

零意志力秒做决策，轻松摆脱选择困难+拖延

让你的时间 多一倍

[法] 法比安·奥利卡尔 著
张碧思 译

40:00:00

V O T R E T E M P S E S T I N F I N I

精算到秒的时间掌控术，告别时间不够用



法亚五星好评、时间管理类热销书

加拿大、意大利、俄罗斯、比利时等多国语言译作畅销全球

新浪读书出品



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

畅销书作者
秋叶 PPT 创始人
秋叶

目标管理专家
易仁永澄

米来未来创始人
邢子凯

联袂推荐

让你的时间 多一倍

V O T R E T E M P S E S T I N F I N I

[法] 法比安·奥利卡尔 著

张碧思 译

让你的时间 多一倍

V O T R E T E M P S E S T I N F I N I

[法] 法比安·奥利卡尔 著

张碧思 译

《VOTRE TEMPS EST INFINI》
Published in the French language originally under the title:
Votre temps est infini
© 2019, Éditions First, an imprint of Édi8, Paris, France.
Simplified Chinese edition arranged through Dakai - L'Agence

著作权合同登记号：冀图登字 03-2020-101

图书在版编目（CIP）数据

让你的时间多一倍 /（法）法比安·奥利卡尔著；
张碧思译. —石家庄：河北科学技术出版社，2021. 1
ISBN 978-7-5717-0550-3

I. ①让… II. ①法… ②张… 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（2020）第229971号

让你的时间多一倍

RANG NI DE SHIJIAN DUO YIBEI

[法]法比安·奥利卡尔 著 张碧思 译

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号（邮编：050061）
印 刷 北京美图印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 15
字 数 200千字
版 次 2021年1月第1版
2021年1月第1次印刷
定 价 49.80元





2019年，我在法国写下了《让你的时间多一倍》，而在2020年或2021年，这本书将在中国和读者们见面。对于这本书来说，时间也是变多了的，因为尽管我的写作早已停止，但随着时间的推移，它的影响仍在持续。多么令人欣慰！我很高兴它能够远跨重洋，用另一种语言和读者们相遇，另一方面，也很感谢来自中国的你对这本书的喜爱。

可你究竟是谁呢？对，就是正在读着这篇序言的你。我生来就是一个充满好奇心的人，我也是发自内心地想要认识你。我的读者们往往有一个共同点，就是他们都清楚地知道，时间是自己最为宝贵的财富。我相信翻开这本书，是你人生中最正确的决定之一，因为你将真正掌控你的人生……相信我，做出改变并没有你想的那么难！你将逐渐优化自己的时间观念，学会如何不让其他人“偷走”你的时间；你将知道如何在短短数秒内



做出正确的决定；你将会自然而然地按照优先级来处理待办事项；你也会很快明白日常生活中最不该做的事情就是把不同类型的时间混在一起。或许现在你还不明白我在说些什么，但是你很快就会了解并且把这些规则熟练运用到生活中去。

不管你是男性还是女性，是大学生还是生活中的斗士；不管你是雇员、企业家、艺术家还是家庭主妇，我想说的是，这本书就是为你而写。

从现在开始，你的时间就是你的财富，因为你将重新主宰它！

法比安·奥利卡尔



粉丝：您在写这本书时有发生什么有趣的事吗？

法比安：在写这本书的过程中，最有意思的地方是在书里面写到的（管理时间的方法），就正好可以在我写作的过程中用到。这四年以来，我没有因为写书而减少任何一项工作内容，也完全没有影响我的私人时间。写这本书的时候，我在准备我的巡演，每周也要在 Youtube 上发布 1—2 个视频，同时还要管理我的制作公司。我仅用 60 天时间就完成了这本书，平均下来每天写 1667 个单词。

粉丝：您来过中国吗？您知道有什么关于中国的故事吗？

法比安：我虽然还没去过中国，但我很喜欢孙子。直到今天，他的智慧也依旧能带给我很多收获。还有一些其他的中国故事和



文学作品我也很喜欢，它们给了我灵感，让我深受感动，也能引发我的思考。虽然我没去过中国，但我很期待能去探索这个国家。

粉丝：这本书和你的上一本书《大脑知道答案》有什么联系吗？

法比安：其实每本书都是我个人的一些思考，每本书都会比之前更“深入”一点。第一本《大脑知道答案》是我分享了在日常生活中用来提升效率的一些小技巧。这本书则是关于我的时间哲学，是关于生命瞬时性的一些想法，引发大家去思考时间的重要性，去解答如何能更好地活在当下。当然其中还有介绍我的亲身经历，以及一些我走出拖延症的方法。

