去。

为什么最容易丧失的是今天？因为时光正在匆匆地流逝，而人们（特别是青少年）却往往有一种错觉：一天不就是24小时吗？今天过了还有明天……。把一切都推到明天，明天复明天，他们也不认真地算一算人的一生能有多少个明天啊！我曾经对青少年朋友们说过：“青少年是世间的最大富有者，因为你们拥有时间，拥有未来，但是你们千万不要在时间上

摆阔气，因为过不了多久，你们也将一贫如洗”。从某种意义上说，人从呱呱落地开始，就在向着坟墓走去。这不是散布什么悲观论调，而是讲的严酷事实，是激励人们珍惜时间，在有限的一生中让生命发出光辉，为社会做出真正的贡献。时光虽然不可留，但是它却可以同一代又一代人的劳动和智慧融合在一起，创造出光辉灿烂的物质文明和精神文明，长留人间。这就是人生的意义。

有些人用享乐主义的眼光看待人生，崇尚拜金主义，宣扬青少年应当及时行乐。这不是把握住今天，而是葬送今天，葬送未来。这种极为有害的错误导向，很容易把青少年引入迷途甚至歧途。春天固然是桃红柳绿的季节，但更重要的是耕耘的季节。要学有所成，业有所就，必须把握青春大好时光，勤奋学习，志存高远。奏错了青春的主旋律，等到“流水落花春去也”，那时是会后悔莫及的！

有理想、有志气、有远大抱负和事业心的人，才是今天最好的把握者。他们懂得人生的真谛和人生的价值，懂得“千里之行，始于足下”，不愿在时光上浪费一点一滴。他们总是把自己的一生同祖国的命运、社会的进步和人民的幸福紧密联系在一起，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，使自己变得崇高起来，从小我升华到大我，在人生的道路上做一个顶天立地的人。当前的一代中国青少年，肩负着建设有中国特色的社会主义重任，在 21 世纪的时代舞台上，正是你们大显身手的时候。努力把握住今天吧，趁风华正茂时播下理想和希望的种子；精心培育它，浇水、施肥、防止病虫害，让它开出鲜艳的花，结出丰硕的果。

每一天的太阳都是新的，每一天让我们都奔驰在新的征途上。

敢 峰

1993年5月23日



目 录

绪 言	1
-----	---

一、岁月不居，韶华易逝	4
1. 同一天不能生活两次	5
2. 形形色色的“时间观”	7
3. 一秒钟也不能等待	11
4. 只有利用时间的奇才， 没有时间收藏家	14
5. 更新观念，赢得时间	16

二、努力请从今日始	20
1. “明天”会把您送进坟墓	21
2. 如果您今天就死	23
3. “朝谋不及夕”	25
4. “日有一创”	27
5. 今天是最好的时机	28
6. 要摆脱琐事缠身	30
7. 旭日临窗便投入工作	32

三、严防时间的窃贼	35
1. 集中时间干一件事	36
2. 甘于寂寞	37
3. 严防“时间大盗”	40
4. 小心无形的“时间扒手”	42
5. 不要让过多的摆设吞噬时间	45

四、分分秒秒不放松	47
1. 最忙的人最会利用时间	48
2. 让每天多出一小时	51
3. 用好时间的“边角料”	54
4. 做“最重要”与“最迫切”的事	57
5. 学会“A、D制工作法”	61

五、寸金可买寸光阴	64
1. 形形色色的服务公司	64
2. 应抛弃的陈腐观念	68
3. 将来我国也许会出现“时间货币”	72

六、愿人人都活二百一	74
1. 让时间增值	75
2. 发愤在峰值期	79

3. 要投资最少收获最大	80
七、做时间的主人	85
1. 科学地运用“刚好及时法”	86
2. “到何时?”	88
3. 精确地计算时间	91
4. 充满生气地度过每一天	94
5. 让时间结晶	96
八、抓紧时间,但不要做“工作狂”	100
1. “工作狂”的特点及危害	101
2. “工作狂”是怎样形成的	103
3. 会休息才会工作	108
九、愿君有个健康的体魄	114
1. “快”是健康的突出特点	115
2. 饱满的热情可以使时间增值	116
3. 笑颜常开效率高	119
结束语	122
再版后记	124



