

周大荣 编著



时间运筹学 与现代生活

科学普及出版社

时间运筹学与现代生活

周大荣 编著

科学普及出版社

内 容 提 要

本书通过时间的概念、时间利用的基本方式、科学 24 小时、工作时间的管理以及闲暇时间的利用等篇章，阐述了时间的重要性和怎样合理地利用时间，使你能够树立现代化的时间观念，良好的用时习惯。以合理的时间消费，最大限度地开发你的潜力。

本书内容丰富有趣、文字通俗易懂、实用性强，具有一定的参考价值。

时间运筹学与现代生活

周大荣 编著

责任编辑：董素民

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米1/32印张：2.75字数：109千字

1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷

印数：5 000册 定价：3.60

ISBN 7-110-01953-5/Z·80

序 言

我以喜悦的心情，把《时间运筹学与现代生活》这本书奉献给有志于成才或成功的读者。尽管书中还有很多不完善的地方，但她毕竟是我2年多业余时间和心血的结晶，因此，我无法掩饰对她的偏爱。

对时间这种特殊的资源，我已经琢磨好几年了，真是越琢磨越觉得不可思议，越琢磨越感到它的价值，于是，就产生了围绕时间和时间管理写点东西的欲望，并着手搜集资料。然而，同许多想干点事情的人们一样，没有时间的烦恼也常常困扰着我这个研究时间的人。直到我真正下定决心，丢掉了一些别的事情，集中时间来进行这项工作时，才如愿以偿地达到了目标。

在现实社会中，为了提高机械的性能，人们耗费了巨大的精力，研制出了种种特别的装置。然而，却很少有人来研究如何提高万物之灵的人的工作和生活效率，这实在令人遗憾。许多人的时间观念还相当陈旧落后，竞争意识、效率意识还很淡薄，无视时间价值的现象随处可见。你看，对待个人的时间上，“工作学习混日子，扑克麻将拼老命”者大有人在，什么国家的事、天下的事，都是别人的事和上边的事；对待他人时间上，火车不准时发车、会议不按时开始、购物要排长队、公文旅行、办事拖拉等现象不是处处可见吗？！国家的兴旺，

寄于全民族的时间观念的更新，社会的发达，在于全民族的时间意识的觉醒。写作这本书的目的，正是要唤醒人们的时间意识，更新人们的时间观念，提高时间利用率，从而使人们的生活更加充实，更有意义。

英国的帕金森先生曾经说过：“植物学家的任务不是去除草，他只要能够告诉我们，野草生长得有多快就完事大吉了。”如果这本《时间运筹学与现代生活》，能够有助于读者时间意识的觉醒，有助于读者时间管理水平的提高，我也就可以得到一点宽慰了。

事业是时间的结晶，珍惜时间永远不会太晚。这是因为未来的时间不会提前支取，下一天的时间还原封不动地为你保留着，正等待着你去把握、去利用。朋友，让我们一起来学习、实践、探讨时间运筹学吧，它将有益于你获得成功。

在撰写本书的过程中，曾参考了李光伟所著的《时间管理的艺术》，陈红春所著的《人生价值的要素》，张之所著的《怎样珍惜和利用时间》，赵宏主编的《管理中的时间运筹》，俞瀚主编的《有效地利用时间》等书籍，在此一并表示由衷的感谢。由于作者水平有限，加之时间仓促，书中定有一些错漏之处，恳请读者批评指正。

作 者

1990年7月

目 录

第一章 总论	1
第一节 时间运筹学的研究对象和形成发展	1
第二节 时间运筹学的研究任务及主要内容	6
第三节 学习时间运筹学的意义及方法	10
第二章 时间及其基本特性	15
第一节 时间的定义	15
第二节 时间的演变	18
第三节 时间的结构	24
第四节 时间的基本特性	27
第三章 时间利用的基本方式	35
第一节 时间利用率与利用方式	35
第二节 绝对时间利用	37
第三节 相对时间利用	44
第四章 时间的整体原则	54
第一节 把一生统筹规划	54
第二节 从幼儿开始设计	58
第三节 少年勤学方无悔	67
第四节 青春年华最可贵	72
第五节 中年奋起犹未晚	77
第六节 夕阳西照别样红	81
第五章 抓住时间的基本形态	85
第一节 现在是时间的基本形态	85