粉丝：您最近在忙什么？

法比安：从去年开始，我参与了法国一档电视节目《灰色物质》（Matière Grise），主题也是和时间管理相关的；我的社交网络上的关注人数翻了一番，当然因为我也做了很多东西；我还在法国、波利尼西亚、加勒比、魁北克举办了巡演；在巴黎塞纳音乐剧院（一个位于巴黎西部郊区的音乐和表演艺术中心）演奏；创建了一个在线交互式节目；开始做我的播客，等等。重要的是，我之前的工作也一项都没有减少，就是因为书里我所运用的时间管理方法。



亲爱的读者，又见面啦！你准备好和我一起创造无限时间、颠覆宇宙的物理法则了吗？准备好调动你全部的潜能了吗？准备好让你生活中的每段时间都具有意义了吗？我知道这么说听起来有点儿太不真实，你甚至都不会相信。这就是我们要越过的第一道坎儿——你要相信你的时间由自己掌控！你可以让它停止、让它加速、让它受你的控制，甚至是把它掰成两半儿来用。你的时间是无限的！

之所以要管理时间，是因为一旦你做到了这一点，就可以拥有更多的时间去工作，也可以拥有更多的时间来享受生活，提升你的幸福感。你甚至能够在不经意的情况下让身边的人也拥有更多的时间。

· 掌控时间的技巧，现在就在你的手中。书中提到的所有概念和观点，都是我通过自己的亲身经历一点点提炼出来的。每天，我



都因为有这样的一种生活哲学而感到由衷的快乐，每分每秒都能愉悦地享受生活，因为我知道自己是时间的主人而不是时间的奴隶。现在，我也要把这套生活哲学教给你，让你和我一样可以自主、自由地掌控自己的生活。

当你们读到一些关于我的故事的时候，可能会因我生活的高效而感到惊讶，但如果你愿意按照书中的建议去生活的话，也会逐渐达到这样的效果。在书中我会回顾一些我过去的生活，把我遇到的困难和你分享，这样当你遇到同样的情形的时候就会知道“这种事情原来不是只有我会遇到”。将来能够把书上的内容用到日常的生活中，用我提供的方法来试一试能否解决你们的问题，这才是最重要的。

我已经迫不及待想看到你读完这本书之后的改变了！我在脸书（Facebook）上面建了一个网页，如果愿意的话，你也可以在这里分享自己的故事和掌控时间的小窍门，聊一聊高效运用时间是如何改变了你的生活，让我们在虚拟的空间里愉快地交流吧！

我非常确信的一点，就是你读这本书所花费的每一分钟都将是高回报的投资，而且我所说的回报一定是立竿见影的。

有一种说法曾经很流行，称我们只开发了大脑的10%。这种说法显然是没有科学依据的，我们在生活中大脑时刻都在全部运转。所以问题的关键不在于用了大脑的多少，而是我们没有用正确的方法去使大脑时刻都在全部运转。或许站在这个角度，我们也可以说被我们正确使用的时间也只占全部时间的10%而已。现在，我们就要一起做出改变！

再一次祝贺你，相信我，翻开这本书会是你出生以来做过的最正确的决定之一！



时间的奴隶

当我决定开始写这本书的时候，最先想到了我认识的所有人中，最不会安排自己时间的那个人。我告诉自己，写这本书的目的就是帮助这样的人，把他们从和时间痛苦的斗争中解救出来。

除了不会安排时间，他还是我所认识的人中拖延症最严重的一个。听完他的故事，你也会觉得这个人真的是很“奇葩”了……

一切都要从他小时候在学校里偷懒开始说起。不知道大家小时候是不是或多或少会偷点懒，我们故事的主人公在上小学的时候从来不会和其他同学一样在前一天晚上预习功课，而是第二天早上吃饭的时候才草草看一下当天的学习内容。他觉得这样特别好，因为晚上回家之后就不用再想学习的事了，



