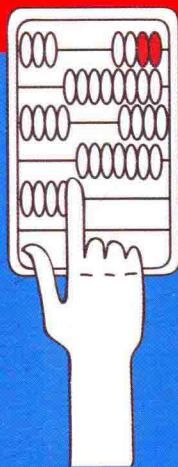


弘丹 著



时间的格局

让每一分钟为未来增值



升级你的人生版本，
做知识焦虑时代的清醒者

Value-Adding
Time Adjustment

古典
彭小六
秋叶、简叔
张宁、鼯鼠的土豆

作
序
推
荐

设计出版社

重构思维 | 时间投资 | 高效行动 | 职场成长

时间的格局

让每一分钟为未来增值

弘丹 著

图书在版编目(CIP)数据

时间的格局：让每一分钟为未来增值 / 弘丹著. —
北京：民主与建设出版社，2017.10

ISBN 978-7-5139-1695-0

I. ①时… II. ①弘… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第221887号

© 民主与建设出版社，2017

时间的格局：让每一分钟为未来增值

SHIJIAN DE GEJU RANG MEIYIFENZHONG WEI WEILAI ZENGZHI

出版人 许久文

作者 弘丹

责任编辑 王越

封面设计 林丽

出版发行 民主与建设出版社有限责任公司

电话 (010) 59417747 59419778

社址 北京市海淀区西三环中路十号望海楼E座7层

邮编 100142

印刷 北京富达印务有限公司

版次 2017年10月第1版 2017年10月第1次印刷

开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 8.5

字数 180千字

书号 ISBN 978-7-5139-1695-0

定价 39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

推荐语

作为橙子学院的年度成长之星，弘丹最让人佩服的是她的反思能力。在她的书里能看到的不是那些已经想好了的、归纳完了的死气沉沉的理论和结论，而是一个真实的、鲜活的、就在你身边的人的飞速成长的经历和心智。罗素说，很多人宁愿死也不愿思考。弘丹恰恰相反，她是一个喜欢思考和反思的人。我觉得这种思考的过程和记录对于同龄人极其重要。推荐所有青年人读这本书。

——古典 | 新精英生涯创始人 | 著名生涯规划师 | 《跃迁》作者

弘丹是知识IP大本营二期成员，她自己也曾陷入买书囤课追人的学习误区，我很高兴她反思自己和他人的生活，靠写作找到力量。每个人都应该生活在现实，而不是用忙碌和努力假装生活在当下，我想这是她新书给大家最大的启发。

——秋叶 | 秋叶PPT品牌创始人 | 知识IP大本营创始人

弘丹的书既有很多干货值得学习，又有温暖的故事让人有深刻感悟。我更推荐你去学习她的思维方式，这能帮助你跳出自己的视野，

换个角度看待自己、看待生活，也能让你在学习和职场中做出漂亮的决策。

——彭小六 | 洋葱阅读法创始人 | 《让未来现在就来》《颠覆平庸》作者

读书的目的：“获得知识、收集信息、消遣。”目的不同，收获不同。知识会改变我们的思维，进而改变我们的决定。

——鼯鼠的土豆 | 《藏在这世间的美好》作者 | 微信公众号：人生补习班

行动力和坚持是解除焦虑最有效的方法。如何通过正确的方法培养持续的行动力，本书中有详细的介绍。弘丹自己也曾是重度拖延者，通过写作华丽转身为行动达人，相信这本书能给深陷拖延症、无力行动的年轻人一些启发。

——简叔 | 简书CEO

我们都或多或少有一些遗憾，也或深或浅做着“重新开始”的梦。世上没有时光机，我们能把握的只有从此刻开始的以后。这本书从思维重建、时间投资、高效行动等各维度展开，用案例引发思考，

用方法指导行动，让改变从当下发生，一切都不会太晚。

——易仁永澄 | 幸福进化俱乐部创始人 | 个人目标管理专家

这本书记录了弘丹和她身边朋友们的故事，关于学习、思考、行动、职场、个人管理、人际关系等。其中并无故作高深的理论，而是一个个鲜活的故事，和故事中的经验，就在咱们每一位读者的生活中，见得到、用得着。

弘丹不爱张扬，喜欢做到胜过说出。用业余时间，坚持早起写作1000多天，成为有3万多粉丝的简书签约作者。不仅自己写，还开办“21天爱上写作”活动，带领2000多位伙伴开始写，她耐心地带你行动、和你探讨、给你打气，一起见证着普通人如何用具体行动，让自己一步步变好。

