

清华MBA总裁培训课堂实录

本书特别赠送李强老师授课光盘



# 李强 营销为王

THE SECRET OF  
A SUCCESSFUL CAREER:  
PROMOTE YOURSELF

李强 著

全方位营销，  
让自己“赢”在职场。

A stylized black ink signature of the author, Li Qiang, written in a cursive script.



北京乐知信达图书有限公司编

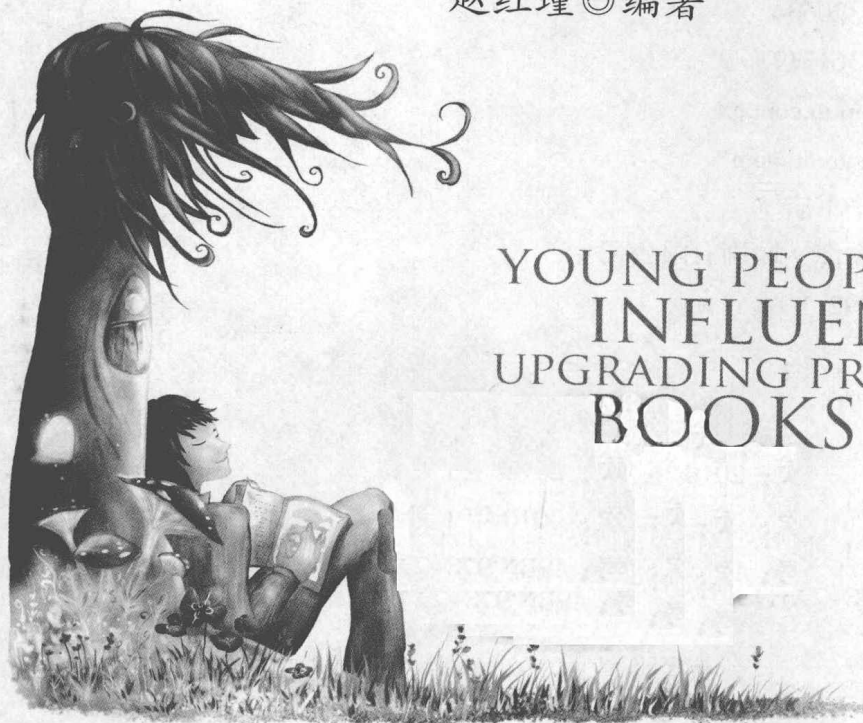


吉林出版集团有限责任公司出版



# 时间管理与学习能力提升

赵红瑾◎编著



YOUNG PEOPLE  
INFLUENCE  
UPGRADING PROGRAMS  
BOOKS

**图书在版编目(CIP)数据**

**时间管理与学习能力提升 / 赵红瑾编著.**

—北京:中国时代经济出版社,2010.1

(青少年影响力提升计划丛书)

ISBN 978-7-5119-0071-5

I. ①时… II ①赵… III. ①时间-管理-青少年读物②学习-能力培养-青少年读物 IV. ①C935-49②G791-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 228043 号

**书 名: 时间管理与学习能力提升**

**出 版 人: 宋灵恩**

**作 者: 赵红瑾**

**出版发行: 中国时代经济出版社**

**社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座**

**邮政编码: 100044**

**发行热线: (010)68320825 68320484**

**传 真: (010)68320634**

**邮购热线: (010)88361317**

**网 址: [www.cmepub.com.cn](http://www.cmepub.com.cn)**

**电子邮箱: [zgkdjj@hotmail.com](mailto:zgkdjj@hotmail.com)**

**经 销: 各地新华书店**

**印 刷: 北京市鑫海达印刷有限公司**

**开 本: 787 × 1092 1/16**

**字 数: 149 千字**

**印 数: 1~5000 册**

**印 张: 10**

**版 次: 2010 年 1 月第 1 版**

**印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷**

**书 号: ISBN 978-7-5119-0071-5**

**定 价: 24.00 元**

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

# 前言

影响力是一种无形的力量，散发着独特的魅力。每个人都渴望拥有影响力，青少年也不例外。世界权威青少年教育专家指出：21 世纪是“影响力”的世纪，是青少年基于“影响力”的软技能较量的世纪。但凡在事业上取得突出成就的杰出人物，大都在青少年时期就表现出了非凡的“影响力”。于是，如何提升影响力就成了非常值得关注的问题。基于此，我们特别策划了这套《青少年影响力提升计划丛书》。