绪 言

时间稍纵即逝。过去的已经过去了，一去不复返，对我们毫无意义。我们也不能用它学习和工作。要讲意义，也只能说在過去的时间里我们学到了许多东西，有过许多经验与教训。未来的时间还没有来，对我们来说也是没有现实意义的。我们能利用的时间只有“现在”，只有“今天”。

俄国作家托尔斯泰在《三个问题》中说：“记住吧！只有一个时间是重要的，那就是现在！它所以重要，就是因为它是我們唯一有所作为的时间。”

什么是“现在”？“现在”就是我“正写的时候”，你“正读的时候”。那么“现在”有多长呢？感觉不到。当我写完一个“现”字时，已有许多的“现在”的

时间流过去，变成了“过去”。对我们最有用的时间就是“现在”，但“现在”又是那么短暂。所以朱自清在 20 多岁时写的《匆匆》中说：“燕子去了，有再来的时候；桃花谢了，有再开的时候”，“去的尽管去了，来的尽管来着；去来的中间，又怎样的匆匆呢？”“过去”与“未来”之间是“现在”，“现在”有多长？“过去”与“未来”的间隔有多大？时间有无间隔？许多哲人和科学家都在研究，但谁也没有研究透彻。1993 年与 1994 年之间有没有间隔？可以说没有。因为 1993 年 12 月 31 日 24 时最后 1 秒刚过，立即进入 1994 年 1 月 1 日零时零分 1 秒。时间老人总是悄悄地从我们身边匆匆溜走。

“人生太短暂了”！许多人都这样感叹。

最有意义的是“现在”，但“现在”短得几乎没有。前苏联的时间管理专家柳比歇夫说：“人最宝贵的是生命。但仔细分析一下这个生命，可以说，最宝贵的是时间。因为生命是时间构成的，是一小时一小时，一分钟一分钟累积起来的。”鲁迅一针见血地指出：“生命是以时间为单位的，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。”

年轻的朋友，珍惜自己的时间也即珍惜自己的生命。

我们不妨来个倒计时看看。我们每过一小时我们离死就近一小时；每过一天，我们的生命就少了一天。这时你也许感到时间流逝的可怕，在工作、学习上会有一种紧迫感，会更加倍地珍惜我们的时间。

年轻的朋友，我们要成才，要成就事业，诀窍只有一个，那就是牢牢地“把握住今天”。我们要干，要奋斗，就从现在开始，不气馁，不止步。这就是我写这本书的目的。

李大钊在《时》一文中说：“今是生活，今是动力，今是行为，今是创作。”今者，金也。失去了“今”，也就失去了“未来”和“希望”。

年轻的朋友，你要绘画就赶快提起画笔；要写诗，请立即铺开稿纸；要作曲，请马上打开钢琴；如果经商办实业，那就马不离鞍去筹措资金，联系业务，规划厂房，等等。

朋友们，把你想要干的、有意义的事，就在今天动手干起来吧。

有耕耘就会有收获，只有今天是属于我们的。



岁月不居，韶华易逝

时间是无声的脚步，往往不等我们完成最紧要的事务就溜走了。

——莎士比亚

青年人最宝贵的就是时间，青年人最多的也是时间，有时多得发愁，所以青年人最不珍惜的也是时间。好似有一个宝库，里面的时间是取之不尽、用之不竭的。任何东西都要花钱买才能得到，唯独时间不用花钱就有。记得我刚读初中时，由农村到了城市，异常想家。每学期开学第一天，就面对校历计算着离放假还有多少天。我们每天晚上躺在床上，在熄灯之前同学们往往高兴地说：“离放假又少了一天。”当时是每打发一天高兴一次。待我年届不惑之后，忽然意识到，每过一天离生命的尽头近一天，