

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

图书基本信息

书名：《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》

13位ISBN编号：978712127941X

出版时间：2016-2

作者：李笑来

页数：372

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.tushu000.com

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 / 061

4. 关注步骤 / 064

5. 并行串行 / 068

6. 感知时间 / 073

7. 记录开销 / 081

8. 制订预算 / 083

9. 计划 / 087

10. 列表 / 095

11. 流程 / 101

12. 预演 / 106

13. 验收 / 109

第4章 学习 / 113

1. 效率本质 / 114

2. 基本途径 / 117

3. 主要手段 / 123

4. 经验局限 / 128

5. 自学能力 / 136

第5章 思考 / 145

1. 勤于思考 / 146

2. 思维陷阱 / 151

3. 因果关系 / 156

4. 相关命题 / 166

5. 举证责任 / 169

6. 案例局限 / 173

7. 对立论证 / 176

8. 张冠李戴 / 179

9. 辨析感悟 / 182

10. 克服恐惧 / 188

11. 辅助工具 / 191

第6章 交流 / 199
1. 学会倾听 / 200
2. 说与不说 / 209
3. 交流守则 / 212
4. 正确复述 / 220
5. 勤于反思 / 223
第7章 应用 / 229
1. 兴趣 / 230
2. 方法 / 232
3. 痛苦 / 236
4. 比较 / 243
5. 运气 / 246
6. 人脉 / 250
7. 自卑 / 258
8. 灵感 / 265
9. 鼓励 / 272
10. 效率 / 275
11. 节奏 / 281
12. 物极必反 / 285
13. 自我证明 / 290
第8章 积累 / 295
1. 坚信积累 / 296
2. 越早越好 / 303
3. 如何开始 / 310
4. 躺着赚钱 / 314
5. 自由意志 / 318
6. 生活目标 / 325
7. 注重学识 / 330
8. 节省与否 / 335
9. 人丑就要多读书 / 339
10. 被动支出 / 342
11. 认识周期 / 349
12. 性格养成 / 355
13. 别做“险盲” / 358
附录 / 363
第1版推荐序 / 364
主要参考文献 / 370
致谢 / 372

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

精彩短评

1、从罗辑思维那里看到了李笑来的一篇文章，无意间（人生总有一些事后惊奇的偶然）搜索了这个人，进而买了这个书。书中不少文章都是李笑来之前写过的文章修改过来的，由于修改，导致了一些逻辑接不上，关键信息被删减的情况，所以还是推荐去读李笑来原来写的那些博文。就像盲人听觉特别灵敏一样，上帝为一个人关上一扇门，总会为你打开一扇窗。李笑来之所以能写出如此具有启发能量的文章，我相信他自身的成长本身也是从原先局限中冲破出来，不然不能够有如此透彻的领悟。幸运的是，李笑来把他写出来，真是功德无量，至少他启发了我。在读这本书的时候，很多次，我都不自觉竖起大拇指，有时候是起身鼓掌，这不是我中邪或者是坐久了起来活动，而是我发自真心感谢作者和这本书，书中的文字一针见血指出困扰我多年的问题。这些问题此前我都是不自知的，因此长期“勤奋努力”的我，从高中开始至今，一直处于痛苦当中。虽然李笑来不是神，他的这本书也没有那么神，然而，对我来讲，收获的一切已经足够我受益。李笑来的《人人都能用英语》，同样是佳作，值得多看几遍。一切都不迟，从今天开始，把这本《把时间当做朋友》放在案头、枕边，时时刻刻提醒自己不断积累，在过程中从容地等待曙光。或者，曙光本身已不重要，改变自己的那一刻，一切豁然开朗，人生柳暗花明。再一次，感谢李笑来！

2、（一）每个人的大脑里都有属于自己的操作系统---像电脑一样，都有属于自己的输入/输出体系，有一套自己运行处理机制。人和人之间很不一样，有些人的处理器更强大，有些人内存更大（记忆力），有些人硬盘更大（记笔记），有些人显示器更漂亮（外观），有些人打印机比较高级（输出快且美），有些人配置了上网卡可以连网（与世界的连接点）。。。粗糙、原始的操作系统的主要特征：它越差就越自治，漏洞百出却持续运转，更关键是他没有任何自动升级机制。那如何升级操作系统呢，从两个方面，概念和方法论。如朋友的概念“朋友就是那些与我们共度时光，让我们感觉温暖的人”----“朋友就是那些与我们共度时光，让我们感觉温暖的人，让我们心甘情愿付出的人”（愿意花时间、花精力主动联络维系）---“朋友就是那些愿意与我交往，并且我也钦佩的人。”（如何维系已有的关系，主动与一些我所欣赏的人建立新的联系）--“朋友就是那些我愿意花时间与精力与之共同做成至少一件事的人”（共同事业，友情中最有价值的部分来自各自的成长或共同成长。）所谓的情商，就是擅长创造共赢的局面。需要思考，需要研究，需要花费时间和精力，需要试错，需要耐心。（二）必须认清的现实1.速成绝无可能，现状无法马上摆脱有些阶段就是无法跨越心怀“梦想”的时间越长，它的沉没成本就越高。他的所谓“梦想”几乎必然使他在当前这份职业上心不在焉、无甚积累。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。从本质上看人都无法摆脱现状--每一时刻的现状都是过去某一或某些时刻的结果。而每一时刻的现状都是将来某一或某些时刻的原因。没人能逃脱现实的束缚。接受现状才是最优策略---有什么做什么，有什么用做什么，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。2.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--给我什么就用好什么，积累到一定的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。出者存，困者亡。想跳出去也简单，拿出一张纸，将其划分为左右两半，左边是“我有的”，右边是“我要的”，逐一罗列。完成后尽量客观地判断：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。3.未知永远存在我们害怕未知，害怕不确定的东西。我们希望一切都在自己的掌握中，只是我们永远做不到。一个相对有效的策略是：当有问题解决不了时，可以先把它记录下来，然后继续前行。它们已被记录在案，也由此获得了被重新审视的机会。不一定当什么时候、在什么地方、因什么由头，它们之中的一部分就突然有了明确的解决方案。当然，可能性最大的原因只有一个--你一直在前行，一直在积累，一直在成长。所以，到有了答案那一刻，你不再是当初无能为力的你，你已经重生。4.与时间做朋友的方法很简单：用正确的方法做正确的事情。如何判断所做的事是否正确？看它是否现实。最好时常把自己的一些念头记下来，然后与这几条现实对照，看看它们是否与这些实现相符。之后，你会和所有这样做过的人一样，发现自己常常在不知不觉之间疲一些实际上完全不现实的念头所左右。通过不时地记录、思考与反省，你会越来越

