

Zijing Moxiangguangyingduo Cugong

Zijing Moxiangguangyingduo Cugong



白警

Zijing Moxiangguangyingduo Cugong
Zijing Moxiangguangyingduo Cugong

梁立中◎ 编著

Since police

莫向光阴惰寸功

请你珍惜时间的价值！

你是否觉得做完很多事之后还有很多用不完的时间在等你？

你是否觉得很快过去的时间当中你根本没做些什么？

你还是觉得总是有过不完的时间？

你是觉得时间过得实在太快？

你是否有充足的时间？

.....



研究出版社

“青少年心理自助”系列



白警

梁立中◎编著

莫向光阴借寸功



研究出版社

图书在版编目(CIP)数据

自 警:莫向光阴惰寸功 / 梁立中 编著. —北京:
研究出版社, 2010. 4

ISBN 978-7-80168-559-9

I. ①自… II. ①梁… III. ①时间—管理—青少年读
物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 047631 号

出版发行: 研究出版社

北京 1746 信箱(100017)

电话:010-64045699(编辑部)

010-64045344(发行部)

网址:www.yjchs.com

E-mail: yjchsfxb@126.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版 次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 16.25

字 数: 250 千字

定 价: 30.00 元 ISBN 978-7-80168-559-9

前 序

时间就是生命,珍惜时间等于爱护生命

燕子去了,有再来的时候;花儿谢了,有再开的时候;树木枯了,有再青的时候;可是时间呢?犹如滚滚长江东逝水,奔流到海不复回。可见,时间是何等重要,所以青少年更要懂得珍惜时间,因为生命的精彩在于每一分钟的拼搏。

青少年正处于风华正茂的时期,更应该发愤图强、努力学习,不要庸庸碌碌,一生无所作为。有人说:“人生能有几回搏,此时不搏待何时?”有人说:“今朝有酒今朝醉,哪管明日是和非?”因此,青少年要珍惜时间,不要虚度光阴。要知道“光阴似箭、日月如梭”,做好时间的主人,千万不要让时间白白流逝。只有这样,时间才真正属于自己。

时间是人生最大的财富,时间可以创造出无可比拟的价值,但时间又稍纵即逝,像流水一样不会回头……

居里夫人曾经说过:“我只惋惜一件事,日子太短,过得太快。一个人从来看不出做了什么,只能看出来该做什么。”由此可见,如果给居里夫人的时间再多一点,也许她会创造出世上更灿烂的辉煌,书写人生更为壮丽的篇章,为人类创造出更多的财富。

时间就是生命,珍惜时间就是爱护自己的生命。要知道时间是组成生命的原料,生命是以时间为单位来计算的,放弃时间的人,就等于放弃了他自己有限的生命。

在第二次世界大战期间,就发生了一件时间与生命有关的事情。在美国与德国交战时,为了实现远大的目标,美国军方要派 100 名战士到德国的后方去学习德语,时限是 40 天,这 100 名战士没得选择,学会与否都必须去,这就是军令。假如说学不会,德国人就会发现他们是





“美国鬼子”，这样的话，岂不是“羊入狼口”，白白送死？就这样在艰苦的条件下，这 100 名战士在 40 天之内全部学会了德语。

时间催促沧桑的巨变，时间扬起未来的风帆，时间是生命的黄金海岸，时间是获取成功的基石，时间是人类的生命航船。因此，广大青少年请珍惜时间吧，用一分钟，读几行字，用半小时，解决一道难题；用一个小时读《自警——莫向光阴惰寸功》一书，你会即刻学会一种秘诀。马上学习，马上应用，效果绝对立竿见影，每个细节中节省下来的时间都是你生命的延续。行动起来吧！

青少年朋友们应知道，时间——永远都不够用！只要学会有效地管理时间，书籍——必须精简务实！《自警——莫向光阴惰寸功》一书并不是一堆时间管理的理论，而是一篇务实的可行方法。看过之后，你会发现，这是一本你梦寐以求、真正值得好看好用的书！

