

《把时间当作朋友（第3版）》

图书基本信息

书名：《把时间当作朋友（第3版）》

13位ISBN编号：9787121210273

10位ISBN编号：7121210274

出版时间：2013-10

出版社：电子工业出版社

作者：李笑来

页数：334

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

《把时间当作朋友（第3版）》

内容概要

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

《把时间当作朋友（第3版）》

作者简介

他说，他是个“脱离了低级趣味的人”。人们问，什么是“低级趣味”？他说：“忽悠人、吹牛——这是天下最恶俗的低级趣味。”不知道他26岁那年都发生了什么，他只是说：“突然有一天想明白了，于是……就这样了。”

他说：“把时间当作朋友。”他真的就这么做了。时间仿佛真的是他的朋友。10多年的时间里，他做过很多事情：销售、教书、写书、开公司，现在做天使投资人……他精力旺盛，学习能力超凡，随便什么东西，只要需要，就去学，并且能学好。最近一次惊到别人，是他以40岁的“高龄”学习网络编程语言Ruby On Rails，然后，按朋友的说法是“于4个月后（2013年1月）顺产”了一个大受欢迎的网站knewone.com……

他崇尚逻辑，追求深入思考，认为这是一个知识可以轻松变现的时代——当然，前提是，那知识是正确的，那逻辑是严谨的，那思考是深入的。这不仅是他所想，他所说，更重要的是，他竟然可以做到用行动和结果证明这个论断。所谓知易行难，可最难的事情，他已经做完了。

他就是这样——一个难得的人，做着难得的事情，写出难得的书，与你分享难得的经验与思考

书籍目录

- 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
- 第4章 学习 / 119
 - 1. 效率本质 / 120
 - 2. 基本途径 / 123
 - 3. 主要手段 / 129
 - 4. 经验局限 / 134
 - 5. 自学能力 / 142
- 第5章 思考 / 151
 - 1. 勤于思考 / 152
 - 2. 思维陷阱 / 158
 - 3. 因果关系 / 163
 - 4. 相关命题 / 174
 - 5. 举证责任 / 177
 - 6. 案例局限 / 182
 - 7. 对立论证 / 185
 - 8. 张冠李戴 / 188
 - 9. 辨析感悟 / 192
 - 10. 克服恐惧 / 198
 - 11. 辅助工具 / 201

《把时间当作朋友（第3版）》

第6章 交流 / 209
1. 学会倾听 / 210
2. 说与不说 / 220
3. 交流守则 / 223
4. 正确复述 / 232
5. 勤于反思 / 235
第7章 应用 / 241
1. 兴趣 / 242
2. 方法 / 245
3. 痛苦 / 250
4. 比较 / 258
5. 运气 / 261
6. 人脉 / 265
7. 自卑 / 275
8. 灵感 / 283
9. 鼓励 / 291
10. 效率 / 294
11. 节奏 / 300
12. 物极必反 / 304
13. 自我证明 / 310
第8章 积累 / 315
附录 / 325
第1版推荐序 / 326
主要参考文献 / 332
索引 / 333
致谢 / 334

《把时间当作朋友（第3版）》

精彩短评

- 1、像与一位志同道合的朋友在面对面交谈，又像是一位长辈在用自身经历将他的体会侃侃而谈。全书的落脚点还是在于心智的成熟，对抗人性的弱点是我们一生都在完成的使命。
- 2、作者态度很诚恳，不过讲的东西总结一下就是脚踏实地好好干，然后介绍了一些方法。
- 3、广而不深的一本书，适合25岁的年轻人阅读，作为入门指南。
- 4、想有时间，再好好读一遍
- 5、利用积累的力量去成长，书里面各种方法论，很受用。
- 6、相信时间的力量
- 7、“个人成长”，有些启发。
- 8、再次刷新三观，感觉收益满满。
- 9、早几年读更好。
- 10、当下、稳步，向前。
- 11、2017我度过第一本可以打五星的书。
- 12、值得反复看的书，人生起始阶段应该看的第一本书。
- 13、值得读上好几遍，每一篇都是心智的开启与成长。
- 14、看见过很多本书上提及李笑来老师的这本书，学习哪怕其中一个小窍门，也会给人很大帮助
- 15、一些观点还是挺新鲜的
- 16、里面提到的学生们的“病症”，对自己毛病的诊断很有帮助。文章里提到不能相信成功学，但读完全书后却不得不承认，本书也属于某种意义上的成功学类书籍
- 17、人不应该被大脑控制，而应该控制大脑
- 18、聊了关于整个社会和自己的成长，融合了作者的认真思考。对生活中常见小事的把握细致入微，非常厉害。
短评很难描述干净，只觉此书能读一生。
- 19、李笑来的自我管理类的书籍，通过心智解读自己。自制类书籍这一本就够了。
- 20、对时间管理书我只喜欢挑干货看。我仅仅只读了第三章，书中提到时间管理的方法就是每天晚上做好第二天行程安排，第二天晚上核对时间安排做好记录。日积月累这种习惯会带来效率上的提升。我认为手机和笔纸都是很好的记录工具。在时间安排有问题的朋友可以看看，其他的人不建议。
- 21、无意中接触到李笑来，自然接触到本书，外界评价高的吓人，自己看下来反而觉得乱七八糟。各种散文感谢剪切在一起，远不如新生好看。
- 22、敏感的人容易想的多，给自己的思想解放解放总不是坏事
- 23、李笑来一个挺有水平的人名，书名也有点儿意思，打开书一看居然是个新东方的大忽悠，讲的是变了包装的成功学。现在啥啥的表象都太有欺诈性了。但是开卷有益，学会了对时间和生命mindful，特别不后悔读了这本书。
- 24、整书尽管按章节分门别类，但还是略显零散。时间管理的经验介绍了不少，我相信他自己也管理得很好，但是看着不成体系，对于真心要开始践行时间管理的同学可能会有些手足无措。虽然我不赞成他对时间的不可知，但很欣赏他说的把有限的时间投入到无尽的个人事业中去，亦即养成更好的习惯、学习而获得提高。读这新版，新知不多，略显啰嗦，有些失望。
- 25、对于很多迷惑不解的我来说，给自己一个矫正坏习惯的好的说教
- 26、你觉得自己最好的品质是什么？坚持，真诚，善良。还有呢？难道不够吗？
- 27、终于意识到人是可以改变的。
- 28、首先纠正了一个观念，我们无法管理时间，我们真正能够管理的，是我们自己。所以必须开启心智，看清楚想明白，我们的问题究竟出在哪里。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，用正确的时间做正确的事，时间就能成为你的朋友。反之，选择错误，方向不对，方法不对，都是徒劳，时间只能流逝。关于学习——所有学习上的成功，都只依靠两件事，策略和坚持，而坚持本身就是最重要的策略。关于独立思考的重要性，分清看法和事实；道理和感悟。无疑作者是一个成功人士，但我们要知道任何人的成功都不可复制，本书其实就是作者在独立思考为什么大多数人不能成功的原因，然后从时间的纬度去解释了这个问题。其实这才是我们需要学习作者的地方，避免“结果偏见”。

