



现代人的时效观

王健刚 著

中国展望出版社

BLS

责任编辑 陈建元
封面装帧 王凤琇

现代人的时效观

王健刚 著

中国展望出版社出版

(北京西城区太平桥大街4号)

常熟周行联营印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5

95千字 1987年1月北京第1版

1987年1月第1次印刷 1—20,000册

统一书号: 4271·275

定价: 1.05元

时效观总论

~~~~~  
最好不要在夕阳西下的时候去  
幻想什么，而要在旭日东升的时候  
即投入工作。

——谢觉哉

~~~~~

时间！ 时间！

——构成生命的材料

世间上的一切伟人，无不与驾驭时间有关，现代人就更
是如此了。

革命前辈徐特立同志是这样说的：“浪费时间就是自
杀，尤其是浪费休息的时间，直接威胁着生命。”

你早晨从睡梦中醒来，是不是在浪费时间呢？请看富兰
克林是怎样做的：他一早醒来，睁眼就能看到一条醒目的
标语：“你热爱生命吗？那么就别浪费时间，因为时间是构成

生命的材料。”

你晚上回到家里，是否会让时间白白地溜掉呢？请看看席勒的做法吧！他紧张工作一天之后，一走进自己的家门，就看到一幅横标：“今日所做之事切勿等到明天；自己所做之事切勿等候他人。”

你在办公室是不是在浪费时间呢？莎士比亚在自己办公桌的玻璃板下压着这样一张纸条：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”马克思的警句是：“任何节约，归根到底是时间的节约。”

会议室里是不是在浪费时间呢？鲁迅先生是这样痛斥的：“时间就是生命，无端地空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命。”

当你在病中是否还需要管理时间呢？一九七四年六月一日，身患癌症的周恩来总理，早已把自己的疾病置之度外，为了加快自己的工作节奏，他一再要求医务人员要把治病与他的工作统一起来，治疗要适应、配合工作。一九七五年初，周恩来同志手术后还躺在手术台上，就关照：“云南锡矿工人……肺癌情况……你（指中国医学科学院日坛医院党委书记李冰）知道吗？”“你们要去解决……解决这个问题，现在……就去。”云南锡矿工人见到周恩来同志派来的医疗队时，个个都流下了热泪，面对北京的方向，祈愿敬爱的周总理早日恢复健康。

当你快要离开人间时，你是否还在想到时间呢？一九七六年一月七日下午，周恩来同志病情十分危急，昏迷不醒。长长的一天过去了，当晚十一点多钟，周总理才从昏迷中苏

醒过来，用十分微弱的声音说：“我这里没有事了。你们还在这里干什么？快去照顾其他同志要紧，他们那里更需要你们……”所有在场的人再也无法抑制内心的激动和痛苦，都默默地转过身，任凭泪水悄悄流下。可谁知道，这就是周总理留给我们的最后几句话！

综上观之，凡成功者，几乎无一不是终生珍惜时间的人。

然而，浪费时间者，让时间白白溜走的人自然更多。这里无需举例说明，只希望他们在合适的地方也写上两条古诗作为借鉴。一首是明代文嘉作的《今日诗》：

今日复今日，今日何其少！今日又不为，此事何时了！人生百年几今日，今日不为真可惜！若言姑待明日至，明朝又有明朝事。为君聊赋今日诗，努力请从今日始。

另一首为清代鹤滩作的《明日诗》：

明日复明日，明日何其多！我生待明日，万事成蹉跎！世人若被明日累，春去秋来老将至。朝看水东流，暮看日西坠，百年明日能几何？请君听我明日歌。

时间是万万等待不得的。高尔基这样说过：“不知道明天该作什么的人是不幸的。”每个人在工作记录本的第一页最好写上：

记录你的时间！

管理你的时间！

集中你的时间！

检查你的时间！

总结你的时间！

古往今来话时间

——时间是怎样偷偷地进入人类生活领域的

人们谈论珍惜时间、科学地支配时间的话题甚多；但往往忽略了一种思考，即你谈论也好，不谈论也好，时间却是始终死死地缠着人类，没有一个人可以摆脱。

为了说明这种被忽略的思考，这里有必要追溯一下古往今来人们对时间的认识过程。

人们对时间认识的第一个阶段是一种完全无意识的阶段。早在原始共产主义时期，人们过着图腾式的渔猎生活（图腾：原始社会中的人认为与本世族有血缘关系的某种动物或自然物，一般用作本氏族的标志。图腾是英文TOTEM的译音），带有很大的自然性，对时间并没有意识和感觉，更没有时间观念。尽管白天黑夜，春夏秋冬支配着他们的生活，然而，他们对这种自然现象却是一无所知的。

