

# 《把时间当作朋友》

## 图书基本信息

书名：《把时间当作朋友》

13位ISBN编号：9787121087097

10位ISBN编号：712108709X

出版时间：2009-6

出版社：电子工业出版社

作者：李笑来

页数：248

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《把时间当作朋友》

## 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，因为那是干脆做不到的事情。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。”在那一刻的醒悟中，感觉就像那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，就意味着说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、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，需要培养出良好的心智才能做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，时间无需管理（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

# 《把时间当作朋友》

## 内容概要

这本书从心智成长的角度来谈时间管理，指出时间管理是成功的关键所在。作者引述自己从事的职业中所遇到的事例，告诉我们：如何打开心智，如何运用心智来和时间做朋友，如何理解时间管理的意义，在时间管理上取得突破，进而用心智开启自己的人生成功之旅。

# 《把时间当作朋友》

## 作者简介

李笑来，原新东方老师，现笑来教育信息咨询有限公司合伙人。

他，经历丰富，与众不同。东北人，本科学财会，毕业干销售，惯于洞察他人心理，阴差阳错成了留学考试名师，授业解惑，乐此不疲。

他写书，且畅销。著有畅销书《TOEFL核心词汇21天突破》、《TOEFL高分作文》——常年位于同类图书销售排行榜首。授课风格以朴实、有效见长，注重培养学生的独立思考能力。

在观察学生的成长过程中，他也在探寻自己的心智成长，写作之路由此延伸。他的个人独立博客中，“把时间当作朋友”、“想明白”和“我要问笑来”等系列文章深受读者欢迎。

## 书籍目录

前言

第0章 所有人的困境

第1章 心智的力量

第1节 了解心智的力量

第2节 心智力量的差异

第2章 开启自己的心智

第1节 何谓心智

第2节 起点

第3节 控制自己的大脑

第4节 控制自己的情绪

第5节 推迟满足感

第3章 通过管理自己与时间做朋友

第1节 精确感知时间

第2节 最好的工具：纸笔

第3节 开始记录时间开销

第4节 制作时间预算

第5节 使用列表减少失误

第6节 计划，还是不计划，是个问题

第4章 开拓我们的心智

第1节 获得知识的基本途径

第2节 摆脱经验的局限

第3节 提高自学能力

第4节 正确对待老师

第5节 通过改变态度改变自己的世界

第6节 耐心培养记忆力

第5章 小心所谓“成功学”

第1节 人人都能成功，你是否相信

第2节 成功的定义——“成功学”的核心缺陷

第3节 个案分析——“成功学”的方法缺陷

第4节 努力是应当的，无须强调

第5节 “我是独一无二的”——最浪费时间的错觉

第6节 留心成功者说的话

第7节 不要相信“运气”，更不要相信“机不可失，时不再来”

第8节 打造人脉不如打造自己

第9节 关于“成功学”的最后一点啰唆

第6章 更多思考

第1节 最节省时间的方法：学习

第2节 被误解了的效率

第3节 效率低下的根源：回避困难

第4节 提高效率的最有效方法：克服拖拉

第5节 把生活节奏调整得慢一点

第6节 做个不迟到的人

第7节 关于开源节流的几点建议

第8节 不要浪费时间去“证明自己”

第9节 最浪费时间的句型：“要是……就好了！”

