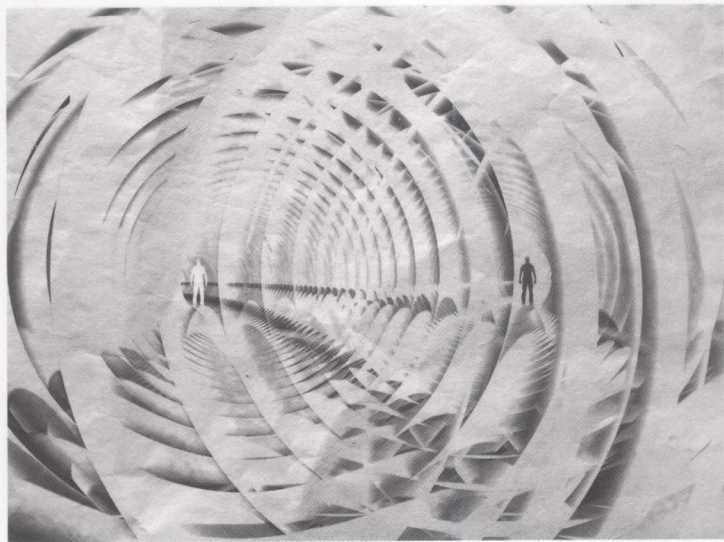


# 奇特的一生

柳比歇夫坚持56年的“时间统计法”

(俄) 格拉宁 / 著 侯焕阁 唐其慈 / 译

Эта странная жизнь



本书描述了一个真正和时间成为朋友的人，一个将自己的一生用时间来计划的人——柳比歇夫。柳比歇夫通过独创的“时间统计法”，对自己做了研究和试验：试验在写、读、听、工作、思索等各方面，到底能干多少，怎么干？他不让自己负担过重，力不胜任；他总是循着自己能力的边缘前进，他对自己能力的掂量精确无遗。

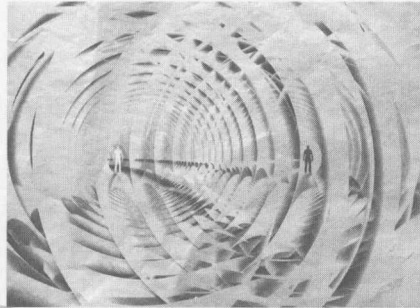
014011966

B848.4-49  
1158

# 奇特的一生

柳比歇夫坚持56年的“时间统计法”

(俄) 格拉宁 / 著 侯焕阁 唐其慈 / 译



B848.4-49  
1158

88811010

图书在版编目 ( CIP ) 数据

奇特的一生 / (俄罗斯) 格拉宁著; 侯焕闵; 唐其慈译.  
—北京: 北京联合出版公司, 2013.6  
ISBN 978-7-5502-1507-8

I . ①奇… II . ①格… ②侯… ③唐… III . ①成功心  
理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第089826号  
北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2013-3868

Странная жизнь by Гранин

Copyright © 1975 by Гранин

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Beijing Xiron Books Co., Ltd.

All rights reserved.

奇特的一生

作 者: (俄) 格拉宁  
译 者: 侯焕闵 唐其慈  
责任编辑: 张 萌  
特约监制: 王泽阳  
特约策划: 王泽阳  
特约编辑: 孙 洛 和斌斌  
封面设计: 红杉林文化

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

三河市万龙印装有限公司 新华书店经销

字数: 150千 710毫米×1000毫米 1/16 印张: 14

2013年6月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1507-8

定价: 32.00元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 侵权必究。

本书若有质量问题, 请与本公司联系调换, 电话: 010-82069336。

## 编者的话

最初知道《奇特的一生》，是通过李笑来《把时间当作朋友》一书，该书讲述苏联科学家柳比歇夫将自己的一生用时间来计划。怎么看都觉得此人必是奇葩，每天都记录自己哪块儿花了多长时间，岂不是要把自己累死？而看到笑来老师采用“时间统计法”规划生活的效果，并庆幸遇到柳比歇夫这样一位了不起的老师时，我习惯性的挑剔与漫不经心闭嘴了。

