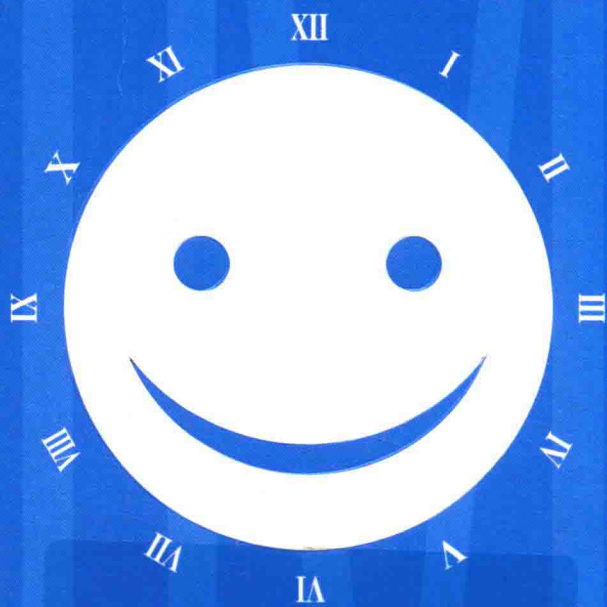


TIME AS
A
FRIEND

把时间 当作 朋友

【青少版】



李笑来\著

畅销书作家李笑来

时间管理颠覆之作

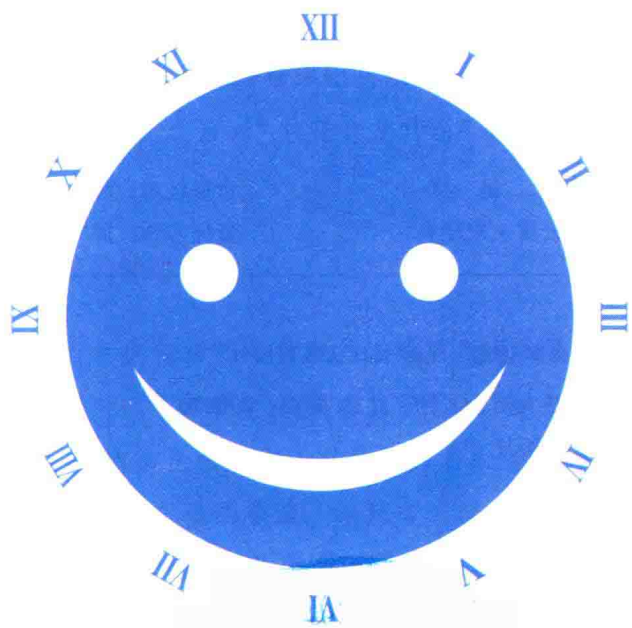
终结拖拉，

让父母省心的青少年自我管理书

长江出版传媒 | 长江文艺出版社

把时间 当作 朋友

【青少年版】



李笑来\著

TIME AS
A
FRIEND

长江出版传媒

长江文艺出版社

图书在版编目（C I P）数据

把时间当作朋友：青少版 / 李笑来著. -- 武汉：
长江文艺出版社， 2017.10
ISBN 978-7-5354-9527-3

I. ①把… II. ①李… III. ①时间—管理—青少年读
物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 051752 号

责任编辑：刘兰青 杨 岚

责任校对：陈 琪

装帧设计：天行云翼·宋晓亮

责任印制：邱 莉 王光兴

出版： 长江出版传媒 |  长江文艺出版社

地址：武汉市雄楚大街 268 号 邮编：430070

发行：长江文艺出版社

电话：027—87679360

<http://www.cjlap.com>

印刷：湖北新华印务有限公司

开本：710 毫米×970 毫米 1/16 印张：12.75 插页：2 页

版次：2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

字数：110 千字

定价：36.00 元

版权所有，盗版必究（举报电话：027—87679308 87679310）

（图书出现印装问题，本社负责调换）

阅读说明

本书定位——这不是一本什么样的书？

有些时候，有些事物，从反面描述比从正面描述更为容易。如若先仔细说清楚这本书不是什么，之后对“它究竟是什么”这个问题，可能就不言自明了。

这本书不是时间管理书籍

尽管本书的内容也包括任务管理等与常见“时间管理技巧”相关的内容，但是，本书主张时间不可管理、一切都靠积累。

更进一步地说，本书主张一个人必须在开启心智、提高思考能力之后，才能够用正确的方法做正确的事情。也只有这样，时间才是朋友，否则，它就是敌人。很多“时间管理技巧”并非无用，但往往由于使用者心智能力低下甚至尚未开启心智，致使那些技巧只能治标，不能治本，甚至既不治标，也不治本。