第二节 把握现在的原则	89
第三节 把握现在的方法	94
第六章 科学 24 小时	102
第一节 保持生活平衡	102
第二节 合理安排休息	104
第三节 讲究科学睡眠	109
第四节 注重体育锻炼	115
第七章 工作时间的管理	119
第一节 计划是成功的条件	119
第二节 制定工作日程表	123
第三节 保持工作热情和乐观态度	129
第四节 提高办事效率	134
第八章 闲暇时间的利用	142
第一节 闲暇消费的透视	142
第二节 把握闲暇时间的方法	147
第三节 特殊的闲暇时间	154
第九章 管理者的时间运筹	158
第一节 正确认识自己的时间	158
第二节 时间管理的一般原则	162
第三节 科学决策与时间效率	171

第一章 总论

第一节 时间运筹学的研究对象和形成发展

时间运筹学是一门介于自然科学与社会科学之间的新兴的独立学科。

毛泽东同志早在《矛盾论》一文中就指出：“科学研究的区分，就是根据科学对象所具有的特殊的矛盾性。因此，对于某一现象的领域所特有的某一矛盾的研究，就构成某一门科学的对象。”在时间运筹这一领域中，存在的矛盾是多种多样的，但最基本的矛盾是人的生命有限与知识和实践无穷这一对立统一的矛盾。可见时间运筹学的研究对象就是时间及其人们对时间利用的一般规律。大家知道，自然科学的研究对象是自然界的各种物质和现象，社会科学则是以人类社会现象为研究对象。时间运筹学的研究对象中的物理时间属于自然科学的研究范畴，而心理时间及其人们对时间的利用则属于社会科学的研究范畴。因此，自然科学和社会科学的研究对象单方面都难以全面包含时间运筹学的研究对象。尽管时间运筹学的实践很早以前就开始了，但真正作为一门系统的科学则是从本世纪 80 年代初才逐渐形成的，至今为止，仍还不很完善，在科学

的百花园中它是一朵晚开的花朵，是一门新兴的学科。所以，我们说时间运筹学是一门新兴的独立学科。随着社会的进步，时间运筹学必然受到越来越多的人的重视，也必然会被越来越多的人所掌握，并在社会生活中发挥越来越大的作用。

时间运筹学的研究对象可以分为“大时间系统”和“个人时间系统”两个领域。“大时间系统”包括整个或一部分社会的时间控制和利用，主要采用各种科学的方法研究时间系统的决策与控制，寻求时间利用的最优化。个人时间的控制和利用又可分为终生设计和日常生活中比较短的一段时间的利用，如一天、一周、一个月或一年等。摆在你面前的这本《时间运筹学与现代生活》，主要侧重于时间基本特征的分析和个人时间的控制和利用。

时间运筹学是研究时间的学问。古往今来，不知有多少人曾探索过时间的奥秘。在全部哲学史中，唯心主义企图以种种方式来否认时间的客观性、真实性，唯心主义者普遍认为时间是意识和观念的产物，如贝克莱·休谟认为时间的存在依赖于“个入意识”；康德认为时间是存在于人的头脑中的主观形式。只有马克思主义的时空观才用唯物主义的观点，科学地概括了时间的本质——时间是运动着的物质存在的一种客观形式。

时间这种特殊的珍贵的物质资源，不仅具有多种特性，而且具有复杂的结构。如时间的不复返性，就是时间的重要特性，理解了这个特性，就会加倍的珍惜时间。时间这个研究对象具有广阔的研