《把时间当作朋友（第3版）》

- 29、将原本一样长度的人生，活得更加有内容，有层次，有深度，有影响力，减少“能为而无为”的遗憾。
- 30、听书
- 31、成功秘籍几乎唾手可得，成功者寥寥无几。
我知道和我的作为永远是一个无法跨越的沟渠？！
- 32、相逢恨晚
- 33、讲了很多，但是告诉一个很简单的道理，有效使用时间到你的事业中去
- 34、最先是听，然后买了书，还在开啃当中
- 35、算得上是良心之作
- 36、易懂又不失深度，没有夸大其词的成功方法论，人不能管理时间，最多是管理自己。共勉。
- 37、一些道理深入浅出讲的让人很有感悟，但是有些时候觉得略显繁琐，且不成框架。
- 38、2015年购读。
- 39、Kindle换货标注全无，准备2刷了，读完会写我的第一篇读书笔记
- 40、把时间当朋友，从管理自我开始，耐心积累，阅读、交流和思考方式实现自己心智的成长，心智成长体现在接纳不完美的自己，有思辨能力。
- 41、收获很多，许多令人深受启发的观点值得深思与实践。运用心智，清醒地活。
- 42、笑来老师用形象易懂的文字阐述一种现象，并指导我们如何克服解决。读完这本书对我本人也产生了不可说不大的影响，让我对时间有了更深的认识，也是第一次作了具体明确的自我管理。继续努力
- 43、读过之后最深的感受是：虽然我有很多问题，但我首先意识到这些问题，然后接受现实，运用心智的力量，找到适合的方法，坚持下去，重复重复再重复。

“积累多的人之所以稳健，是因为对他来说，我要的欲望可以用我有的东西来满足。即使我有的暂时不够，他也能借助已经拥有的足够的努力和勤奋（抑或投机取巧的方法和经验），只需假以时日，定能如愿以偿”。

从一直特立独行的猫，到鼯鼠的土豆，再到彭小六，从他们的故事中，我被激励着。从笑来老师自己的经历中我也看到了付出和积累的力量。

开启自己的心智，运用心智的力量，让自己的大脑控制自己的大脑，加油！

- 44、推荐阅读，刷新了我脑袋里的很多概念，值得反复阅读。
- 45、笑来的“鸡汤”还是很有逻辑支撑的~要想实现成长不仅要坚持，还是有方法~
- 46、深刻的认识自己，然后在去寻找适合自己的自我管理方法
- 47、人唯一的刚性指标就是时间。你可以做自己喜欢的事，也可以做有意义的事，你可以奋斗，也可以荒废人生。
- 48、忘了在哪第一次看见李笑来这个名字，后来陆陆续续又在不同地方看到。百度一下，发现挺厉害，包括赚钱。在同样的情况下，为什么别人干得更漂亮？别人多思考了一步。这本书很多东西是作者思考的产物，积累的结果。情商，在本质上来说，是思考能力问题？
- 49、还是很不错的。
- 50、相见恨晚！

《把时间当作朋友（第3版）》

精彩书评

章节试读

1、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第35页

生活的本质就是这样，你想要什么，他偏不给你什么。摆脱这个死循环的方法只有一个——给我什么我就用好什么，积累到一定程度再去换能换的东西。

在想到“我要什么”的时候马上提醒自己，接下来要花一些时间去思考“我有什么”。后者会在转瞬间让你“脚踏实地”。

p43当有问题解决不了时，可以先把它记下来，然后继续前行。继续前行，并不意味着忽略这些问题——他们之中的一部分就突然有了明确的解决方案。

P45心怀梦想的时间越长，它的沉没成本就越高。很多人都在无意之间被自己的“梦想”所绑架。

P47这个世界上的资源并非平均帆布在每一个人的身上，正态分布曲线就呈现了这种分布情况。正态分布是概率论中最重要的分布。大多数随机变量均服从或近似服从正态分布。

P54在时间领域有一个与墨菲定律同源、貌似悖论的侯世达法则值得牢记：完成一个任务实际花费的时间总会超过计划花费的时间，就算制定计划的时候考虑到本法则，也不能避免这种情况的发生。

P70尽量将两个任务并行，然后，尝试把一个非机械的任务和一个机械的任务搭配起来完成。

P87判断一项任务是否“真的重要”其实只需要一个标准：这项任务的完成是否确实对达成目标有益。

P97我们一生所做的事，大都是在试错，对于人生，没有人能像解释数学或物理学原理那样给出普适的公式。马上行动是最重要的。

P89失败只有一种，就是半途而废。

P159我们说某个人脑子清楚，就是说那个人的脑子里没有那些乱七八糟的、毫无必要的、不讲根据的、混淆视听的概念。

不夸张地讲，任何一个学科的所有知识，都是由这些概念一点一点搭建起来的。

P163A不一定是B的理由。

A不一定是B唯一的理由。

A不一定是B最重要的理由。

这是原命题与逆命题的关系问题。

P180在多数情况下，证明否定论断要比证明肯定论断难得多。

P193每个人都需要清除对认识“道理”和“感悟”之间的巨大差异。

P199一个人的强与弱，实际上就相当于他的勇气减去他的恐惧之后的分值——如果是正数，那么他是强的；如果是负数，那么他是弱的。所有人的起点都是负数。但凡是人，都要经过很多的挣扎才能使这个算式的结果变成正数。

2、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第26页

人们做出截然相反决定的理由往往是一样的。我们能通过大脑控制我们的大脑。

3、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第38页

最近因为一些事情情绪低落，就浪费了不少的时间——因为没什么心思去做什么事情。（我正处于这个状态？）

”在整个人类发展到前所未有的高度的同时，每个人的心智成长却要从零开始“

4、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第20页

编者拿自己成长历程中有代表性的小故事：电脑培训班、盲打、学习统计学，举例来说明【不断学习】的重要性。

《把时间当作朋友（第3版）》

我们在学习某项技能之前往往不知道学会它之后它的用武之地在哪里，至此会出现两类人：

甲类：不知道那东西有什么用而决定学习的人

乙类：不知道那东西有什么用而决定学习的人

而且乙类人往往比甲类人要多，而且多的多

甲只管自顾自的去学，多年自然而然的后找到了这项技能的用武之地，享受了其已有技能为自己带来的种种好处。于是这个既有的经验成了他心智的一部分，当遇到新的学习机会他会自然而然的采取同样的策略——学呗、学了总有好处，技多不压身

乙永远不知道学习这项技能对它有什么用，因为它从未拥有过这项技能。所以干脆不学。直到有一天因为没有学习这项技能而感到尴尬的时候，可能会感叹“当初不懂事，要是学习就好了”，然而对他来讲仅限于感叹，当再次遇到学习机会的时候依然会选择放弃！这种拒绝学习的判断，渐渐融入心智，难以更易

自己现在就是那个乙类，那个不思进取懒惰颓废的乙

小时候家里曾经有一本锻炼逻辑思维的书。我在想，如果我当初把它全部啃下，现在逻辑思维是否已经上一个台阶？之后的学习、生活中是否已经在更强大的逻辑思维支持下变的比现在更美好？答案是肯定的！

人生没有如果，只有后果和结果

5、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第27页

很多时候当我们在判断是否需要学习一项新技能的时候，因为我们没有学习过所以不知道它能够给我们带来什么。所以，我们可能觉得浪费时间可能觉得太累了可能就是心里面的抵触所以我们选择了放弃，选择了say no.最后的结果，也就是我们是去了拥有它的机会同时也是去了可能因为它而带来的好处。也许，某天我们发现自己是多么的需要这项技能的时候我们会感叹“如果当初学了该是多好”，也许我们只是感叹亦或我们觉得到了这个时候学习的成本太高或者说时间太长或者又是因为各种各样的原因我们还是不会去学习它。最后，它就成了我们生命中的一个永远的痛或者说是无法逾越的鸿沟。

其实，很多时候当我们不知道它究竟会怎么的时候就那么样的学了又会怎样。当然，前提是你有机会和时间去学习的时候。尤其不要在本来应该做A事的时候拿这个道理或者是逻辑来当幌子，来做无关痛痒的B事。

学会用自己的心智去做决定，而不是打着心智的名义去装疯卖傻。

6、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

把时间当作朋友 读书笔记

《把时间当作朋友（第3版）》

本书分为8个章节，但实际上有9个章节。

- 第0章：困境
- 第一章：醒悟
- 第二章：现实
- 第三章：管理
- 第四章：学习
- 第五章：思考
- 第六章：交流
- 第七章：应用
- 第八章：积累

这本书确实不是重点在写时间管理的书，也不是成功学的书籍。是一本可以从本源上认识自己对时间的理解，可以让自己更好的解决自己的问题。时间是无法管理的，时间就在那儿，爱理不理，把它当作朋友，来管理自己还是很不错的哈。