——V先生 | 新媒体研究者 | 社群玩家 | 朴禅创始人

我和弘丹年龄相仿，她的文字比我娴熟好多，这是一本既有干货又有故事还有升级式方法的书籍，如果你想成长为更好的自己，不妨泡杯清茶、打开这本书、静静读完，盖上书的那一刻，你会遇到“升级版本的自己”！

——Angie | 国家认证职业生涯规划师 | 前互联网运营总监 | 同名公众号创始人

推荐序

这本书的正确打开方式

弘丹邀请我写序，有些惶恐。印象中，能给一本书写序的，都是厉害的角色。可是，相比弘丹的厉害，我自叹不如，不如，不如，就写篇短文，和大家分享我是怎么读她的书的。

先说说我和弘丹的关系。

第一次见弘丹，是5年前一个周末的下午，她来参加我组织的一个公益活动——POA创益快闪。一群年轻人挤在一栋老洋房里，用POA来创意如何让这个世界变得更美好。

那天，弘丹带来了一个课题——帮助高中生做职业导航。这个想法引起了很多人的兴趣。几周后，这个创意在上海民办中学落地实施。

又一次见到弘丹，是两年前她来参加我组织的另一个公益活动——新年愿望派对。大家坐在一起，学习如何用POA来设计自己新年愿望的实现计划。

弘丹当时的新年愿望是——写作。当场还组了一个写作小组。到今天，她已经坚持写作超过1000天，包括写了这本书。除了她，那天的活动还出了一位坚持100天画画的Cheer，和坚持100天不和自己孩子发火的妈妈小蓉二位行动达人。

从此，弘丹和POA结缘，参加了第一期POA促动师训练营，成为一名不仅自己行动，还能帮助别人创造改变的促动师。（POA是啥？在弘丹的书中有介绍）

言归正传。让我们聊一聊，这本书该怎么打开。

让我来设想一下，这本书的命运会不会和很多其他“小伙伴”一样，默默地留在你的案头或床边，每天苦苦等着你的宠幸，你却玩着手机视而不见。如果是这样，我建议你现在就把这本书送人，一来避免了浪费（本书中弘丹有解释），二来也许还能帮助到一位朋友改变人生。

这本书的第二种命运，可能是你一口气花几个小时把这本书读完。但你会发现，弘丹讲的都是你早已知道的道理，读完就没有然后了。

这本书不是小说，也不是个人传记，而是一本分享平凡人如何可

以变得不平凡的“操作手册”。既然是“操作手册”，那就不是用来阅读的，而是用来练习的。怎么练？很简单，三步。

讲三步法练习本书前，先讲一个我太太利用这三步来行动的小故事。

我太太因为怀孕，在家待产。宝宝胎动厉害，她常常不舒服。如果家里播放音乐，宝宝往往动得更厉害。昨晚，太太对我说：“也许我们的宝宝喜欢音乐。我们应该给她创造一个音乐氛围，培养她音乐的感知力。”我欣然同意，然后问她：“你想怎么做呢？买个好点的音箱，还是买个电子琴？”我太太说她想学一个乐器，以后可以用音乐陪宝宝玩。不过她不知道学什么。我回她道：“这个主意太天才了！你表妹不是送过一把尤克里里给你，不如就学尤克里里吧，容易上手，也方便和宝宝互动。”我们马上在网上找到了一家音乐学校，报了一个尤克里里的初级培训班。今天她已经在微信上给我发来她弹奏尤克里里的照片了。我脑海里浮现出我们一家人坐在地垫上，妈妈弹着尤克里里，我拍着节奏，和宝宝一起玩耍的景象。

这个小故事中，就用了行动的三步法，阅读本书，也可以采用这三步法。

第一步：设定目标。

在看书之前，请务必先给自己选一个目标。这里要特别注意，如果你设定的目标是100天坚持健身，这个并不是一个真正的目标。100天健身是实现目标的方法或行动计划。你要更深一层去挖掘，这个行动背后真正的目标。不同的人，健身的目标是不同的。比如有些人健身是为了减肥，有些人是为了像村上春树一样提高生命的效率。回到我太太学尤克里里的案例，学乐器不是她的真正目标，学乐器是她实现目标的方法。而目标是让我们的孩子能更好地感知音乐带来的快乐。

找目标有一个比较简单的方法，就是比照你现在的的生活工作状态，你更希望自己活成什么样子或期待过着怎样的生活？那个就是你的目标，而不是实现这个状态的方法或过程。所以，换一个工作不是目标，更好地实现职场价值是目标；找对象不是目标，共同成长是目标；每天看书不是目标，开阔眼界提升思考力是目标。能区别目标和行动，对促使你行动的意义很大。