究领域和很高的研究价值。

人类社会是在时间中发展的，人类的一切活动都是在时间中进行的，人类本身的素质也需要在时间中提高。因此，时间运筹学不仅要探索时间的特性，而且更重要的是要探索人类利用时间的一般规律。就是说，对待时间这种资源要象对待土地、森林资源一样进行科学地开发和利用。苏联当代作家格拉宁在其名著《奇特的一生》中的最后一章里深有感触地说：“时间同矿藏、森林、湖泊一样，是全民的财产。人们可以合理地使用，也可以把它毁掉。打发时间是很容易的，聊天、睡觉、徒劳的等待、追求时髦、喝酒，诸如此类，不一而足。”所谓时间运筹，就是要通过一系列有效的管理工作，尽量减少不必要的时间浪费，增加有效时间的价值，提高时间的利用率；高效能地进行富有创造性的劳动。如提高时间观念，合理确定目标，科学安排工作，利用点滴时间等。把人们对时间的使用从放任自流，随意消磨的状况转变到系统地、有计划地、有目的地分配使用上来，以最大限度的增强时间的效能。

任何一门学科都有它产生、形成和发展的历史，时间运筹学也不例外。早在农业时代，由于太阳升起和下落，白昼与黑夜的循环更替，人们产生了“日”的观念。生活在这个时代的人们根据“日出而作，日入而息”的规律来安排自己的生活。随着社会的发展，按“日”来安排生活已不能满足人们的需要，又产生了时辰和钟点。那时候还没有钟表，

人们根据太阳的运动，采用“立竿见影”的方法来测量时间。但是，遇上阴天下雨，这种办法就不灵了，人们又发明了“水钟”、“沙钟”等计时工具。到了我国的宋朝，苏颂等人发明了“水运仪象台”。随后在西欧相继发明了摆钟、怀表等先进的计时器。在这段漫长的历史发展进程中，人们已经在一定程度上认识到了时间的价值，并有目的地管理时间。中国古语中的“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”就反映了时间的价值观念。车胤囊萤、孙康映雪等就是人们利用时间的社会实践和经验总结。随着现代工业的兴起，特别是 20 世纪 80 年代初，对时间运筹和管理已逐步量化，研究工作也越来越深入，时间运筹学初步形成。许多国家出现了“时间利用”专业，专门研究怎样用较少的时间干更多的事情。有的学校还开设了怎样利用时间的课程。但从总的来看，时间运筹学还仅处于发展阶段，在我国关于时间运筹学的理论还没有完全形成，到目前为止，除了出版了几本关于怎样珍惜和利用时间方面的书籍外，还没有一本关于时间运筹学的理论专著。

时间运筹是人类的一项高级社会实践活动，是一种客观存在。凡是客观存在都有规律可循，时间运筹学的重要任务就是努力探索时间管理和利用的规律。但由于时间运筹是一项十分复杂的活动，同时又是一项具有很强的个性特征的活动，提高时效的方法的运用，会因各人的情况不同而有很大的差异。对某一些人来说是有有效的方法，对另一些人则不一定有效。又由于人的一生会有许多不平衡点、

非平衡态，就是同一个人，在不同的时间、地点、事情上，管理和运筹时间的方法也会有所不同。因此，时间运筹可以说是模式与非模式的对立统一，原则性与灵活性的对立统一；时间运筹既有规律性的一面，又有多多样性的一面；时间运筹不是完全遵循模式化的程序，也不是单纯运用数学分析的方法解决问题，而是由实践经验中总结，升华而成，再去指导人们的实践。随着实践的发展，时间运筹学也将不断地改进和完善。

