

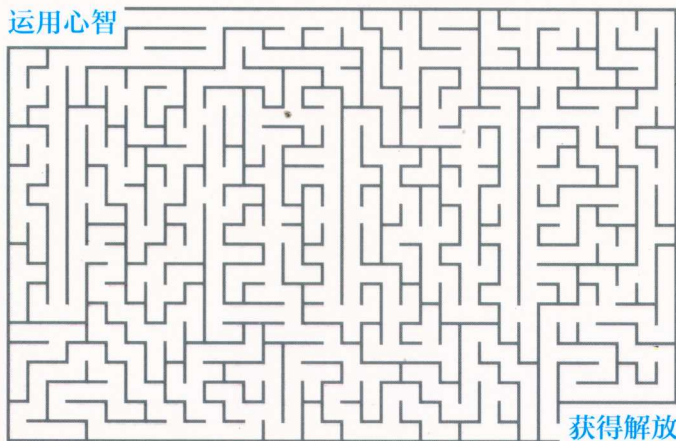
# 把时间当作朋友

(第3版)

李笑来 著

沈璜 校注  
胖兔子粥粥 插画

运用心智



获得解放



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 把时间当作朋友

(第3版)

李笑来 著      沈璜 校注      胖兔子粥粥 插画

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

为什么你总是觉得“没有时间了”？最节省时间的方式是学习，为什么你“砍柴”而不肯“磨刀”？基于过程的记录，为什么迥异于基于结果的记录？一个人对时间的精确感知能力真的能训练得像特异功能？都是平凡的人，为什么若干年后已有天壤之别？时间这条船，为什么只送心智成熟的人去往梦想的彼岸？绝大多数的成功与智商没有任何关系，所有的失败都与且只与时间有关。当你把时间花在一个人身上的时候，相当于在他的身上倾注了你生命的一段，不管最终结果如何，反正，那个人、那件事都成了你生命的一部分——不管最后你是喜欢还是不喜欢。

这本书从心智成长的角度来谈自我积累。作者通过自己职业生涯中遇到的事例，告诉我们：如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，从而开启人生的成功旅程。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

### 图书在版编目 ( C I P ) 数据

把时间当作朋友 / 李笑来著. - 3 版. - 北京: 电子工业出版社, 2013.10

ISBN 978-7-121-21027-3

I. ①把… II. ①李… III. ①时间-管理-通俗读物 IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 163631 号

策划编辑: 刘 皎

责任编辑: 徐津平

印 刷: 北京千鹤印刷有限公司

装 订: 北京千鹤印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 900×1280 1/32 印张: 11 字数: 202千字

印 次: 2013年10月第1次印刷

印 数: 13 000册 定价: 59.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 [zltz@phei.com.cn](mailto:zltz@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

## 阅读说明

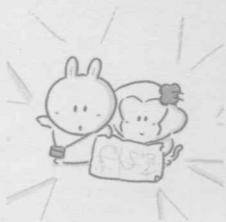
### 本书定位 ——这不是一本什么样的书？

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其论证方式。在本书的第1版中有个专门的章节，叫“小心成功学”，但在这次修订的过程中，因结构调整，已将其内容打散分布到相应的章节。所以，这本书里没有出现“小心成功学”这个标题。虽然如此，但我的观点从未改变：成功从来都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。只有坚强的人才能接受现实，只有接受现实，才有可能开始运用心智作出理性的决定，进而才有可能做时间的朋友（请重点参照“现实”一章）。

### 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露出说教的神态，但，相信我，讲大而空的道理是我从很小就憎恨的行为。我只想将一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，那我还是劝您算了罢，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1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协会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，进一步因为读不进而产生误解的人很多。如有兴趣，读者可先阅读“交流”一章。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。