人类对时间认识的第二阶段是随着种植业和畜牧业的发展，人类从游猎生活走向定居开始的。那时，人们虽然不需要计算几点出工，几点收工的问题，然而必须要能精确计算长程时间了。如庄稼人需要知道播种和收获不误农时，牧人需要贮备严冬季节的草料。社会活动的增多，也出现了若干模糊的短程时间概念。如“出一次工的工夫”，“挤一次奶的工夫”，“烧一顿饭的工夫”，“抽一支烟的工夫”，“烧一

支香的工夫”，直至粗俗的“撒一泡尿的工夫”等等。在这一阶段里，人们已经有了比较明确的年、月、日的记载，但却没有时、分、秒的概念，这种时间是用心算来完成的。这一阶段可称之为时间循环说阶段，时间是日复一日，年复一年地循环着的。

人们对时间认识的第三阶段，可谓时间直线说阶段。这一阶段是伴随着机器的轰鸣声而到来的。资本主义的发展，新的生产力创造了前所未有的物质世界。由于大生产的连续性，机器的强烈节奏感，要求有时间的精确区分。由于生产和消费的分离，人们对待时间的方式上也发生了巨大变化。贵重的机器不允许闲置不用，它要按照自己的节奏来工作。这种迫使人与机器同步运转的要求，称之为“同步化”。机器大生产，使劳动人民的“号子声”消声匿迹。过去人们的劳动主要是随季节的变化，而今人们的劳动则要服从于机器的节奏。

在这种工业化的社会中，时间始终死死地缠着人类。儿童从小就培养起了强烈的时间观念，每天早晨按时上学，上课铃声一响，就急忙进教室。所有的社会生活也完全由时钟来支配。城市里的人们早晨大致在同一时间起床，早饭后，大家在差不多的时间里去挤公共汽车上班，在工作了相同的时间之后，又一起乘公共汽车回家；休息时，在相同的时间里，坐在电视机旁看大致相同的电视节目。

在这一阶段里，不仅把时间划分得非常精确和标准，而且时间被直线化了。直线的一头可以无限地回溯到过去，另一头可以无限地延伸到未来。时间的直线化观念已经深

深深地印到了人们的脑海深处，它象高速公路一般，从遥远的过去，穿过现在，通向未来。

时间的直线化一扫过去人们懒惰、散漫的生活习惯，人们的生活节奏被时间的锁链紧紧缠绕，并被限定在一定的空间里，如办公室里，自动生产线旁……，在时刻表上准时地安排着顺序时刻表，对岗位上的事作出了许多不可逾越的限制，不管你愿意不愿意，喜欢不喜欢，自觉不自觉，人人几乎都成了时间的“奴隶”。时间既是渐进地、悄悄地，又是明目张胆地进入了人类生活的一切领域。它迫使人们不得不去认真研究时间。

时间发展的第四阶段是时间不定说，即时间既可以压缩，也可以延伸。它是一个十分严密的科学概念，下节再来专门叙述。

时间和科学家交上了朋友

——从绝对时间到时空观

时间是什么？这一突如其来的问题，足以难倒不少人，甚至可以说，世界上至今还没有一个人可以作出完满的回答。科学家们研究它，哲学家们也研究它，由于研究的角度不同，结论自然也不相同。这里先从科学家们的探索说起。

古代的科学，都停留在对视觉自然现象的描述中，没有详细加进时间因素。近代科学和现代科学则再也离不开时

间了。因为时间和空间都是物质存在的形式。时间是物质运动的顺序性和持续性；空间是物质的伸张性，表明事物的位置、体积和形状的特性。

自从哥白尼的日心说开了近代科学之先河之后，牛顿的动力学与天文学的基础，就是建立在他所提出的绝对空间与绝对时间的观念之上的。

牛顿探索时间的道路是艰辛的。他曾经说过：“我不给时间、空间与运动下定义，因为它们是人人都熟悉的”，但是，他为了科学描述上的需要，依然把人们感官中的自然物体和运动所量度出来的相对空间和时间，与一种不动的存在着的绝对空间，和不管外界情形如何、但始终均匀流动着的绝对时间区别开来。“流动”的观念也带来了时间的流动性。绝对空间和绝对时间的概念，是一种“机械时间”、“单一时间”概念，这种经典物理意义上的时间，是均匀地、始终自身等同地走动着的，就象人们看着钟表一分一秒地走动一般。应当说，这个定义在牛顿力学时代，已经是够用了。经典力学在这个时间概念基础上建立起来了。