若 木

2010 年 4 月 26 日于北京·天通苑

前言

Preface

世界上有一种东西，它最长又最短；最慢又最快；最平凡而又最宝贵。它是什么？它就是时间。古往今来，有多少文人圣贤为它讴歌，为它称赞！

居里夫人曾说：“要相信你到这个世界上来是有目的的，是为了造就自己，是为了帮助别人，是扮演一个别人替代不了的角色，因为每个人在这场盛大的人生戏剧中都扮演着自己的角色。如果你不扮演这个角色，这出戏就有缺陷了。只有当你意识到自己注定要在世上完成一件事、扮演一个角色、必须自立时，你才会努力学习，让自己拥有更多的知识，你才能有所作为，生活也因此具有了崭新的意义。”

现实生活中，很多青少年朋友们有这样的感觉：“其他人也和自己没多大区别，但为什么别人收获得很多，而我几乎为零呢？”“就拿学习来说吧，别人花同样的时间去学习，就可以轻松快乐地收获知识，而自己从早到晚不停地看书下工夫也不见得提高，这是什么原因呢？”有人对其解释说：“那些人天生就聪明，生来就是学习的料！”其实不然，许多有经验者有这样的体会：之所以会有好的成绩，是因为他们可以把时间合理地利用起来，同时掌握了好的学习方法。因为时间对任何人都公平的，它不需要花钱购买，但它又是不相同的，它只青睐于那些会合理利用时间的人。

席勒曾说：“时间的步伐有三种：未来姗姗来迟，现在像箭一般飞逝，过去永远静止不动。”



自警

——莫向光阴惰寸功

对于当代青少年而言，只有学会科学合理地利用时间，掌握正确的学习方法，才能取得最高的学习效率，才能发挥出你们潜在的最大能力。现代社会里，我们需要知道时间，知道时间对我们的重要性，并以此来指导自己应该做些什么。

时间任何时候都有，任何时候都可能没有！它是一种独特的资源，即使在“万能”的今天，再多的金钱、智慧都无法换来片刻的时间。也没有谁能生产它，更无法储存，一旦失去了，就再也不会复返。

青少年朋友们，不要再犹豫了，从现在开始，赶快行动起来吧！从此刻捧起这本书，它会以生动的语言、丰富多彩且活泼的事例，为你轻松解析如何把握时间，深刻认识到时间的重要性，从而使你更快、更稳、更便捷地走向成功的彼岸！

Contents 目录

第一章 危言警示——浪费时间等于慢性自杀

/ 1

鲁迅说过：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。

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有价值、更加明亮！

1. 赢得时间，赢得生命 / 3
2. 认识时间的价值 / 6
3. 时间是个特性的东西 / 9
4. 让有价值的时间伴你学习 / 13
5. 时间就是速度，速度决定成功 / 16
6. 懂得节省时间才会利用时间 / 20
7. 是谁偷走了你的时间 / 24
8. 抓住时间的“小偷” / 28

**第二章 说到做到——莫让时间从你身边溜走**

/ 33

在这个纷繁的现代社会中,许多人都迫切希望找到生活重心所在,并希望尽可能提高自己的生活质量,而这一点对青少年来说更为重要,或者说对青少年们今后的人生之路起着举足轻重的作用。但要想获得成功,达到自己所希望的目标,就必须从现在开始。人一天拥有的时间是二十四个小时,但对于会合理利用时间的人来说,他们的时间远远不只二十四个小时,那么,如何合理利用时间才能使自己的时间更多呢?本章就将为你做全面的解析。

1. 日清日毕,决不拖延 / 35
2. 量力而行,让时间更有价值 / 38
3. 前紧后松是提高效率的工具 / 41
4. 在计划的基础上适量变化 / 44
5. 学会适时地说“不” / 47
6. 活用你的零碎时间 / 51
7. 管理好自己的时间 / 54
8. 别让消极心态左右你的时间 / 57

第三章 立竿见影——时刻把时间用在刀刃上

/ 61

每个人的生命都是有限的,但时间是无价的,那么如何利用我们有限的时间才算合理呢?有限的时间不在于你能多做多少事情,而是看你做了多少真正有价值的事情!一件有价值的事可能使你今生再也不用奔波生活,百件没价值的事,可能你还是一无所获!

