

YOUR TIME IS
WORTH A MILLION

你的时间 价值百万

莎士比亚说过：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”
拒绝拖延、拒绝抱怨、拒绝无效……珍惜、合理利用与
管理好你的时间，做自己时间的主人，你的时间价值何
止百万！

拒绝瞎忙，
合理用好时间，

成就

不一样的人生

丁增稳 著

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

YOUR TIME IS
WORTH A MILLION

你的时间 价值百万

丁增稳
著



版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

你的时间价值百万 / 丁增稳著. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5682-1414-8

I. ①你… II. ①丁… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251120 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京紫瑞利印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 13

字 数 / 143 千字

版 次 / 2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价 / 29.90 元

责任编辑 / 申玉琴

文案编辑 / 申玉琴

责任校对 / 周瑞红

责任印刷 / 李志强

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

你的时间都去哪了？

还记得 20 世纪 90 年代初，曾经出版了一套影响颇大的丛书——“第一推动丛书”。它的第一辑九本中有三本是直接跟时间相关的，《时间简史》《时间简史续编》《时间之箭》。那是外国人写的，其中充满了关于时间的令人陌生的科学术语和令人不安的概念词汇。直到今天，霍金的那本《时间简史》还在大小书店热卖，很多人家中的书架上都赫然摆着《时间简史》，尽管没几个人能真正看得懂它。

我们都知道这些珍惜时间的格言，文艺复兴时期的杰出画家达·芬奇说：“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”英国伟大的戏剧家、诗人莎士比亚也曾说过：“放弃时间的人，时间也会放弃他。”俄国作家、思想家列夫·托尔斯泰亦有“你没有有效地使用而放过的那点时间，是永远不能返回的”这样的格言。

我们还知道，大凡拥有成就的人，无一不是惜时如金。“发明大王”爱迪生，抓住分分秒秒进行实验，仅寻找做电灯丝的材料就做了一千多个

实验；伟大的数学家陈景润，废寝忘食，潜心钻研数学难题——哥德巴赫猜想，仅演算用的草稿纸就用了几麻袋，最终攻克难题，摘得桂冠。这些事例无一不证明，一个人只有珍惜时间，视之如金，才能做出巨大的贡献。

当然，我们无意为你讲述太多有关珍惜时间的大道理，我们只是想在这有限的篇幅和有限的时间里分析这样一个现实的问题：我们为什么总是说没有时间？我们的时间到底哪里去了？为什么在同样的时间里，有的人能高效率地做那么多事，而有的人不但不能创造更多的价值，反而被时间的车轮、被命运的车轮拖得筋疲力尽？

于是，就有了这本书，它不是枯燥的时间管理教科书，或许它更像一本对生活、对时间的感悟的书。我们的观点是，珍惜时间还意味着在同样的时间里创造更多的价值，也就是更高效地利用时间，以及更好地享受美好的人生。

当我写这本书的时候，最初，它也是随意的，只是随时生发出的一点点感想。时间与我们相生相伴，每个人都拥有时间的平等权利。让我们的生活在明亮的光圈里闪烁，愿所有的人都能成为拥有时间的百万富翁。

目 录

第一章 时间决定你的价值

这是一件令人苦恼的事情。不管我们有多么努力，时间却总是不够用。时间的拮据使我们的生活变得一团糟糕：我们甚至没有时间享受我们的创造。是的，时间与我们的生命相生相伴，然而我们却挡不住时间的去度。我们甚至不知道，我们的时间究竟哪里去了……

什么是时间？ // 002

时间如掌中细沙，转瞬即逝 // 006

生活需要享受，不要把自己嫁给工作 // 009

不做工作中的“狂人” // 013

你在忙些什么？ // 017

充分利用时间，有条不紊地工作 // 022

找对方法，轻松度过每一天 // 025

第二章 你的时间值多少钱

金钱和时间就像一对老冤家，常常是有钱的时候没有时间，有时间的时候没有钱。有钱又有时间的生活是多么令人向往。于是，我们无赖地地假设如果既有钱又有时间，会怎样呢？

时间和金钱如何平衡 // 032

与能力和需求挂钩，做有钱又有时间的人 // 036

金钱和时间，你想要哪个 // 040

管理好自己的时间，用有限的时间创造财富 // 043

实在没有时间，不妨用钱买一点 // 046

“比富”心理只会让你陷入无底深渊 // 052

幸福不能用金钱来衡量 // 055

第三章 管理好时间，才能无压工作

我们这一生不过短短的几十年，一年也只有365天，一天也只有24小时。在一天里，我们就能够做多少事情？一年里我们能够达到什么目标？我们要安排好我们的时间了吗？其实，只要你更有效地安排自己的工作计划，掌握重点，合理有效地利用工作时间，时间刚好够我们用的。管理好你的时间，你的时间价值百万。