而是可以直接开始玩儿。

但问题是等到他上了初中之后，学习的内容变多了，而且自学变得非常重要。早餐时间已经不够他对付功课，于是他在上学的公共汽车上做作业，把本子放在膝盖上。做出来的作业怎么样就不用我多说了，他的作业本只要是正常人都不会想多看一眼，成绩也是一塌糊涂。我现在都还记得初二的数学老师，因为他的作业太惨不忍睹而忍无可忍，大发雷霆。说实话我都不知道那样乱糟糟的东西还不能被称为作业。而他居然还能理直气壮地顶嘴，说什么“反正算出来的结果是对的就行了”，大概他根本就不理解老师为什么会那么生气。

既没有好的学习方法，又没有好的学习习惯，初中毕业后他去了当地的莱昂斯·维尔耶高中。他依然经常在开始上课前的最后一分钟还在教室外面赶作业，就算是暑假作业也同样要拖到最后一刻。

他最出名的故事要属高考哲学的那场考试。既不打草稿，写完之后也不检查，一个小时之后他就提前交卷了，理由也很简单：根据规定，考试开始一小时之后就可以交卷！那他考试成绩是多少呢？居然足足得到了18分^①！这在外人看来简直是不可理喻……不过，这份从天而降的“礼物”也让他对自己的疯狂行为更加无所顾忌了。

拖延给人带来的危害是双重的，不仅会让人因为担心截止日期的到来而感到压力，而且如果到最后真的没能在期限内完成任务的话，也会一次又一次让人备受挫折。但对于拖延症患者来说，如果没找到对症之策，“我发誓再也不这样了，

^① 18分：法国高考哲学科目的考试时间为4小时，满分20分，16分以上为优异。

再也不拖延了”终究会变成一句空话。而像我朋友这样的情况，因为没有吃到什么拖延症带来的苦头，反而更加放任自己、变本加厉。

这种心态如果打一个比喻的话，就是只要车子还能跑，就算是坏了也不用修，总是能到达目的地，何必要给自己找事呢？就是因为抱着这样的心态，我朋友的生活总是一片混乱，拖延已经完全毁掉了他的生活，他总是不能顺利完成自己的计划，更不能理解为什么时间总是在自己这里一晃就过去了……

现在你可能要问，为什么我对这个朋友的事儿这么了解，那是因为我这个所谓的朋友就是我自己！即便是现在，回想起过去的自己，我也有一种奇怪、悔恨的感觉。那时候的我，怎么就能够放任那么多的时间白白流逝而完全无动于衷呢？让大把大把的时间像沙子一样流走，最后快到截止时间的时候又疯了一般地去赶进度。即使这是发生在我自己身上的事我也很难解释清楚，但是可以肯定的是，拖延症的毛病应该是我天生就有的。

带我走出拖延困境的是我的好奇心。我对身边的一切事物都充满兴趣，可如果我还是一如往常地浪费时间的話，我怎么可能有机会去学习、理解、感受这个大千世界呢？更糟糕的是我的生活节奏，我以前一直是一个晚睡晚起的人，睡觉占据了我很大一部分的时间。大家也都心知肚明，之所以可以熬到凌晨3点不睡觉其实都是在玩儿，或者说纯粹是在浪费时间。我是大概17岁的时候突然下定决心，我一定要改变自己的生活！这是我人生中第一次认真地定下目标，深刻地反省自己。因为我知道自己不能一直这么下去，我决心要变得幸福，要腾出时间去做那些自己想做的事情。

自出生以来，我和时间之间的漫长斗争终于停止了。十几年来我一直输给了时间，而想要和解的办法只有一个：我要找到适合我的方法，去好好管理我的时间——一种既不违背我的天性，不会让我感到痛苦，又能达到效果的方法。



时间是无处不在的，它深入我们生活的方方面面。想要成为时间的主人，就得建立自己的时间哲学。这个时间哲学不是一个需要忍受痛苦、经历考验才能做到的修行，而是一种在自己有各种缺点和懒惰的情况下，依然能够使用的方法。这样，我们才能坚持下去，才能永远有时间去做我们想做的事情。

自主与自由

你对时间的掌控和你做决策的能力有很大的关系。一项研究显示，你每天至少要做 35000 次决定！如果你对这个数字感到震惊的话，不用怀疑，我没有打错，就是三万五千次。这个数字确实超乎绝大多数人的想象，在它的背后其实有一个小秘密。