大凡每个人都想做有价值的事,可是究竟什么才是有价值的事?也就是

说怎样去抓住生命的重点呢？如何把时间用在刀刃上？本章为你一一讲述。

1. 同一阶段只忙于有限的事情 / 63
2. 化整为零,循序渐进 / 66
3. 一分钟也别拖延 / 70
4. 将紧要的事情放在第一位 / 73
5. 把握时间节奏 / 76
6. 运筹时间的黄金定律 / 79
7. 合理利用时间 / 82
8. 确定目标,不浪费时间 / 85

第四章 心中谨记——有多少可以支配的时间 / 89

我们每个人的时间都不是永恒的,如何把握好一生的时间决定着不同的命运。我们可以拥有整个人生,却无法支配时间的长短。人生短暂,没有多少时间可以由我们支配,但本着人生的意义,我们可以在有限的时间里做出更多有价值的事情。本章将告诉你怎样才能成功地支配你那短暂的时间。

1. 珍惜并节省时间是关键 / 91
2. 尽量不浪费时间 / 94
3. 不要把时间浪费在抱怨上 / 97
4. 生气抢了你的时间 / 101
5. 后悔是成功的绊脚石 / 104
6. 莫让空虚占用时间 / 108
7. 不切实际的空间让时间悄然溜走 / 112
8. 冲动让你用时间来弥补 / 115





第五章 严以律己——莫让坏习惯吞噬了时间 / 119

在现实生活中,有些青少年们时常这样抱怨道:“我也想好好学习,我也想把每一件事情做得更好,但我哪有那么多的时间与精力呀?”对此,你是持一种怎样的观点呢?事实上,没有谁生来就比别人差,别人能做到的,你也同样能够做到。你之所以没有时间,只是由于你的诸多行为将你的时间侵占了,譬如:做事拖拖拉拉、没有明确的目标、不注意细节等等。也就是说,不是你没有足够的时间与精力,而是坏习惯吞噬了你的时间。

1. 人生无目标计划 / 121
2. 无节制地上网是在浪费时间 / 124
3. 看没有用的电视节目 / 127
4. 没有一点儿时间观念 / 130
5. 自身的懒惰行为 / 133
6. 没有引起对细节的注意 / 136
7. 没有抗干扰能力 / 139
8. 总为自己找借口 / 142
9. 时间往往在凌乱中溜走 / 146
10. 做事拖拖拉拉 / 149
11. 总被逃避所困 / 152
12. 总喜欢过分自责 / 155

第六章 心无旁骛——让你的时间比别人更贵 / 159

中国有句名言:“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”它告诉我们:时间在人类生命中是很宝贵的。青少年犹如早晨八九点钟的太阳,朝气蓬勃,青

春期是学习的黄金时期,因此青少年要端正态度,给自己树立目标,努力学习更多的知识,从而使自己迈向更高的山峰。

1. 快速目标的直通车——“合作” / 161
2. 养成守时的习惯 / 164
3. 不做时间的窃贼 / 167
4. 劳逸结合,学习要重方法 / 172
5. 不做无谓的无用功 / 175
6. 做事在速度上提高效率 / 178
7. 准确定位自己 / 181
8. 专注,走向成功的方向 / 185
9. 学会沟通更节省你的时间 / 188

第七章 刷新自我——时间青睐于有特质的人 / 193

著名的数学家华罗庚曾说过:“时间是由分秒积成的,时间是赋予懂得利用零星时间的人。”这就是说,时间的价值是通过我们的利用才能体现出来的。青少年应该懂得珍惜时间,学会科学利用时间,思考、自我管理、有计划地学习,只有这样,才能成为一个有着特殊气质的全新自我。

1. 谦虚,提高你的学习效率 / 195
2. 学习按计划,运筹你的时间 / 198
3. 思考,助你成功 / 201
4. 积极乐观,保证你的时间 / 204
5. 有充沛的时间的人就是自信之人 / 207
6. 自我管理是效率的核心 / 210





7. 积极主动,追求效率 / 213

8. 做到有计划地学习 / 216

第八章 巧用技巧——管住时间就管住了一切 / 221

人的生命是有限的,时间是宝贵的。如何利用我们的时间才算合理呢?有限的时间不在于你能多做多少事情,而是看你做了多少真正有价值的事情!一件有价值的事可能使你今生再也不用奔波生活,百件没价值的事,可能你还是一无所获!