第10节 自卑是浪费时间的罪魁祸首之一

第11节 时间不一定是金钱

# 《把时间当作朋友》

第12节 被低估了的今天

第7章 从此时此刻开始改变

第1节 万事皆可提前准备

第2节 提前准备的好处

第3节 成功的核心素质：耐心

第4节 越早醒悟越好

参考文献

补记

第1章 心智的力量 常常有学生问我，“老师，这种方法真的有用么？”在相当长一段时间里，我对这样的问题极为不耐烦，总是不由自主地皱起眉头的同时尽量显得心平气和地说“那——你觉得呢？”学生通常都是愣了一下，转身走掉——估计是带着失望呢。我几乎都能感觉到他们心里的那个小人儿肯定是紧闭双眼使劲摇了摇头然后再睁开眼睛还是一脸迷惑。那时候，我觉得自己真的无能为力。不管什么方法，都要通过实践才能获得效果。有没有用，不去做怎么会知道呢？问题在于，实践要花费时间，而每个人的时间都因有限而宝贵。当我看到这样的学生，不得不打心眼里替他们着急：“你怎么还在浪费时间想这样没用的问题呢？要是你早就开始实践的话，现在不就能知道那方法是否真的有用么！”我想，估计有很多的老师都会面临与我一样的困境吧？我肯定不是唯一一个遇到学生这样提问的老师。终于，我还是再次挣扎着努力了一下。在其后的相当长一段时间里，我总是在讲一些重要的方法之前或之后，甚至干脆于之前、之中、之后反复告诫我的学生：“仔细听清楚，无论我讲得多么有趣、多么有用或多么有道理，暂时还跟你一点关系都没有——当且只当你按我说的做了之后，对你来说，才算是真的有趣、真的有用、真的有道理。”然而，我发现自己的这番说辞作用并不是很大。因为还是有很多学毕——我很怀疑其实是大部分——根本不按我说的去做。最要命的是，我发现当我在尽我所能把那些方法、那些道理讲得既有趣又透彻的时候，我明明看到他们在点头表示认可啊！有那么一段时间，我几近绝望。甚至讲课的时候，听到学生的笑声、掌声，看到他们点头、记笔记，都颇有些怀疑我当时所见所闻并非真实，只不过是我的幻觉而已。问题出在哪儿？千万次，我问自己。当答案突然有一天从我脑子里冒出来的时候，我多少有些震惊。过去，当有学生来问我“老师，这个方法真的有用么？”的时候，我竟然完全没有意识到，这些学生之所以这样发问，从某种意义上来看，居然是彻头彻尾地出自于理性！他们的逻辑是这样的：我觉得你的方法颇有些道理，但我不是很确定。问题在于，如果我决定使用你的方法的话，那么就好像是投资一样，是要投入时间、精力，甚至金钱的。如果在我根本不能确定我的这个选择究竟能给我带来怎样的结果的情况下，我就投入时间、精力和金钱，那不就是连傻瓜都不如了么？所以，你必须告诉我，你的方法到底是否真的有用？如果答案不是确定的，我才不会采取行动呢。这个逻辑非常完整，乃至他们对此坚定不移，可我从没想过竟然还有这样一种“合理”的可能性。仔细想想，几乎所有拒绝学习的人其实都正是因为他们觉得自己的这个推理准确无误，才那么理直气壮地选择拒绝学习：

我知道我现在要学习、要努力，这个没问题。问题在于，学习也好，努力也罢，就好像是投资一样，都是要投入时间、精力，甚至金钱的。如果在我根本不能确定我现在的学习究竟能给我带来怎样的结果的情况下，我就投入时间、精力和金钱，那不就是连傻瓜都不如了么？所以，你必须告诉我，学这东西究竟有什么用处？没有用的东西我才不会去学呢！这是个更难以解释的问题。其实，所有那些正在从事交叉学科研究的人可能会瞬间理解我在讲什么，可是，我要说明的对象是涉世不深的学生，于是，我想我必须再啰唆几句。也许我自己的经历可以很好地说明问题，并且，我也相信，本质上来看这并不是我个人独特的经历。让我从头细说。1984年，也就是二十多年前，我母亲竟然给我10元钱，允许我报名参加本地第一个计算机学习班。要知道那时候的10元钱，可能相当于现在的1000元还不止——因为当时我父母每月的收入全加起来也不过一百多一点点。事情经过大致是这样的。那时我还在读初中二年级。快到暑假的时候，有一天班主任拿来一张纸贴在黑板上，说是少年宫要办个什么学习班，谁有兴趣就去看看。第二天，我们一帮同学顶着太阳跑跑闹闹就去了，其实当时连是什么学习班都不知道呢。许多年后的今天也依然觉得记忆中的那个日子亮得刺眼。到场的时候我们发现根本就来得晚了，屋子里早已挤满了人。我们几个只好挤到教室最后面，站在桌子上才能看到黑板。又等了好久才看到一个瘦瘦的男老师，把一个键盘（就是那种最早的R1机型，直到1986年，我才见到APP1E II）接到一个单色显示器上，做了一些让我们眼花缭乱的演示。今天应该没有谁对屏幕上能够显示一个用字母拼出来的几何图形感到兴奋了吧？但当时，我们就是很兴奋，屋子里不断地发出孩子们的惊叹和欢呼。我记得那男老师说“今天就到这儿吧”时孩子们失望的叹息。那老师又接着说，“明天下午开始正式上课，报名参加的学员，要交10元钱学费。”我几乎是一路跑回家的，跟老妈一说，她一点都没犹豫，只是说，晚上你爸回来就给你。第二天我拿着爸爸早上给我的10元钱兴冲冲地跑去找前一天与我同行的同学之一（我们班主任的儿子）。结果他说他不去了，因为他妈妈说学那个没什么用。于是，我颇有些扫兴地一路走到少年宫，手在兜里紧紧攥着那10元钱。要知道，10元的纸币还是当时最大面值的纸币。到了少年宫三楼的教室，才发现那个教室其实特别大