摘录：

第0章：困境

- 1.他们身上充满了矛盾——既勤奋又懒惰。
- 2.我们无法管理时间。我们真正能够管理的，是我们自己。
- 3.人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或观念，因为一个人已有的知识和观念都是经过反复筛选的。
- 4.解决问题的核心思想只有一个-----一切都靠积累。

第一章：醒悟

- 5.有些认识，哪怕是简单的常识，也需要亲身经历后才能真正体会。
- 6.越是浮躁，就越是对自己的现状不满；越是对自己的现状不满，就越浮躁。

第二章：现实

- 7.心怀“梦想”的时间越长，它的沉没成本就越高。
- 8.越是不满现状，摆脱现状的欲望就越强烈，而这种欲望会让一个人最终迷失方向，因为无论是谁，从本质看都无法摆脱现状-----每一时刻的现状都是过去某一或者某些时刻的结果，而每一时刻的现状都是未来某一或者某些时刻的原因。没有人能够逃脱现实的束缚。
- 9.与时间做朋友的方法很简单：用正确的方法做正确的事情。
- 10.几乎一切愚蠢的行为都来自否定现实、逃避现实。

第三章：管理

- 11.要想提高估算时间的能力，就要从现在开始养成习惯：做任何事情之前先判断熟悉程度（或陌生程度），再根据判断估算完成任务所需要的时间。
- 12.接受任务之后，什么时候开始执行才好呢？比“越早开始越好”更切实际的答案是“现在就开始”。
- 13.所有真正踏实做事的人都知道，任何任务的绝大部分都是枯燥而又无趣的，所谓有创意的部分，可能连1%都不到。
- 14.“我们不是计划着去失败，而是失败地计划。”
- 15.“失败只有一种，就是半途而废。”
- 16.计划总是被变化打乱的深层次的原因在于：计划过于长远。

《把时间当作朋友（第3版）》

- 17.如果一个计划的期限只有一个星期，我是很容易坚持下来，并且往往可以出色完成的。
- 18.计划固然重要，行动更为重要。
- 19.有时候故意不做计划反倒是有益的。
- 20.如果想要改变自己，或者对自己目前的处境不满意，那就一切从简-----找一个你觉得应该会带来改变的任务，然后去做就是了。
- 21.最方便的列表工具是纸和笔。
- 22.重要的任务永远只有一个。
- 23.任何动作演练到一定次数，就能准确完成-----甚至在无意识的情况下。

第四章：学习

- 24.事实上，学习是投资回报率最高的行为。
- 25.为什么拒绝学习呢？第一，拒绝学习就不可能有机会知道学习之后的收获；第二，由于不知道学习之后的收获是什么，也就不可能知道那收获有多好、多大；第三，既然学习的好处无从了解，自然就没有学习的动力。。。。。
- 26.每掌握一项新的技能，就感觉自己像重生了一次。
- 27.“学习”最关键的一点是：任何知识的获取，都是不可逆的。“学习”的重要起点是：起码学会一种技能。
- 28.所有人获取知识最基础的手段就是“体验”。比“体验”再高级一点的获取知识的手段，是“试错”。在“试错”这个手段的基础上，另一个聪明一点，但重要得多的获取知识的手段是“观察”。对“体验”、“试错”和“观察”经行补充的，就是“阅读”。阅读是人们获取知识更加重要的手段，当然也是相对更加需要运用心智能力的手段。除了“试错”、“观察”、“阅读”之外，“思考”，准确的说，“正确的思考”，才是获取真正意义上的知识的主要手段。
- 29.个人面对无法亲身体验的知识，其表现往往为恐惧；而群体面对无法亲身体验的知识，其表现往往为疯狂。
- 30.“很多时候，人们的善良出自于软弱，而他们的残暴只不过来自于恐惧。”
- 31.“优秀的领导，能够把人们带到他们想去的地方；而卓越的领导，能够把人们带到他们应该去但没有想过要去的地方。”
- 32.很多人正是因为没有目标才不停的“学习”。

第五章：思考

- 33.思考，更准确地说，独立思考，只不过是从别人那里知道一个结论的时候，自己动脑重新推演一遍，看看得出结论的过程有没有漏洞和不合理的地方，衡量一下结论到底有没有道理的过程。
- 34.拒绝接受不确定性的一个根源在于害怕复杂、奢望简单。谁不希望一切都是简单的呢？可现实往往就是复杂的。
- 35.很多人做不到思考的原因无非两个：一，习惯性拒绝思考；二，不懂得应该如何思考。而前者往往是由后者长期作用造成的。
- 36.在大多数情况下，一个人如果不做事，是不会暴露自己的缺点的，因为人只有在做事的时候才会暴露缺点。
- 37.其实有时候有些话“话糙理不糙”。。。。。。其实不说脏话的人不一定不“脏”；偶尔说点脏话有助心理健康。

第六章：交流

- 38.为了真正做到有效倾听，最需要克制的就是“过早质疑”。
- 39.在倾听的过程中，我们可以利用多余的脑力处理两个方向的信息：“回顾”和“预期”。

第七章：应用

40. 往往不是有兴趣才能做好，而是做好了才有兴趣。
41. 方法固然重要，但比起“用功”来说，方法几乎可以忽略不计。
42. 坚持，其实就是重复；而重复，说到底就是时间的投入，准确的说，是大量时间的投入。
43. 与其不停的寻找“更好的方法”，还不如马上开始行动。
44. 比成功更重要的是成长。
45. 相信运气其实是缺乏自制力的表现。
46. 苏轼曾说：“卒然临之而不惊，无故加之而不怒”。
47. “我们必须相信运气。要不然怎么去解释我们不喜欢的人竟然会成功呢？”
48. 承认自己能力有限，是保持心理健康的前提。
49. 专心做可以提升自己的事情，学习并拥有更多、更好的技能，成为一个值得他人交往的人。
50. 学会独善其身，以不给他人制造麻烦为美德，用自己的独立赢得尊重。
51. 在自己的语言中，把“优点”和“缺点”这两个词替换成“特点”。
52. 永远鼓励身边的人，哪怕多少优点盲目。
53. 任何人都不能100%地有效率，至少不可能总是100%地有效率。
54. 我们应该把自己的生活节奏调整得慢一点。
55. 凡是值得做的事情，都值得慢慢去做，做很久很久。
56. 尽量不要减少与家人的交流时间。
57. 在决定是否给别人提供帮助的时候，要考虑他是否值得我们帮助。

第八章：积累

58. 复利的力量与神奇在于，尽管本利的增长在最初一段时间里相当缓慢，甚至让人感觉无聊，可一旦经过长时间的积累（也必须经过长时间积累），就能产生令人惊诧的结果。
59. “怕麻烦”是一种害死人的坏习惯。

7、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第29页

第1-29页

作者的意图：告知读者如何打开心智，如何运用心智与时间作朋友，自我积累。

整本书谈了认知心态和自我管理的一些方法。

重点是以下几个部分：

- 一、接受现实的心态
- 二、管理资源的方法
- 三、学习、思考、应用

现实是残酷的，生活是艰难的，只有脆弱的人才不断需要安慰。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，才有可能运用心智作出理性的决定，进而才有可能做时间的朋友。

第0章 困境

- 1、设定正确的最后期限，选择正确的时间按时完成正确的事。
 - 2、在战术上的勤奋可能会越走越偏，必须在战略上更加勤奋。
- 只有学会正确地思考，才意味着真正进化成人。
安静地去做你认为应该做的事，不以物喜，不以己悲。