善于鉴别那些不现实的念头，进而摆脱它们的影响。

3、这本书对于我而言是一本神书，内容是平凡的，作者的认知虽与很多知识分子不同，可他的经验对我却是有直接的效用的。我是喜欢经济学与进化论的，可是只读书是无法改变滴。技术/技能才是社会需要的，知识分子也需要出色的写作技能才能鹤立鸡群。也不必强迫自己去学习什么技术，只需告诉自己如要去习得某样技能，那就再习得之前不要有放弃的念头；坚持下来一定会有所成就。

4、把时间当作朋友:运用心智获得解放李笑来2016-07-13 08:22:58然而人生就好像是马拉松长跑，最后的胜者那个最能坚持的人。2016-07-13 08:24:03以我个人的体会，我非常鼓励每个年轻人能花上几年时间到国外走一走，学一学。2016-07-13 08:23:59教育的根本其实只不过是“见多识广”。2016-07-13 08:26:25人生充满了不确定性和戏剧性，但有一件事是确定的——时间只与那些努力的人做朋友

。2016-07-13 08:28:36我喜欢笑来的观点：一切都靠积累，一切都可提前准备，越早醒悟越好。人的一生是奋斗的一生，但是有的人一生过得很伟大，有的人一生过得很琐碎。如果我们有一个伟大的理想，一颗善良的心，我们一定能把很多琐碎的日子堆砌起来，变成一个伟大的生命。但是如果你每天庸庸碌碌，没有理想，从此停止进步，那未来你一辈子的日子堆积起来将永远是一堆琐碎。所以，我希望这本书所有的读者都能把自己每天平凡的日子堆砌成伟大的人生。2016-07-13 15:36:15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。2016-07-13

15:36:31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。2016-07-13 15:39:44心智力量的不同，最终会使一个人无论是在学习上、工作上，还是生活上与另外一些人相比可能产生不可逾越的鸿沟。2016-07-13 15:41:30人们正在做的往往是别人让他们做的事儿。在任何一个部门或团队里，上司做的事情全部是显性的，所有下属或者成员都可见的；而下属和成员之间往往并不相互非常清楚对方正在做什么。于是，下属们更容易“共同”地看到上司的缺点

。2016-07-13 15:43:11于是，仔细观察就会发现，几乎所有那些不停地抱怨“上司的愚蠢”的人只有一个共同特征：他们只不过是把“上司很愚蠢”作为自己偷懒的借口而已——他们的可笑与可悲自己并不知道：既然上司那么愚蠢，又为什么要用自己宝贵的生命中的大部分时间为那个愚蠢的上司打工呢？那些少数能够提出建设性意见的人，是不会抱怨“上司很愚蠢”的，因为，他们要么想办法帮助上司解决问题，要么就在爱莫能助的时候选择离开去自行其是。2016-07-13 15:49:04首先，这些人并不是对正在做的事情没有兴趣，而是没能力把目前正在做的事情做好。最终没有人喜欢自己做不好的事情。2016-07-13 15:50:31人们总说他们真正感兴趣的是别的事情。可事实上，那应该仅仅是因为他们还没开始做那件事情，所以还没有在那件事情上遭受挫折而已。2016-07-13 15:50:51因为还没有遇到过挫折，还没有证明那件事情他们做不好，所以，那件事儿对他们来讲确实具备很大的吸引力。事实上，当很多人真的放弃原来做的事情，然后去做新的、所谓真正感兴趣的事情的时候，他们最终会发现，这件事想要做好同样困难重重，挫折不断。2016-07-13 15:51:10没有多久，这些人又会因为做不好这件事而失去兴趣，然后开始幻想做另外的事情，并且将其行为“合理化”而后如此声明：“我（才知道）自己真正感兴趣的并不是这个……”（心理学上有个专门的概念，把这种做法称为“Rationalization”

。）2016-07-13 15:53:38往往并不是有兴趣才能做好，而是做好了才有兴趣。注：这个有点鸡生蛋蛋生鸡的问题2016-07-13 15:54:16人们总是搞错顺序，并对错误毫不知晓。尽管并不是绝对，但确实大多数事情都需要熟能生巧。做得多了，自然就擅长了；擅长了，就自然做得比别人好；做得比别人好，兴趣就大起来了，而后就更喜欢做、更擅长，更……良性循环。但，同样，做得多就需要大量的时间投入

