



时间看得见

王潇著

时间 看得见

王潇 著

图书在版编目 (CIP) 数据

时间看得见 / 王潇著. -- 北京: 中信出版社,

2018.7

ISBN 978-7-5086-9027-8

I. ①时… II. ①王… III. ①成功心理 - 通俗读物②

本册 - 制作 IV. ①B848.4-49 ②TS951.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第117799号

时间看得见

著 者: 王潇

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9.5 字 数: 200千字

版 次: 2018年7月第1版

印 次: 2018年7月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-9027-8

定 价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前言

信所未见之事

对于这本书，我赋予它一个重要使命——它要成为一本人生结构之书。

一年前，中信出版社向我约稿，说市面上流行的“手账”书大多是日本人写的，希望能有一本采撷我国文化底蕴和生活方式，引导我国手账爱好者的工具书面世。我欣然应允，作为“手账天后”，自觉写这本书非我莫属，当仁不让。

结果一写就是一年。

我当然熟悉手账，手账是我的“幼功”。我熟悉手账的皮革、纸张和工艺，就像厨师熟悉食材。打眼一看，拇指和食指一捻，我就能判断用纸的类别、克数、质感，呈现什么色泽，散发什么气息。不过这些只是皮相，我更熟悉功能性手账。我熟悉功能性手账应该像建筑师

熟悉建筑，通过打量横线和点阵揣摩空间的意图，在交叉划分的页面里，让使用者在上面行走。

但我实在无法仅仅通过描述横线和点阵的用法，去说清一个手账到底如何实现功能，这就像强行将一袋水泥和一栋建筑对等，脱离设计图纸，一切无从谈起。因为，每一立方厘米水泥的摆放都是建筑立意的投射，正如你的每一分钟都是你选择目标的结果。当你有了目标时，你的手账才有了功能。

无论我们如何争辩人生是否应该被规划，时间是否可以被管理，每个人毕竟都拥有若干“水泥”，而当时间流逝时，无论“水泥”被精心使用还是随意堆放，最终总有呈现的时候。虽然你说你从来没打算长成个栋梁，一心想成为庭院，但庭院也是一种呈现，这种呈现最好不辜负每块材料，如此才会像模像样，求仁得仁。

我猜我应该写的，一定不能是一本《水泥使用手册》，因为手账能构建大事，能让使用者十年磨一剑，所以别把它用小了。手账代表你内心深处日复一日、矢志不渝的那个东西，它来告诉你每一天都是算数的，再一本本帮你铺陈去往远方的台阶。有了它，你完全可以相信你的每一天并不是在造一块砖，也不是在砌一面墙，而是像安藤忠雄本人那样在建一座教堂。

关于手账的真谛就是：手账，它属水，水滴石穿；它也属木，十年树木。但它只是个工具，脱离使用者穿透时间的野心，横线和点阵只配给出细碎的方法论。

我应该写的是《建筑的完成》，我们要成为建筑师，而不是砌墙

工，要研究成为建筑师的庞杂准备工作，要研究每个小时和每一天如何度过。在漫长的时间里，要一直为了那个图景提着一口真气，从无到有，一砖一石地堆积。

愿我们都成为建筑师，醉心于构建自己的人生结构，研究其基础的支撑、思考用什么材料、如何装饰空间和庭院，期待在上面行走、停留和邂逅，感受光与风。到那时，建筑才算完成。

在隆冬，我终于知道，
我身上有一个不可战胜的夏天。

—— 阿尔贝·加缪 ——

目 录

前 言 信所未见之事

· VII

01

认识你的系统

001—034

一个生日，一个忌日	· 012
认识人性的弱点	· 014
你出生就拿到的那手牌	· 015
你的肉身	· 017
小念头和大兴趣	· 018
探知边界	· 020
看待关系	· 022
不断追问和不断定义	· 025

02

收集世界

037—050

宇宙参照系	· 039
最激荡的传记	· 042
你可以造梦	· 044
光辉时刻	· 046
真正的旅行	· 048
改变轨迹的瞬间	· 049

03

延迟吃糖的小孩

053—073

你的过去、现在和未来	· 061
如何获得未来时间观：终局判断法	· 066
触发心流的三个方法	· 069
保持专注：灵魂和肉体双引擎生活法	· 072

04

这是你的一部分生命

075—133

- 流传至今的效能管理真谛 · 077
- 穿越历史的手账 · 085
- 构想未来的称手兵器 · 092
- 绘制命运地图 · 101
- 新建个人时间系统 · 112
- 掌握最简易的招式 · 129

05

英雄之旅

135—164

- 解决你的优先级问题 · 138
- 面对你的贪婪和恐惧 · 145
- 你终究孤独 · 152
- 让“长板”无限长 · 158
- 极少数的人生排序 · 159
- 关于恋爱和婚姻 · 161

06

我的失败与伟大

167—193

想要的好玩人生	· 168
三个认知练习	· 171
复盘清单	· 175
写在创业十年这一天	· 181

07

万能的我

195—229

像我一样的偏执狂	· 196
好习惯养成器	· 199
时间流逝，而我才貌双全	· 207
婚礼上的大导演	· 214
奇遇图书馆	· 218
恋爱的我	· 224

08

爱与成长，至死方休

231—262

生活不是跷跷板	· 232
悠闲而稳定的工作？听起来就好无聊哦	· 235
你有仇家吗？反正我有	· 238
重返20岁我一定不会做这5件事	· 240
一个女生的优先级	· 244
没有一手好牌的人生还能赢吗？	· 246
成功人士是不是都“骨骼清奇”？	· 249
怎样才算是爱自己	· 252
少年啊，谈恋爱并不是人生中最重要的事	· 255
关于女强人的迷思	· 258