由于牛顿自己当时也预见不到的原因，牛顿力学中的“绝对时间”和“绝对空间”概念，从本质而言，依然是形而上学的、绝对主义的、机械时空观的典型。这种老式唯物主义者，虽然一般地肯定时间和空间的客观性，但又认为它们可以脱离运动着的物质而独立存在，具有不受物质形态和运动形式的变化影响的绝对不变的特性。

后来的唯心主义者，从世界统一于精神的前提出发，否认时间和空间的客观性，把它们看作意识和观念的产物。客

观唯心主义者黑格尔认为在“绝对观念”转化为自然以后才出现空间，在“绝对观念”发展到人的精神活动阶段才有时间。主观唯心主义者马赫更断言：时间和空间是“感觉系列调整了的体系”，调整认识材料先后顺序的即是时间，调整认识材料相互之间上下、前后、左右排列秩序的即是空间。

辩证唯物主义认为，时间和空间是运动着的物质的存在形式，既没有脱离物质运动的时间和空间，也没有不在时间和空间中运动的物质。时间和空间是客观的，其存在是绝对的，其具体表现形态和特性则是相对的、可变的；时间和空间的无限性是运动着的物质的无限性的一种表现形式。辩证唯物主义的这一科学论断，直到非欧几里德几何学的创立，特别是爱因斯坦的相对论的提出并得到证明之后，才得到有力的证实。于是，一种辩证唯物主义的、崭新的科学时空观就确立了。

非欧几里德几何学的确立，动摇了以往的“绝对空间”概念，爱因斯坦揭示的相对论，更是横扫了旧日的绝对时空观。他指出：绝对空间和绝对时间的概念是想象中的虚构，一种形而上学的概念，而不是直接由物理学的观察和实验得出来的。

一般而言，人们的经验所能及的唯一空间，是用尺度上两刻度之间的距离所规定的长度标准来测量的，唯有时间是用天文现象所规定的时钟来测量的。一旦观察者以不同的运动方式来观察，那么，时间与空间都不是绝对的，而只是与观察者相对的。

在爱因斯坦的相对论中，长度、质量和时间都不是绝对

的量,而是依某一观测者而定的。它的真正的物理数值,是由测量来表示的。物质运动速度增加,对于某一观察者而言,则质量增大,时间变慢。当运动速度达到光速时,质量为无限大,时间为零。这一理论的确立和被证实,宣判了绝对长度、绝对空间、绝对时间、或者时间流动的观念都是形而上学的,不符合实验观测和被证明的结果。至此,时间的不定说即被说明了。

本节探讨时间的科学定义,旨在说明人类对时间的认识过程。自然科学中的时间学内容甚多,本文不再涉及。

万事万物加进时间因素之后……

——时间的哲学含义与时间哲学

时间的哲学意义是什么?对这个问题的回答,也许比探索时间的科学定义还要难得多。

科学哲学家汉斯·赖欣巴赫为哲学意义上的时间问题提出过六条定义:时间是从过去向未来的运动;“现在”这个时刻是把过去和将来分开的现时;过去永远不会回来;我们不能改变过去,但我们可以改变将来;我们可以有过去的记录,但是我们不可能有将来的记录;过去是决定了的,未来是没有决定的。*

* [俄]汉斯·赖欣巴赫《时间的方向》,莫斯科1962年版,第32页。

尽管赖欣巴赫的著作在世界上有较大的影响，但他的六条定义并没有弄清时间的哲学意义。

以第一条为例，他断言“时间是从过去向未来的运动”，却否定了时间也从未来向过去运动。这个理由十分简单：如果我们把自己固定在某一现实时刻，那么，我们的“明天”就会悄悄地变成“今天”，随后又变成“昨天”。结果，这条表面看来言简意赅的定义，实际上已经失去了它的规定性。既然这两条论断同样是真实的，那么它们也许同时是虚妄的。