。没兴趣，往往只不过是结果而已，却被当作不去做好的理由，最终的惩罚就是大量的时间白白流逝。2016-07-13 15:54:28这也再次说明，心智能力的不同，使不同的人面对相同的境遇时，会产生不同的反应，得到不同的结论，最后作出截然相反的选择。2016-07-13 16:00:28所有学习上的成功，都只靠两件事：策略和坚持，而坚持本身就是最重要的策略。2016-07-13 16:01:51与其不停地找更好的方法，还不如马上开始行动，省得虚度更多的时间。2016-07-13 16:08:09事实上，没有什么要比发现、培养、呵护、调整自己的心智更重要的事情了。2016-07-13 16:08:26一旦我们的心智出现了问题，我们就会因为错误的理解而做出错误的判断，因此浪费的时间往往无法估量，更可怕的是，这种错误和浪费甚至可能根本无从知晓。2016-07-13 16:10:52何谓心智我所说的“心智”，对应的英文单词是“Mind”。一个人的“心智”指的是他各项思维能力的总和，用以感受、观察、理解、判断、选择、记忆、想像、假设、推理，而后指导其行为。在众多定义之中，我更倾向于乔治·博瑞（C. George Boeree）博士的定义：心智主要包括以下三个方面的能力：a. 获得知识；b. 应用知识；c. 抽象推理。2016-07-13

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

16:11:14博瑞博士认为，一个人一生的幸福与他的心智直接相关。人与人之间存在着智力的差异，即，每个人心智的能力强弱不一；且这方面的差异可能存在着天壤之别。2016-07-13 16:20:47如果，我们能
用我们的大脑控制我们的大脑，那么，我们就应该用我们的大脑控制我们的大脑2016-07-13 16:32:37痛苦就是这样，一旦我们能运用心智把自己的注意力转移到其他地方去的时候，痛苦就会几乎自动消失，在你重新注意它之前，它不会回来。2016-07-13 16:46:16要取得大的成绩就不能急功近利，不能为当前名利所诱惑，能按社会需要不怕挫折，坚持不懈奋斗是取得成就的重要因素。2016-07-13 16:52:25事实上，“推迟满足感”是心智成熟的人必备的能力，也是需要挣扎和锻炼才可以习得的能力。2016-07-13 17:12:18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、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”。2016-07-13 17:14:37常听说，“最可怕的敌人就是你自己”，这句话如果有道理的话，那个“最可怕的敌人”实际上应该指的是“你那无法控制的懒惰”。2016-07-13 17:18:11但是，如果你不记录下来，仅凭那靠不住的记忆，你就会很容易原谅自己，继续放纵下去，让时间白白度过，不给你带来一点收益。2016-07-13 17:18:24最要命的、也更可能因为你没有记录而带来的结果是：你根本就体会不到自己有任何理由自责——因为你不知道你失去的是什么。2016-07-13 17:20:47从今天开始，养成记录你每日时间开销的习惯吧。这是第一步，其他的很多良好的时间使用习惯都会因此自然地养成。如果你已经习惯每天晚上睡觉之前记录一下当日的
时间开销，那么，第二天早上就会很自然地开始在脑子里规划全天的时间了——不信你就试试看！2016-07-13 17:21:08记录的方式也可以完全不必在意。你可以使用工整的列表形式，也可以在那一页纸上左右开弓；你可以坐在桌子前用你的高级钢笔慢慢誊写，或者你也可以随便找一支破铅笔用你特有的“新行书”或者“新草书”写出来——只要你确实每天都记录。2016-07-13 17:26:04如果，你甩甩头，强迫自己理智一些，就会知道，无用的事情，哪怕非常有趣都不应该去做；而有用的事情，哪怕非常无趣，你都应该做。2016-07-13 17:27:09相信我，养成任何一个哪怕很小的习惯，都是要挣扎的。然而，貌似痛苦的挣扎过程，在将来的某个时刻终归会变得其乐无穷。2016-07-13 17:29:25反正，基本原则是：一个人不能过分苛求自己——尽管同时也不应该过分放纵自己。去参加会议之前，应该准备一个列表记录自己应该提出的种种设想，这是合理的。但是，去约会的时候，非要提前制作一个列表记录第一步干什么、下一步干什么、最后做什么明显是多余的。2016-07-13 17:45:14经验告诉我的硬道理是：生活本身充满了意外，并且，总是意外到无以复加的地步。2016-07-13 17:47:02计划固然重要，行动更为重要。2016-07-13 17:51:01所以，大多数情况下，我的建议是这样的：如果你想改变你自己，或者你目前的处境并不令人满意，那就一切从简——找一个你觉得该给你带来改变的行动，然后去做就是了。不要怕碰壁，不要怕失败，那是必须经历的一个过程。2016-07-13 17:51:17我们一生做的事，大多都是一个试错（Trial and Error）的过程，对于人生，没有人能像解释数学那样给出普适的公式。永远记住，马上行动是最重要的。2016-07-13 21:12:54比“体验”再高级一点的获取知识的手段，就是“试错”（Trial and Error）。2016-07-13 21:15:21于是，“阅读”就成了获取知识的更加重要的手段，当然也是相对更加需要心智能力的手段。2016-07-13 21:21:57求知的过程，某种意义上就是探求因果关系的过程。2016-07-13 21:26:11我们知道，每个人内心都充满了恐惧，所有的恐惧其实都源自于我们害怕未知。于是，恐惧是永恒的，因为我们永远不可能什么都知道。2016-07-13 21:37:14这就解释了为什么人们总是异常痛苦于不被理解，并且那么强烈地认同“理解万岁”之类的口号的同时又常常无法理解别人——因为每个人都或多或少受到自我经验的局限。而这也是经验主义的局限之根源所在。2016-07-13 21:39:20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。”哥白尼深知这一点，所以，直到临终时刻才敢于正式出版关于日心说的《天体运行论》。哥白尼的支持者布鲁诺就嫩了一点，或者说表现得勇敢了一点，结果就被烧死了。2016-07-15 06:45:15写作能力在自学能力中占据着重要的地位我在这所提到的写作能力不是写小说的能力，不是写诗歌的能力，不是写剧本的能力，不是写散文的能力，我说的只是写作能力中的最基本的一种：写出简捷、有效、朴素、准确、具体的说明性说理性文章的能力。2016-07-15 06:46:21我们的语文教育忘记了教会学生如何用“简捷、有效、朴素、准确、具体”的文字记录自己的知识和经验以便通过共享获得更多的知识和经验——更不用说“生动”了。2016-07-15 06:46:52我只是说，a.从人类整体发展情况来看，除了“文学”之外，文字还有更多其他的责任——传递信息，积累经验，共享知识等；b.对大多数普通人来说，后者可能更重要一些。2016-07-15 06:47:01实践能力是自学能力最终能够转化为真正价值的根本2016-07-15 06:53:08那个曲线实际上更可能是阶梯状（如下图）的——有的时候，你会很长时间没有一点点进展，但是某一刻