树立明确的人生目标，并实现它 // 060

看清楚自己前进的方向 // 065

做事要有轻重缓急 // 068

运用“二八定律”，把重要的事做精 // 071

今日事今日毕，切莫待明朝 // 075

过分追求完美，只会毫无完美可言 // 080

计划赶不上变化，日程不要安排得太满 // 083

第四章 正确使用时间，不做偷时间的贼

我们需要一整天都对别人投入关心吗？对他们的喋喋不休，你有耐心一直听下去吗？或者有人对你说：“麻烦你，我现在有些事情，可是我看不明白，你能帮我完成吗？”好像你的工作不忙，你的时间很多似的。我们一定要牢记：不要跟会偷时间的人，时间是你最宝贵的财富，一旦失去，永远也找不回来。

你的时间你做主 // 088

做好本职工作，避开职场陷阱 // 094

擦亮眼睛，不要为不必要的人浪费时间 // 098

甩甩甩，甩掉“拖延症” // 100

正确使用电话，别让它夺走了你的时间 // 106

离开电视，去做自己喜欢做的事 // 109

第五章 充分利用时间，让工作富有成效

这个时代缺的不是优秀人才，而是善于利用时间懂得规划时间的人。不要总是说“我没有时间”。好好想想，我们有多少时间在毫无用功，可不可以使我们的时间更加有效。更加高效，在有限的时间里创造更多的价值。现金决定成败，聪明地工作，成功会提前到来。

合理安排自己的工作 // 112

节省时间，把烦琐的工作“外包” // 115

60秒，两种命运 // 118

不要小看零星时间，堆积起来就能成就大事 // 120

最大限度地利用时间 // 122

生活工作要分开，不做“公司蛀虫” // 126

私事回家做，在公司只干公事 // 130

第六章 节省时间，价值何止百万

改变一个人需要多长时间，没有人能作出准确的统计。但是我们不得不承认，有时候，仅仅靠很短的时间内部的生命就可能被大大改观了。这不是说时间会施展什么魔法，实在是其中有很多奥秘，而这些奥秘往往在瞬间就显诸于外。这全靠你自己去把握。

不要小看接电话所浪费掉的时间 // 134

从小事做起，关注工作中的每一个细节 // 137

时间就如海绵里的水，只要肯挤 // 140

把零碎时间利用起来，做好零碎的事 // 142

把上下班时间充分利用起来 // 146

每天早起5分钟 // 148

第七章 增值时间，提高工作效率

在现实中，每个人的一天都只有24小时，不管是成功的人，还是正在奋斗中的人，谁也不会多出1分钟。有限的时间也可以增值，靠相信吗？

住在公司附近的优势 // 152

高睡眠质量，使时间延长 // 155

午休时间只用来休息 // 157

在有限的时间内可以做很多事 // 160

不要再逐字逐句地阅读 // 162

利用互联网节省时间 // 164

8小时外做什么 // 167

第八章 好好生活，留点时间给自己

生活是为了工作，工作是为了生活，没有工作就会饿死和死去，没有生活的工作没有意义。对更多的人来说，工作还是养家的源泉。工作是为了让自己更加热爱生活！那么在8小时之外，我们是不是应该有着积极乐观的心态去好好生活呢？当然是，要做工作的奴隶，做生活的主人。请看看下面的清单。

用自己的时间去做自己想做的事 // 174

把“垃圾时间”变成“黄金时间” // 179

现在开始，让自己做出积极的改变 // 184

做一个敢想敢做的人 // 187

现在开始还不算晚 // 190

大器，可以晚成 // 193

每次都多坚持1分钟 // 196

打破帕金森定律 // 198

第一章

时间决定你的价值

这是一件令人苦恼的事情，不管我们有多么努力，时间却总是不够用。时间的拮据使我们的生活变得一塌糊涂；我们甚至没有时间享受我们的创造。是的，时间与我们的生命相生相伴，然而我们却抓不住时间的本质。我们甚至不知道，我们的时间究竟哪里去了……