本套丛书立足于青少年，由《时间管理与学习能力提升》《情绪管理与沟通能力提升》和《人格修养与自律能力提升》三册组成，精心挑选的内容均是有利于青少年强化个人魅力、扩大影响力的理念及方法，能满足 21 世纪青少年在各方面最迫切的需要，是青少年提升自身影响力的最佳指导方案。

《时间管理与学习能力提升》一书让青少年在充分认识时间真正价值的基础上，从目标、意志力、习惯、时间取舍、学习计划和他方法、记忆力等多个方面，细致地阐述了如何科学、有效地对时间进行管理，从而能让青少年学习和生活中的每一分钟都具有更高的效率、更充分的价值。并且，本书还为青少年探讨和解决了学习过程中遇到的众多难题，如：如何突破学习心态不积极、学习效率低下、注意力难以集中的难题，如何获得最佳的学习方法、培养良好的记忆习惯，等等，详细解析学习中遇到的各种具体问题，全面提高青少年的学习能力。

《情绪管理与沟通能力提升》一书既能让青少年从各个方面认识、了解情绪，懂得如何疏导糟糕的情绪、正确对待生活中的焦虑，如何面对困难、挫折，如何对待赞赏、成功，成为情绪的小主人，也能从众多精彩故事中获知沟通的益处，在故事中掌握有效沟通的技巧，让青少年轻松处理好人际关系，成为“伟大的沟通者”，从而顺利提升自己的影响力。

《人格修养与自律能力提升》一书则涵盖了青少年提升影响力必备的自尊、感恩、自信、专注、责任感、宽容、诚实、勇敢、坚韧、节俭、礼仪等多种优秀品质和人格素养，以及成就成功人生所必备的自律、自省能力，以帮助青少年提高自己的品德修养，克服人性中的各种弱点，塑造卓越的个人魅力和影响力，让青少年一步步从平凡走向优秀，从优秀走向卓越。

当然，仅仅说理是不够的，穿插生动形象的精彩故事同样必要。本套丛书就是如此。丛书中汇集了很多中外名人或普通人的相关故事以及与内容相关的名人名言。即使青少年不带着提升自身各方面影响力的目的去看，本套丛书也能潜移默化地影响其价值观念和综合能力。

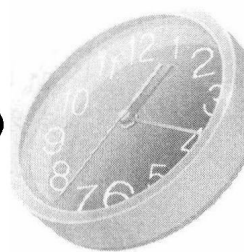
本套丛书在策划和写作过程中，得到了许多朋友的帮助和大力支持，在此向参与本书编写的人员致以诚挚的谢意，他们是：李伟楠、李卫平、闫艳秋、赵广娜、程晓芬、孙媛媛、刘飞、王雪、高珊、朱宇、熊丽、徐洪波、罗婷婷、邱波、马雪琳、付荣华、白高波、苗凯、杨英、侯伟宁、李琳、周金萍。

本书在编写过程中，借鉴和参考了大量的文献和作品，从中得到了不少启悟，也汲取了其中的智慧精华，谨向各位专家、学者表示崇高的敬意——因为有了大家的努力，才有了本书的诞生。

