

● 上海社会科学院出版社

● 召中 曲成 主编 ● JIANHUA ERSHISIXIAOSHI



简化 二十四小时

● 生活探索丛书

生活探索丛书

简化二十四小时

召中 曲成 主编

上海社会科学院出版社

(沪)新登字302号

责任编辑 曹均伟

封面设计 闵敏

简化二十四小时

召中 曲成 主编

上海社会科学院出版社出版

(上海淮海中路622弄7号)

新华书店 上海发行所发行 上海市印刷十二厂印刷

开本787×960 1/32 印张7.125 字数98000

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数1—2200

ISBN 7—80515—805—3/Z·50

定价：3.50元

导 言

时间是什么呢？有的人说它是财富，有的人说它是速度，有的人说它是知识，有的人说它是成功……。对于时间的宝贵，古今中外的名人学者都有深刻的认识和精辟的论述。

马克思说：“时间是能力等等发展的地盘。”

培根说：“时间乃是最大的革新家。”

富兰克林说：“时间就是生命。”

苏沃洛夫说：“金钱是宝贵的，生命更宝贵，时间最宝贵。”

莎士比亚说：“放弃时间的人，时间也放弃他。”

鲁迅说：“时间对于我来说是很宝贵的，用经济学的眼光看是一种财富。”

郭沫若说：“时间就是速度，时间就是力量。”

……

这些话道出了时间的极端重要性，道出了时间的内在价值。的确，世界上一切有价值的

东西，其产生和发展都离不开时间这个事物存在的形式，因为任何事物都是在一定的时间与空间运动的，自然，包括我们的工作、学习和生活都离不开时间。所以，我们在工作、学习和生活中如何管理时间、支配时间，是一门极为重要的学问。

现代化社会生活的显著特点之一，就是工作、学习和家庭生活日益趋向快节奏。为了适应时代发展的要求，加强对时间的科学管理是十分有意义的。它有助于提高你的工作效率，加快你的学习进步，充实你的家庭生活，使你的人生有价值、有成果，也使你的生命得到延长、你的命运更加完美。

既然，科学地管理和利用你的时间有如此深刻的意义，那么

——你如何掌握自己的生命和时间呢？

——你对时间价值的认识是怎样的呢？

——你如何有效地利用一天 24 小时的时间呢？

——你如何合理地安排一天 8 小时的工作时间呢？

——你如何有效地提高工作时间的效率呢？

- 你如何高效率地掌握学习的时间呢？
- 你如何应用高效率的读书方法呢？
- 你如何利用闲暇时间呢？
- 你如何合理地安排家庭生活时间呢？
- 你如何克服浪费时间的传统习惯呢？
- 你如何实现时间效率的自我意识控制呢？

.....

本书为你提供了国内外学者有关时间管理和使用上的建议和方法，但愿你能够斟酌自己的情况，加以选择运用，并从中得到应有的启迪：“掌握时间，就是掌握生命！”

“简化你的24小时！”

目 录

| | |
|----------------|------|
| 导 言 | (1) |
| 第一章 时间的价值 | (1) |
| 一、人人都拥有的独特资源 | (1) |
| 二、时钟的时间与生活的时间 | (5) |
| 三、时间的计算 | (6) |
| 四、时间价值的衡量法 | (9) |
| 五、浪费时间的真正原因是什么 | (12) |
| 六、如何利用时间 | (15) |
| 第二章 如何度过一天 | (23) |
| 一、一天的开始 | (23) |
| 二、上下班时间的利用 | (28) |
| 三、如何安排一天的时间表 | (30) |
| 四、每日时间预定表的制订 | (33) |
| 五、充分利用一天的时间 | (35) |
| 六、利用一段集中的时间 | (38) |
| 七、避免拖拖拉拉的作风 | (39) |

| | |
|--------------------|-------|
| 八、活用生活的节奏····· | (41) |
| 第三章 如何安排工作时间····· | (44) |
| 一、工作时间表····· | (44) |
| 二、充分运用“优先顺序法”····· | (49) |
| 三、如何安排重要的工作····· | (52) |
| 四、如何搁置次要的工作····· | (55) |
| 五、开始工作的方法····· | (58) |
| 六、继续进行工作的方法····· | (60) |
| 七、利用意外时间的方法····· | (64) |
| 八、在家里工作的方法····· | (66) |
| 第四章 工作的高效率····· | (69) |
| 一、制订工作日志····· | (69) |
| 二、工作的组织化和单纯化····· | (72) |
| 三、加快工作效率的方法····· | (75) |
| 四、高效率的事务处理法····· | (80) |
| 五、工作环境的整理····· | (84) |
| 六、提高工作效率的工具····· | (88) |
| 第五章 高效率的学习····· | (94) |
| 一、学习是一项终身的事业····· | (94) |
| 二、学习时间的特征····· | (96) |
| 三、学习与工作时间的比例····· | (98) |
| 四、学习时间的有效利用····· | (100) |
| 五、提高学习效率的方法····· | (106) |