管理学、运筹学是时间运筹学的基础，它们之间有着密切的联系，但它们之间更有明显的区别。管理学是运用数学模型对管理问题作系统的、定量的分析，并做出最佳地规划和安排，以获得有效地利用人力、物力、财力的管理理论和方法。运筹学是 20 世纪 40 年代开始形成的一门科学，主要研究经济活动与军事活动中能用数量来表达的有关运用、筹划与管理方面的问题。它根据问题的要求，通过数学的分析与运算，作出综合性的合理安排，以达到较经济，较有效地使用人力、物力的目的。也就是说，它是利用现代数学成果来研究人力和物力如何运用、筹划，才能发挥最大效率的科学。时间运筹学只是管理学、运筹学中一个特殊的领域，其核心是对管理者、运筹者的自我管理。它通过对时间浪费因素的分析，对症下药地提出时间运筹的一般原则和方法，最大限度地提高时间利用的效率。如“集中必要的整段时间去潜心做最重要的工作”，就是它的一条基本原则，学习并掌握这条原

则，就能增加工作的有效性，促进你取得事业的成功。

第二节 时间运筹学的研究任务及主要内容

时间运筹学是一门独立的新兴学科，其主要研究任务是时间的定义、特性、结构、形态、计量、时间观念的形成和发展，以及人们对时间的管理和利用的一般规律。其目的就在于增强人们的时间意识，提高全社会的时间效率，创造更多的社会财富。在这本书中主要探索个人日常生活中的时间管理，同时也对时间的定义、特性以及社会时间管理等问题作了论述。其具体内容如下：

一、关于时间的定义及其基本特性方面的内容。时间这个词从不同的角度看有不同的理解，有的人说时间就是生命，有的人认为时间就是金钱，也有的人把时间比喻成最伟大的批评家，天底下最大的平等派……。时间到底是什么？这还是一个有待深入研究的命题。时间按照不同的需要可以分成多种多样的类别。如按照使用价值划分，可以分为日历时间和纯时间。日历时间就是流逝的天数；纯时间则是完全用于工作、学习、劳动等有效活动上的时间。按照使用形式划分，可以分为工作、劳动时间与闲暇时间。广义的闲暇时间是“8小时之外”

的全部时间，包括日常生活必需时间和真正的自由时间两部分。按使用情况划分，可以分为可控时间和不可控时间。按时间的属性划分，可以分为个人时间和公共时间。人们对时间的认识，经历了一个漫长的历史过程，人们的时间观念逐步由模糊到精确，由蒙昧到科学。

时间有许多特性，其基本特性是节奏性、不重复性、相对性和道德性。其它的特性都是由这些基本特性派生出来的。如有限性和无限性就是由相对性派生出来的，对于整个宇宙来说，时间犹如一条向两个方向无限延伸的直线，既没有起点也没有终点，而对于某人和某项具体事物、事件来说，时间则表现为有限过程对应于有限的时段。节奏是时间的一个重要特性，人和社会都是被节奏贯穿的系统，巧妙地利用人体节奏和社会生活节奏来安排自己的工作、学习、休息和娱乐，就能在有限的时间内做更多的事情，生活也会变得更加丰富多彩。研究时间的特性，对于正确地认识时间，科学地把握时间有着重要的意义。如果不了解时间的特性，就谈不上很好地管理和利用时间。

二、关于时间运筹在宏观研究方面的内容。其中包括时间利用的基本形式和整体原则以及时间的基本形态等。古往今来，人们为了能够在有限的生命中获得事业的成功，探索了许许多多利用时间的方法，在认真总结、分析研究这些方法的基础上，可归纳为两种基本方式，即绝对时间利用和相对时间利用。绝对时间利用就是尽量延长从事工作、学

习等有益活动的时间，相对时间利用则强调单位时间内创造的效率。无论过去和现在这都是行之有效地利用时间的两种方式。但从发展趋势来看，由于相对时间利用能够满足人类生活的多种需要，将越来越居于时间运筹的主导地位。