开始感觉突飞猛进；而后，就又是长长的一段所谓的“平台期”。2016-07-15 06:57:38如果，你把时间和进展之间的关系仅仅理解为纯粹的线性关系，那你最终根本不可能遇到你所满意的进展。其实，没有哪个人可以长时间忍受失望。这样看来，你曾经的放弃，往往并不是因为你没有毅力，而只是对时间和进展之间的关系理解错误造成的——在频繁发生失望甚至绝望的情况下你居然坚持了那么久，你其实是多么的有毅力啊！正确对待老师2016-07-15 07:10:42很多老师，其实不配当老师，因为，他们靠伪装获得高高在上的幻觉。偶尔我会遇到真正牛气冲天的老师，但更多的时候，我看到的是那些装到自己都信了的老师。另外一些老师，实在可恶，因为他们那么心虚，乃至常常靠恐吓的手段赢得“敬畏”，而全然不顾可能对幼小的心灵构成大面积的、不可修复的损害。这些老师该被打屁股，可惜，没有相应健全的可用来处理他们的制度。2016-07-15 07:08:16很多老师，其实不配当老师，因为，他们靠伪装获得高高在上的幻觉。偶尔我会遇到真正牛气冲天的老师，但更多的时候，我看到的是那些装到自己都信了的老师。另外一些老师，实在可恶，因为他们那么心虚，乃至常常靠恐吓的手段赢得“敬畏”，而全然不顾可能对幼小的心灵构成大面积的、不可修复的损害。这些老师该被打屁股，可惜，没有相应健全的可用来处理他们的制度。2016-07-15 07:21:34见识越少的人越喜欢用自己所有的见识作为判断依据，并且完全不顾自己见识的局限，也不知道自己的见识有局限。2016-07-15 07:39:43可是，如果你恰恰是那个被折磨的有潜力的小猴子，一定要听从我的劝告：首先，那些老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子，如果在折磨你，实际上真的不是故意的。其次，那些老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子，其实根本无法阻碍你进化，除非你愿意被他们阻拦，最终变得跟他们一样。最后，如果不出意外的话，你这一生无论在哪里、哪个层面上，都必然会遇到无数老猴子、大猴子、还有注定永远是猴子的小猴子。别害怕，最终你也会制造个小猴子出来，然后就看你自己究竟是什么了。2016-07-15 07:40:18所以，遇到猴子并不可怕，可怕的是因为憎恨或者厌恶，放弃自我进化的权利和意愿，最终至死只不过是只猴子。另外，千万要记住，即便是猴子，也有非常正确的时候。通过改变态度改变自己的世界2016-07-15 09:13:23你在知识上不吝共享的经历，最终会让你明白这是最好的助人为乐的方法，并且获得的永远都是尊重。2016-07-15 09:13:42总结一下：1. 要热爱考试，因为你喜欢通行证。2. 分辨考试的重要性。3. 提前很久开始准备重要的考试。4. 做题是最好的准备方法。5. 通过做题了解考试的重点、难点。6. 全面补习难点重点，并经常重新审视。7. 教是最好的学习方法。耐心培养记忆力2016-07-15 09:18:42迈克尔·海特，托马斯·尼尔森出版社的CEO，认为在任何情况下，无论是听课、参加会议，或者是进行研讨，记笔记都起码有这样几个好处：1. 可以使自己保持参与状态。2. 提供一个完整的捕捉灵感、疑惑的机制。3. 可以用来与其他参与者沟通、讨论正确的信息。2016-07-15 09:20:30听听劝，从今天开始养成随时记笔记的习惯吧。相信我，最朴素的纸和笔是最有效的工具。只有记笔记成为长期习惯之后，才会真正体会到这么做的好处。而那些自作聪明不这么做的人，只会因为从未体会到那样的好处而“无怨无悔”。成功的定义——“成功学”的核心缺陷2016-07-26 22:23:02细观很多人所定义的“成功”，归根结底其实只要四个字就可以概括——“高人一等”，即，市井语言中所谓的“牛×”。不能做到比谁都牛，那么最好“一人之下万人之上”，退而求其次也起码应该是比大部分人或者很多人更牛。2016-07-26 22:23:57事实上，被基督教定义为七宗罪之一的“嫉妒”也是这样产生的。嫉妒源自于对自己与他人之间差异的扭曲理解。大多数人一生无法摆脱由比较而产生的情绪，不管是正面，还是负面的。2016-07-26 22:25:36生活无法彻底回避比较，但是，事实上无需比较就可以获得的欢乐和幸福也确实太多太多，只不过常常被人们忽略。于是，大量的时间被用来去追求必须通过比较才可以获得的欢乐和幸福，最终获得的只有更多的痛苦。个案分析——“成功学”的方法缺陷2016-07-26 22:30:30抹杀差异，拒绝局限，都是病态的心理和行为。努力是应当的，无须强调2016-07-26 22:36:18事实上，无论强调与否，我们都必须努力、必须奋斗。努力是应当的，奋斗是应该的。2016-07-26 22:37:34被认为是20世纪最有影响力的经济学家之一的富兰克·H·奈特(Frank H. Knight[3])有个著名的观点：“决定一个人富有的三个条件，一是出身，二是运气，三是努力，而这三者之中，努力是最微不足道的。2016-07-26 22:41:08有些人与众不同，他们不仅一贯努力，并且其分外努力的原因来自于他们认真的观察和清楚的思考：最终的困难远比想象中的更加困难。“我是独一无二的”——最浪费时间的错觉2016-07-26 22:44:08现实生活会用各种各样的诡异方法让你变得跟别人一模一样。挤公共汽车的人男女老少、高矮胖瘦各不相同，但那又怎么样呢？他们得忍受一样的拥挤，一样的异味，一样的烦躁。站在银行窗口排队的那一刹那，每个人再次男女老少、高矮胖瘦各不相同，但必须按照同样的规则等候。2016-07-26 22:44:52接受自己与别人没什么不同，至少没什么本质性上的不同，是心智正常成长的重要前提之一。留心成功者说的话2016-07-26