于是到处去找全文来看，找来找去只从网上找到电子版，初看时觉得真够无聊的，怎么还不进入“时间统计法”的主题呢？忍着看了十几页，差点就放弃了。熬过前两章后，开始觉得有意思了，再看每一页，觉得都像遗落的珍珠，平实、朴素的文字熠熠生辉。读书向来会产生焦虑症的我，读《奇特的一生》安静了下来。

看完书，我开始寻找这本书的译者。不太好找，不过功夫不负有心人，终于在一篇名为《日常生活中的极乐岛》的博文中找到了译者的名字，他是老翻译家侯焕闾，而博主张宁是他的学生。张宁又恰好是我大学同学闫方博的研究生导师。这些巧合，现在想来真是非常有趣，也感谢每一个默默为我提供帮助的人。

2012年的一个雪天，我登门拜访侯老师，80岁的老先生精神矍铄，精神头十足地跟我讲这本书中文译本的由来。1978年，侯老师跟唐其慈



老师摘译了一部分，由北师大苏联文学研究所当作内部材料刊登出来，反响很大，1979年外国文学出版社全文出版。这是20世纪六七十年代以来，中国出版的第一本苏联文学作品。据说当时广受欢迎，印刷量超过14万册（畅销书啊）！

遗憾的是，自从2001年海燕出版社出版该书后，就再也没有新版本了。得知2013年再版的消息，两位老师一直激动地对我说谢谢，而我早感动得一塌糊涂了。

类似于我这样的读者，在豆瓣上到处都是。一本绝版近15年的书，豆瓣上评分8.5，2600+的人评价，7000+的人想读，真令人惊讶。这也说明，这么一本几乎遗失的明珠般的书，自己有着旺盛的生命力，人们通过口碑不断传递着好内容。

作为一个从来都不知道时间花到哪里去了的家伙，我也尝试做时间统计。刚做了没几天，就放弃了。真的，“时间统计法”一点都不稀奇，甚至太过枯燥了。而柳比歇夫能56年如一日地坚持，为什么？

其实，这跟技巧无关，而跟人生志向、人生目标密切相关。因此，本书对我们的价值，并不仅仅在于时间管理，而在于引发人们去思考自己的人生究竟该如何规划，就像作者格拉宁结尾时说：“看来应当由每个人自己来制订自己的时间使用法，但不管怎样都应当深思一下自己的生活是怎样度过。”

或许，我们永远学不会用时间统计法，永远不能成为柳比歇夫这样一个人，但至少，我们要知道，在这个世界上，有这样一个光辉的人曾经存在过，他自己设定了很好的一生。好像在茫茫人海中，看到这样一个人，你觉得，甚至自己都亮了。



Странная  
жизнь

## 目录

### 编者的话 / 001

#### 第一章

##### 怎么生活得更好：柳比歇夫一生的秘密 / 001

我确实花了很多时间，研究我的主人公的日记和文档，我从中得到的一切，对于我来说，是一个新发现，使我参透了一个人一生的秘密。

这个秘密是——怎么才能生活得更好。

#### 第二章

##### 崇拜者眼中的柳比歇夫 / 011

柳比歇夫有他的崇拜者，有拥护者，有景仰者，也有读者。他没有学生，只有私淑弟子。也就是说，他并没有教他们，是他们向他学习。学习什么呢？很难说。主要是学习应当怎样生活、怎样思考吧。似乎咱们总算找到了一个人，他知道他活着是为了什么，有什么目的……仿佛他有什么崇高的目的，甚至可能领悟了他存在的意义。





### 第三章

#### 令人惊叹的一生 / 017

我感兴趣的是另一个问题：他，我们同时代的人，一生干了那么多事，产生了那么多思想，这是用什么方法达成的？最后几十年（他是82岁时去世的），他的工作精力和思维效率有增无减。关键不是在数量上，而在他是怎么样，用什么方法做到的。柳比歇夫对我最有吸引力的精粹、核心正是这个方法。