## 《把时间当作朋友》

，昨天是因为挤满了人才没觉得——算我在内一共只有5个学生。再后来才知道，其中的一个还是少年宫的工作人员。所以，那期计算机班的总收入为35元——因为后来还有个学生中途退班了，她爸爸过来要回去了学费中的5元。许多年之后，我跟母亲提起这事儿，她说她只是想让我度过一个不无聊的暑假而已。不过她倒是记得很清楚，我父亲当时听说学费10元钱的时候，只说了一句话，“学点东西总是好事儿”。再后来，我有一次回老家，见到当年我的班主任，闲聊之间提起这事儿。她居然干脆不记得还有过这么一回事儿。我也就没再多说什么，想想也就没接着问她儿子现在在做什么。

姑且不说这么多年来摆弄计算机给我带来的心灵上的愉悦，仅说一件事儿就够了。在撰写TOEF1核心词汇21天突破的过程中，假若我没有稍微多于常人的那点计算机知识，能够编写一些批处理脚本，就不可能在那么短的时间里完成那样海量的工作；并且，就算多花上好几倍的时间，也很难拿出那样的质量——而最终质量保证了销量，进而，销量当然就保证了收入，我个人的财务自由（最重要的自由之一）就有了更多的支撑。可问题在于，当时我去少年宫学习计算机编程语言的时候，怎么可能想象得到20多年后的某一天，要用软件去调取语料库中的数据，然后用统计方法给每个单词标注上词频<sup>2</sup>，而后写个批处理程序从相应的字典里几个小时内拷贝粘贴出多达20MB以上的内容，再重新整理……顺便说一下，统计学可是我上大学时仅仅凭乐趣学习的一样东西，却竟然最终被事实证明是最有用的知识——现代科学所有领域都必需的数学分支。十五六年前，我在大学翻阅统计学书籍的时候，可万万不会想到有一天我会把那些理论应用到英语教学上——事实上，从现在开始倒推仅仅七八年，我还完全不可能想象自己有一天会去教英语！而一直以来学生评价我是讲课最精彩的老师，我想是与我练就的超强说服能力有关——因为我大学毕业之后的第一份工作是销售。可是，我之所以练就很好的说服能力，根本不是为了有一天去当最优秀的老师——当时可只不过是为了赚钱糊口而已。

当我为了能够有效回答学生的那个令我苦恼不已的提问而认真审视自己的时候，发现我去学习什么的动力竟然与那些人拒绝学习的理由是一模一样的：“不知道学它究竟有什么用”。所以，有些人——估计是大多数——环在疑惑“……可是，我学这个到底有什么用呢？”的时候，另外一些人——肯定是少数——心里想的是“不知道学它究竟有什么用……但正因为不知道有什么用，才可能更有价值呢！”——或者他们根本就没想过这个问题，时间干脆都花在直接去学上去了。如果在许多年之后，突然发现你多年前学过的东西那时恰好有用，那种惊喜的程度可想而知。就在前不久，我有一个同事，在某次的讨论会结束的时候很兴奋地告诉我说，“哈，这事儿我还真专门学过！当时花了不少钱学着玩儿，还觉得挺无聊的我想她当时的极度惊喜和我在用貌似非常复杂的统计理论统计英语词汇词频时的兴奋心情本质上应该是一模一样的。……