第1章 醒悟

你的大脑并不是你，用自己的大脑管理控制自己的大脑。我们用自己的大脑进行思考，然而我们思考的方式和结果往往受上一次思考的方式和结果影响，同时也会影响下一步思考的方式和结果，所以我

《把时间当作朋友（第3版）》

们可以思考我们的思考方式和思考结果是否确实合理的思考方式和思考结果。将自己的思考作为思考对象。——提升“元认知思考能力”

需要提前知道我们大脑、心理机制的协作原理，掌握它们的规律从而识别、控制。一个人的大脑中记忆的除了他以自己的视角记录的世界以及自己的经历以外，还有他的情感、认知世界和事物的方式、过程、结果。一个人更重要的是认知自己是如何认知世界、如何刻录自己的记忆光盘的能力。约翰·纳什——一个用自己的精神战胜了自己的精神病的人。

自己和这个世界里其他人的位置：四个象限，自己知道的&别人知道的；自己不知道的&别人知道的；自己知道的&别人不知道的；自己不知道的&别人不知道的。

奥地利神经学家、精神病学家维克多·弗兰克：“人做拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺。”例如，木心。运用心智得到解放。

一个人的心智是其过往获得的一切知识及经验的总和（包括所有的思考方法、思考模式）。

不要被未知、自己的愚蠢而绝望，应该坚持不懈地努力，不能仅由于懒惰和畏惧就给自己关上了一扇又一扇通往真知的大门。

8、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第18页

心智究竟是什么？

简单地说，一个人的心智就是其过往获得的一切知识及经验的总和(包括基于这些知识和经验造就的思考方法、思考模式)。

19需要强调的是，一个人的心智是他知识和经验的总和，也包括他的思考方法和思考模式。因为无论是吸收知识还是总结经验，最终都需要经过思考得出结论。在此过程中，他的思考方法和思考模式都会多多少少产生变化。根据新的知识和经验，或巩固、或调整、或否定、或重建……

9、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第4页

任务都有一个最后期限。deadline：届时未完成者死！

10、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第40页

为了进步，需要忍受一定的未知。

有些问题始终会无解，与其追问不如接受。

学会在未知中不断前行。当有问题解决不了时，不如记下来然后继续前行。

11、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第30页

期望速成，从微观层面上来看，有两个主要的原因。

第一个原因是人希望自己的欲望马上得到满足的天性。

第二个原因，也是浮躁的根源，就是很多人不懂得“有些阶段就是无法跨越”这个道理。

另外一个宏观上的原因，使得人们常常不由自主地奢望速成——哪怕之前已经“醒悟”过。这个

宏观上的原因即所谓的“现状使然”。

总的来说，一方面是自己的欲望无限，一方面是要完成的事情太多，另外一方面又是自我满意度不断下降，这就是人们总是不由自主地期望速成的根源。

出路肯定存在，但这出路只有一个起点——接受现实。
告诉自己：我有不足，我需要时间，我没办法一蹴而就。

12、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第15页

审视一下我们自己，我们会知道每个人可以把自己划分为两部分：自己知道的与自己并不知道的。

每个人都可以用另外的方式把自己划分为两个部分：别人知道的和別人并不知道的。

13、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

首先，感谢幸福进化俱乐部给了我这次与李笑来老师接触的机会。看着李笑来老师的书，就感觉像是他在我对面，孜孜不倦的告诉我，时间是什么，该如何与时间相处。时间，以他固有的方式流逝着，我们没办法管理他，也抓不住他。唯一能做的，就是改变自己，变成他喜欢的样子。看了这本书，犹如醍醐灌顶。再次感谢幸福进化俱乐部。感谢李笑来老师。

14、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第35页

速成不可能，那怎么办？答案只有一个字：换。

不成熟的人有什么样的特征？他们的特征很多，但一个通病通病就是整天都在想是“我要……”，全然不顾自己其实一无所有。

然而，“我要……”的欲望从不会消减，只会不断增加。大多数人之所以浮躁，是因为他们一无积累（或者积累太少，几乎无法换取任何东西），二无方法和经验（所以求而不得）。与此同时“我要”的欲望恰恰因为无法获得而熊熊燃烧。情况更恶劣的时候，那欲望之火甚至可以烧掉了所有的时间和精力，以致占用原本可以用于努力（或投机）的时间，陷入死循环，无法挣脱。

积累多的人之所以稳健，是因为对他来说，“我要”的欲望可以用“我有”的东西来满足。即便“我有”的暂时不够，他也能借助已经拥有的足够的努力和勤奋（抑或投机取巧的方法和经验），只需假以时日，定能如愿以偿。一旦如愿以偿之后，不仅“我有”的更多了，“我要”的也更容易获得了，如此形成良性循环。

15、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第30页

《把时间当作朋友（第3版）》

人们总是希望速成，主要原因两个：人总是希望自己的愿望可以马上得到满足的天性，另一方面，有些人不懂得“有些阶段人总是无法跨越必须经历”的道理。出路总是存在的，告诉自己：我有不足，我需要时间，我没办法一蹴而就。速成这个词具有太致命的诱惑力，永远记得跑步的感觉。不可能跑五分钟就完成5km的任务，但是只要坚持，终点必达。要做的是投入到“做”这件事情本身，而遗忘你的目标。只要确定你在奔向它的方向就好。

16、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第27页

第一版前言要管理的不是时间，而是自己。开启心智，让自己能够用最可能准备的方式思考、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。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做出尽可能准确的判断。时间管理本身就是一个错误的概念，强调的是工具，但是管理工具能不能发挥正确的作用，跟个人的思维有直接关系。比如我们常常听到的一个时间管理原则，每一天先把任务氛围“重要的”和“不重要的”，再把任务分为“紧急的”和“非紧急的”，然后挑选“重要”且“紧急”的任务优先执行。看起来似乎很有道理，可是执行起来效果并不好，因为你会发现自己也也许根本没有足够的能力去判断区分哪些任务是重要紧急的。人们做出的行为都是已有知识和经验的选择。</原文结束

<原文开始>作为一个人，在这一生中可能遇到的最震撼的经历莫过于发现这样一个神奇的现象：我们竟然可以用自己的大脑控制自己的大脑。用一句话说明我们的思考可以复杂到什么程度——我们甚至可以思考我们的思考方式和思考结果是否确实是合理的思考方式和思考结果。我们可以把一个人划分为4个区域，对每个人来说，身上最为隐秘的部分就是3号区域：自己不知道的，别人不知道的。自己。“你”就处于被自己的大脑所控制的状态之中。有这样一些人，他们看起来“既勤奋又懒惰”，这种怪异现象来自他们对“时间压力”的感受，“没时间了”或者“时间不够了”的恐慌，使他们超乎寻常地勤奋。哪怕只是虚假的勤奋，一样能让他们恨不得废寝忘食。而同样的感受，也使他们终日不忘寻找捷径，美其名曰“提高效率”，而实际上却想着“最好不费吹灰之力”。“没时间了”是时间恐慌症患者脑子里唯一反复闪现的一句话。巨大的压力，极度的恐慌，使患者身上综合了一切矛盾：他们既勤奋又懒惰，既聪明又愚蠢，既聪明又怯弱，既满怀希望又分分秒秒面临绝望，既充满自信又随时体会自卑。生活中有另外一些人尽管数量上并不占优，却在用另外一种状态生活。他们从容化解各种压力，安静地做他们认为应该做的事情，并总能有所成就。一个人的心智就是过去获得的一切知识及经验的总和（包括基于这些知识和经验造就的思考方法、思维模式）。心智一旦开启，就会不断自我积累，自我过滤，甚至深根蒂固。人与人之间心智力量的差异就是这样一点点积累。心智一旦开启，就可能因为学习而像病毒一样疯狂地发展，与此同时学习能力也会不断增长人们可能基于一模一样的原因作出截然相反的决定，让有机会学习一项技能的时候，人们常常会问，学这样东西有什么用呢。而不知道学一样东西对自己有什么用，恰恰是一部分人决定不学的原因，同时也是另外一部分人决定去学的原因。有些人永远不会知道学一样东西对他究竟有什么用，因为他从未拥有过这项技能，更不可能有机会体会亲身体会。也许由于当初的愚钝，我们错过了很多现在已经无法知道究竟是什么的东西，即使遇到因为没有学习某项技能而后悔的时候，再次遇到学习机会，依然会选择放弃。这种拒绝学习的判断慢慢融入心智难以更改。看穿这一切，摆脱自己的局限，需要心智的力量。