另外，由于编写和出版时间仓促，以及编者能力所限，书中可能存在一些问题和不足，欢迎读者朋友提出宝贵意见和建议。

编者

2009年12月



# 目 录 Contents

前言 ..... 1

第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里 ..... 1

怎样成为自己所期待的那个人 ..... 1

掌控时间,做时间的主人 ..... 3

一个小时没有 60 分钟,只有利用到的几分钟而已 ..... 5

时间:越珍惜越多,越浪费越少 ..... 8

宝贵的上进心,让时间增值 ..... 10

珍视时间就是珍视青春 ..... 12

“黎明即起”是一种可贵的人生态度 ..... 14

第二章 科学地管理自我,当个时间大富翁 ..... 17

学会时间统筹,努力提高效率 ..... 17

目标能最大限度地聚集你的时间 ..... 20

时间的帕累托 80/20 法则 ..... 22

试问时间哪里来,水到渠成挤出来 ..... 24

养成守时的好习惯 ..... 26

第三章 意志力,提高时间质量的保证 ..... 28

成功的声音,只是一个词:意志力 ..... 28

意志力引导身体去完成难以想象的事情 ..... 31

意志力软弱,必然造成时间的浪费 ..... 33

战胜自我,其实是消解无益的欲望的过程 ..... 35

做任何事都“不溜号”是如此不易 ..... 38

|                 |    |
|-----------------|----|
| 能耐也释义为耐得住 ..... | 41 |
|-----------------|----|

#### 第四章 除掉生活中的“时间杀手” .....

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 时间会在你做无意义的事情时流走,流走的时间是无价的 ..... | 44 |
| 闲暇对于智者来说是思考,对于愚者来说是虚度 .....     | 46 |
| 当别人侵占你的时间时,要学会说“不” .....        | 48 |
| 不充分的准备延长做事的时间 .....             | 49 |
| 习惯带来时间的浪费 .....                 | 51 |
| 不整洁的生活环境无形中偷走了时间 .....          | 53 |
| 不要让明天为今天埋单 .....                | 55 |

#### 第五章 取舍之间的时间密码 .....

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 果断的性格避免时间在犹豫中悄悄溜走 .....  | 58 |
| 人的思维也需要“减肥” .....        | 60 |
| 习题不要像电脑里的文件一样越复制越多 ..... | 62 |
| “一页备忘录”的魔力 .....         | 64 |
| “三年内的全部星期天” .....        | 66 |

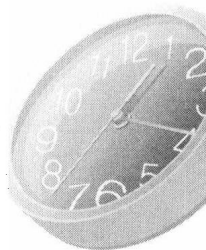
#### 第六章 信息时代,做时间达人 .....

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 信息时代,有获有感 .....          | 69 |
| 借助工具搜集信息,降低做事的时间成本 ..... | 71 |
| 对众多信息进行有效筛选 .....        | 74 |
| 加工信息,使之更适用 .....         | 76 |
| 让电脑成为学习的好帮手 .....        | 78 |

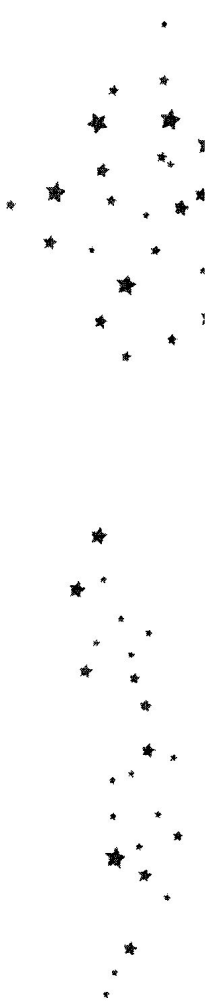
#### 第七章 制订有效的学习计划 .....

|                        |    |
|------------------------|----|
| 恰当的学习目标,是有效学习的保证 ..... | 80 |
| 学会将目标分解 .....          | 82 |
| 合理、可行的学习计划是成功的一半 ..... | 84 |
| 不执行计划等于无计划 .....       | 88 |
| 灵活应变,及时调整学习计划 .....    | 90 |