这本书不是成功学书籍

我不赞同大多数所谓成功学书籍里的观点及论证方式。这本书里没有出现“小心成功学”这个标题，我的观点从未改变：成功从来不是人人都可以做到的事情，过去不是，现在不是，将来依然不是。基于比较的成功观，是伤人的、害人的。事实上，对年轻人来说，成长比成功更重要，而且，这才是人

人都可以做到的事情,才是人人都值得追求的事情。而成长其实只有一条路——积累。

这本书不是心灵鸡汤式的书籍

这本书里没有安慰,因为这本书不是写给脆弱的人的——只有脆弱的人才不断需要安慰。现实是残酷的,生活是艰难的,无论什么样的时代,无论对哪一个层次的人,都是如此,对大多数年轻人来说,更是如此。人的理性建立在接受现实的基础上,不能接受现实,一切成长都是虚妄。只有坚持的人才能接受现实,只有接受现实,才可能开始运用心智做出理性的决定,进而才有可能做时间的朋友。

这不是一本讲大道理的书

我只不过是一名从业经验丰富的教师而已,并非所谓的“成功人士”。尽管字里行间可能透漏出说教的神态,但,相信我,讲大而空的道理是我从很小就憎恨的行为。我只想把这些普遍困境的最佳解决方案用朴素的论述、详尽的说明、直接的方式传递出去。很多道理都非常简单,但却至关重要。现实就是这样,有用的道理往往都是简单的,甚至简单到令大多数人不由自主地忽视的地步。从另一个方面讲,这本书所传递的信息,原本只不过属于常识,可由于种种的原因,并没有被真正普及、理解,实在可惜。

这不是一本随便翻翻就可以的书

随便翻翻就可以的书,不值得读。如果您拿到本书,只是想随便翻翻,那我还是劝您算了吧,因为那么做没什么意义。这本书里的很多文字,需要读者耐心读到最后再作判断,而非看到只言片语就进入抗拒状态,然后不由

自主地断章取义——因为书中有很多观点和结论会与读者的现有看法不同,甚至相对。尽管这本书的第一版得到了非常多的好评,豆瓣上评分长期为 8.7,甚至被列为中国书刊发行业 2010 年度全行业优秀畅销品种,可根据读者的实际反馈来看(尽管负面的很少,但往往更重要):读不进,进一步因为读不出而产生误解的人很多。但读过之后您就会明白,有效沟通在一些特定的情况下究竟有多难。

《把时间当作朋友》

第一版前言

无论是谁,都最终在某一刻意识到时间的珍贵,并且几乎注定会因懂事太晚而多少有些后悔。病了要投医,病急了就很可能乱投医。可能书店里各种各样的关于“时间管理”的书籍多半于事无补——至少这是我自己的经验。一方面是束手无策,另一方面是时间无情的流逝,恶性循环早已经形成——要做的事情越来越多,可用的时间越来越短;而因此时间越来越珍贵,时间越来越紧迫;时间越珍贵就越紧迫,时间越紧迫就越珍贵……压力越来越大,生活成了一团乱麻。

时间是个问题,可是“管理”它却不是正确有效的方法,因为那是几乎做不到的事情。之所以后来换成这个名字,在于“把时间当作朋友”更能体现本书的实质,我自己也是在写作的过程中才清楚地意识到“管理时间”的说法有多么荒谬。人是没办法管理时间的,时间也不听从任何人的管理,它只会自顾自一如既往地流逝。“管理时间”只不过是人们的一厢情愿而已。换言之,人类能做的事情顶多只不过是发明改进测量时间的工具而已,根本没有任何办法去左右时间。

终于有一天,我对自己说“承认了吧,你对时间的流逝无能为力。”那一刻的醒悟,感觉就像凤凰涅槃一样浴火重生——这个说法多少有点矫情,但又确定过于准确而无可替代。那一瞬间,我已经30多岁——还好,并不算太晚。

要管理的不是时间,而是自己。人们生活在同一个世界,却又各自生活在自己的那个版本之中。改变自己,就意味着属于自己的那个版本的世界

将会随之改变,其中也包括时间的属性。开启自己的心智,让自己能够用最可能准确的方式思考、观察、记录、总结、分享和行动,那么自己的时间就会拥有不同的质量,进而整个生活都必然因此焕然一新。

人生的幸运在于能够“用正确的方式做正确的事情”。而什么是正确的或者更好的方式,什么事情真的值得去做,需要运用良好的心智才能作出尽可能准确的判断。若真的做到“用正确的方式做正确的事情”,那一瞬间,时间无须管理(当然就算想管理其实也没有人能够做到),它是你的朋友,陪你亦步亦趋走到最后的朋友。

我终于明白为什么过去读过的那么多“感觉上有道理”的文字却最终“感觉上并无帮助”了。也许是自己被误导了,也许是过去太愚钝,我竟然没有意识到“管理”的焦点根本就不应该是时间,而应该是我自己!过去我读过的许多时间管理书籍里的方法肯定是(至少应该是)有用的——就好像是巧匠手中的工具,不可能没用。武侠小说里的那些江湖高手,手拿一根树枝也一样可以横扫天下,可是对一个手无缚鸡之力的人来说,给他干将也罢,莫邪也罢,又有什么用处呢?