参见豆瓣

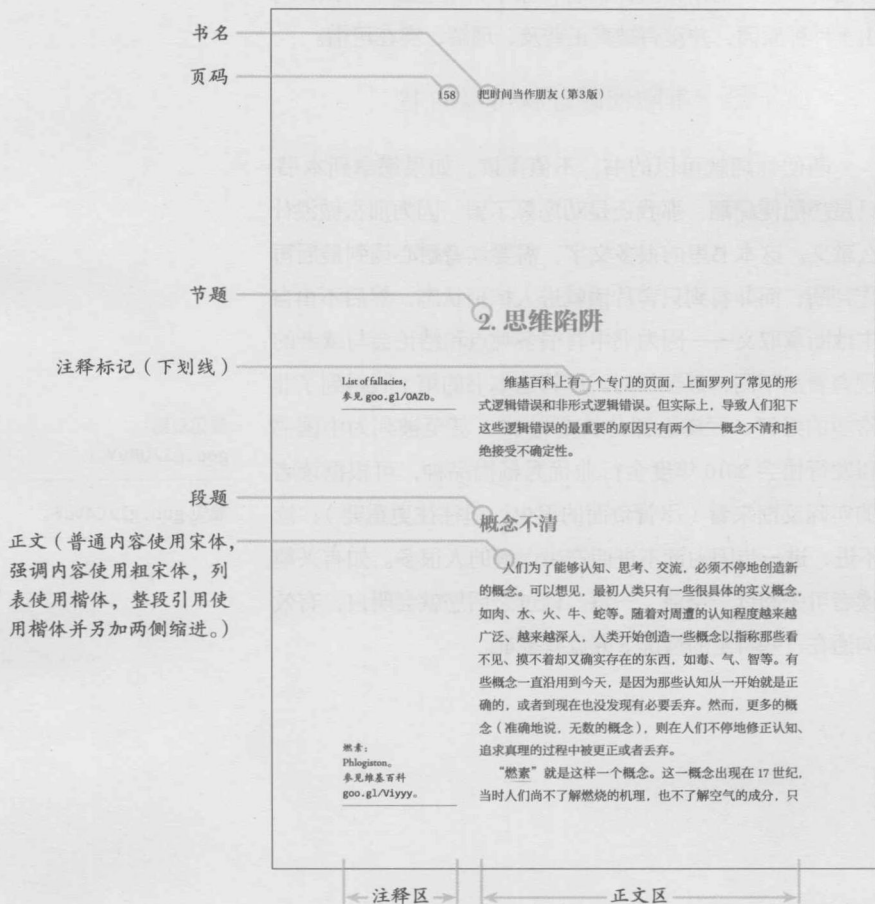
[goo.gl/URvY](http://goo.gl/URvY)。

---

参见 [goo.gl/C4VdE](http://goo.gl/C4VdE)。

---

## 版面设定



书名

页码

158

把时间当作朋友 (第3版)

节题

2. 思维陷阱

注释标记 (下划线)

List of fallacies,  
参见 [goo.gl/OAZb](http://goo.gl/OAZb).

维基百科有一个专门的页面,上面罗列了常见的形式逻辑错误和非形式逻辑错误。但实际上,导致人们犯下这些逻辑错误的最重要的原因只有两个——概念不清和拒绝接受不确定性。

段题

概念不清

正文 (普通内容使用宋体, 强调内容使用粗宋体, 列表使用楷体, 整段引用使用楷体并另加两侧缩进。)

人们为了能够认知、思考、交流,必须不停地创造新的概念。可以想见,最初人类只有一些很具体的实义概念,如肉、水、火、牛、蛇等。随着对周遭的认知程度越来越广泛、越来越深入,人类开始创造一些概念以指称那些看不见、摸不着却又确实存在的东西,如毒、气、智等。有些概念一直沿用到今天,是因为那些认知从一开始就是正确的,或者到现在也没发现有必要丢弃。然而,更多的概念(准确地说,无数的概念),则在人们不停地修正认知、追求真理的过程中被更正或者丢弃。

燃素:  
Phlogiston。  
参见维基百科  
[goo.gl/Viyyy](http://goo.gl/Viyyy).