要吃点儿什么？关于食物，你每天就要做大约 221 次决定，而大多数决定你都是在无意识的情况下完成的，所以不会刻意去注意这件事情。事实上，你做的所有决定中有 99.74% 是在不自觉的情况下完成的无意识决定，这也是大脑给你节省精力的方法之一。影响这些决定的因素有很多，比如你的习惯、信仰、欲望、目标、害怕的东西等。你的大脑会“自动”选择和你在这些方面的偏好最契合的选项。

那么，现在我们面临的问题是，你清楚对你自己来说什么是最重要的吗？你的无意识是不是每次都能做出最符合你想法的判断呢？如果能预先给它设置一个标杆，那每天你的无意识就可以根据你定下的那个标杆，来自动完成那 34909 次决定了。

当我知道这个事实的时候，第一次有了这样的想法——我想了解真正的自己，想找到自己真正重要的东西。而在这个过程中，首先要对自己诚实，要坦诚面对

自己，这样才会找到真正能让自己变得幸福的东西。顺着这条思路，我找到了我的人生信条：自主与自由。这两个简单的词语对我来说象征着真正的幸福，如果我能在生活中以它们为目标和准绳，那便是找到了真正适合自己的路。

找到对我来说真正重要的东西、确定我的人生信条之后，即使是在无意识的情况下，我也能做出最准确的判断。换句话说，我现在可以百分之百地确信，所有无意识情况下我做出的决定，都通过了我人生信条的检验：

- 这个选择 / 这样做会让我变得更加自由还是受到约束？
- 这个选择 / 这样做会让我变得更加独立自主还是依赖他人？

在这本书中，我除了会给你一些关于善用时间的建议和方法，也会告诉你如何找到自己的人生信条。现在，你们已经知道我的人生信条了，这可以帮助你更好地理解，我是如何给自己制定使用时间的原则以及它们是如何发挥作用的。

你每天都能挣 1440 欧元！

我们先一起来做一个小游戏。希望你做游戏的时候能够尽可能地投入，来跟着我一起创造一个想象中的世界。

首先，找一个舒服的姿势坐好，闭上眼睛想象你正在看电视里的彩票抽奖。这是一个非常特别的抽奖，将会在所有观众里随机挑选一个人，让他每天可以获得 1440 欧元的奖金，而且还不用交税！现在让我们来猜一猜，那个被选中的幸运儿会是谁？三……二……一……屏幕上出现的就是你的名字！你没有做梦！好好地享受一下这种激动的感觉，这时候你突然注意到在屏幕下方还有一段小字。幸好你发现了，现在我们一起看看这些小字写的是什么：



这笔激动人心的奖金将会于每天早上打给你，在你醒来的时候就自动收到。你可以随心所欲地使用，但必须无条件地遵守以下两个条件：

→ 你要知道，尽管你每天都会收到这些奖金，但从某一天开始，它会永远停发。在停止之前不会有人事先告知你，你也没有办法知道到底什么时候会停止，是两小时、两天、两年还是二十年以后。

→ 每天，你都要把当天获得的奖金全部花完，如果你没有花完的话，到了第二天也会自动清零，然后你又会获得新的 1440 欧元，一分不多一分不少，所以你不能想着把钱存到以后再花。

多么理想的生活在等着你……如果这一切都是真的，你要怎么做呢？有了这笔永远会有进账，可是不知道哪天就会突然停止，而且每天都会清零的财富，你要怎么生活呢？

在接着读下去之前，我希望你能先放下手中的书，认真想一想这个问题，想一想你每天要去做些什么？刚获得奖金的时候，你最想去做的事情是什么？想好之后，再想想等过了一段时间，你已经习惯这样的生活之后，又会去做些什么？最后，再想想若干年之后，你又会在做些什么呢？如果你每天都有 1440 欧元的话……每一天都有哦……

在认真完成这个游戏之前，先不要急着往下读。

怎么样？你想好了吗？对于这份既永恒又短暂的财富，你还满意吗？

当我和身边的人做这个游戏的时候，大部分人的回答都比较实际，首先是要解决自己的安全和舒适问题，然后就会更多地关注自我，考虑如何丰富经历、