找到问题的根源,就真的有了希望。

李笑来

2009年春于北京



拖拉：时间问题无处不在

第一章 是谁偷走了你的时间	3
1. 糟糕,没时间了	5
2. 有种病叫“时间恐慌症”	9
第二章 告别拖拉	15
1. 为什么总是半途而废	17
2. 什么都舍不得丢,只会丢了时间	21
3. 道理都懂,为什么还是一错再错	23



改变：重新认识时间与自己

第三章 停下来,与时间聊聊天	31
1. “时间”到底长什么样	33
2. 控制大脑,人类也有“超能力”	36
3. 开启心智,让你的大脑打怪升级	39
4. 记录时间,开启人生的成功之旅	42
5. 制订预算,在有限的时间里总是做对的事情	49
第四章 要管理的不是时间而是自己	55
1. 不急躁:速成绝无可能	57
2. 不气馁:用“我有的”才能换“我要的”	60
3. 不拖延:只要做事,就一定会出问题	64
4. 不逃避:效率低下的根本原因是回避困难	68
5. 不奢求完美:没有什么事情是一下子就能做好的	71
6. 不钻牛角尖:未知永远存在	75
7. 不空想:认清现实做正确的事	80
8. 不被梦想绑架:有什么学什么,学什么都努力	84



成长：与时间成为终生的朋友

第五章 与时间做朋友,搞定一切还能玩	95
1. 改变自己,现在就来试一试	97
2. 不做思想的懒汉	100
3. 提高学习效率,让玩的时间更多点	102
第六章 让学习成为一件快乐的事情	107
1. 学习是人生最宝贵的礼物	109
2. 所有学习的开始都会充满疑问	114
3. 不是有兴趣才能做好,而是做好了才有兴趣	120
4. 提高自学能力,比别人更快一步	122
5. 所有学习上的成功只依靠两件事——策略和坚持	126
第七章 最容易被忽视的五把学习金钥匙	133
1. 离开思维陷阱,学习会变得很容易	135
2. 换个方式说话,嘴巴也能训练大脑	138
3. 学习倾听,沟通其实很容易	144
4. 善于积累,灵感多到让你惊喜	148

5. 勤于反思,经验越多越有发言权	151
-------------------	-----

第八章 成功是用正确的方法做正确的事情	157
---------------------	-----

1. 三思而行:提高效率的三个秘笈	159
-------------------	-----

2. 制订计划:从短到长,马上去做就对了	163
----------------------	-----

3. 预估时间:完成任务时总会有意外	171
--------------------	-----

5. 优化步骤:一心也可以二用	175
-----------------	-----

6. 有魔力的列表:让学习和生活都能井井有条	179
------------------------	-----

7. 预演:出色完成任务的重要一步	184
-------------------	-----

8. 验收:本质相同的考试与电子游戏	189
--------------------	-----



PART 1

拖拉： 时间问题无处不在

PART 2 改变：重新认识时间与自己

PART 3 成长：与时间成为终生的朋友

第一章

是谁偷走了你的时间





Deadline ——做不完你就死定了!

很多学生既勤奋又懒惰，是因为他们得了一种“病”

——时间恐慌症。



1. 糟糕，没时间了

下周一就要英语考试了，你还有5张英语卷子没有做。周五放学前你就做好了计划——周五看球，周六打篮球，周日做卷子……5张卷子而已，有周日一整天的时间，绝对没问题。所以你周五痛痛快快地看了几场球赛——欧洲杯和NBA都已进入关键赛段，你还特意重温了最精彩的几场。周六和同学在球馆打篮球，你抢到了一个篮板球，球风太顺了！这个周末过得实在完美。不对，你好像忘了什么？天啊！周日还有卷子要做……

周日你起了个大早，吃完早饭，走向书桌的途中，你突然想起昨天的脏球衣还塞在书包里。你赶紧回房间取出脏球衣，把它们塞进洗衣机滚筒。如果妈妈在家看到这一幕，一定会流出感动的泪水，这是她平时经常数落你，而你从来不主动干的事儿。而今天，为了晚一点做那些卷子，你宁愿当一回“乖宝宝”。