

시간의 마법

[韩] 郑先惠 徐永宇 著
游芯歆 译

给梦想 10分钟

每天瞎忙10小时，
不如给梦想10分钟！

10分钟，只占一天0.7%的时间，
持续下去，累积足够多的微改变，
梦想也会为你转身！

真实故事改编，掀起韩国上班族、学生热血追梦潮！
两位作者亲身验证，一位创下TOEIC满分纪录，一位成为知名时尚达人！

特立独行的猫 畅销书《不要让未来的你，讨厌现在的自己》作者
包利民《读者》签约作家

赵格羽 幸福和快乐指数研究专家
随书附赠10分钟梦想集点簿

强烈推荐

시간의 마법

[韩] 郑先惠 徐永宇 著
游芯歆 译

给梦想 10分钟

每天瞎忙10小时，
不如给梦想10分钟！

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给梦想 10 分钟：每天瞎忙 10 小时，不如给梦想 10 分钟！ / (韩) 郑先惠, (韩) 徐永宇著；游芯歆译. —成都：四川人民出版社，2015

ISBN 978-7-220-09259-6

I. ①给… II. ①郑… ②徐… ③游… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 167346 号

版权合同登记号 图字：21-2014-96

시간의 마법(The Magic of Time) by Jung.Sun-Hye & Suh.Young-Woo

Copyright © 2011 by Jung.Sun-Hye & Suh.Young-Woo

Simplified Chinese edition Copyright © 2015 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese language edition arranged with Book21 Publishing Group through Eric Yang Agency Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权四川人民出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可，本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

给梦想 10 分钟：每天瞎忙 10 小时，不如给梦想 10 分钟！

郑先惠 徐永宇 著
游芯歆 译

执行策划
责任编辑
装帧设计
责任校对
特约编辑
责任印制
封面设计

桂林 黄河
王定宇 何佳佳
戴雨虹
袁晓红
杨华妮
王芳 方誉霖

 中资出版社

出版发行
网 址
E-mail
新浪微博
发行部业务电话
防盗版举报电话
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
<http://www.scpph.com>
sichuanrmcbs@sina.com
@ 四川人民出版社官博
(028) 86259457 85259453
(028) 86259457
深圳市汇亿丰印刷科技有限公司
148mm × 210mm
7
134 千字
2015 年 01 月第 1 版
2015 年 01 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-220-09259-6
29.80 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题，请与我社发行部联系调换
电话：(028) 86259453

中國 독자들에게

살아가며 우리는 많은 경험을 합니다.
 그리고 그 경험들은 우리 기억 속에서 찬찬히 잊혀져 갑니다.
 우리의 과거는 아쉽고, 우리의 현재는 고되고,
 우리의 미래는 알수 없습니다.
 누구에게나 주어진 이 순간이 어떤 예겐 희망이 되고
 어떤 예겐 절망이 됩니다.
 우리의 고된 하루를 희망으로 만드는 방법이 있을까요?
 바로 10분입니다. 꿈을 위한 작은 노력, 작은 실천입니다.
 그렇게 소리없이 한 방울씩, 빗방울이 큰 그릇을 채우듯
 담겨지는 것입니다.
 시간의 마법은 우리의 시간을 소리없이 거둬 갑니다.
 하지만, 우리가 10분의 한 방울을 채워놓았다면
 흘러간 시간의 뒤에 그토록 원했던 우리의 꿈이 있을 것입니다.
 여러분의 꿈은 무엇입니까? 무엇이 있었습니까?
 오늘 한 방울만 채 넣어 보세요. 10분만 시간을 내어 보세요.
 시간의 마법을 통해 얻은 자희의 경험이 여러분들에게 희망을
 가져다주기를 진심으로 바랍니다. 감사합니다.