“燃素”就是这样一个概念。这一概念出现在17世纪,当时人们尚不了解燃烧的机理,也不了解空气的成分,只

注释区

正文区

不知道“上学”与“学习”之间区别的人，其中一些可能会因为自己有博士学位就瞧不起中专毕业的人，另外一些可能会因为自己只有中文文凭而憎恨那些有博士学位的人……

不知道“一个人”与“一个人的看法”之间的区别的人，要么可能迷信权威，要么可能把自己当作绝对权威……

很多学生讨厌历史课，其实只是源于没弄明白“历史”与“历史书”之间的重要差异……

反过来，永远都是那些能把概念理解透彻、区分清楚的人才能清楚地思考，进而改变整个世界——

华盛顿等人想明白了“三权”是可以分开的，造就了今天的美国；

邓小平弄清楚了“政治”与“经济”是可以分开的，造就了今天的中国；

有程序员琢磨出“内容”与“表现形式”是可以分开的，于是，在“超文本标记语言”之外有了“层叠样式表”，整个互联网随之改变……

所以，本书强调“时间不可管理”、“我们只能管理自己”，并非咬文嚼字。“时间管理”和“自我管理”是完全不同的概念——焦点不同，方法不同，效果不同……但是，很多人没想过这件事，在他们的世界里，这两个概念从来没有被仔细定义、认真区分过，故而他们的思考和判断在这方面都是模糊的，据此作出的决定即便是对的，也不过是撞大运得来的而已。而“撞大运”的特点是：这次运气好，会导致将来运气必然不好，因为运气好的概率不可能很高——根据“运气”的定义，概率高了，就用不着运气了。

## 章节

### 说明类注释（使用黑体）

学习任何一门学科，都最好先去读一下该学科的发展史，这是最好的起点。可惜，大多数人一直讨厌历史……

### 资讯类注释（使用楷体）

超文本标记语言：  
HyperText Markup Language。

缩写为HTML，是网页使用的一种计算机语言，可以用来结构化信息（如标题、段落、列表等），也可用来在一定程度上描述文档的外观和语义。参见维基百科 [goo.gl/LyhqV](http://goo.gl/LyhqV)。

层叠样式表：  
Cascading Style Sheet，缩写为CSS，是一种用来为结构化文档（如HTML文档）添加样式（字体、字号、行间距、颜色等）的计算机语言。参见维基百科 [goo.gl/ue2p4](http://goo.gl/ue2p4)。

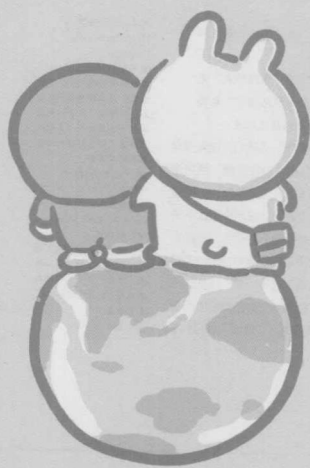
注释结尾线（在一般情况下，注释文字首行对齐被注释文字所在行，按正文中被注释文字的顺序依次排列，用细实线标明结尾。版面受限无法对齐时，按注释内容顺序依次递降。）

超链接（本书提供的超链接大部分为Goo.gl短链接，为简练起见省去了超链接开头的“http://”，读者若在本书中看到任何形如“goo.gl/CK710”的文字，均可将其直接输入浏览器地址栏获取相关信息，输入时请注意区分英文字母的大小写。另外，由于国际互联网的实际情况瞬息万变，部分超链接可能会无法访问，若读者遇到这类情况，可参考本书网站相关页面获取具体信息。）

### 代码和超链接所用字体易混字形对照表

阿拉伯数字 0	0
英文大写字母 O	O
英文小写字母 o	o
阿拉伯数字 1	1
英文大写字母 I	I
英文大写字母 L	L
英文小写字母 l	l





相信我，  
你并不孤独

## 再版前言

2009年6月《把时间当作朋友》正式出版发行。于我来说，这多少有点意外。最初写这些文字的时候，我并没有出版的计划，只是基于分享的心态把这些文字发表在了我的网志上——当然，即便印刷成册，本书的内容依旧全部在网上公开。

《把时间当作朋友》第1版第1次印刷只有8000册，可这8000册竟然在上架的第一周售罄。这令我再次意外。更意外的还在后面——在接下来的一年半左右的时间里，这本书竟然重印12次！

这些文字最初是写给我的学生的，2007年年初开始陆续地写，大约用了3个月完成。到了年底的时候，因为网站数据库损坏，只好重新写过，文章系列的标题也从“管理我的时间”变成了“把时间当作朋友”。最初，我是想帮学生解决问题，到2009年6月本书正式出版之后才发现，这本书的主要读者大多是职场新兵，很多在校学生对本书内容并无兴趣。我只能猜测这是大多数在校学生经历不足、吃亏不够造成的——也许只有吃过大亏，才会有洗心革面的动力。