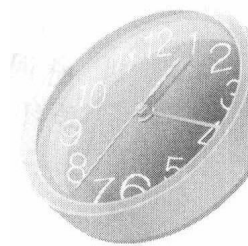




|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第八章 做一个聪明、轻松的学生</b> ..... | 92  |
| 善于抓住课堂的学生最轻松 .....           | 92  |
| 预习、复习,老生常谈往往最有效 .....        | 94  |
| 记笔记的学问太大了 .....              | 97  |
| 做作业也要讲科学 .....               | 99  |
| 头脑最清醒时学习最有效率 .....           | 102 |
| 主动质疑,想错了也比不想好 .....          | 104 |
| 改变你书房的风格 .....               | 106 |
| 正确地看待考试,才能更好地“利用”考试 .....    | 108 |
| 让学习变成一件快乐的事情 .....           | 112 |
| <b>第九章 记忆是可以自己把握的事</b> ..... | 115 |
| 每个人都有独特的记忆素质 .....           | 115 |
| 记得好,记得牢,记忆规律离不了 .....        | 117 |
| 绕开记忆的陷阱,寻找记忆的捷径 .....        | 119 |
| 左右脑并用创造记忆的神奇效果 .....         | 122 |
| 用思维导图发掘你惊人的记忆力 .....         | 124 |
| 利用最有效的时间记忆 .....             | 127 |
| 在理解的基础上记忆 .....              | 129 |
| 交替记忆让你事半功倍 .....             | 131 |
| 让归纳材料成为一种记忆习惯 .....          | 133 |
| <b>第十章 能力和方法比知识更重要</b> ..... | 136 |
| 学会打鱼的方法,才能有吃不完的鱼 .....       | 136 |
| 有计划地读书,学以致用 .....            | 138 |
| 自然和人文景观与课本是相通的 .....         | 141 |
| 自学、听讲、思考的良性合作与循环 .....       | 143 |
| 熟练不能只停留在课本中 .....            | 145 |
| 合作是一项基本的学习技能 .....           | 148 |
| 世事洞明皆学问,人生无处不学习 .....        | 151 |







## 第一章

### 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里

#### 怎样成为自己所期待的那个人

人生太短，要干的事太多，我要争分夺秒。

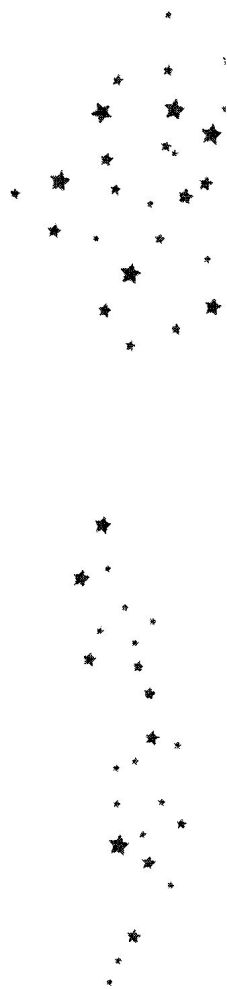
——爱迪生

青少年朋友们，你有没有想过，十年以后，当你由一个少年成为青年的时候，那时的你会成为一个怎样的人呢？是像爱迪生一样的发明家，像秀兰·邓波一样的外交官，还是像刘翔一样疾跑如飞的运动员？也许在你的头脑中已经浮现出了未来生活的画面，但是这些画面最终能够变成现实吗？

对此，很多人都感到没有把握，这是为什么呢？深入地思考一下，你就会发现，因为我们每个人都还没有完全具备当一个发明家、外交官或者运动员的条件。想成为发明家，可是我们没有广博的知识，弄不清楚科学到底是怎么一回事，更不懂得如何发明创造；想成为外交官，可是我们的历史知识是如此匮乏，外语和各种外交辞令更是需要提高和学习；想成为运动员，可是我们还没有经过系统的训练，没有强健的体能，意志力也很薄弱……这些拦路虎常常让我们感到实现理想是那样浩大的一个工程。

那么，怎样才能成为自己所期待的那个人呢？读完爱迪生的故事，你也许就能找到答案。

爱迪生是美国著名的发明家。从小时候开始，爱迪生头脑里就充满了各种大胆的设想，并且喜欢在家里捣鼓一些奇奇怪怪的小实验，有时免不了要闹点笑话，出点小乱子。父亲就不许他再搞小实验，爱迪生急得直



说：“不让我做实验，怎么能研究学问？怎么能做出一番事业来呢？”爸爸听了他的话，感动得只好收回“禁令”。

他的童年是孤独的，而这更加深了他对科学的兴趣，他越发迷上了默默地观察和思考，问题越来越多，以至于要用本子记下来。他在学校里也不得宠，因为他过分专注于自己的思考而不专心听课，还把一些稀奇古怪的破烂带到教室里来，还总爱问为什么，让老师下不了台。老师骂他是“小笨蛋”，并让他母亲把他领回家。回到家，小爱迪生对母亲发誓：“我一定要做一番大事业，让说我低能的先生惭愧。”