柳比歇夫的遗产 / 018

他的工作方法是一个创举 / 020

### 第四章

#### 时间开销日记中的“时间统计法” / 023

他认为他那些本本是“时间统计”。好比账簿，他是在用他的方法统计支出的时间。

我发现，每个月到月底他都要做小结，画了一些图，列了一些表。到年终，又根据每月小结做一份年度总结，列出一览表。

令人叹为观止的编号文档 / 024

时间开销日记 / 026

时间的账簿 / 032

### 第五章

#### 时间统计法：生活的方式（生活的方法） / 035

柳比歇夫肯定形成了一种特殊的时间感。

我同他见过两次面，在他日记中都有记载，时间记得十分准确——“1小时35分”、“1小时50分”，然而当时他自然没有看表。我同他一起散步，不慌不忙，我陪着他；他借助于一种内在的注意力，感觉得到时针在表面上移

动——对他来说，时间的急流是看得见摸得着的，他仿佛置身于这一急流之中，觉得出来光阴在冷冰冰地流逝。

如何与时间相处 / 036

“我对时间统计法已经习惯了，没有它就没法工作” / 039

## 第六章

### 缘起：一生的奋斗目标 / 045

这样到底好不好？——给自己的生活定了框框，定得那么死。

然而在事实上（这个事实很值得注意），柳比歇夫的命运并非如此。他的一生是生气勃勃、和谐协调的一生。他孜孜不倦地追求自己的既定目标，在他生活中是起了重大作用的。他一生始终忠于他青年时代的选择，忠于自己的爱好和理想。他自己认为自己是幸福的。

一生的奋斗目标：创立生物自然分类法 / 046

最好不是去震惊世界，而是生活在世界上 / 050

## 第七章

### 人生的容量：如何做时间统计 / 053

他的时间好像是物质，不会无影无踪地消逝不见，不会消亡；它变成了什么，总能查得出来。由于做了统计，他获得了时间。这是最实在的收获。

随时随地利用“时间下脚料” / 054

时间统计法的本质：针对过程的“事件·时间日志” / 058

总结的价值和意义 / 067





## 第八章

### 时间之镜 / 073

柳比歇夫的总结公正客观地反映了过去一年的历史。柳比歇夫的方法，以它细密的网眼，抓住了变幻无常的、老想溜掉的日常生活，抓住了我们没有察觉到的、损失掉的、不知去向的时间。

## 第九章

### 时间统计法的胜利 / 077

柳比歇夫是依靠他那最合理的方法一手造就了自己；他创造了他的方法，他通过他的方法证明，如果把一切才能集中用到一个目标上，可以取得多么多的成就。

## 第十章

### 光亮的背面 / 083

他能够叫时间服从他，但不能左右环境。他无非是个凡人，激情、爱、挫折都能叫他分心，连幸福也会影响他的专心致志。

其他的事实 / 084

柳比歇夫的自我评价 / 086

生活的内容并不是苦难，而是成果 / 092

向自己提问题 / 098

## 第十一章

### 井井有条的生活 / 103

无数的日期、姓名、事件，亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫应用起来简直得心应手，这是因为他把这些材料都按一种巧妙的体系分别铭刻在头脑之中。至少可以这么认为，当需要的时候，即使不能“记忆如泉涌”，他也能像

从书架上抽出一本需要的手册一样，在脑中找到这些材料。

分门别类的爱好 / 104

整理和组织材料的过程本身，就是一种享受 / 108

热爱自己的事业 / 112

## 第十二章

### 一切皆有代价 / 117

有一次，一位年轻的科学家表示非常欣羡柳比歇夫那种从容不迫、顺利安适的生活。柳比歇夫以其一贯的作风，把自己所有的倒霉事儿开列了一张清单作为对他的回答。

说真话的人 / 118

平反 / 122

## 第十三章

### 了解一个人，就要看到他的矛盾 / 127

时间统计法成了他即兴演奏的乐器，用这乐器，他爱演奏什么就演奏什么。

他如此精打细算地统计时间，可他把时间都浪费到什么上去了？

年度总结：向时间做自我剖析 / 128

不时走入岔道 / 132

无休止的内心争执 / 137

自我批评的能力 / 142

## 第十四章

### 比时间更宝贵的 / 147

在他紧张的精神生活中，他崇敬的英雄们、他喜爱的人、



他的表率都不断在变换。仔细去考察这种变化，该是很有意思的事。对于柳比歇夫，任何时候都不能说 he 已“成为”怎样一个人。他永远正在“逐步成为”怎样一个人。他一直在探索，一直在变化，他总是重新考虑，不断提高对自己和理想的要求。