최자 전신희, 서영규



亲爱的中国读者们：

这一路走来，我们经历了很多，我们对过去念念不舍，对现在的生活感到辛苦，对未来的生活一无所知。现在的这一瞬间或许对某些人来说是希望，对某些人来说却是绝望。我们有将现在辛苦的一天变成有希望的一天的方法吗？哈哈，这个方法就是“10 分钟的魔法”。为了梦想付出小小的努力，迈出小小的步伐，就这样默默地像小雨滴一样一滴一滴慢慢聚集，将大碗装满。

时间的魔法在于悄无声息将我们的时间统统抹去。但是，如果我们把 10 分钟的小雨滴聚集起来，时间流逝后就会成为我们理想中的自己的模样。

大家现在的梦想是什么呢？过去又有什么样的梦想呢？不妨从今天起迈出一小步，每天挤出 10 分钟的时间来行动！我们真心希望通过时间的魔法，能给大家带来希望。谢谢！

郑先惠 徐永宇



包利民 《读者》签约作家、专栏作家

我们纠缠于琐碎中太久了，心已渐渐蒙尘，随波逐流。这本书让我们有了每天 10 分钟的灵动，那是温暖的源泉，是生长梦想的土壤。每天 10 分钟的坚守，却是一生的收获。

赵格羽 畅销书作家、编剧，致力于提高幸福和快乐指数研究

上天其实很公平，给我们每个人都是 24 小时，只是每个人利用时间的方式不同，成就也就不同。这本书就教你如何把时间用在刀刃上，善用 10 分钟的力量，以小搏大，让你离你的梦想更近一步。

李相勋 韩国通信社社长

我常常跟职场人士说：“今天与昨天的生活有 95% 相同，但如何对待剩下的与昨天不同的 5%，则可决定一个人的明

天。”如今幸而有本书的出版，代替了那句话。希望大家都能怀着兴奋与期待的心情，准备好宝贵的 10 分钟，以与昨天不同的 5% 来迎接今天。

洪性元 韩国世贸中心代表理事

本书以小说的形式深入浅出地说明时间这个高难度的主题。对于人生和时间，作者也有十分新颖的看法，也在时间的活用上，做了最直接的示范。我对这本书的可行度，抱以莫大的信任。

崔元贞 韩国国家电视台（KBS）新闻主播

将我从烦闷的日常生活中解救出来的，不是白马王子，而是这本书。

郑世真 韩国国家电视台（KBS）新闻主播

10 分钟的力量！笔记本的力量！这是我在本书中所得到的两件法宝！如今，我似乎能够满怀希望，期待自己 10 年后的模样。

李太坤 电视剧《广开土大王》主演

在每天反复的拍摄中，我总感觉时间不够用，而这本书为我找到了一个出口。10分钟是多么宝贵的时间，我也学到了该如何活用宝贵的时间。这本书可算是我宝贵时间的管理者。

每天给梦想 10 分钟

每天给梦想 10 分钟，这听起来很打动人心，可这样真的会有用吗？每当我们想要开始做一件事时，总会觉得一定需要用大把时间才能完成。可每天哪有大把固定时间来专心做一件事呢？于是我们会给自己冠上“没时间”的大帽子，更别说想做很多事了。我们总认为要用 2 小时读书，2 小时背单词，2 小时……才能看到做一件事的成果，从来不相信“积少成多”的道理。如今社会，每个人都想做多面手，职场好员工，生活好伴侣，琴棋书画样样精通，说学逗唱一个不落。每当看到其他人能把生活过得多姿多彩，内心就会涌现出对自己不争气的愤怒，以及对男神女神的嫉妒。可如何才能让自己变成人人羡慕嫉妒恨的多面手呢？终有一天，自己也可以变成这样的人么？

我曾经发起过一个豆瓣小组，号召网友每天早起 10 分钟来学习网络课堂的内容，组里的成员学得热火朝天，不到一个月就变成了豆瓣网络课程学习的第一大组，后来还上了报纸、电视，现在有 6 万多人每天在小组里进行内容讨论。我不知道他们是否真的每天只学习 10 分钟，但是我相信能坚持下来的人一定能从中获益。惭愧的是，我虽然是小组长，但是我没有坚持下来，因为我总觉得自己特别忙，抽不出时间来。可是真的一天连 10 分钟都没有吗？我明明可以躺在沙发上刷微博刷半小时啊。我只是单一地看到每天 10 分钟的时间，而没能看到长远积累的未来。想想书中说的，对于感兴趣的内容，每天积累 10 分钟，比如财经新闻看 10 分钟、体育新闻看 10 分钟，幼教杂志看 10 分钟，心理学看 10 分钟……这些零碎的时间，每个人都会有，就看你能不能坚持了。