由于母亲的良好教育方法，使得他对读书产生了浓厚的兴趣。“他不仅博览群书，而且一目十行，过目成诵”。8岁时，他读了英国文艺复兴时期最重要的剧作家莎士比亚、狄更斯的著作和许多重要的历史书籍，到9岁时，他能迅速读懂难度较大的书，如帕克的《自然与实验哲学》。

他的动力来源于母亲的话——牛顿和瓦特在学校都不算优秀的学生，但他们没有灰心，最终成为杰出的人物；也来源于他的誓言——要成为牛顿和瓦特那样的人。当他泡在青年人协会阅览室里扫荡16000多部藏书时，还有一个小小的心愿：“总有一天，我会拥有这样的图书馆和这么多藏书，它们只不过是其所拥有的一家大型研究所的一部分。”事实上，他不仅拥有了自己的研究所和图书馆，也拥有了庞大的企业。

为了搞实验，爱迪生往往连续几天不出实验室、不睡觉，实在累得不行了，就用书当枕头在实验桌上打个盹儿。有一天，他的朋友开玩笑说：“怪不得爱迪生懂得那么多的发明，原来他连睡觉都在吸收书里的营养。”

有人做过统计：爱迪生一生中的发明，在专利局正式登记的有1300种左右。1881年是他发明的最高纪录年。这一年，他申请立案的发明就有141种，平均每三天就有一种新发明。

有人问爱迪生，世界上最重要的东西是什么？他的回答是：“时间”。他常对助手说：“人生太短暂了，要多想办法，用极少的时间办更多的事情。”

“设定目标，然后集中精神、抓紧一切时间向目标迈进。”这就是爱迪

## 第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里

生的成功格言。凭借着自己的努力，爱迪生终于成为自己所期待的像牛顿、瓦特那样的人。其实，我们都很有可能成为自己所期待的那个人，关键是我们如何去做，是每天坐在教室里空想，还是像爱迪生一样，从确立梦想的那一刻起就开始抓紧一切时间付诸努力？答案当然是后者。

时间是人生最宝贵的资源，古往今来，一切有成就的人，都很注重时间的价值，懂得惜时如金。他们活着一天，总要尽量多劳动、多工作、多学习，不肯虚度年华，不让时间白白地浪费掉。

属于你的时间有多少？中国传统称不到5岁去世者为夭折，60岁为花甲，70岁为古稀，80~90岁为耄耋。暂以30000天（82.4岁）计，你已用去了多少天，还剩下多少天？算完之后，如果你年纪已经够大，你将会有一种沉重的危机感；如果你还小，你可能会沾沾自喜。但是别忘了，这并不是可利用的时间，而只是你拥有的时间。

时间的确是最重要的，如果你想成为自己所期待的那个人，那么，就从现在开始，抓紧一分一秒，使自己从内到外都更接近你想要变成的那个样子，坚持下去，明天的你就会是你想变成的那样！

### 掌控时间，做时间的主人

时间是一个伟大的作者，它会给每个人写出完美的结局来。

——卓别林

时间抓住了就像金子，抓不住就像流水。有许多青少年，整日“两眼一睁，忙到熄灯”，可还是深感时间紧迫，不够用。他们精疲力竭，来去匆匆，却总是不能从容自如。

要想赢得比别人高的评价，要想获得比别人多的成就，必须学会有效地利用时间，做时间的主人。

哲学家以及诗人歌德说：我们都拥有足够的时间，只是要善加利用。一个人如果不能有效利用有限的时间，就会被时间俘虏，成为时间的弱者。一旦在时间面前成为弱者，他将永远是一个弱者。