最令我意想不到的是，这本书是一本被动销量巨大的

本书相关页面：

[www.lixiaolai.com](http://www.lixiaolai.com)。

这是一个非常重要的改变，相信读者在读过正文之后就会理解。

书。出版之后，我接到很多读者来信，他们说自己读过这本书以后，又买了若干本送给同学、同事、朋友，甚至亲戚。有的高中教师向学校申请订购几百本发给每一位学生，也有大学辅导员自费购买几十本送给班上的每一个人；盛大网络创新院的副院长郭忠祥先生干脆成批买来堆在办公室门口，谁来都可以拿一本；2011年1月，华为赛门铁克成都公司订购了4000本，发给公司的每一个职员……

好评如潮，当然是我求之不得的结果，但这更是一种压力。又因为这份高分出乎我的意料，它带来的压力就让我多少有些不安。我会为此不时认真阅读读者的每一则留言——重点看批评。有些批评缺乏道理，可有些批评确实令我汗颜。例如，有读者指出此书第1版的结构松散，并且善解人意地说：“网志文章集结成册的结果如此，很容易理解……”

事实上，2009年年底，就是本书第1版正式出版半年之后，我就有改版的愿望，却苦于事务繁杂、分身乏术，未能行动。2010年年初，修订了一些文字，更新了几个重要例子，增加了插图，权算第2版。那之后，我陆陆续续又写了很多文字，到2010年年底的时候，觉得无论多忙都必须重写，就有了现在的第3版。

在新的一版里，主要做了两点大的改动。

第一个改动是尽量剔除说教的腔调。虽然我不是科班出身，但也一口气从事教职10年之久，故而做到这点对我来说相当不易。但这是必需的，因为说教总是令人厌烦——无论它有没有道理，无论对于说教者还是被说教者。

第二个改动更为重要。在大量删减之前的内容后，又大量增补了关于学习、思考、沟通的内容，以充实“运用心智，获得解放”的主旨。原本在网志上写“想明白”和“我也有话要说”两个系列的时候，我计划着写两本独立的

书。但最终我还是决定将这两个系列的精髓合并到《把时间当作朋友》的新版之中，因为多出版一两本书不是我的目的，我的目的是把我认为应该传递出去的内容传递出去。

同时，我的另外一本书《人人都能用英语》也即将出版发行。《人人都能用英语》相当于《把时间当作朋友》的“特定领域实践版”。如果说“把时间当作朋友”的方法是“用正确的方法做正确的事情”，那么在《人人都能用英语》中，“正确的事情”就是“习得”英语，“正确的方法”就是“用”。

经过一段挣扎，我终于在2011年2月2日晚（大年三十）完成了新版的组织与创作，之后又用了两年多的时间润色与完善，如今正式出版，算是了却一个心愿。写字的快乐并非来自表达，而来自这些文字所带来的改变——无论是对读者还是对自己，无论是对周遭还是对内心，都是如此。这本书里的每一个字，无论是删掉的还是增加的，都给我带来了巨大的快乐。希望它们对您亦能产生真正的帮助，进而改变我们的生活。

李笑来

2013年8月于北京

## 第1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。病了要就医，病急了就很可能乱投医。可是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地流逝，恶性循环早已经形成——要做的事情越来越多，可用的时间越来越少；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，

本书内容最初在网上公布时使用的标题是“管理我的时间”。



时间的脚步，  
你能挡住吗？

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——这个说法多少有些矫情，但又确实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而变，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（当然就算想管其实也没人能做到），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

干将、莫邪：

均为古宝剑名。相传春秋时期吴人干将与妻莫邪善铸剑，二人耗费三年时间为吴王阖闾铸得阴阳二剑，锋利无比，阳剑名为“干将”，阴剑名为“莫邪”。后因此以“干将”和“莫邪”代称利剑。

---



## 目 录

### 第0章 困境 / 001

1. 问题 / 002
2. 慌乱 / 005
3. 解决 / 008

### 第1章 醒悟 / 013

1. 孰主孰仆 / 014
2. 何谓心智 / 018
3. 我的案例 / 020

### 第2章 现实 / 029

1. 速成绝无可能 / 030
2. 交换才是硬道理 / 034
3. 完美永不存在 / 037
4. 未知永远存在 / 040
5. 现状无法马上摆脱 / 044
6. 与时间做朋友 / 047

### 第3章 管理 / 053

1. 估算时间 / 054
2. 及时行动 / 058
3. 直面困难 / 062
4. 关注步骤 / 065
5. 并行串行 / 069
6. 感知时间 / 074
7. 记录开销 / 083
8. 制订预算 / 085
9. 计划 / 089
10. 列表 / 098
11. 流程 / 105
12. 预演 / 111
13. 验收 / 115