17、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第7页

可是，明显有一些人，尽管数量上并不是大多数，在用另外一种状态生活。他们从容，他们优雅。他们善于化解各种压力，安静地去做他们认为应该做的事情，并总是有所成就。他们最终甚至可以达到常人无法想象的境界——不以物喜，不以己悲。面临着同样的困境，这些少数人又究竟是怎么做到的呢？

18、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第33页

《把时间当作朋友（第3版）》

不论在哪个领域，学习也好，工作也罢，长辈们的建议总是“戒骄戒躁”。虽然把戒骄放在前面，但戒骄其实是有了一定成绩之后的事情，对大多数人来说，首先要戒躁才有机会戒骄期望速成，从微观层面上看，有两个主要原因。第一个原因是人希望自己的欲望马上得到满足的天性。一个确定的事实是几乎每个人都有吴无穷尽的欲望，每个人都知道不是所有欲望都能被满足，但人们仍然不会放弃追逐尽可能多的欲望。于是不劳而获成了很多人心中的愿望之一。如果达不到不劳而获，少劳多获也可以接受。所以大多数人都抱着类似这样的想法，如果收获的可能性很大最好马上看到成果；如果收获的可能性很小最好马上知道结果。每个人都有这种欲望，差别仅在程度或者表现上。第二个原因也是浮躁的根源，就是很多人不懂“有些阶段就是无法跨越”这个道理，因此他们才那么不现实地希望找到一个办法，靠其迅速达成目标，完成任务获得解脱。可是无论做什么事情都需要时间，甚至可能需要很长的时间。这种差别也可以解释为什么有些人更容易迷恋赌博，因为这些人比另外那些人更想要甚至需要马上知道结果。除了上面这两种微观原因，还有一个宏观上的原因也使人们常常不由自主地奢望速成，这个原因就是所谓的“现状使然”。大多数人对自身的满意度程度从15岁开始持续下降，从那时开始在所谓的理想和扭曲的现实中拼斗挣扎。在漫长的30年里由自我满意度持续下降所造成的浮躁形成了巨大的心理压力，越是浮躁就越对现状不满，越是对现状不满就越是浮躁。总的来说，一方面是自己的欲望无限，一方面是要完成的事情太多，一方面自我满意度的不断下降，这就是人们总是不由自主地期望速成的根源。出路的起点是接受现实，告诉自己我有不足，我需要时间，我没办法一蹴而就。

19、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

“ 无论是谁，都最终在某一时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 ”
“ 时间无情的流逝，恶性循环早已形成 - 要做的事情越来越多，可用的时间越来越少，因此时间越来越珍贵，时间越来越紧迫 - - 压力越来越大，生活成了一团乱麻 ”

20、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第34页

生活的本质是你想要什么，他偏不给你什么。摆脱这个死循环只有一个——给我什么我就用好什么，积累到一定程度再去换能换的东西。
要不断想办法运用心智的力量是别那些死循环，然后在好像不可能的情况下跳出去。
出者存，困者亡。

21、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第35页

生活的本质就是这样，你想要什么，它偏不给你什么。摆脱这个死循环的方法只有一个——你给我什么我就用好什么，积累到一定程度再去换能换的东西。要不断想办法运用心智的力量去识别那些死循环和恶性循环，然后在好像不可能的情况下跳出去。出者生、困者亡。

22、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第37页

现实是：
一、完美永不存在
“ 我们不管做什么事情，都需要时刻忍受各种各样的不完美，否则事情根本无法完成。最终完成的事情，结果也常常是不完美的。 ”
“ 谁的生活不是磕磕绊绊？谁在死去的时候没有一丝遗憾？现实如此，只能接受。 ”

《把时间当作朋友（第3版）》

二、未知永远存在

“我们必须接受这个现实——未知永远存在。而后，我们只能不断尝试着适应‘在未知中不断前行’。”

“如果不能接受这个现实，就无法忍受未知的存在，也会平添无数的焦虑。焦虑是导致时间浪费、效率低下的根源之一。当人处于焦虑状态的时候，甚至可能出现一切理智都被清空的情况。另外，焦虑的情绪会让人觉得‘必须要做点什么’，但是，在缺乏理智状态下的任何决定和行为都可能带来灾难性的后果。”

“一个相当有效的策略是：当有问题解决不了时，可以先把它记下来，然后继续前行。注意，一定要把问题记下来，免得忘了。继续前行，并不意味着忽略这些问题——它们已被记录在案，也由此获得被重新审视的机会。你一直在前行，你一直在积累，你一直在成长。所以，到有了答案的那一刻，你不再是当初无能为力的你，你已经重生。”

时刻都会遇到各种各样的突发状况，各种各样的未知，这很正常，做好心理准备，不要觉得突然。

三、现状无法马上摆脱

“越是不满现状，摆脱现状的欲望就越强烈，而这种欲望会让一个人最终迷失方向，因为无论是谁，从本质上看都无法摆脱现状——每一时刻的现状都是过去某一或者某些时刻的结果，而每一时刻的现状都是未来某一或者某些时刻的原因。

接受现状才是最优策略——有什么做什么，有什么用什么；做什么都做好，用什么都用好。不要常常觉得苦，而要想办法在任何情况下找到情趣——快乐是一种本事。

这些年我遇到的优秀的年轻人几乎都有这样的特征：他们很少对现状不满（可能是他们的优秀使他们难以觉得不满吧），他们热爱自己的生活，他们相对更不在意外界的影响，他们更专注于做事而心无旁骛，他们身处良性循环之中，当然，他们也因此每时每刻都在进步。”

23、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第18页

一个人的心智其过往获得的一切知识及经验的总和（包括基于这些知识和经验造就的思考方式、思考模式）。

24、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第21页

这一章开头提到运用自己的心智就是了解自己知道的和别人不知道的。其实这个原理是 Johari Window (周哈里窗) 的延伸版。

这个理论由美国社会心理学家 Joseph Luft 和 Harry Ingham 在 1955 年提出，由两人名字的前两个字母命名。

周哈里窗 (Johari Window) 展示了关于自我认知、行为举止和他人对自己的认知之间在有意识或无意识的前提下形成的差异，由此分割为四个范畴，一是面对公众的自我塑造范畴，二是被公众获知但自我无意识范畴，三是自我有意识在公众面前保留的范畴，四是公众及自我两者无意识范畴，也称为潜意识。

发展周哈里窗理论的目的

自我给予：Joseph Luft 的目的是通过缩小自我认知的私人领域，扩大公众领域，消除人与人之间因为认知的差异带来的误解。具体描述就是通过向对方讲述自我保留的东西而减少不必要的精力和时间的消耗。通俗的说就是坦诚相待。