杜勃罗留波夫是俄国著名的文艺理论家，是一位才华横溢而且又十分勤奋的青年学者。在他很小的时候，他就暗下决心，立志成才。他的少年时代最渴望的事情就是能够读遍天下所有的书籍。他曾在一篇文章中这么写道：啊！我是多么希望拥有这样的才能，在一天之中把这个图书馆的书都读完。啊！我是多么希望具有非凡的记忆力，使一切我所读过的东西，终生都不遗忘。啊！我是多么希望拥有这样的财富，能够替自己买下世界所有的书籍。啊！我是多么希望赋有这样巨大的智慧，能把书本中所写的一切东西都传给别人。啊！我是多么希望自己也变成这样聪明，使我也能写出同样的作品……

确实，杜勃罗留波夫是一个非常有毅力的人，他不只是这样想的，也是这样做的。他读书真是到了分秒必争的忘我境地。同样是13岁，也许别人正蹲在地下玩五子棋，可是杜勃罗留波夫却在一年里就读了410种书。他从20岁到25岁一共写了100多篇内容丰富而且深刻，战斗性、艺术性都很强的论文。

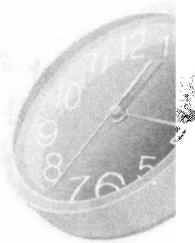
遗憾的是，由于长期过分紧张的体力和脑力消耗，年轻的杜勃罗留波夫，还没来得及实现更大的愿望，在仅仅25岁时就英年早逝了。

试想，如果杜勃罗留波夫能够合理支配自己的时间，在学习、写作和生活中只要稍稍注意劳逸结合，在勤奋学习、写作的同时，注意必要的休息和坚持适当锻炼，那么，他的生命辉煌篇章就不会很快画上句号，他对人类的贡献也一定会超越现在。

杜勃罗留波夫成了时间的奴隶，也让自己付出了生命的代价。我们一定要吸取杜勃罗留波夫的教训，善于掌控时间，争取做时间的主人而非奴隶。做时间的主人，就是要有效地利用时间，而不是一味地求快；也不是盲目地制定不合理的时间计划表，整天忙碌却不明所以。一个真正懂得时间管理的人，应能科学地分配自己的时间，并且有效地利用自己的时间。

你也许会对社会上那些著名的企业家、政治家感到惊讶：他们每天有那么多事情要处理，却还能将自己的时间安排得有条不紊。不但能看看自己喜欢的书籍，以休闲娱乐来调剂身心，并且还有时间带着全家出国旅行

## 第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里



好几天，难道他们的一天不是24小时吗？正确答案是：他们比别人更善于利用时间，并将它有效运用。换句话说，他们不认为时间是“量”，而认为它是“质”。在当今竞争激烈、分秒必争的时代，“质”的充实是非常重要的，这是他们有效利用时间的不二法则。

因此，我们要想有效地掌控时间，就必须先放松自己，不让自己被时间所约束。这样，才能使自己在善用时间的过程中，争得主动权，成为时间的主人。

### 一个小时没有60分钟，只有利用到的几分钟而已

普通人只想到如何度过时间，有才能的人设法利用时间。

——叔本华

“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”大多数青少年读到这句格言的时候，会想到时间的宝贵，觉得自己浪费了时间，从而拼命“抢”时间，希望自己以后能少浪费一点。其实，光靠“抢”是不行的，不懂得利用时间，不懂得合理安排时间，其实就是浪费时间。

比如有的同学早晨起得很早，连刷牙、洗脸都很迅速，然后匆匆忙忙冲进教室，为的是在早自习前能再抢出一个“早自习”。可是他进了教室后，由于事先没有计划，一会儿看看英语，一会儿翻翻数学，过了一会儿又想起还有一些作业没做，就又手忙脚乱地找作业本，如此一番之后，“拼命”抢出的时间已所剩无几，而自己基本什么也没做，这样只会使自己学得越来越差，时间越来越不够用。这种低效率的“刻苦”其实就是浪费时间！