“不要总追忆以前的事，要学会放眼于未来”，看到这句话的第二天，我在杂志上看到这样一个故事，一个经历了牢狱之灾的老人，在 70 多岁之后才回到自由的生活里，他毅然包下山区的山林，种上了橘子！10 年后的今天，这位老人种的橘子成为畅销中国的著名品牌，而已经 80 多岁的他还在不断为自己的橘子拓展电商销售渠道。看完这个故事后，我非常激动，有一种感动从心底汨汨而来，感受到了生命的伟大

与奇迹。在日常生活中，我总会收到很多年轻人的来信，很大一部分人都提到自己现在多大年纪，过去干了什么，现在想要干什么，不知道还是否来得及。我想说的是，不管时间早晚，只要在行走中，放眼未来，就会有不一样的未来。

我很少看教人怎么生活、怎么学习的书籍，但这本书的每一个小经验都让我很动心地想要试试看，比如说每天给梦想 10 分钟，不要总追忆以前的事，要学会放眼未来，只要愿意开始试试看，就会给未来的人生埋下惊喜的种子。

特立独行的猫

畅销书《不要让过去的你，讨厌现在的自己》

《挺住，意味着一切》作者

10 分钟魔法改变了我的人生

刚开始构思这本书时，我首先便确立了本书的宗旨，即为了帮助他人实现梦想。书中融合了我从人生导师那得来的领悟，以及切身经历过的命运变化，我希望更多的人读完这个故事后能得到安慰与力量。于是我才鼓起勇气，将自己的故事尽最大的努力化为文字。

书中大部分的内容，是以我自己过往经验为依据所写的。如果我在彷徨的青春期，或是为了生计而艰苦努力的日子里，也如现在一般有计划性地使用时间的話，或许我会成为另一个不同的人。

但是，正如书中所说的，人没必要缅怀过去，重要的是现在的自己。在我们受困于时间的魔法里，过着单调的生活之际，未来正大步地向我们走来。因此，要好好活用抵制时

间魔法的 10 分钟魔法，并最好从现在就开始。

故事中所出现的学长确有其人，他就是我长久以来的同伴，也是我的人生导师。自从我在 25 岁那年遇见他之后，我的人生便发生了相当大的变化。有一次，我应邀出席母校“成功校友会谈”的活动。恩师说，没想到有一天我会成为可以如此教导学弟学妹的人，并对我赞赏有加。

在我眼中，成功的人可以分为两种。一种是真正的天才，拥有与众不同的非凡能力；另一种人虽然才智平平，却凭借着持续不断的努力，最终收获了比别人更耀眼的成果。我的人生导师就是属于后者。因此，他的话更能引发普罗大众的共鸣，从而影响更多人的人生。

我第一次从人生导师那里听到 10 分钟魔法时，心中真的感到莫大的冲击。一开始实践 10 分钟魔法时，我的内心充满了自我怀疑，几乎是被我的人生导师强迫实践的。过了 30 岁才提交研究所硕士班入学申请书，翻开早就丢在脑后的托福书籍，那时的我只想着，做这些究竟有什么用？我只想放任自己在“30 岁，盛宴结束”的想法下，继续惶惶不可终日，过着空虚、忧郁的日子。即使后来顺利考上研究生，在上学期期间，我也常常一天内萌生好几次想放弃的念头，我十分怀疑自己是否能顺利毕业，拿到学位。

然而，在人生导师的鼓励下，我按照他的学习方法准备硕士考试。同时，他还买了同样的教科书，陪我一起准备，每每听我汇报复习备考总结时，他都会给予建议，并提醒我要坚持执行 10 分钟魔法。经过

一段时间的持续努力后，我终于拿到了硕士学位，并且以优异的成绩毕业。在学位授予式当天，我整个人都沉浸在新生的喜悦之中。

拿到硕士学位之后，我又回到职场上，埋头工作。此时我才蓦然发现，经过之前的一番努力后，我的信心已经增强了许多。或许是因为这样，当人生导师建议我继续攻读博士学位时，我毫不犹豫地接受了这个挑战。虽然起初满怀自信，但是后头还有很多不容小觑的难关在等着我。在面对突然袭来的困难与挫折时，我只是专注地想着自己未来的样子，同时相信自己、爱自己，并且在日复一日的的生活当中，努力做好当下该做好的事。为了信守 10 分钟的约定，我时时刻刻都全力以赴。一晃眼，10 年就过去了。如今我已经拿到了自己梦寐以求的博士学位，也在企业和大学里担任讲师。