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

22:47:15如果仅仅用财富、权力、地位来衡量成功(世俗意义上的成功)的话,那么,所有的成功背后都有数不尽的磨难的同时,也往往充斥着大量不可告人的细节。2016-07-26 22:52:44人类拥有的普遍的认识偏差之一就是:把成功揽到自己身上,把失败归咎于别人或者坏运气。(心理学上有个专门的名词:Self-serving Bias(自利性偏差)。)而那些“成功者”这么做的时候,也往往并不是有意欺骗你——他们甚至是好意的。2016-07-26 22:54:18有一个很实用的建议是:不妨反其道而行之——努力从失败者身上汲取经验。2016-07-26 22:55:30只有经过仔细甄别之后,真正的成功者的宝贵经验,才是无价的。只不过,一方面要多花心思甄别,另一方面要多花时间真正了解自己,以便能够避开“一概而论、生搬硬套”可能带来的灾难。不要相信“运气”,更不要相信“机不可失,时不再来”2016-07-26 23:15:46浪费时间、虚度年华的人,有个共同的特征——他们拼命想控制自己完全不能控制的,却在自己真正能掌控的地方彻底失控。2016-07-26 23:16:00一定要想清楚并记住这件事儿:相信运气其实是缺乏自制力的表现。2016-07-26 23:16:26概率是独立于任何人存在的,因此绝对不会仅因为我的期望就发生任何变化。2016-07-29 07:30:54人们不喜欢甚至害怕自己控制不了的事情。并且,越是脆弱的人越希望获得控制权;同时,越是意识到自己没有控制权的时候就越害怕。2016-07-29 07:33:00大约两千五百年前,塞涅卡(罗马哲学家、悲剧作家、政治家)就把这件事儿说得非常清楚“所谓的幸运就是当你准备好了的时候机会来了。”2016-07-29 07:33:52尽管奈特的观点确实是正确的:“努力”相对于另外两个因素——出身和运气——是最无足轻重的。2016-07-29 07:34:11但是,我们可以看到很多现实的例子,有相当数量的人,不管是古今还是中外,都确实通过“努力”最终改变了他们的“运气”,进而改变了他们孩子的“出身”问题。打造人脉不如打造自己2016-07-29 07:40:06不是因为他们两个要好,才各自变得优秀。而是因为他们各自都很优秀,才可能非常要好,而后命运的碰撞产生绚丽的火花。2016-07-29 07:41:20承认自己能力有限,是心理健康的前提。2016-07-29 07:41:32从我重新思考雷锋的领导那天开始,我挣扎着去学习如何做事量力而行。2016-07-29 07:42:21说起来好笑,自己的智商有限到过去竟然没想到“量力而行”是如此高难度的行为模式——a. 承认自己能力有限;b. 不怕在别人面前露怯;c. 敢于不去证明自己是“好人”……2016-07-29 07:42:33所以说,往往只有优秀的人才拥有有效的人脉。2016-07-29 07:42:57常言说,“事多故人离”,是非常准确的观察。2016-07-29 07:44:21整体上来看,人脉当然很重要。不过,针对某个个体来说,更重要的是他所拥有的资源。2016-07-29 07:44:41然而有些资源却可以很容易从零开始,比如一个人的才华与学识。2016-07-29 07:44:56才华也好学识也罢,是可以通过努力必然获得的东西。2016-07-29 07:47:18生活的智慧就在于,集中精力改变那些能够改变的,而把那些不能改变的暂时忽略掉。专心打造自己,把自己打造成一个优秀的人,一个有用的人,一个独立的人,比什么都重要。2016-07-29 07:49:51专心做可以提升自己的事情,学习并拥有更多更好的技能,成为一个值得交往的人。2016-07-29 07:49:58学会独善其身,以不给人制造麻烦为美德,用你的独立赢得尊重。2016-07-29 07:50:09除非有特殊原因,应该尽量回避那些连在物质生活上都不能独善其身的人;那些精神生活上不能独善其身的,就更应该回避了——尽管甄别起来比较困难。2016-07-29 07:50:17真正关心一个朋友的意思是说,你情愿在他身上花费甚至浪费更多的时间。2016-07-29 07:50:27 记住,一个人的幸福程度,往往取决于他多大程度上可以脱离对外部世界的依附。最节省时间的方法:学习2016-07-30 07:48:06学会起码一种技能很重要,无论它多简单,多没什么大不了,学会它总是可以让习得者了解到习得之后与之前的大不同。被误解了的效率2016-07-30 07:48:59记住,你不可能百分之百地有效率,至少不可能总是百分之百地有效率。效率低下的根源:回避困难2016-07-30 07:57:18他们的效率很差。根源在于,他们其实只做简单的事情,而回避那些有难度的工作。2016-07-30 07:57:59合理的时间安排应该是这样的:简单的部分要迅速做完,而后把节约出来的时间投放在处理困难的部分上。提高效率的最有效方法:克服拖拉2016-07-30 08:04:11做任何事情之前,花上一定的时间分析完成任务所需的种种技能;· 诚实面对自己,正视自己相对于这些技能上的熟练程度;· 如果自己在某些技能上有所欠缺,那么a. 短期:求助于他人;b. 长期:求人不如求己——开始学习;· 测算时间,把自己擅长的部分放到后面可能是优势策略;· 养成记录的习惯,以便自己随时监督自己;· 按部就班完成计划。关于开源节流的几点建议2016-07-31 19:33:30最后,最好不要放弃你的社交时间。2016-07-31 19:37:28于是,相信我,要想提高你的社交质量,你最好多花时间和精力把自己变得更加优秀——哪怕只在某一个方面。最浪费时间的句型:“要是……就好了!”2016-07-31 19:47:38不要为现在没钱烦恼了。打起精神来,从今天开始想办法赚更多的钱;如果赚更多的钱很难,就想办法少花一点多省一点,也是一个很好的途径。2016-07-31 19:48:11那就从今天开始多读一点书,多学一点东西。反正学什么东西对任何人来讲都不容易,但只要坚持,大多数技能