他人反馈：通过他人直接表达对自己无意识领域的认知，赢得了更好了解自我的可能性，从而使自我无意识转向有意识的公众领域。

《把时间当作朋友（第3版）》

三个领域的互动，缩小私人领域，缩小自我盲点，扩大公众领域可以帮助自我与他人形成更好的交流环境。

25、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第9页

“时间不可管理”，尽管是个简单的事实，然而，理解它、接受它，可不见得那么容易。因为它并不见得是(甚至几乎肯定不是)读者过往已经认同的观念。

人们很难接受与已有知识与经验相左的信息或观念。

26、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

吧啦啦啦

27、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第17页

越来越意识到时间的重要性，所以挑书来读。把时间当作朋友这本书，可评五颗星，意味着这本书在初次看过之后，需要不断地复读，有点爱不释手，相见恨晚的感觉。

封面底页，写着困境、醒悟、现实、管理、学习、思考、交流、应用、积累。字中间，用断续的黑线条串起来。读完书回过头来，想一想，这9对字总结地如此贴切，干脆。

困境

困境无处不在，成长、职业、健康、家庭、生活等各个方面，都有困境。如果没有困境，可能的原因就是缺乏思考，或者习以为常，油盐不浸了。聊起困境，俯拾皆是：拖延症、强迫症、拒绝学习和成长、拒绝接受新事物思维模式一成不变、无法做到一心一用，等等。这些困境潜藏在身上，由于人的惰性，有些是思维惰性，观察和发现了困境，可是不愿意去思考和总结，有些行动惰性，思考了产生问题的原因，可是不愿意用行动去改善，或者说不愿意用行动去彻底改善。

**人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或观念。

被灌输的观念，越是错的，越有惊人的繁殖能力。

时间是不可能被管理的。必须开启心智，想清楚，看明白：问题出在我们自己身上。解决问题的核心思想只有一个：一切都靠积累。 **

困境我们绕不开，但是我们必须走出困境。如果把每一次的困境，都当成是磨练心智的途径，每一次都把困境如实记录下来，观察、思考、总结、积累，在走出每一个困境之后，自己也会豁然开朗。左岸读书的副标题就是一切成功均源自积累。

1.问题

生活中的熟悉场景

发现问题

归纳问题

《把时间当作朋友（第3版）》

提出解决方案
[任务都有一个期限]

2. 慌乱
教学案例
观察、思考
醒悟、明白
[既勤奋又懒惰]

3. 解决
引出问题
找出原因
举例佐证
抛出主旨
[问题出在我们自己身上]

****醒悟****

一个例子。

著名的奥地利精神学家、精神病学家维克多·弗兰克。他的父母、妻子、兄弟都死于纳粹魔掌。而他本人则在纳粹集中营里受到残酷对待。经历了无数的波折与思考后，他明白了一件事“人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由-也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由-不能被剥夺”。

换一种方式来表述，那就是：经过长期****思考****，弗兰克终于意识到自己可以控制自己的大脑，而不是被自己的大脑左右。弗兰克可以让自己的心灵越过牢笼，在自由的田地里任意翱翔。

这就是所谓的“****运用心智获得解放****”。不再让自己跟着感觉走，成为大脑的奴隶，而是翻身做大脑的主人。

28、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第10页

P10 困境

“而我们所面临的问题，与时间、管理或时间管理都没有多大的关系。解决问题的核心思想只有一个——一切都靠积累。深信积累的力量，时间就是你的朋友，否则，它就是你的敌人。”

P26 醒悟

“当遇到新的学习机会时，采取策略——管它有什么用呢，学呗，学了总有用处。”而不是“不知道学它有什么用，或者，现在学也来不及了。”

《把时间当作朋友（第3版）》

P33速成绝无可能

“欲望无限，要完成的事情太多，自我满意度不断下降——人们总是不由自主地期望速成的根源。大多数人并不知道几乎所有的人都是这样。相反，现实好像总是提醒我们：有些人过得比我们好多了。”

“出路肯定存在，但这出路只有一个起点——接受现实。告诉自己：我有不足，我需要时间，我没法一蹴而就。”

以上小章节都是解答我的一个迷惑——不要浮躁，学习新知识，每天积累，从容，告诉自己，我有不足，我需要时间去改正。

29、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第4页

30、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第14页

孰主孰仆

“有时候，我们对自身并不了解。”

“如果我们能用自己的大脑控制自己的大脑，那么我们就应该用自己的大脑控制自己的大脑。”

“你要明白，你的大脑不应成为你的主宰，你可以‘控制你的大脑’——分清主仆很重要。”

.....无意识的大脑.....遇到刺激.....立即作出反应！

（笨蛋） （发怒、生气）

.....有意识的大脑.....遇到刺激.....进行分析.....然后作出反应

（笨蛋） （微笑，过奖）

例子：约翰纳什 维克多弗兰克

“运用心智获得解放。不再让自己‘跟着感觉走’，成为大脑的奴隶，而是翻身做大脑的主人。”

这一章节最重要的一点，成为自己大脑的主宰，运用反思和分析（即思考）的能力。

31、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第37页

同样，常把事情搞砸的人，对所谓的“做好”全凭想象，没有任何事实依据——因为从未“做好”过。于是，所有的症状都出现了：好高骛远、异想天开、白日做梦、纸上谈兵.....

因为他们不懂，所以他们不现实，而因为他们不现实，所以他们脆弱。他们很容易受伤，因为他们的要求太高，也因此总是做不到。

32、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第10页

时间是不可能被管理的。必须开启心智，看清楚，想明白：问题出在我们自己身上。解决问题的核心--一切都靠积累。深信积累的力量。

33、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第2页

经过一番挣扎，你终于决定“正式开始”。

34、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第18页

一个人的心智就是过往一切获得的一切知识和经验的总和，包括基于这些知识和经验造就的思考方式、思考模式

每个人都有正常的智商，而并非有正常的心智

心智的开启，俗语中叫开窍，佛语中叫顿悟，心理学中叫“打破旧的格式塔，重建新的格式塔”

心智一旦开启，就可以不断自我积累，自我过滤，甚至根深蒂固。人与人心智力量的差异，就是一点点的积累，最终天差地别

心智上不封顶，下无保底，可发展，可培养，可重建，甚至可以反复重建

35、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

《把时间当作朋友》读书笔记PPT

源文件下载链接，请戳：<http://yun.baidu.com/s/1o6uK14m>

本读书笔记由微博@青春的天涯刀客 制作。
系列图书笔记分享在微博@读书笔记PPT。

36、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第29页

巨大的建筑，总是由一木一石叠起来的，我们何妨做这一木一石呢？我时常做些零碎事，就是为此。

鲁迅——《致赖少麟》一九三五年

37、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第17页

这就是所谓的运用心智获得解放

。不要再让自己成为自己大脑的奴隶，而是选择翻身做主人。很多的时候，“跟着感觉走”肯定是要吃亏的。

38、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第5页

只有学会正确地思考，才意味着真正进化成人。

“既勤奋又懒惰”（ 〇 ）...

39、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

聪明人：清晰准确必要的概念。 & 之间的联系。
什么才是最需要的。

40、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第33页

速成绝无可能“人越是浮躁，就越对自己的现状不满，越是对自己的现状不满，就越是浮躁”“一面是自己的欲望无限，一面是药完成的事情太多，一方面是自我的满意度的不断下降 - - 这就是人们总是不由自主地期望速成的根源。出路肯定肯定存在，但这出路只有一个起点 - - 接受现实。告诉自己：我有不足，我需要时间，我没有办法一蹴而就。”

41、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第27页

有些认识，哪怕是简单的常识，也需要亲身经历后才能真正体会。但心智成熟的人在一些情况下能够做到无须自己亲身经历，仅凭思考就得到深刻的体会。

一个人的心智就是其过往所获得的一切经验及知识的总和（包括基于这些知识和经验造就的思维方式、思考模式）。

很多情况下，亲子的沟通失败就是孩子无法理解父母索要传递的经验或道理。他们不相信的理由和父母相信的理由很可能是一模一样的！

42、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第35页

交换才是硬道理“生活的本质就是这样，你想要什么，它偏不给你什么。摆脱这个死循环的方法只有一个 - 给我什么我就用好什么，积累到一定程度再去换能换掉东西。”“拿出一张纸，将其划分为左右两半，然后做两个列表，左边是”我有的“，右边是”我要的“，完成后尽量客观的判断：先划掉”我要的“当中那些无法用”我有的“换取的；再仔细判断剩下的能用”我有的“换取的那些”我有的“换取的那些”我要的“之中，哪些是必须的，必要的，重要的，不可或缺的，并在其上重点标记。偶尔会有一些”我要的“之中，哪些是必须的，必要的，甚至不可或缺的，这需要我们认真考虑用什么样的手段再积累一些”我有的“，从而有足够的资本换取那些”暂时换不到但及其想要的“