| | | |
|-----|-------------|-------|
| 第六章 | 读书的高效率 | (113) |
| 一、 | 读书的学问 | (113) |
| 二、 | 读书的技巧 | (115) |
| 三、 | 速读的技法 | (117) |
| 四、 | 25分钟读书法 | (121) |
| 五、 | 家庭图书馆 | (122) |
| 六、 | 说听写的高效率 | (123) |
| 第七章 | 闲暇的利用 | (131) |
| 一、 | 工作中取乐的学问 | (131) |
| 二、 | 遣退来客的最佳选择 | (134) |
| 三、 | 专心的诀窍 | (137) |
| 四、 | 增强记忆力的途径 | (139) |
| 五、 | 调整情绪的技巧 | (145) |
| 六、 | 松弛紧张的技术 | (147) |
| 七、 | 闲暇利用的方法 | (148) |
| 第八章 | 家庭生活时间的利用 | (153) |
| 一、 | 重视8小时以外的时间 | (153) |
| 二、 | 如何安排家庭生活时间 | (158) |
| 三、 | 提高家庭生活时间的效益 | (161) |
| 四、 | 从繁忙的家务中解脱出来 | (164) |
| 五、 | 善于安排休息时间 | (169) |
| 六、 | 充实家庭生活内容 | (172) |
| 七、 | 简化家庭生活方式 | (173) |

| | |
|----------------------|-------|
| 八、改变不良的生活习惯····· | (175) |
| 第九章 抛弃影响时效的传统习惯····· | (177) |
| 一、抛弃不良的传统习惯····· | (177) |
| 二、改变不良习惯的方法····· | (180) |
| 三、抛弃过去的包袱····· | (187) |
| 四、抛弃无用的传统····· | (190) |
| 第十章 时间效率的自我控制····· | (193) |
| 一、意识是掌握时间的舵轮····· | (193) |
| 二、恐惧是延误时间的凶神····· | (196) |
| 三、逃避是浪费时间的消极意识····· | (199) |
| 四、乐观能提高时间效益····· | (203) |
| 五、意志力是掌握时间的利器····· | (206) |
| 六、树立节省时间的意识····· | (210) |
| 后 记····· | (216) |

第一章

时间的价值

一、人人都拥有的独特资源

“我最感困扰的事，就是身为总编辑，每天总有看不完的报刊、资料、文件，审不完的稿件，接待不完的来访者，自己还要抽出时间写点文章。时间愈来愈不够用，因此，愈来愈早地起身，愈来愈晚地睡觉，……但是，还有许多事等待着要我去完成，……嗨，间间太少了。”

我们的朋友，是某出版社的总编辑，他常常发出这种怨言。然而，并非只有身居总编辑的人才发出这种埋怨。其实需要阅读报刊，收集资料，批阅文件，出席各种会议，接待来访者，参加必要的应酬……是大家都碰到的，专家、学者、企业家、工程师、技术员、医生、护士、教师、学生，……都有类似的情况。

不仅如此。

“我今天到底做了些什么？要办的事又这么多。不巧，又有朋友来看我，我又不能不热情接待。所以，许多原先计划安排好的工作，却无法完成。……想办的事……太多了！”

很多人常常会这样找借口、发牢骚。因为多数人总是既想做这，又想做那……而搞得又紧张，又劳累。结果，只好感叹时间不够用。

当今社会已进入快节奏时代，所以，生活、工作、学习的步调也得跟上时代，加快速度才行。

就连计时的时钟，现在也随着时代而改变。在我们祖父母时代的时钟，大多是挂钟，或是落地大座钟，凭借钟摆，一来一去地摆动，发出凝重的声音，好像告诉人们：“时间——还有——很多，时间——还有——很多。”但是现在呢？不同了，无论戴在手上的手表或精美的时钟，发出的声音也不一样了，好像一直催着我们：“快！快！快！”

日本稻垣史生所写的《时代考证事典》中，提到日本江户时代表示时间最小单位是24分。例如“寅时上刻”这种说法中的一刻，是现代120分的 $\frac{1}{5}$ ，也就是24分。再没有比这更短的时间表示法了。我国古代，把一昼夜分为12个时

辰，每一个时辰又一分四，每刻为现在的30分。

与上述说法相比较，今天的时间观念大不一样了。现在人们是生活在分秒必争的时代。每天要做的事，不但在量上急速增加，甚至人们对时间的感觉，也不停地加速改变。

当今的时代，不论是工人、职员、学生、商人，甚至家庭主妇、退休老人，都有共同的想法，即每天如何以最少的时间做最多的事，以达到改善自己所处的境况，增加闲暇时间，以求与家人有更多的时间和睦幸福相处。