计划没有全部完成 / 148

如何评价自己的一生 / 152

柳比歇夫的时间守则 / 156

一个一生都不断成长的人 / 164

## 第十五章

### 自我认识的道路 / 173

他不期待别人的赞扬，他学会了自己对自己做出公正的评价。时间统计法提供了客观的指标，能说明他的情况。他在1963年骄傲地记下了2006小时30分钟的工作记录，这是他的最高纪录。平均每天5小时29分钟。而战前，每天大约4小时40分钟！他清楚地了解这些数字的真正价值，他给自己规定了定额，他拿着秒表监视着自己，他自己奖励自己，自己惩罚自己。

简朴生活：超过最低生活必需品限度的东西，他都不要 / 174

保持独立的考验 / 176

时间统计法的标尺 / 180

如果每个人都知道自己能干些什么 / 185

## 第十六章

### 超越自己的可能 / 189

柳比歇夫并没有建树丰功伟绩，可他建树的要比功绩的意义更为重大——那就是过得很好的一生。

他为什么有那么多时间 / 190

对待时间的态度 / 194

过得很好的一生 / 199

附录：

### 与时间统计法无关——

### 谈《奇特的一生》的创作 / 203

许多实干的、有远大抱负的年轻人对柳比歇夫这一十分明智的、合理的时间统计法很感兴趣，指望这个方法带来成效。这种愿望里有某种不对头的东西，某种柳比歇夫所没有的——就像我已在小说中一再强调过的，与柳比歇夫、与他的时间统计法毫无关系的東西。

问题就在于：一个人只有向自己提出远大目标时，这个时间统计法才能成立。

---

## 第一章

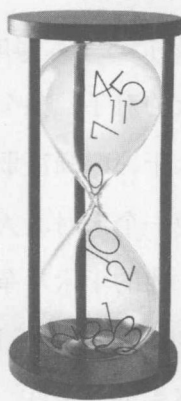
### 怎么生活得更好： 柳比歇夫一生的秘密

---

我确实花了很多时间，研究我的主人公的日记和文档，我从中得到的一切，对于我来说，是一个新发现，使我参透了一个人一生的秘密。

这个秘密是——怎么才能生活得更好。

---



Странная  
ЖИЗНЬ

谈这个人的事，很想做到实事求是，又想写得生动些。这两个要求很难捏到一块儿。只有在“不一定要实事求是”的时候，事实才会叫人感兴趣。本来嘛，可以想办法发明一种新颖的手法，用它把事实炮制成引人入胜的情节，有秘密，又有斗争，又有险风恶浪，同时又翔实可靠。

比方说，很容易把这个人写成一个天不怕地不怕的孤胆战士，单枪匹马对付强大的对手，独个儿对着大伙儿干。更精彩的是大伙儿对着他一个人干，以强凌弱，一下子读者就会同情他。可是事实上，恰恰是他一个人对着大伙儿干，是他主动进攻的，是他先跳出来开火的。他的学术斗争，意义相当复杂，相当成问题。这是一场名副其实的学术斗争，谁也不会落个绝对正确。自然喽，也可以替他把事情弄得简单些，编上一套。不过，这样一来，就不好用他的真名实姓了，其他许多人的姓名也该一笔抹去。结果，