要想不浪费时间，少浪费时间，我们就得学会善用时间。我们先来看看卡耐基先生一天的“masterlist”时间清单吧！

上午6:00~7:00，起床并去散散步或长跑。

上午7:00~7:30，洗漱并吃早点。

7:30~8:30, 走进办公室并整理办公桌。

上午8:30~11:30, 办公并接待来访人员。

11:30~12:30, 下班回家或进快餐店吃午饭。

午休、下午上班, 处理事务。

晚上, 看新闻电视节目, 读书和写作。

23:00, 准时休息。

卡耐基先生把自己的一天安排得井井有条, 非常充实, 这样时间的运用效率肯定特别高。

对每个成功的人来说, 时间管理是很重要的一环。时间是最重要的资产, 每一分每一秒逝去之后再也不会回来, 关键是你如何利用自己的时间。一个百万富翁和一个穷光蛋至少在某一方面是完全一样的, 那就是他们一天都是24个小时, 1440分钟。赢得时间赢一切, 你应当为你的时间资产开个“希望银行”。其实你要知道一个小时没有60分钟, 一个小时内只有你利用到的那几分钟而已。建立起属于自己的时间管理之道, 就要把握现在, 预算你的时间, 留出充分的思考时间。许多伟人之所以流芳百世, 一个重要原因就在于他们十分惜时, 充分利用每一分钟, 一刻不停地工作, 积累, 进步……

美国近代诗人、小说家和出色的钢琴家艾里斯顿善于利用零散时间的方法和体会值得借鉴。他写道:

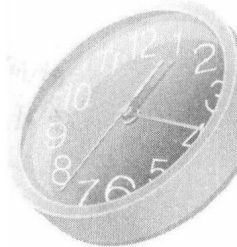
“当时我大约只有14岁, 年幼疏忽, 对于爱德华先生那天告诉我的一个真理, 未加注意, 但后来回想起来真是至理名言, 从那以后我就得到了不可限量的益处。

爱德华是我的钢琴教师。有一天, 他给我教课的时候, 忽然问我: 每天要练习多少时间钢琴? 我说大约每天三四小时。

“你每次练习, 时间都很长吗? 是不是有个把钟头的时间?”

“我想这样才好。”

## 第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里

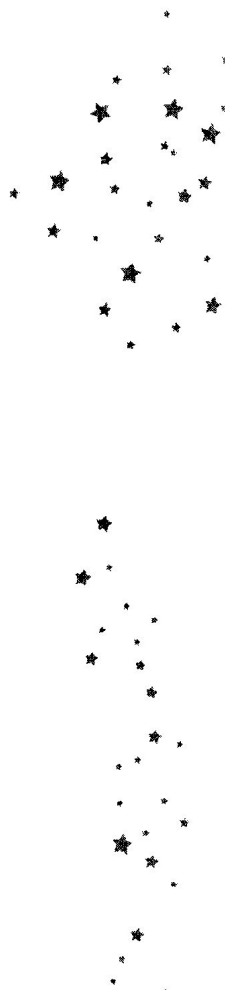


“不，不要这样！”他说，“你将来长大以后，每天不会有长时间的空闲的。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比如在你上学以前，或在午饭以后，或在工作的休息余闲，三分钟、五分钟地去练习。把小的练习时间分散在一天里面，如此则弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

当我在哥伦比亚大学教书的时候，我想兼从事创作。可是上课，看卷子，开会等事情把我白天、晚上的时间完全占满了。差不多有两个年头我不曾动笔，我的借口是没有时间。后来才想起了爱德华先生告诉我的话。到了下一个星期，我就把他的话实践起来。只要有五分钟左右的空闲时间我就坐下来写作一百字或短短的几行。

出乎意料的是，在那个星期的终了，我竟积累有相当多的稿子准备做修改。

后来我用同样积少成多的方法，创作长篇小说。我的教授工作虽一天繁重一天，但是每天仍有许多可资利用的短短余闲。我同时还练习钢琴，发现每天小小的间歇时间，足够我从事创作与弹琴两项工作。”



可见，每一个有所成就的大人物都不是靠运气获得成功的，鲜花、掌声、美名的背后往往是超乎寻常的自我考验和加倍的努力，成就背后隐含着成功者对于时间和生命的尊重和珍惜。确实，人生是由我们在世上拥有的有限时间构成的。不能把握和善用自己的时间，就是在虚度生命，就会失去对生命的掌控权。