时间，对我们每个人来说，随着时代的前进而越趋重要。时间虽然如此贵重，但它从不吝惜，总是源源不断、生生不息地加惠于我们，只是它不愿让你白白浪费掉，所以总是一秒一分地赐予我们。时间是无穷的财富，但它无法像金钱或原材料那样，可以贮存起来，供你慢慢使用，不管你愿意与否，时间在每分钟的最大使用上限只有60秒。它既不可能像机械一样，切断电源即可停止；也无法像商品一样，可以互相交换。我们可以利用的只有今日、现在这一瞬间而已。你不加利用，它就无情地离去，且一去不复返。

所以，你如虚度了今天，便再也无法挽回。昨天决定要做的事，希望在明天能成为事实，唯有把握的，就是今天努力去干，否则便稍纵即逝。为了把握今天，唯有再次强调今天的重要性。而其重要性，从下面的论述中得以印证。

如本章开头所述，被时间追得团团转，而无法在生活上得到满足与充实感的人很多；但是，在百忙中可以抽空而清闲悠哉地过日子的人也不少。两者区别为何如此之大，而后者又有什么秘诀呢？

两者相比，他们所拥有的时间是相同的。所以，问题不是发生在时间本身上，而是各人自己身上。

一位研究时间学的学者曾说过：“时间是这样独特而又贫乏，若不善加以运用，则其他的事也不易驾御好的。”

的确，并非这位学者危言耸听，如不注意“时间的使用”，很容易出现意想不到的错误。因为时钟的计时，不能在我们的控制之下进行，它是不以人们的意志为转移的，不论我们想怎样拉住它，请它慢点儿走，它还是按照既定的步调，一秒一分地消失。所以，所谓时间的管理，

并不只是控制时间，也包括对我们自身的管理。

二、时钟的时间与生活的的时间

“人类社会发展到今天，人们常受时钟的时间所约束。但是，我们不能忘了，还有富于弹性的生活的的时间。”

某位哲学家曾对当今人们利用时间的方法，提出这样的问题。的确，在我们生活中，除了时钟所表示的时间，即除了物质世界的自然时间或物理时间外，还有人类的生活时间。

做自己喜欢做的事，或游乐时，常觉得时间过得很快。对于没有兴趣的事，或遇到痛苦的事情时，则觉得时间难熬。“酒逢知己千杯少，话不投机半句多”，说的也是这个道理。所以，物质世界的时间、时钟时间虽然不具弹性，但生活上的时间弹性可大哩！

此外，每个人也有所谓生理时间及心理时间。儿童时代，觉得一天很长；随着年事渐长，时间也变得越来越少，预定的工作尚未及一半，怎么一天就这样过去了？这是因为无须为生活而操劳的一天，与必须辛辛苦苦工作的一天，其中有很大的差别。还有，人们的生活态度，也会造成心理及生理方面对时间感觉的差异性。悠闲

自在的人与性急暴躁的人，在心理上的时间也有很大的差异。所以，生理上的、心理上的时间，可以长于时钟上所表示的时间，也可以短于时钟上所表示的时间。

生活节奏的变化也是问题的一方面。在这方面的变化，尤其可从电影上反映出这种差异性。观看早期电影，其表现的节奏自然是以当时的生活节奏为标准，所表现的生活步调是慢节奏的，是反映该时代的生活方式慢节奏的特点。

由于时代不同了，生活的步调也跟着发生变化。随着时代的进步，生活的脚步也随之快马加鞭。所以，要反映现代生活方式，必须先掌握适应时代的生活节奏。

一样的24小时，如何使时间变得更具有弹性，使之既能有效地适应时代的快节奏，又能让我们充裕地支配它，成为大家所共同关心的问题。

时间对于任何人都是平等的，它是客观存在的，它是不断流逝的，是谁都能充分享用的特别资源。

三、时间的计算

我们再来看看“工作的时间”。

日本在1955年下半年开始试行每周休假两日制。较广泛地推行是在1970年。推行每周休假两日制，没有影响日本企业的发展，相反，使日本的经济加速成长、越来越繁荣。今天，实行每周休假两日制的企业已占35%，有些行业中，已达到60%。

根据一份调查资料所作的统计，日本上班的工作时间为7小时24分。而1年中的假日却不少，星期六、星期日的假日1年共有104天，加上其他节日12天，以及年初年末的假日7天，此外还有暑假或其他的休假，加起来几乎超过1年365天的1/3。

从我国现有的不少企业来看，有的停工待料，生产设备开工不足，有的经营管理不善，工作松松散散，形式上看，一天工作8小时，但真正工作时间，还不到1/2。工作时间的一半，被闲散、浪费掉了。

虽然大家都知道时间的重要性，但是若不有效地利用它的话，凡事拖拖拉拉，时间往往在不知不觉中就一分一秒地溜掉了。虽然只是支离的片段，但一天、一周、一月、一年、甚至于一生，被毫无意义地虚度了。此外，即使是相同量的时间，但在一天的不同时刻，它的作用和价值