什么是时间？

子在川上曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。自古以来，不知多少人问过：时间是什么？我们在哪里？

在我们追寻本书的命题——“你的时间哪里去了”之前，让我们先来仔细阅读当代最重要的广义相对论家、宇宙学家史蒂芬·霍金那辉煌的《时间简史》第二章“空间和时间”中的一段话：

牛顿运动定律使在空间中的绝对位置的观念寿终正寝。而相对论摆脱了绝对时间。考虑一对双生子，假定其中一个孩子去山顶上生活，而另一个留在海平面，第一个将比第二个老得快。这样，如果他们再次相会，一个会比另一个更老。在这种情形下，年纪的差别非常小。但是，如果有一个孩子在以近于光速运动的空间飞船中做长途旅行，这种差别就会大得多。当他回来时，他会比留在地球上的另一个人年轻得多。这叫做双生子佯谬。但是，只是对于头脑中仍有绝对时间观念的人而言，这才是佯谬。在相对论中并没有一个唯一的绝对时间，相反地，每个人都有他自己的时间测度，

这依赖于他在何处并如何运动。

1915 年之前，空间和时间被认为是事件在其中发生的固定舞台，而它们不受在其中发生的事件的影响。即便在狭义相对论中，这也是对的。物体运动、力相互吸引并排斥，但时间和空间则完全不受影响地延伸着。空间和时间很自然地被认为无限地向前延伸。

然而在广义相对论中，情况则相当不同。这时，空间和时间变成为动力：当一个物体运动时，或一个力起作用时，它影响了空间和时间的曲率；反过来，时空的结构影响了物体运动和力作用的方式。空间和时间不仅去影响，而且被发生在宇宙中的每一件事所影响。正如一个人不用空间和时间的概念不能谈宇宙的事件一样，同样地，在广义相对论中，在宇宙界限之外讲空间和时间是没有意义的。

以后的几十年中，对空间和时间的这种新理解是对我们的宇宙观的变革。古老的关于基本上不变的、已经存在并将继续存在无限久的宇宙的观念，已为运动的、膨胀的并且看来是从一个有限的过去开始并将在有限的将来终结的宇宙的观念所取代。这个变革正是下一章的内容。几年之后，它又是我研究理论物理的起始点。罗杰·彭罗斯和我证明了，爱因斯坦广义相对论可推断出，宇宙必须有个开端，并可能有个终结。

看懂了吗？说实话，尽管在中国，有很多很多人痴迷于史蒂芬·霍金的学说，很多人家中华丽的书架上都以摆着史蒂芬·霍金伟大的《时间简史》而自豪，这当然也包括我和我那些喜欢附庸风雅的朋友们。但我们不得不相信，普通人没有几个能真正读懂它。特别是关于时间和空间，你怎样理解它们？

还是举一个中国古老的故事吧，也许它能让我们对时间和空间有一个生动的认识。



相传，很久以前有两个兄弟。一天，弟弟在天台山放羊，遇到一位道人，道人带他到石室山，修炼40年。其间，哥哥四处寻找弟弟，后遇见道人，知道了弟弟的去处，兄弟俩重新在天台山相聚，悲喜交加。哥哥问弟弟所放的羊何在，弟弟告诉他在治岑。两兄弟来到治岑山间，弟弟挥手指向白石，叫一声“羊起”，顿时，漫山遍野的白羊，有几万只。此时，哥哥才知道弟弟已经成仙。兄弟俩于是一起在天台山学仙道，以松脂茯苓为食，500年后得道成仙。弟弟取名赤松子，哥哥取名赤须子，兄弟俩在天台峰弈棋、百丹坪炼丹。一天，二人来到石室山，在青霞洞天前布局弈棋。晋朝樵夫王质到山上伐木，看见兄弟俩下棋，就放下斧头在一旁观棋，

有一个兄弟给他一颗像枣核一样的东西，让他含在嘴里，樵夫王质顿感清爽，不再觉得饥渴。一局棋毕，王质挑薪准备回家，却看到斧柄已经烂尽。回到家中，发现家人早已不在人世。实际上，他看到的已经是几个世代以后的人了。