第二步：分享你的目标。

把你的目标告诉你的一位密友，或亲人。注意，不要告诉太多人，因为告诉他，不是为了告知，而是为了能邀请他成为你的一致行

动人，一起设计行动计划并互相支持。比如写作，你们可以约定每天或每周一个时间互相分享各自的文字；如果是减肥，那大家可以约着一起管理饮食，约会运动。一个志同道合的伙伴很重要，比如，我太太想到学乐器，和我商量，我成了她的一致行动人，帮她出主意，一起选择课程，这样行动变得有趣，也更容易坚持。所以，请记得送他这本书。

如果你告诉的这位亲友，对你的目标不感兴趣，那就再换一个，一定要找到认同你目标，并愿意一起行动的人。

第三步：开始行动。

完成以上两步后，建议你和你的行动搭档一起阅读这本书。读完一个章节，各自用自己的语言和对方概述自己的理解，并结合你们的共同目标来优化你们的行动方案。

不要把每天读书作为一种负担，而是把这本书当作一位默默关注你们、帮助你们的隐形教练。

完成以上三步，相信，这本书给你带来的价值将远远超过你购买这本书的花费，也会超过你花很多钱购买的一个课程。不过，最需要注意的是，无论你是否用我教大家的方法，最重要的还是马上行动。

从0——1，远比从1——100重要。

加油!

(以上方法，源自POA行动力理论，本书中有更详细的介绍，可以参考阅读)

张宁

POA行动力思维原创人 | 湖畔大学一期学员 | 商业和公益跨界创新者

你与梦想之间，只差一个公式的距离

虽然知道弘丹一直都在笔耕不辍，也组织了“21天爱上写作”训练营带领小伙伴一起写作，但是当她把本书的电子稿发给我并请我写序的时候，我还是吃了一惊：这么快就出书了？

我和弘丹结缘是因为她参加了我们“POA行动力”的活动。记得初识她不久，在一次活动中，弘丹，我，POA行动力创始人张宁都在场。中间休息时弘丹就一个工作上的难题请教张宁该怎么办。张宁对她说其实最简单的方法就是勇敢地把你的想法向领导直接说出来。弘丹听了之后依然很犹豫，脸有点涨红地嗫嚅道：“我这个刚入职的

small potato，说了领导会听吗？”当时的弘丹在我印象中就是这样一个人需要更多自信的职场新人。

但一切从她开始写作后变得不一样了。两年前弘丹告诉我她看了我的那篇文章后（在笔耕不辍公众号回复“初衷”，即可阅读原文）就开始写作，但我真的没有想到她会这样写得一发不可收拾。从日记、随笔，到开公众号，写简书，到组织“21天爱上写作”训练营“论语学习小组”和“30天写小说”，再到采访50位女性，她真正做到了“笔耕不辍”。

弘丹让我想到冯骥才笔下的那位“挑山工”。每日默默写作的她，竟然在我们蓦然抬头时站在了那么高的前方。回头看看，我在那篇文章中提到的朋友依然还没写起来，甚至连我自己的写作也是时断时续，而弘丹却已经出版了自己的作品。汗颜不止的同时，我不禁要为弘丹的行动力高声喝彩。

怎样才能像弘丹一样有行动力？“POA行动力”公式是这样说的：

$$\begin{array}{l} \text{行动力} \\ \text{Power of Action} \end{array} = \frac{\begin{array}{l} \text{Partner} \\ \text{伙伴} \end{array} \times \begin{array}{l} \text{Acceleration} \\ \text{方法/手段/行动} \end{array}}{\text{Objective目标}}$$

这意味着：目标（O）越聚焦、伙伴（P）越多、行动（A）越有效，行动力就会越强。在我看来，弘丹两年多的写作就是“POA行动力”最好的代言。

弘丹的目标很清晰：写出自己的所思所想。所以她的文字平实流

畅，质朴动人。弘丹从不缺少伙伴：从起初的家人，到志同道合的写友，伙伴们的支持让她度过了一个又一个的写作瓶颈。然而我认为让弘丹脱胎换骨，实现华丽转身的是她从不间断的行动力。

我们常常有种根深蒂固的错觉：似乎应该等到万事俱备，成竹在胸时才行动，不然就会害怕“万一不行怎么办”。当年的弘丹也曾和我们一样踌躇不前，但是再看看现在的她，已是全然另一番模样。180度的转身背后其实只有一个诀窍：现在就迈出第一步。