谁也不会相信我的故事。

其次，我想对这个人做出恰如其分的评价，特别是现在他已经去世了，更有必要这样做。

我想叫大家看看：人是多么了不起，看看我们这里有多么出色的人。

真人真事当然是有妨碍的，捆住了手脚。虚构的人物好办得多。虚构的人物任人摆布，并且纤毫毕露——他的一切想法和意图，他的过去和未来，作者都一清二楚。

另外，我还有一个任务：向读者灌输一些有用的知识，介绍些材料。这些知识，不用说，会令人惊诧莫名，但遗憾的是，对于文学作品并不相宜，倒是适合于科普小品。《三个火枪手》<sup>①</sup>的半当腰，如果插进一段介绍剑术的文字，你看该多么煞风景。读者肯定会跳过这几页。我可是得让读者看我介绍的知识，因为这恰恰是最重要的东西……

我希望看这本书的人越多越好，我正是为了这个目的才写这本东西的。自从我发现了我的主人公的主要秘密之后，我就开始构思。

至于秘密，也大可利用一下。一说到秘密，总能吸引人，何况这一秘密并不是无中生有的。我确实花了很多时间，研究我的主人公的日记和文档，我从中得到的一切，对于我来说，是一个新发现，使我参透了一个人一生的秘密。

---

<sup>①</sup> 法国作家大仲马的长篇小说，又译《侠隐记》或《三剑客》。



然而，说老实话，这一秘密并没有惊险百出的情节，没有跟踪追击，没有阴谋诡计，也没有险滩暗礁。

我开门见山说清楚：

这个秘密是——怎样才能生活得更好。

在这个问题上，我也很可以激发读者的好奇心。我可以宣布：这玩意儿是最佳生活方式，最有教育意义的样板，提供了某种独一无二的生活方法。

“任何领域，任何职业，本方法均能使你取得重大成果！”

“即使才能十分平庸，本方法仍可保证你取得最大的成就！”

“你学到的方法并不抽象，而是可靠的，经过多年的经验验证，切实可行，行之有效……”

“消耗最小，效果最大！”

“举世无双首屈一指！”

.....

我也可以向读者预告，我要谈的是一位当代的杰出人物，是他们没有听说过的。我要描绘一位精神上的英雄，他的道德信条是如此崇高，以致如今看来似乎是不合时宜了。他的一生，表面上再平凡不过，从某几点上说，竟是“不如意事十之八九”。以小市民的眼光看，他是个典型的不走运的人。然而就生活的内涵而论，这个人灵魂和谐，很幸福，而且他的幸福是一种最高级的幸福。老实说，我原来以为这种气质的人已经绝种了。他简直是

恐龙……

好比拓荒者发现土地，好比天文学家发现星座，作家也有发现人的福气。性格和典型性让一些作家有过一些伟大的发现。冈察洛夫发现了奥勃洛摩夫，屠格涅夫发现了巴扎洛夫<sup>①</sup>，塞万提斯发现了堂吉珂德。

这也是一个发现。他不是普遍性的典型，算是我个人定义的典型；与其说是典型，不如说是理想人物。不过，这个词也不贴切。柳比歇夫当理想人物也并不合适……

我坐在一间不舒服的大教室里。没有灯罩的电灯刺人眼睛，照亮了斑白的鬓发、秃顶、研究生们朝后梳得服服帖帖的头发、乱蓬蓬的长发，还有时髦的假发、黑人们漆黑的鬃发。教授们、博士们、大学生们、记者们、历史学家们、生物学家们……最多的是数学家，因为就是在数学系开的会——哀悼亚历山大·亚历山德罗维奇·柳比歇夫的第一次纪念会。

我没有料到会来那么多人，特别是青年人。他们来可能是出于好奇心，因为他们不大了解柳比歇夫，不知道他是搞生物的，还是搞数学的。是个半瓶子醋？还是个业余爱好者？好像是业余爱好者。可是业余爱好者又怎么着？图卢兹的邮局职员——伟大的数学家费尔马<sup>②</sup>不也是业余爱好者？贝色麦<sup>③</sup>也不是专门搞炼钢

① 《父与子》的主人公。

② 费尔马 (1601—1665)，法国数学家，解析几何的创始人之一。

③ 贝色麦 (1813—1898)，英国设计师，酸性转炉吹炼法的发明者之一。