爱尔兰人曾用简洁明了的民谣表达他们对于时间的尊崇：

您应抓紧时间工作，这是成功的代价。

您应抓紧时间思考，这是力量的源泉。

您应抓紧时间游戏，这是青春的秘密。

您应抓紧时间读书，这是知识的基础。

您应抓紧时间行善，这是走向幸福圆满之门。

您应抓紧时间梦想，这是升天之路。



您应抓紧时间去爱，这是真正的人生乐趣。

您应抓紧时间快活，这是心灵的音乐。

(摘自《爱尔兰古代民谣》)

所以，青少年朋友们，与其坐叹生活无趣，不如从今天开始，就紧紧地把握住、利用好造化赋予我们的时间这一宝贵资源，抓紧时间去思考、学习、游戏、梦想、快乐，这样才算真正地拥有了生命，成为自己人生的主人。

## 时间：越珍惜越多，越浪费越少

时间最不偏私，给任何人都是二十四小时；时间也最偏私，给任何人都不是二十四小时。

——赫胥黎

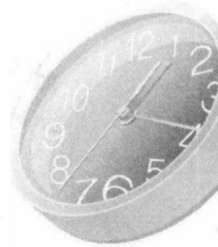
时间对于每一个人来说，都是异常公平的，不论富人或穷人，男人或女人，聪明的人或不聪明的人，摆在你面前的时间，每天都是24小时，总统和乞丐的生命都是同一单位。

但是时间也有不公平的一面，那就是越珍惜时间的人，他拥有的时间就越多；越浪费时间的人，他拥有的时间就越少。

爱迪生一生勤奋好学，善于思考，努力工作，在75岁的时候，还每天准时到实验室签到上班，他在几十年间几乎每天工作十几个小时，晚间在书房读3~5小时书，若用平常人一生的活动时间来计算，他的生命已经成倍地延长了。因此，爱迪生在79岁生日的那天，他骄傲地对人们说：“我已经是135岁的人了”。他活到84岁，一生中的发明有1100项之多。取得如此大的成就，与他珍惜时间是分不开的。

成功与失败的界线就在于是否懂得珍惜时间。时间是由分秒积成的，

## 第一章 青春、梦想、未来都装在时间的魔盒里



只有那些从头到尾利用好时间的人，他的时间才算没有虚度。青少年往往认为，这儿几分钟，那儿几小时没什么用，其实它们的作用很大。每年、每月、每天和每小时都有它的特殊任务，集腋成裘，聚沙成塔，几秒钟虽然不长，但是伟大的功绩就蕴涵在这零星的光阴中。

英国文学史上著名女作家艾米莉·勃朗特在年轻的时候，除了写小说，还要承担全家繁重的家务劳动，例如，烤面包、做菜、洗衣服等。她在厨房劳动的时候，每次都随身携带铅笔和纸张，一有空隙，就立刻把脑子里涌现出来的思想写下来，然后再继续做饭。

1948年，恩格斯从意大利的热那亚坐船去英国。一路上，船上的旅客大多数在无聊地饮酒作乐，消磨时光。恩格斯却一直呆在甲板上，不时地往本子上记录太阳的位置、风向及海潮涨落的情况。原来，他利用乘船时机正在研究航海学。

由此可见，积少成多，零星时间累加起来，同样可以产生很大的效率。珍惜时间吧！对时间的挥霍是一种最大的浪费，人生没有回头路可走，我们无法回过头去找到我们曾经无意之中浪费掉的哪怕是一分钟的光阴。

你一天要浪费几个小时呢？如果真想知道，不妨来做一个实验。首先，找一份记事历，把每一天划分成3个小时的区域。然后再把每个小时划成60分钟的小格。在这整个星期里面，随时把所做的事情记录在划分的表格中，连续做一个星期试试看，再回头来检查一下记事历，就会发现，由于拖延和管理不当，浪费了多少宝贵的光阴。

光阴似箭，岁月如梭。虽然明天还会有新的太阳，但已经不是今天的太阳。人或许永远跑不过时间，但可以比原来跑快一些，甚至几步，这几步可能就会创造很多东西，就可以推动社会的进步，就可以在一个人的岁月中留下光辉的一瞬。时间就是生命，时间就是金钱，假如你还没有珍惜时间的好习惯，那么就赶紧培养起来吧。