第二条又怎样呢？难道“现在”这个时刻仅仅是把过去和将来分开吗？它们何尝不是把过去和将来联系在一起呢？它们的联系应是更重要的。了解过去，是为了对付现在；了解过去和现在，更是为了“把握未来”。我们现在改变某件事情，实际意味着在某种程度上按照新的方式确定它未来的存在。但是他后面又讲到“未来是没有决定的”。客观事实也并非如此。生物学中“过去的记录”完全可以成为“未来的密码”的基础。“试管婴儿”改变了现在，也就确定了它的未来。

如果仅仅用一种分开的行动来解释“现在”，那么，瞬息之间，“未决定的未来”就立即变成了“已决定的过去”。那么，这个最神秘的“现在”究竟意味着什么呢？只把“现在”看成一种分开的行动，不把它看成一种必要的环节，过去和未来就联系不起来，也弄不清“未决定的未来”和“已决定的过去”是怎样在“时间运动”中实现的。如果“现在”这个时刻只是把过去和将来分开，不执行任何职能，那就根本不存在哲学意义上的时间了。

赖欣巴赫还断言“过去永远不会回来”。请问要回到哪儿呢？难道它不是以现时的形式存在着、继续着吗？人们无时无刻不在查找过去，“温故而知新”。过去的东西并不是走向消失，而在不断地走向现在，“过去”乃是“现实果实的生长”和“未来种籽成熟”的沃土。

赖欣巴赫的六条定义中，除去后两条外，仅仅是一种机械时间，单一时间。它依然是牛顿、康德早就提出过的东西（注：康德主张时间和空间是感性的先天形式）。这种物理意义上的时间是均匀地、始终自身等同地走动着的，并无哲学意义上的时效可言。

哲学意义上的现实时间，既不是走动的、流动的，也不是单一的、均匀的、自身等同的。时间是世界上现实事件的次序，它始终是事件特殊流逝的现实时间，是事件的开始与结尾，昌盛与衰败，新兴与灭亡的记录。如同人类在青年时代的时间和老年人的时间不同一样，现实的时间对每个人而言，始终是不同的，按不同的方式联系，按不同的方式划分，按不同的方式分配，按不同的方式充实，按不同的方式消磨……

历史的长河无穷无尽，但每一个天体，每一个时代，每一个人的时间都是有限的。人类的社会活动创造了令人难以置信的财富，也消耗了大量的资源。人们震惊土地、森林、农田、能源、材料、资金的大量损耗，但不少人还没有注意到：一切原料之中，还有最为宝贵、最为特殊的原料——时间。

时间是一切活动的限制因素，人类的一切活动无不受

到它的制约。大自然赋予每个人一分公平的时间,然而,每个人的利用效果却大不相同。无论是领导者还是群众,也不管是科学家还是文盲,不管是手忙脚乱的人,还是闲极无聊的人,他们所拥有的时间都是相同的。不管你用不用它,它都照样消耗,绝对无法贮存。从这个哲学意义上说,今天过去了,就永远不会再回来。

钟盘上的时间分布是那样地均匀,现实的时间却又始终保持着瞬时性和非均匀性的本质。在均匀的时间之中,隐藏着最神秘的现实、历史和未来的非均匀性,隐藏着人同社会、人同世界、以及人同人的行为关系……时间的形式从社会学意义上并不抽象,它依赖于人类的社会历史而存在,依赖于人类的活动而存在。从社会学和哲学意义上看,判断人的存在并不仅仅是他活了九十岁、一百岁,还要看他利用这些时间所进行活动的客观效果。

时间是一种最为特殊的资源,是一种不可缺少、极易腐蚀又不可代替的宝贵资源。时间管理又确实是一种十分难以琢磨和掌握的高级规律。为此,人们有必要研究并掌握一门新的学问——时间学,或称之为时间管理学,以有效地管理自己的时间。

时间是有价值的。俗话说:“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴。”不同人的时间价值差别甚大,效率越高的人,其时间价值就越大。这是因为:

$$\text{效率} = \frac{\text{价值}}{\text{时间}}$$

所创价值越高,时间消耗越少,效率的值就越大。时间与效

率紧密联系，又构成了一门新的学问——时间学的应用科学——时效论。时效论是指导具体时间管理的学问。人类的时间运动是遵循一定规律的，只要研究并掌握了这些规律，时间也是完全可以管理的。