观棋烂柯的传说流传了上千年，就像史蒂芬·霍金的时间理论一样，不同的人有不同的理解。而我们通常的理解当然是：人都活在有限的时间和空间中。而且就我们的经验而言，时间是义无反顾地流逝，所有关于时间的概念，诸如“流逝”“绵延”“一日千里”“白驹过隙”“光阴似箭”“曾几何时”“星移斗转”等词汇，丝毫不在意我们的主观感受。为了度量时间，我们的祖先发明了日历，于是人类有历史，个人有年龄。年龄代表一个人从出生到现在所拥有的时间。人类又生活在一定的空间之中。

时间代表着一个一去不复返的过程，空间与时间是密不可分、互相影响的。

在有限的时间和空间中，我们常常不知所措：过去不复存在，未来尚未存在，现在转瞬即逝。自古以来，不知多少人问过：时间是什么？我们在哪里？人们在时间中追问和苦思，得不到回答，又被时间永远地带走了，不知被带往何方……

你为什么没有时间？你的时间哪里去了？

时间如掌中细沙，转瞬即逝

清晨，一串铃声突然响起，你从一个美梦中醒来，条件反射般地从床上跳起，洗漱，穿衣，冲出家门，以最快的速度赶上一辆就要开走的公共汽车，喘着粗气，站在那里。你的意识还没有完全清醒，你便开始工作了，直到夕阳西下的时候，你拖着一身的疲惫回家……

这样的场景你是不是无数次地亲历过呢？在竞争越来越激烈的社会，我们的生活变得和闹钟一样准确而没有个性。

德国诗人席勒说过：“时间的步伐有三种，未来姗姗来迟，现在像箭一样飞逝，过去永远静立不动。”每个人都带着时间来到人间，无论生命的长短，每个人的一年，都是 365 天，每一天，都是 24 小时，每个小时，也都只有 60 分钟。这一点，上帝非常公平。然而，我们似乎总在抱怨没有时间。

“我得赶快把午饭吃完，下午两点我还要到客户那里去，本来是上周就要去的，因为别的事耽误了……”

“哎呀，不行啊，我不能去看你了，我叫快递给你送去一些保健品，

你好好养病，我实在是没有时间，找个时间一定去看你啊……”

“老婆啊，对不起，不能回家陪你吃晚饭了，公司还有个重要的会议……”

“这才几天，我的肚子就鼓起来了，我真该去健身了。该死的，这段时间太忙了……”



这些话，很熟悉吧？我们经常听到身边的人说，甚至成了一些人的口头禅。也许在你看这段话的时候，身边的人可能正在打电话，对你的朋友或家人说着上面的话！

我们像被鞭子抽打的陀螺，转，转，转……没完没了的事情一件接一件，不论哪件，看起来似乎都很重要，都需要自己去尽快地完成，否则便会心有不安。

于是，当有人问我们最近忙什么的时候，我们会不假思索地说“瞎忙”。瞎忙，意味着这一段时间做过的事情太多，无法全部讲出来，更可能是我们真的无法说出我们都做了些什么，虽然每天劳碌奔波一刻不停。我们还没有来得及弄清楚都做了些什么，太阳已经隐在了楼群的后面，又到了周末，又到了月底，恍然之间，一年竟又过去了大半！

所以，有人说时间就像飞快旋转的轮子一样，轮子旋转一周，时间过了一周。周一是轮底，启动的时候总是那么艰难，周末是轮顶，不经意间就滑了下去。忙碌的时候，轮子转得太快，自己记不清转了多少圈，空闲的时候，轮子转得太慢，也不在意会转几圈。

童年时总希望轮子转快些，青春时总希望轮子转慢些，中年时由于忙碌已经没时间和轮子较劲，老年时已经忘了还有属于自己的年轮。人生就在这无尽的年轮中诞生、成长、衰老、死亡……循环往复。

我们打小就听懂了这个谜语：

有个著名的思想家问他的朋友，世界上什么东西最长又最短，最快又最慢，最能分割而又最广大无边，最不受重视而又最值得惋惜，没有它什么事情都做不成，它能使一切渺小的东西灭绝，让不平凡的东西永垂不朽。

朋友回答他说：“是时间，因为最长莫过于永无穷尽，最短也只是一瞬间、一眨眼。”时间让很多人的计划、事情都来不及做。

时间是如此的重要，如此的宝贵，而在时间面前，我们却常常感觉束手无策。

是不是对时间感到恐惧呢？是的，它是如此的不可把握，完全不理睬