我的人生导师在我获得学位时，或是在公司里因表现出色而获得表扬时，都会对我这么说：“现在才是开始！”

我想起了他第一次碰到我时所说的话：“不要只满足于做一名电视节目外景主持人，而要找到一份会随着年纪越长、资历越丰富，而越受人尊敬的工作。你有梦想吗？依赖他人存在的人，最后只会对自己感到失望罢了。这世上最值得相信的人，只有自己。永远都要不断投资自己，为了自己的梦想，好好努力吧！”

当时，我并没有将人生导师的这番话郑重其事地放在心里。但现在，我醒悟了。在我身为母亲且年纪渐长，发现越来越多的人尊敬我、对我

怀抱期待之后，我才彻底明白了他那句话的深意。

看着身边一些依靠丈夫而活，为了子女牺牲自己人生的朋友，因为她们的牺牲并没有获得相应的理解，最终她们对很多事情都感到失望，变得抑郁终日，生活得很不开心。对她们的遭遇，我深表同情。当然，我并不是说，大家都应该去拿学位或到外面授课，非成功不可。我想表达的是，每个人都应该有自己的梦想和目标。为了实现那个梦想，就要遵守和自己的约定。更重要的是，要懂得爱自己。

我常对人这么说：“像高中时候一样生活吧！这样的话，你看待人生的观点和心态，会有很大的不同。”

高中的时候，我真的觉得自己什么都能做到。一次得读完10个以上的科目，在大考小考不断的日子里，还能认真地运动，甚至苦中作乐，欢欣鼓舞地准备学校的校庆活动。趁着甜美的10分钟课间休息时间，还能看看小说，拾起掉在地上的落叶来写诗。当雪花如鹅毛般满天飞舞之际，还兴奋地跑到屋外打雪仗，那热情是多么单纯啊！

比起那时，现在空闲的时间反而更多，经济条件也更好，但我们却总把忙碌挂在嘴上，一本书也不想看，连去运动也提不起劲；就算是去戏院看电影，也不怎么情愿；看到随风飘落的落叶，只会感叹岁月不饶人，自己又老了一岁；大雪纷飞的时候，总是抱怨路上又因此而塞车。

为什么会变成这样呢？这是因为你没有梦想，不懂得爱自己。想象一下自己还是一个高中生，努力地、认真地去过每一天。以那时候的热

情之眼，去看待一切发生的事，那么人生绝对会有所改变。

在我这样调整自己的心态之后，慢慢地，我的生活跟过去有了很大的不同，不但整个人充满了活力，而且想做的事情一件接一件蹦出来。在我如此改变自己的同时，我的周围也发生很多变化。许多认识我的人，在看到了我的变化之后，都开始关心起 10 分钟魔法。而他们也通过每天 10 分钟的实践，得到许多实质上的成果。

我觉得那些只在心里想着要做些什么却没有实际行动的人，或是鼓起勇气去做了，最后却感到厌烦而半途而废的人，应该了解并活用 10 分钟魔法，这样他们才不至于继续过着无聊的人生。我现在正为了实现 10 年后的目标而持续努力。如本书中所教的，我每年都记录对自己而言最重要的 10 件大事，也为新的一年制订新的 10 大计划。这样的努力让我的人生变得更有意义，同时也成为一种动力，让我得以继续过着幸福快乐的生活。

当然，活着依旧是一件辛苦的事——不断增加的皱纹和白头发，肉体一天比一天衰老，活力也大不如前。难道我们就只能如此自怨自艾地度过余生吗？

当然不是。没有人不会变老，这是我们所有人都必须经历的人生过程。为此，你能做到的是改变想法，告诉自己，我将因此变得更有魅力，更有智慧，也更专业。同时，也必须培养自己的梦想，为了在 10 年后实现这个梦想而好好努力。

最后，我要感谢为了这本书的出版，不遗余力地给我鼓励和建议的同事们。我还要向致力于出版好书的 21 世纪出版社金永坤社长、金城洙本部长、柳慧贞组长以及郑志恩、张葆拉，致以最深的谢意。

郑先惠