也许每个人都想做有价值的事,可是究竟什么是有价值的事?也就是说,怎样去抓住生命的重点呢?如何把时间用在刀刃上?

1. 树立正确的时间观念 / 223

2. 安排时间要讲技巧 / 226

3. 有效管理自己的时间 / 229

4. 勤于思考让你效率倍增 / 233

5. 珍惜时间,珍惜生命 / 237

6. 控制自己的时间 / 240

7. 时间的大敌——分心 / 244

第一章

危言警示——浪费时间等于慢性自杀

鲁迅说过：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。

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有价值、更加明亮！

1 赢得时间，赢得生命

都说时间刻画了生命。其实，并不是这样的。事实是生命度量了时间。在我们的日常生活中，习惯用时间来解释生命，比如某某活了多少年，殊不知是生命度过了时间。比如，有很多人在死后，依然“活着”，人的生命是无法与无限的时间抗衡的，时间是虚无的，生命才是实实在在的，毫不吝惜地将实在的生命抛入虚无中，无疑生命的实在被时间的虚无吞噬得无影无踪，也化为虚无。

§ 时间赋予生命亦舍弃生命

一个人的生命是有限的，所以才显珍贵，而一个人的时间是有限的，所以才令人珍惜。有限的时间构成了有限的生命。而时间之于每一个生命都是绝对公平与平等，这也就是说，每个生命的本质是平等的，没有等级的划分，不因生命所创造价值的不同而有所不同。

§ 时间与生命，是与人类相始终的永恒的命题

时间赋予生命以内容，同时也会舍弃生命。时间就好像是一架可怕的机器，它可以摧毁一切的辉煌、壮丽，让所有的一切沉归历史，然后烟消云散。于是，任何惊人与伟大，在时间面前竟显得如此渺小。然而，时间又可以创造一切，但它和造物主惟一不同的是，造物主给了我们智慧，给了我们选择权，而时间没有，它一去不复返。





杨光，某中学初三的班长，学习成绩优秀，多才多艺，一直是老师、同学眼里的宠儿。在家里，他是个好孩子；在学校，是个好学生；在同学中，是个好干部。他不仅各门功课都很优秀，而且会唱歌、练书法、吹长笛，样样精通。在他的青少年时期，他在黄金般的时光里充实了自己的人生。然而，不幸的是，有一天，他沉迷于网游，整日都泡在网吧里。在虚幻的网络游戏中，他学会了用暴力解决事情。就这样一天天过去了，在一次与校外人员争斗中，因流血过多而身亡。

这是一个令人痛心扼腕的例子。时间可以让一个人空虚与无聊。但却无法阻止一个充实的生命和高尚的灵魂诞生；时间可以让一个人的生命消失，但却无法抹除这个人在世界上所创造的价值。所以，善待自己，珍惜所拥有的一切吧。这样，你才能真正获得有意义的一生。

时间永远流逝，每天都在成为历史，而在已存的人生历史长河中，每个生命却都是短暂的。但是，在如此短暂的生命长河中，有的人是永不没的航船，能承载生命，引领未来；有的人能把握现在，做一朵美丽而激情的浪花，展现出生命的意义与风采。作为新时代的青少年们，想要实现自己有限而短暂的精彩与价值，那就需要我们去珍惜宝贵的时间、珍爱有限的生命、坦诚地生活，尽己所能去创造和实现有意义的人生。

§ 珍惜时间就是在珍惜生命

当一个人呱呱坠地的那一时刻，生命的时钟便已敲响，以后的每一分每一秒都将记录着生命的历程。著名的科学家富兰克林说过：“你热爱生命吗？那么别浪费时间，因为时间是组成生命的材料。”任何知识都要在时间当中获得，任何工作都要在时间中进行，任何才智都要在时间当中显现，任何财富都要在时间中创造。珍惜时间就是在珍惜生命。