都可能学到比较熟练的程度。自卑是浪费时间的罪魁祸首之一2016-07-31 21:15:53事实上，既不该在自己身上，也不该以别人为参照物。美与丑的分别、强与弱的不同、聪明与愚蠢的差异，并不依附于个人想法而存在，也不会因为任何人单独的看法就发生任何改变。2016-07-31 21:16:37想做到不以物喜不以己悲的健康状态，要学会的第一件事儿就是：停止嘲弄他人。生活中我们很少真的会遇到他人的“弱”会影响我们的“强”的情况。更多的时候嘲弄别人“弱”只不过是为了证明自己的“强”，而真的“强”是不需要证明的，需要证明的“强”其实只不过是清楚地自证的“弱”。2016-07-31 21:16:53通过嘲弄他人而获得的“强”的感觉必然是远离“真实的自己”的，所得到的只不过是别人眼中的“自负”而已，而感觉到的“自信”只不过是扭曲而严重的幻觉。2016-07-31 21:17:03所以，从一个第三方的角度认真观察，我们看到的结局总是：嘲弄他人带来的最终只能是对自己的伤害——往往还是来自各个角度的全方位的伤害。2016-07-31 21:22:14在一个“自卑”、“自信”、“自负”几乎全部被扭曲定义的社会里，“尽量漠视自己的优点”带来的最直接好处就是你会被赞誉淹没，因为你太“谦虚”了，太“低调”了。其实，你也没做什么，你只不过是做了一件所有成熟的人都善于做的事情——成熟的人总是知道如何让别人舒服。很多的时候，所谓的“谦虚”和“低调”事实上是一种自我保护的优化策略。2016-07-31 21:24:24还有一个相当不错的手段来自我的一位朋友。她的方法是在自己的语言中，把“优点”和“缺点”这两个词替换成“特点”。时间不一定是金钱2016-07-31 21:32:13《马太福音》里说：“他有的，就再给他，让他多余；他没有的，就连同他所有的，一并夺走。”被低估了的今天2016-07-31 21:36:21事实上急功近利往往是一个风险高于回报的行为模式。为什么人们会很自然地产生这样的想法呢？原因在于，我们的大脑倾向于低估未来回报的价值，同时，倾向于高估当前回报的价值。2016-07-31 21:38:01在金钱上，人们不仅倾向于低估未来回报的价值，甚至有时过度低估。2016-07-31 21:44:46我因为想明白要控制自己的大脑，突然发现自己比身边的人多了一个玩具，而且是玩不腻的玩具——我的大脑。万事皆可提前准备2016-08-01 21:31:42任何动作演练到一定的次数，就能做到甚至在无意识的情况下都可以准确完成的地步。2016-08-01 21:31:52所以说，大多数事情都需要提前准备，也都可以提前准备。认识到这一点本身就几乎是一切改变的起点。提前准备的好2016-08-01 21:59:00我一直认为，在学习、工作上，一个人在某方面的能力究竟有多大，几乎直接取决于此人能在那方面提前多久进行过准备。2016-08-04 20:36:38所谓的性能力，往往与心肺功能紧密相关。于是，一个男人如果在二五六岁的时候不管从什么渠道得知了这一点的话，那么他就应该坚持每周至少长跑三四次。几年之后，一不小心过了30岁，他就会发现在他的朋友、同事都被工作压垮了身体、了无生活乐趣的时候，他竟然仅仅因为一个万事提前准备的良好习惯，可以做到一枝独秀。2016-08-04 20:44:11于是，我们看到的是这样的结论，浪费时间是可耻的，而浪费青春不仅是可耻的，更是可悲的，并且只能是无可挽回的。朴素点说，人必须努力。如果大家都努力的时候，那你就最好尽早开始努力，并且更努力才好。人们总是说，笨鸟先飞，其实，有很多鸟之所以先飞也许并不是因为它们笨，相反，可能是因为它们更聪明。成功的核心素质：耐心2016-08-04 20:46:44毫不夸张地说，一个人有多大的耐心，他的成功几率就有多高。反过来，没有耐心的人终将一事无成。越早醒悟越好2016-08-04 20:59:13接下来要理解的是另外一个更重要的道理，就是这小节的标题——“越早醒悟越好”。2016-08-04 21:01:26。初始条件的差异，造成了最终天壤之别的结果。走向独立 走向自由2016-08-04 21:08:55：时间管理与心智有关聆听鸚鵡螺2016-08-04 21:12:11用简单而科学的方法，在正确的路上，坚持下去，最终就有可能成功，虽然成功很大一部分是有机会和运气的因素在里面。多看笔记来自多看阅读 for Kindle