本书的全部目的，正在于此。

驾驭时间的学问

——时间学与时效论

时间学是专门以时间为研究对象的新型学科。它同样包括时间理论和指导应用两个大的方面。在理论方面，它研究时间的性质——自然属性或者物理属性，即了解时间的共性。它研究时间的结构，时间的形态，时间的特点，时间的计量，时间的管理和使用的一般规律等。古典物理学中的牛顿三大运动定律这样一类时间学问题，如机械时间运动规律，时间长短的相对规律，时间感官误差规律（如人眼观察中的0.1秒视觉暂留）等，也属此研究范围。从社会学和哲学意义上观察，它又研究时间的哲学本质，时间的特性，时间的层次、模型、方向、时空转换、时间观念的形成、变革与发展等，以从中找到时间应用的规律，如节约时间的规律，劳动时间间隔规律，变化工作日规律（如夏令作息时间和冬季作息时间），人体对时间关系的规律（如生物节律规律），以克服“时间积压”现象，重视“时间差”的探索，并寻求

跨越“时间障碍”的途径。

时间学本身又是一个庞大的学科体系。时间学既然是研究时间特性及其应用规律的科学，其体系必然由理论时间学和应用时间学两大部分构成。理论时间学是应用时间学的基础，对应用时间学的各分支学科具有普遍的指导意义。应用时间学则是理论时间学的具体应用。应用时间学因其服务的对象不同，又有许多分支，诸如：时间经济学、时间管理学、时间心理学、学习时间学、闲暇时间学、信息时间学、生命时间学等。

由于经济发展对人类社会、政治、生活的深刻影响，所以，时间经济学乃是时间学的主要分支。凡是有关经济理论中的时间问题，都将划入到时间经济学的研究范畴之中。因此，时间经济学又具有它自己的独立的理论体系和具体的应用体系。马克思的巨著《资本论》中，处处都包含着时间的价值。正如日本学者杉原四郎在《马克思与时间》一文中所说：一部《资本论》，到处都留下了马克思对时间的分析。^{*} 马克思也这样说过：“无论是个人、无论是社会，其发展、需求和活动的全面性，都是由节约时间来决定的。一切节约，归根到底都是归结为时间的节省。”^{**} 一句话，时间经济学大有研究的必要。

不管人们是否已经认识到，时间管理学显然是客观存在的一门学问，迫切地需要人们去系统化。党、政、军各部

^{*} 参见《经济学译丛》1982年第2期。

^{**} 《马克思、恩格斯全集》第26卷(上)，第120页。

门,企业、科技、教育等各单位,凡进行有效的管理,无不借助于时间的管理。时间的安排应当做到层次化、网络化、信息化。此外还需学会管理时间的技巧。

时间心理学重视人对时间的心理作用,当然也包括若干生理学基础。它力求最大限度地利用心理对时间的有利方面,也研究心理对时间的不利方面。如“有劳有逸”,即是一种心理的作用。没有适当的休息与娱乐,劳动效率必然下降,犹如卓别麟主演的电影《摩登时代》一般。有的人夜间工作效率高,称“猫头鹰型”,有的人清晨工作效率高,称“百灵鸟型”,充分利用这种心理习惯,就能得到很高的时间利用效率。反之,则事倍功半。人的生物节律也正在为人们广泛地利用。当一个人处于体力、情绪及智力的低潮时,一般是飞行员不准升天。汽车司机不准开车,以减少事故。利用人们对阳光的心理反映,调节工作时间表,效果也相当显著。一九八三年四月至十一月期间,苏联全国把夏令工作时间向前拨动一小时,仅电力一项全年就节约了二十五亿多度*,可见其效果之卓著。

学习时间学是研究怎样利用时间去有效地学习,包括怎样安排学习时间,怎样提高学习时间的利用率。学习在今日之世界已经成了一门大学问,本书在以后的内容中将有较多的阐述。

闲暇时间学是研究“八小时之外”的一个大课题,它与学习时间学有着交叉的关系。由于社会的进步和发展,人

* 见《参考消息》一九八四年四月三日。