43、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

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。如何判断所做的时候请是否正确？最核心的判断只有一个：看它是否现实。几乎一切愚蠢的行为都来自于否定现实逃避心事。

研究表明，若影响某一数量指标的随机因素很多，而每一种因素所起的作用又不太大，在理论上可以证明，该数量指标是服从正太分布的。

时间是现实的人的朋友，是不现实的人的敌人。

完成任何一个任务，往往都需要三倍于计划的时间。即便，从一开始就考虑到这个因素。

从现在开始养成一种习惯，做任何事情之前先判断其熟悉程度（或陌生程度），而后根据此判断来进一步判断完成任务需耗费的时间。通常情况下，“反正比一般人想的长多了”倒是个屡试不爽的假设。

很多人做事拖拉的本质不过是“不求有功但求无过”。

一位朋友读完捷克作家米兰·昆德拉的小说《生命不能承受之轻》之后概括说，逃避责任就会带来轻松，克那恰恰就是“生命不能承受之轻”啊！

正是所谓的仰之弥高，望之弥坚，钻之亦不可得。知易行难啊。

柳比耶夫《奇特的一生》。

既然“管理时间”是不可能的，那么解决方法就只能是：想尽一切办法真正了解自己，真正了解时间

《把时间当作朋友（第3版）》

，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，就是我的说法——与时间做朋友。

有人说“计划总是没有变化快”。可这句话其实没有说到点子上。之所以计划总是被变化打乱，更深层次的原因在于计划过于长远。事实上，无论变化多快，计划总应该是有的。只不过，制定计划的时候，应该考虑到变化。

我总觉得一个人最终成功，并不是因为他曾经精确地计划自己的成功，而是关键在于他的坚持。

我的建议是，所有的学生应该至少认真阅读三本关于科学史和科学方法的书籍。

这是个人选择，这是一个人的奥德赛。

导致人们常常犯逻辑错误之中的最重要根源只有两个：概念不清和拒绝接受不确定性。

打开教科书阅读的时候，要先把所有的概念死记硬背下来。而后，因为那概念被你牢记于心，所以就可以通过以后的学习与实践反复审视那个概念，对它形成透彻的理解。

原命题为真，逆命题不见得为真。反过来不一定成立，这句话值得牢记。

“谁主张谁举证”

工作中经常遇到一些人抱怨老板或者上司愚蠢。可能的解释是这样的：大多数情况下，一个人如果不做事的话，是不会暴露自己的缺点的，因为人只有在做事的时候才会暴露缺点。下属们更容易“共同”的看到上司的缺点。钱钟书先生有个很有趣的描述：“猴子要爬到树上，我们才看得到它的红屁股”。

所谓的“情商”，从本质上来看，还是思考能力问题。所谓的积极心理学主张，“凡事要从积极地一面去理解”，事实上还是偏颇的。大多数人只不过是心智未被开启，不懂的运用恰当的思考工具甄别到对立的论证的存在而已。一旦能够甄别出对立论证的存在，那么应该的事“哪个更合理，那个更现实，就接受哪一个”，而不是“哪个更积极接收哪一个”。

“道理”应该是普适的，而“感悟”却只不过来自个体经验。

有一句话，你应该牢记：“人家说什么你就信什么，挺傻的”。

得知道什么话能说，什么话不能说。

可言而不言，失人，不可言而言，失言。

每一代的出生，从效果上看，都相当于野蛮对文明的侵略，我们必须在太迟之前教化他们。

求知的路走到一定程度后就必须依靠勇气，而不再需要更多地智商。

专心做可以提升自己的事情，学习并拥有更多更好地技能，成为一个值得交往的人。

学会独善其身，以不给他人制造麻烦为美德，用你的独立赢得尊重。

所有的成功本质上都是一样的。先花上相当的时间和精力去锁定一个方向或者目标。确定它是现实的、可行的之后，运用心智的力量在这个方向上再投入更多地时间，再更多一点的时间。把时间当做朋友，一路前行。当时间陪伴你足够久的时候，你的耐心就能从它哪里得到回报。

凡是值得做的事情，都值得慢慢做——做很久很久。

44、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第10页

其实，这本书的主旨非常简单：时间是不可能被管理的。必须开启心智，看清楚，想明白：问题出在我们自己身上。而我们所面临的问题，与时间、管理或时间管理都没有多大的关系。

解决方案只有一个，那就是“一切都靠积累”。

深信积累的力量，时间就是你的朋友，否则它就是你的敌人。

《把时间当作朋友（第3版）》

45、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第38页

这就和写论文一样，一开始总是最差的一版，慢慢修改慢慢成型，不开始写不动笔永远停留在最差的阶段。

46、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第25页

当有机会学习一项技能的时候，人们常常问“学这东西有什么用呢？”

恰当的逻辑训练能够提高一个人正确决定的几率。

蔡康永说过：15岁觉得学游泳难，放弃学游泳，到了18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18岁觉得学英文很难，放弃学英文，28岁出现了一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你心动的人和事，错过风景。

47、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第1页

最初接触到这本是因为哈维同学送了夏目一本，抱着随便看看的态度试看了几页。。。一看下去就这么一发不可收拾了。。哈哈！用了两个晚上的实际把这个书看完了，越来越发现书是需要精读的。

最近在学PMP，质量，范围，成本。可以缩减范围、减少成本，而质量不管什么时候都应该是优先保证的东西。这个例子有点像做饭，少做点或者材料普通点都可以，但是饭一定要做熟儿！哈哈！

记录写内容：

----- 第0章 困境 ---

1 问题

任务都有一个最后期限，不管是否已经开始执行，最后期限都在不断迫近，因为时间永无停歇。

三个问题：

a 没有按时开始执行任务。

b 错误的估算了完成任务所需的时间。

c 在任务的执行中出现了差错。

2 慌乱

没时间了。。。既勤奋又懒惰，既聪明又愚蠢，既勇敢又懦弱，既满怀希望又分分钟面临绝望，既充满自信又随时体会自卑。。。

3 解决

我们无法管理时间，没错，问题出现在我们自己身上。我们真正能够管理的，是我们自己。

时间不可管理！

人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或者观念。

本书主旨：

时间是不可能被管理的。必须开启心智，看清楚，想明白：问题出在我们自己身上。而我们所面临的

《把时间当作朋友（第3版）》

问题，与时间、管理 或者时间管理 都没多大关系。
解决问题的核心思想只有一个 —— 一切都靠积累。深信积累的力量，时间就是我们的朋友！

-----第1章 醒悟 ----

1 孰主孰仆

我们自己的大脑可以控制自己的大脑。约翰*纳什 “用自己的精神战胜了自己的精神病”。

2 何谓心智

一个人的心智就是其过往获得的一切知识及经验的总和。（包括基于这些知识和经验早就的思考方法、思考模式）。

3 我的案例

10元钱的收益、盲打是否值得学习。

有些认识，哪怕是简单的常识，也需要自己亲身经历后才能得到体会。

----- 第2章 现实 -----

1 速成绝无可能

期望速成，a人希望自己的欲望马上得到满足的天性。b，也是浮躁的根源，就是很多不懂“有些阶段就是无法跨越”的道理。

人的一生满意度U型曲线。 --- 中年危机。

一方面是人的欲望无限，一方面是要完成的事情太多，一方面自我满意度不断下降。 - 这就是人名总是不由自主地期望速成的原因。告诉自己：我有不足，我需要时间，我没办法一蹴而就。