附 录

神秘的2016年	· 263
一切就像是电影	· 266
时光简史	· 268
想象要狂野，预言要自证	· 270

后 记 命运有些随机，但命运在拣选	· 279
-------------------	-------

参考书目	· 283
------	-------

致 谢 同谋与缪斯	· 287
-----------	-------

认识你的系统

001—034

一想到我的生命消逝得那么迅速，而
我并不是真正地活着，我就受不了。

欧内斯特·海明威

去年过生日那天，我突然想到一件事：像每年的生日一样，我们每年也同样会有一个忌日，这个日子一定像生日一样，是个非常确定的日期，存在于每年的某一天，只是在那天来临之前，我们对它一无所知。

我被自己的想法吓了一跳。

忌日会不会就在今天呢？比如现在，天空晴朗，街上车来车往，老人牵着狗走过，我在黄昏喝了今年春天的第一杯冰镇啤酒，对多少年后我会在同样一个春天里告别世界浑然不知。

那一天也许也是天空晴朗，街上车来车往，老人牵着狗走过，一个人在黄昏喝了春天第一杯冰镇啤酒，透过玻璃窗望着这世界，胡思乱想。但那个人已经不是我，她正在看的这个世界已经没有我了。

想到这里，我简直无法再继续想下去，只感到巨大的寂寞。

想到这里，却也觉得我需要好好地想下去。是的，每年都有一个

忌日，无论我多不愿意承认人生有起止。

人们早已习惯把生日当作一个重要的计量节点去回顾、许愿，当作一些事的终止和一些事的开始。但所有人的人生都有两个刻度，尤其在成人的生命里，后面那个截止日会越来越重要。它负责给我们每个人发一张时间表，谜一样的时间表。

然后一切的一切，就都在这张时间表里。无论你打算怎么度过今生，让它绚烂或者平淡，爱一个人或者爱十个人，成为战士或者田园诗人，都得在这张表里完成，你可以展开无穷无尽的想象，但截止日是你最大的限制。

这本书里将讨论的一切，是关于我们如何才能把这张抽象的巨大时间表缓缓展开在我们的面前，找到当下这一格，并探知未来的每一格，看随着刻度的延伸，我们的命运会被时间带去哪里。在生日许下的愿望里，我们都想要好的命运，而唯有这张时间表会提醒我们忌日的存在，在那一天到来之前，我们的渴望和行动都还算数，我们还拥有兑现命运所剩时间的机会。这张大大的时间表就是我们的命运地图。

而这世间所有的时间、进度和目标管理方法的存在，一切手账和清单的初心，都来自我们对有限人生里完成目标和抵达目的地的渴望，或者说是我们对有限人生里的那些未能完成和求而不得的恐惧。

在这本书里，我们把这张巨大抽象的时间表一格一格绘制出来，看它在每一个人生场景中会呈现怎样的面貌，看我们如何在一格一格的完成行进之中找到依据和规律，最终连接成我们想要的命运。

由于这是一本工具书，所以我希望每一个读者能够充分地使用它。

请允许我从现在起，把大部分人称代词换成“我”和“你”。

“我”就是我本人，《时间看得见》这本书的作者，书中大量表单工具（解决方案）的设计者、实践者和讲解者，“你”就是正在读这本书的你，咱们见过面或者没见过，但在这本书里，我们是并排站在巨大时间表前面的两个小人儿。

我会展开我的时间表，以它为例，尽量耐心讲解我在20多年间如何一格一格地精细拆分、如何研究推进、如何解决问题，就像展开我的命运一样。你也要展开你的时间表，但我们的出发状态和时间截止日应该不太一样或者区别很大，所以你将看到的所有解决方案都是参考基础，都可以按你的需求调整改变。重要的不是表格，是如何设计表格，是设计后如何执行，是思考问题的方法。

在读完这本书后，希望你能沉浸在自己专属的时间表和解决方案里，去展开属于你的命运。

在这第一章里，我们需要完成第一步——找到当下我们所在的这一格。当下所在的这一格是今天的起始点，为了找到它，你得向自己提出一系列的问题：

- 你是谁？
- 你要去哪儿？
- 你要怎么去？
- 你将以多快的速度到达？

以上是时间表内永存的4个问题，你将要终生面对和回答它们。无论处于时间表上的何时、何地，无论处于何种阶段和角度，你都应该可以随时做出回答；即使你暂时做不出回答，也最好正在努力思考着，你每天做的事最好都是为了探索这些问题的答案。

如果不讨论以上4个问题，就根本没有使用任何思考工具的必要，一切手账和清单都会形同废纸。

或许你探索了很久却还没有找到答案，或者找到之后仍在反复修改，但是如果你从未想过这4个问题，或者你的既有答案不是由你自己，而是由他人给出，那么你的生活就一定会面临麻烦，而且麻烦还会持续出现。你就像是站在交叉路口或者给毛线团整理线头，一步错，往下走就步步错，或者是始终找不到线头儿，于是更加谈不上找到起点和终点。

因此，我们必须想办法尽快给出答案。麻烦必须尽快解决。

给不出答案的原因有两种，分别是：

- 你没想过或不知道什么人是你将要成为的人。
- 你被迫选择做指定成为的人。

作为人，如果还处在这样的阶段，可以说是处在人生的初级阶段。这个阶段说得浪漫些，按照童话和电影里表现的那样，就是丑小鸭还没发现自己是白天鹅，孙悟空还没踏上取经之路，各种大英雄还不知道自己就是“The One”（那个人），还没到欣然接受使命的阶段。