5、按时开始执行任务正确估算完成任务所需时间在执行任务的过程中不要出差错只有学会正确地思考，才意味着真正进化成人既要勤奋又不能懒惰人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或观念不是每个读过书的人都能理解并接受一些简单易懂的科学事实时间不可能被管理，问题出在我们自己身上，一切都靠积累我们竟然可以用自己的大脑控制自己的大脑我们甚至可以思考我们的思考方式和结果是否确实是合理的思考方式和思考结果人类与猩猩的区别：人类能够用自己的大脑控制自己的大脑人性最后的自由——在任何境遇中选择一己态度和生活方式的自由——不能被剥夺运用心智获得解放心智是一个人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)上不封顶，下无保底。统计学与盲打的重要性人们可能基于一模一样的原因作出截然相反的决定有时，恰当的逻辑训练能够提高一个人作出正确选择的几率速成绝无可能先要戒躁才有机会戒骄期望速成，一是人希望自己的欲望马上得到满足，二是浮躁的根源很多人不懂“有些阶段就是无法跨越”，三是现状使然，对现状不满从而自我满意度不断下降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。一旦得偿所愿，不仅“我有”的更多，“我要”的也很容易获得，如此形成良性循环拿白纸将“我有的”与“我要的”逐一列出，从而脚踏实地。完美永不存在缺憾必然存在未知永远存在，不必钻牛角尖学习过程中，先前所学的知识需要在掌握后面所学的某个知识才能了解。当有问题解决不了时，可以先把它记下来，然后继续前行。现状无法马上摆脱，接受才是最优策略显然，在顺境中更容易成功，更多磨难根本没有必要一个人的能力主要靠积累获得应该用正确的方法做正确的事，防止南辕北辙均匀与公平不一样，资源并非均匀分布做任何事情之前先判断其熟悉或陌生程度，再据此估算完成任务所需要的时间，通常比想象中要长接受任务后及时行动现实是，只要做事，就一定会出问题大多数情况下，勤能补拙：前提是能够接受现实不必过分在意外界的评价，尤其是来自他人的、非建设性的负面评价时间必然越走越快，到时候能做多好就做多好，总比什么也不做强应直面困难，不能专做简单的任何任务的绝大部分都是枯燥而无趣的，所谓有创意的部分，可能还不到1%接受惩罚往往是积累经验的起点，甚至是唯一的起点所谓“喜欢做某件事”很可能只是那件事相对简单，容易获得奖励。三思而行，指完成任务所需要注意的三个方面：内容、原因与方法(what,why,how)最关键的是方法，一般先对任务做出具体规划，再认真思考完成每个阶段的具体步骤，详细、可行一般，提高效率就是“原本只能串行完成的两个任务现在可以并行完成”，应尽量将两个任务并行，如跑步时听法语前提是对两个任务足够了解，且对自己有足够清楚的认识，所谓“主动并行”切分自己的时间，精细拆分任务基于过程的记录要比基于结果的记录更为详尽，当结果不好时更容易找到缘由每天记录时间开销每天制定时间预算无用的事情，哪怕非常有趣，都不应该去做；而有用的事情，哪怕非常无趣，都应该去做。计划成功的前提：目标现实可行成功 获得预期的结果，达到目的“我们不是计划着去失败，而是计划地失败”长期计划是需要通过实践才能习得的能力有时没必要做计划，因为计划固然重要但行动更为重要列表——最有效的组织工具之一：最方便的列表工具是纸和笔，列表没必要工整，列表一定要随手可及，制作专门的下一阶段任务列表，给每个任务制定一个核对列表，列表一旦开始运作，就一定要执行到底必须养成的习惯：为常见任务制定流程，如正确地打电话，准备纸和本子万事皆可提前准备，万事皆需提前准备，只有前期准备充分，才能在执行任务的时候有出色的表现。所谓预演。应设计适当的验收机制，记录验收标准，从而在反思时注意到更多的细节，进行更多的思考，并且更为专注19.51学习是投资回报率最好的行为，千万不要拒绝学习拒绝学习就不可能有机会知道学习之后的收获/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/既然对学习的好处无从了解，自然就没有学习的动力任何知识的获取都是不可逆的获取知识的手段：体验、试错、观察以及阅读获取真正意义上知识的主要手段：正确地思考科学方法论五个猴子的故事：在知识正确传递的过程中，语言、文字及逻辑思维有多么重要个体的经验与群体的经验都是有限的很多时候，人们的善良出自于软弱，而他们的残暴只不过来自于恐惧不仅存在无法通过个体或者群体经验获得的知识，还存在与现有经验相悖的知识人在学生时期应该认真阅读至少3本关于科学史和科学方法的书籍本科教育本该培养学生的自学能力自学能力的基础是阅读理解能力检索能力建立在相当熟练的阅读理解能力的基础之上写作能力在自学能力中占据重要位置实践能力是自学能力最终转化为真正价值的根本很多人正是因为没有目标才不停地“学习”永远保持开放的心态，杜绝“选择性输入”学习过程曲线是一个并不规则，上下起伏但总趋势上升的曲线独立思考 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 权威不一定等于正确 就算权威正确，也只是权威表达了正确，而非正确属于权威 权威只是权威，正确就是正确，它们俩什么时候都不是一回事拒绝独立思考、把思考的工作交给别人 非常浪费时间，甚至是一生的时间两种思维陷阱：概念不清/拒绝接受不确定性人们常常由于因果关系分析错误而得出错误的结论且不自知分析任何因果关系，例如“因为A,所以B”，基本上只需要从3个层面去审视：1.A不一定是B的理由 2.A不一定是B唯一的理由 3.A不一定是B最重要的理由(例：电视破坏了人与人之间的沟通)有时，相关联的两者间是“互为因果”的。外因会影响内因，内因同样会影响外因。双盲测试(安慰剂效应)自证预言(俄狄浦斯王、银行挤兑)在决定是否接受某个观点之前应该先分析因果关系四种相关命题：原命题、逆命题、否命题、逆否命题有70%以上的人分不清原命题与逆否命题之间的区别谁主张，谁举证，对立双方的举证难度总是不对称的。通常，一方肩负沉重的举证责任而另一方则享有来自假设的恩惠不懂“举证责任”容易在思考时误入歧途一般，证明否定论断要比证明肯定论断困难的多案例具有局限性，在使用案例说明道理的时候，要时时刻刻注意案例和结论之间的实际逻辑关系，尽量