## 《把时间当作朋友》

### 媒体关注与评论

作者李笑来：“最初动手写这本书是在2007年2月，那个时候我刚刚从新东方辞职，觉得不大可能再有机会在大讲堂里讲课了。于是希望能够把一些在学习中貌似简单但又常被忽略的问题写出来，与大家分享。” 《把时间当作朋友》一书中，有李笑来多年积累的丰富生活经验与感悟：他本科学财会，毕业干销售，善于洞察他人心理，对程序代码颇有研究。从前的他，是新东方最受欢迎的老师，授业解惑数万人，桃李满天下；而现在的他，拥有互联网名人、托福考试旗帜性人物、留学咨询名师、自由撰稿人、投资人等多重身份，朋友遍天下。李笑来讲道：“太多的人输在了对时间的态度上——学习的好坏往往不在于智商的高低，而在于对时间的运用。改变对于时间的态度，就能改变我们自己！” 而这也正是《把时间当作朋友》一书的主题：想尽一切办法真正了解自己、了解时间、精确地感知时间，而后再想尽一切办法使自己以及自己的行为与时间“合拍”，即，与时间做朋友。如新东方教育科技集团董事长俞敏洪在推荐序中说：“希望时间也是我的朋友。”——此书从心智成长的角度谈时间管理，运用心智的力量在时间管理上取得突破，进而开启自己的人生成功之旅。

有读者说，这是可以带来幸福的一本书。 有读者说，这是一本读完后会有“重生”感觉的书。

有读者说，这是一本能让人有点思想、有点追求、有点理想、偶尔有点迷茫需要坚定下来的大多数人，能真正从中受益的书。 有读者说，这是一本父母应该买给孩子的书，朋友同事之间相互传阅的书，是一本对所有年轻人都有用的书。

## 《把时间当作朋友》

### 编辑推荐

改变人生命运的无非两样东西：一个是你读过的书，一个是你遇到的人。这本书颠覆了一些我早已根深蒂固的观念，有醍醐灌顶的感觉。——传奇（北京读者） 其实我们都经历了差不多的生活，不同的是这其中有极少数人能从中看到别人看不到的东西。我相信笑来老师就是这样的人。

——刘未鹏（TopLanguageGroup创建人） 这本书帮助自己抛掉了一些不切实际的幻想，虽然有些话不是那么“中听”。第一次看到笑来的文章就推荐给了许多朋友，而当得知这是在丢失了几十万字的书稿后的重新整理，更加佩服笑来的毅力。——车东（搜索专家，技术名博）

## 《把时间当作朋友》

### 精彩短评

- 1、很好的一本书。至少是超过我的认知水平。打算就是至少再看一遍这本书.....
  - 2、书中有些观点很有用，但是逻辑紊乱，知识点太碎杂。还有这种成功学的都摆脱不了说说教式的理论。
  - 3、干货，但确实诚如作者所说，这玩意要提升，需要付出的不只有看书的时间，还有严格的自我要求和方式方法的应用
  - 4、serendipity~
  - 5、还是值得一看的，精华多余糟粕，很多自己以前隐约感到的东西，被老师一点就明了了。但有些地方比如老师鞭挞成功学那一段，个人觉得既无意义，也无论据，读者还需要根据自己的需求读书，边读边带上自己的判断。
  - 6、有可借鉴之处，过于口语化。
  - 7、学会控制自己的大脑 做对自己重要但可能无趣的事情
  - 8、比那些时间就是金钱要真的多 要让自己的每一秒钟都有意义才是最重要的
  - 9、难道是因为阅读量还不够吗，个人觉得除了他建议“16岁的人去体验恋爱”那种因为自己条件不错就建议别人（条件并没有那么好）活在当下，让我不太爽以外，其余的都有很多启发啊！有关人脉和积累和个人提升都很喜欢
  - 10、时间就是金钱
  - 11、作者厉害，但没有将自己如何进化的经历写出来（有文化的流氓）
  - 12、干货满满！
- 众多理念可能会颠覆很多人的固有思想，同时也会打动更多人。
- 13、委婉道来的心灵随笔，文采欠佳的真知灼见。
  - 14、受益良多
  - 15、学会自主学习的启蒙书
  - 16、what why how, 驽马十驾，功在不舍
  - 17、关于如何自律，克服懒惰。时间管理这一类的书都大同小异，最主要的还是有意识的管理自己，付诸实践。
  - 18、这种书的最大特点就是看完和没看没什么差别
  - 19、享受当下，做好自己，让自己慢下来，从某种程度上改变了我的做事方式
  - 20、道理放在那儿，改变与否还在于针对自己的深度思考和行动力，并在正确的路上不断坚持。
  - 21、有些太深的地方还是读不懂，理解不了。可能我的心智还没成熟吧！
  - 22、打开新世界
  - 23、心智自由真心是很难啊，多读书吧~
  - 24、只管三天
  - 25、知易行难，感觉太拖沓，没什么新意。
  - 26、必然会失去必然会失去的人，错过该错过的事
  - 27、成长心态审视自己，拒绝自利性偏差，最快的捷径就是一步一个脚印。
  - 28、
- 我们无法管理时间，而要学会管理自己，我们真正能够管理的才是我们自己。
- 29、2017-14 部分观点有用，但是非常零碎，大多数观点只是匆匆停留。有少部分的观点无法赞同。另外，举例普遍随意，文笔也没有雕琢。一本只在这个时代有效的书。
  - 30、一针见血的人生管理文，如何看待自己，如何管理自己，你想到哪里去。
  - 31、感觉没什么用，里面的广告成分太大。
  - 32、把时间当作朋友，安排好自己的生活。
  - 33、不同于其他的时间管理书籍，值得一看
  - 34、总大脑控制大脑，多么有趣的idea。与其叫把时间当作朋友，不如叫如何更好地成为一个常人。书中的很多观点能引发共鸣，我们所需的是一种张弛有度的能力，在勤奋，耐心，坚持等各种个性中游刃有余。我想凡是有成就之人，他们必然都有些享受孤独，毕竟有大智慧都需要思考。树立目标，坚持策略，勤奋执行，有选择放弃，保持学习力，强者无需证明.....都使人获益。加入更多思考当在