2 交换才是硬道理

一份耕耘，一份收获。我要的和我的。

3 完美永不存在

不现实是因为不懂。没有人能做到完美，只能接近完美。生活本身就是不完美的。

4 未知永远存在

未知永远存储，尝试着适应“在未知中不断前行”

当有问题解决不了时，可以先把它记下来，然后继续前行。

5 现状无法马上摆脱

无论是谁，进入自己梦想职业的成本都很高昂。心怀“梦想”的时间越长，他的沉没成本就越高。

每一时刻的现状都是过去某一或者某些时刻的结果，而每一时刻的现状都是未来某一或者某些时刻的原因。没有人能逃脱显示的束缚。

接受现实才是最优策略 —— 有什么做什么，有什么用什么；做什么都做好，用什么都用好。

6 与时间做朋友

世界上的资源并非平均的分布在每一个人的身上，正态分布曲线。

平静并理性的接受”资源稀缺“这个现实。百分之百的接受现实也许痛苦，但要醒悟 —— 没有其他办法。植入凤凰涅槃，只有浴火才能重生一样。

----- 第3章 管理 -----

1 估算时间

”10000“个小时原则，反正完成一件事情的时间总会比估算的时间要长。
做任何事情之前，先判断其熟悉程度（或陌生程度），再据此判断估算完成任务所需要的时间。

2 及时行动

比”越早开始越好“更切实的答案就是”现在就开始“。来自内部的恐惧在于：只要开始做事，一个人就要面临做错、做不好的风险。来自外部的恐惧在于：过分在意外界的评价。
尽管一般环境下，时间的运动是匀速的，但是实际上，就人的主观感受来说，时间的运动是有加速度的。”随着年龄的增长，每个人都觉得时间越过越快“

只要接受了必须完成的任务，你就会有真切的紧迫感，因为你知道，时间必然越走越快。而且，你现
在就已经明白：“最后期限“不是固定在将来的某一点，而是朝着你加速扑来。

3 直面困难

拖延的人并非不努力——他们做事，甚至做很多事。拖延的人也并非不努力——他们会话很长时间去做事，但是做的只是很多简单的事。
所有认知踏实做事的人都知道，任何任务的绝大部分都是枯燥而又无趣的，所谓有创意的部分，可能连1%都不到。

4 关注步骤

任何任务的三个属性：what\Why\How
要学习想一个项目管理者那样思考——他们更多地关注”方法“，他们会花费比别人多（多出许多倍）的时间去落实每一个步骤，在确认无误之后，他们才会有效地分配任务，团队才能够切实可靠的完成任务。

5 并行串行

串联分压，并联分流。把自己的时间切分成”时间片“是一种很难习得的能力。一旦养成惊喜拆分任务的习惯，效率就会在不知不觉间提高了。

6 感知时间

米兰*昆德拉《生命中不能承受之轻》：“逃避责任就会带来轻松，可那恰恰就是”生命中不能承受之轻“哇“

7 记录开销

基于过程的记录比基于结果的记录更加详尽。Mr.time。。。
** 理解的不太深刻 ** 权当记录。。。

8 指定预算

每天制定预算，每天记录开销。

9 计划

计划成功的前提：目标切实可行；长期计划是需要通过实践才能习得的能力。有些时候没必要做计划：行动比计划更重要。。。

10 列表

给每个任务指定一个核对列表。

11 流程

遇到重复性任务，总结、整理、搞清楚流程，再进一步实践把它变成“闭着眼睛也能做好”的事儿。这是提高效率、减少失误的根本手段。

12 预演

需要执行的任务越重要，预演越关键。万事皆可提前准备，万事皆需提前准备。我不能做到克服恐惧，我只是做到了习惯恐惧。相信我，你并不孤独！

13 验收

设计一个验收机制。比如考试。。。设计验收机制是任何一个领导者都必须拥有的能力。

48、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第4页

完成任何任务都需要一定的时间。而任何任务都最好或必须在某个特定的时间之前完成，即，它有个最后期限“

问题其实好像很简单，看起来无非是以下几种情况：

- 没有按时开始执行任务
- 错误估计任务所需要的时间
- 在执行任务的过程中出现了差错

如若真的如此，那解决方案也好像很简单：

- 按时开始执行任务
- 正确估算任务所需时间
- 在执行任务的过程中不要出差错

可显然事实并没有如此简单，否则也不会让那么多的人一生束手无策。

49、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第19页

无论是正向还是反向，心智一旦开启，就会不断自我积累，自我过滤，直至根深蒂固。人与人之间心智力量的差异，就是这样一点点地积累，最终天差地别。需要强调的是，一个人的心智是他的知识和经验的总和，也包括他的思考方法和思考模式。

50、《把时间当作朋友（第3版）》的笔记-第15页

人所拥有的任何东西，都可以被剥夺，唯独人性最后的自由——也就是在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺。要想跳出去倒也简单。拿出一张纸，将其划分为左右两半，然后做两个列表，左边是“我有的”，右边是“我要的”，逐一罗列。完成后要尽量客观地判断：先划掉“我要的”当中那些无法用“我有的”换取的；再仔细判断在剩下的能用“我有的”换取的那些“我要的”之中，哪些是必须的必要的重要的不可或缺的，并在其上做重点标记。偶尔会有一些“我要的”无法用现在“我有的”换得，却又是必须必要甚至不可或缺的，这需要我们认真考虑用什么样的手段再积累一些“我有的”，从而有足够的资本换取那些“暂时换不到但极其想要的”——或努力勤奋，或投机取巧。投机的方式并非不能用，尽管它的成功概率实际上并没有看起来那么高，而它的失

败概率甚至和它看起来的成功概率一样高。还有一个辅助手段，就是在想到“我要什么”的时候马上提醒自己，接下来要花一些时间去思考“我有什么”，后者会瞬间让你脚踏实地。在第一章，我们有无数疑问，可这些疑问以当时的知识是无法全部解答的，需要我们继续学习，用接下来获得的知识解答现在的疑问。这就是那些爱钻牛角尖的人最终常常吃亏的重要原因——他们总是想马上解决当时不可能解决的问题。对现状不满，急于摆脱现状，是人们常常不知不觉落入的陷阱（尽管偶尔这也是少数人真正的动力）。接受现状才是最优策略——有什么做什么，有什么用什么；做什么都做好，用什么都用好。不要常常觉得苦（这会让人忍不住顾影自怜，浪费精力与时间），而要想办法在任何情况下找到情趣——快乐是一种本事。怎样判断所做的事情是否正确？核心只有一个：看它是否现实。几乎一切愚蠢的行为都来自否定现实、逃避现实。只要做事，就一定会出问题。这是现实——无论何人，无论何事。如果在做事的过程中没有出现任何问题，那肯定不是在做事，而是在做梦。认清并接受这个现实很重要。只有这样，才能心平气和地去做事。说一个人不怕困难，那是假话。谁不想一帆风顺、马到成功？可现实就是如此。做事情的时候，肯定会遇到困难，事情越有价值，困难就越具规模。遇到困难的时候，心平气和地面对就好，因为这只不过是生活常态。做任何事情，学会思考方式最为重要。要学着像一个项目管理者那样思考——他们更多地关注方法，他们会花费比别人多（多出许多倍）的时间去落实每一个步骤，在确认无误之后，他们才会有效地分配任务，团队才能切实可靠地完成任任务。一个学生在背单词的时候，他就是自己的项目主管，只有学会像项目管理者一样思考，他才能给自己分配具体的任务、制定切实可行的计划，最终高效地完成任任务。一定要想办法做出令人敬佩的事情，这样就会有人主动找你做朋友。赢得尊重是不能急于求成的，也绝对不可能靠临时抱佛脚实现。因为每个人都有足够的观察能力，而且人还会互相交流。可与言而不与言，失人。不可与言而与之言，失言。

《把时间当作朋友（第3版）》

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