只有在行动中，你的目标才会越磨越清晰；

只有在行动中，你的伙伴才会越聚越多；

也只有在行动中，你的方法才会越来越对路。

相信行动的力量，不然你就会沦为马云口中的那个“夜里想想千条路，早上醒来走原路”的人。

弘丹已经把她的秘诀悄悄地写在了这本书里。愿你的行动力因为这本书，因为弘丹的故事而变得更强大。

朱颖磊

POA行动力联合发起人 | 行动力习学社创始人 | 资深培训师

自序

清晨，我像往常一样，坐在书桌前写作。而此刻的心情却有些激动，因为，这是在为自己的新书写序言。

回顾过去几年的生活，我发现人生轨迹发生转变，是缘于一些微小的决定，而不是惊天动地的大事件。

2015年1月4日，是非常普通的一天，我像往常一样，上班、吃饭、睡觉。而这一天，又是非同寻常的一天，只因我萌生了一个小小的想法。那天傍晚，我的朋友朱颖磊（我们通常叫他教授）在POAclub的公众号里发布了一篇文章《当美女想写情色小说》。教授平常是一位特别严肃的人，居然写了一篇如此劲爆的文章，我带着猎奇的心忍不住点进去，但读着读着我的眼眶湿润了。那位想写情色小说的美女，内心深处真实的想法是：写下自己的所想所思。

“写下自己的所想所思”这九个字，走进了我的内心。我猛然意识到，我也曾有过这样的想法，只是从未行动。

我原本是一位重度拖延症患者，而这一次居然逆袭成了行动达人。看完文章第二天，早起半小时，在书桌前写日记。一开始是手写日记，每天写400-500字，一个人默默写了半年。而后，创建了“笔耕不辍”微信公众号。后来，得知简书这个写作平台，开始在简书写作。写作400小时后，成为简书的签约作者。从此，一发不可收

拾，每天清晨就坐在书桌前写作，即使在美国出差和旅行的日子也坚持日更。

博尔赫兹曾说：我写作，不是为了名声，也不是为了特定的读者，我写作是为了光阴流逝使我心安。

写作让我心安。每天清晨起床后坐在书桌前写作，将心中的所想所思，流诸笔端，成为文字；将生命中转瞬即逝的美好时刻，通过文字镌刻成为永恒。每一个不曾写作的日子，都是对生命的辜负。

每日写作，就像是与自己的约会。在固定的时间，固定的空间，每天预留一段时间，与内心的自己对话，静静地享受属于自己的静谧时光。写作带给我自由，让我爱上每一个热气腾腾的日子。

写作也是我的救赎。通过写作，我一点点了解自己，打开封闭的内心，竟也一点点治愈了内心的伤痛。通过将近三年的写作，我升级了自己的生命版本，遇见了一个全新的自己。

同时，写作也让我找到了努力的方向。由此，我才真正意识到时间的宝贵。想做的事情很多，时间却不够用，一直被时间追着跑。

我们是很难跑赢时间的，我们只能规划时间，合理、充分地利用时间。《时间的格局：让每一分钟为未来增值》，讲的是如何掌控自己的时间与生活。第一步是思维重构，走出自身思维的局限。第二步是投资时间，让每一分钟为未来增值。第三步是成为高效的行动者，因为唯有行动才能改变自己。当这些改变发生于职场，可以带你突围职场，快速走出职场的迷茫期。当这些改变发生于生活，可以带你走出当前的困境，活出不可思议的人生。

改变自己，最难的是迈出第一步。因为我们总是在等待，等待某个特别的日子，仿佛从那天以后，我们就可以放手一搏，去实现我们的梦想。可是，那个特别的日子，一直没有到来。

再也不要等待那个特别的日子，你该即刻行动，因为你不会比现在更年轻。

人生看似漫长，却也短暂。日子一天天流逝，年岁一日日增长。

如果以每月作为一个格子，以80岁作为生命的终点，我们的人生也就区区960个格子。用一张A4纸绘制24×40的表格，一生的时光就会呈现在你面前。

人生的日子量化成生命格子，赤裸裸地展示在自己面前，本以为遥遥无期的人生终点，此刻却触目可及。如果80岁是我生命的终点，我已走完了人生35%的时光。

我将生命的格子贴在墙壁上，时刻提醒自己时光的流逝。

你将如何填满生命的960个格子？

每逝去一天，你的生命就少了一天，每逝去一个月，你生命的格子就少了一个格。想要实现梦想，最好此刻就开始行动。随书附赠POA行动力公式，助力您成为高效能的行动派。

你怎样过一天，就怎样过一生。过好每一天的日子，也就过好了一生的日子。随书附赠每日日课表格，每天做好当日的功课，也就不会辜负当日的时光。

愿每一个阅读此书的你，都能即刻行动起来，升级自己的人生版本，实现自己的梦想，成为自己喜欢的样子。