## 《把时间当作朋友》

阅读之时，行色匆匆也要适当尊重自己的内心和基本的生活需求。

35、本来是冲着时间管理去的，但是看到方面，越觉得像是给你讲人生的道理，还好和我的三观还是很相符。例子也是很贴切，感觉是本过段时间就可以重刷一次的书

36、人总是习惯于遗忘 无论是美好的或是不美好的 大脑控制人的行为 让我们去做许多无意义的事虚度光阴 可我们的心智却又可以控制大脑 纠正我们的行为 让我们还有希望不至堕落

37、把时间当做朋友。

38、你的问题可能不是做事能力，而是思维方式。

39、开启心智，管理自己

40、不管别人怎么说，至少，我读了之后还是蛮有感觉。管理自己、降低预期、小确幸，用于生活，让自己变更好！！

41、抱着探讨成功人士心路初衷的阅读 完后总觉哪里不对 无数人推崇备至和醍醐灌顶的思考 细读之下有点反权威的心态

关于如何评价此书 我认同这是一个阶段性感悟 理应批判接受

1.要读书 积累 深入思考 控制和提高心智 不要讲兴趣 讲学习方法 并用自己的例子佐证 光看这些词没毛病 很多观点都值得不断默念和运用 还不乏一些颇为励志的故事 这些社会性有用观点的高频和密集让人不由得觉得干货满满

2.且不说他引入心智但不用心理学或科学论证 所论证概念论据逻辑牵强且局限 每个都轻轻点过举小栗没有深入论叙完全 并不让我信服-->定义模糊 立论结论不严谨 事例论证不充分 写作逻辑和语言水平不高是贯穿整个阅读体验中很不好的地方 词条看上去有道理但实践上不具科学性

3.比起社会性干货 我更认同内在性和醒悟的力量啊~

42、时间管理很重要，跟德鲁克的管理理念很相似。

43、嗯，道理都懂，却依然过不好生活。唯一记下来的是记录时间开销，坚持吧。

44、做时间的朋友，做喜欢的自己

45、为提升自己，认真仔细看的第一本干货书籍

46、读过一千种成功的方法，大概只有实践和时间会给你答案

47、语言比较口语化，但确实刷新了自己的一些观念。比如，可以用薪资来衡量自己的时间价值，然后便会惊叹于每一分钟都是那么宝贵，更加珍惜时间；比如，值得的事情要慢慢坚持。然而内化的观念不多，光看书确实并无太大帮助，还是需要自己平时刻意去训练才行。

48、我个人的心智启蒙书

49、4星半，值得细读的一本书。

50、世界对每个人最公平的就是时间，把时间当做朋友，你才能珍惜他！

# 《把时间当作朋友》

精彩书评

# 《把时间当作朋友》

章节试读

# 《把时间当作朋友》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)