讨论利用时间的整体原则，提出要把人的一生当做一个整体来运用，就是说，人生每一个相对独立的时期，对终生成就的大小都有不可忽视的作用。因而从婴幼儿时期到老年时期的整个生命周期中，应该进行全面规划、统筹安排、科学地开发自己的智力和创造力，特别要注重早期的智力开发，把握住黄金般的青春岁月。

时间具有过去、现在、将来这三种形态，也可以用昨天、今天、明天来表示。其中现在、今天又是时间的基本形态。现在总是处于过去和将来之间，今天是时间轨迹上的最新点。纵观史册，有许多人论述过昨天、今天和明天的关系，一次又一次地发出了要珍惜今天，珍惜现在的感叹。然而，生活中还是有许多人沉缅于过去、昨天，消磨于现在、今天，幻想着将来、明天。研究时间的基本形态，就是要告诉人们，过去、昨天已成了过期的支票，将来、明天好似还没有到手的支票，唯有现在、今天才是可以使用的现钱。只有深刻地认识到这一点，才能更自觉地珍惜现在、把握今天，创造辉煌的人生。

三、一天内的时间运筹，包括工作时间和闲暇时间的管理和利用方面的内容。一天 24 小时，如

何巧妙地安排是很有学问的。有的人在这 24 小时的时间里，工作、学习、生活井然有序，忙而不乱，不仅获得了事业成功，而且给生活带来了乐趣；而另一些人，整天忙忙碌碌、杂乱无章，最终却一事无成。产生这样大的差别的重要原因之一，就在于前者自觉而科学地安排 24 小时，后者则盲目地打发 24 小时。

在一天 24 小时里，8 小时的工作时间最能体现人生的价值。要真正管好用好这 8 小时，争取为人民、为社会多做贡献，也不是一件容易的事情。做好计划、安排日程、保持最佳精神都是管好用好 8 小时工作时间的有效方法。其中，安排好工作日程表，就等于抓住了时间这匹野马的缰绳。

随着社会的进步，人类的工作劳动时间逐步缩短，闲暇时间则相应增加，广义的闲暇时间是除去工作劳动时间之外的全部时间，它包括二个层次，一层是睡眠、饮食、家务劳动等生活必需时间；另一层则是扣除生活必需时间后，真正可以由个人自由支配的时间，或者说是真正的闲暇时间。合理而科学地安排闲暇时间，是时间运筹学研究的重要内容。

四、探讨担负着重要社会责任的管理者的时间运筹问题。管理者在社会生活中居于特殊地位，肩负着比一般社会成员更重的担子。管理者要进行卓有成效地管理，增强工作的有效性，很重要一点就是应从认识自己的处境和时间入手，统筹安排自己的时间。特别要学会排除一些完全不需要做的事

情；要善于区别事情的轻重缓急，对一些非重要的工作可以拖一拖再办；要尽可能把由别人代替同样能做好的工作放心的委托给别人去做；要集中自己的时间和精力去干真正重要的工作。以上几个方面做好了，管理者的时间利用率定会大大提高。

研究时间运筹，归根到底，就是如何对自己进行管理的问题。也就是要赋予人们现代化的时间观念，良好的用时习惯，合理的时间消费方式等，最大限度地开发人的潜能。

第三节 学习时间运筹学的意义及方法

人的一生无时无刻不在同时间打交道，如果离开了时间将一事无成。可是，最富有和最宽宏的宇宙之神，在赋予每个人的时间上却是吝啬得很，尤其是青春时光，简直是一晃而过，让无数有志者大伤脑筋。然而，人们往往很少去研究时间的奥秘，对时间的运筹也缺乏应有的认识，结果时间成了我们身边一种捉摸不定的东西。正象心理学实验所显示的那样，人们普遍缺乏可靠的时间感觉。人被关在房间里，见不到外界光亮的时候，他们会迅速地丧失时间的感觉。即使让房间里的电灯持续亮着，而在密闭的房间内待上几个钟头之后，大部分人都不能较准确地估计出已经过了多少时间。因此，很