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

避免以偏概全对立论证 有些结论有对立的论据，有些现象有对立的解释人只有在做事的时候才会暴露缺点张冠李戴 有时，论点与论据之间毫无逻辑关系却“显然合理”，偷换概念道理应该是普适的，感悟只来自个体经验认知偏差/自利性偏差与其关注行动者，不妨努力从失败者身上汲取经验人家说什么你就信什么，挺傻的很多时候，所谓的善良只不过是懦弱的表现，更有意义的区分是“强”与“弱”“七宗罪”中没有恐惧，因为要利用恐惧令信徒上钩恐惧需要克服，勇气需要培养正视自己的恐惧，才能摆脱“自以为是”恰当而又正确地使用语言，可以帮助修复思维漏洞。对于思维的正常表达，语言就是一个便宜(甚至免费)而又有效的辅助工具推荐常用的一些句式，有助于独立思考习惯的养成，并且也有刺激思考的作用：@.....是一回事，而.....是另外一回事@.....和.....其实根本不是一回事@.....不一定.....@.....可是，这并不意味着.....@.....也许还有另外一种可能性(解释)@.....看起来像.....可是.....@.....而事实却可能远比看起来的更为复杂(简单)@.....然而，(这个论断)反过来(陈述)却不一定成立于因为.....@.....其实很可能与.....根本就没有任何关系@.....和.....之间不一定是单纯的因果关系，它们也可能互为因果@.....和.....之间的比较也许没有任何意义@.....其实不过是表面现象，其背后的本质是.....@.....有一个通常被忽略的前提@.....尽管听起来很有道理，然而却完全不现实@.....也许有人会说.....但是这种质疑却.....应刻意回避的一些句型：.....难道就没有一点可取之处吗？我发现.....还是很有一些道理的！要是.....就好了15:55大多数人不懂得该如何有效地倾听，倾听能力的强弱决定命运大脑的模式拼接能力：在处理零散信息时，不由自主地将它们按照某种之前曾经遇到过的模式拼接起来——并总是以一种我们自以为有意义的模式必须想办法获得一种或者一些能够用于鉴定已知信息有效性的知识（即判定类知识），以区别于其他知识（其他概念性知识）[如“眼见不一定为实”与双盲测试]为了真正做到有效倾听，最需要克制的就是“过早质疑”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”与“预期”一旦决定倾听，就要主动帮助说者进入“倾诉”状态“听”也是一个主动的动作，善于倾听的人往往会付出很大的努力倾听者的正向反馈：那你的意思是不是.....呢？/那你看我这么理解对不对.....？通过努力、通过积累成为能说更多话的人不被理解、不被合理评估对任何人来说都必然会带来巨大的烦恼和痛苦三个讨论基本原则：@有意义的讨论的前提是双方不仅要“相互竞争”，更要“相互合作”@真理是独立存在的，它从来不会依附于任何个人或集体@真理不变，也不会因任何人而变；不停变化的只是人们对真理的解释或理解理性讨论原则：对话的目的是寻求真理，不是为了斗争 不做人身攻击 保持主题 辩论时要用证据 不要坚持错误不改 要分清对话与只准自己讲话的区别 对话要有记录 尽量理解对方每一代的出生，从效果上看，都相当于野蛮对文明的侵略，我们必须在积重难返之前教化他们所谓“主流”观点并非因为“正确”才成为主流，而是它恰好符合（或者迎合）那些不善思考、不愿思考的人的感觉为了保证沟通顺利，往往需要添加一个验证机制，或者反馈机制。可用下列句式：@你的意思是.....是吗？@你的意思是.....我理解得对吗？勤于反思：@每个人都可能只看到部分事实，甚至把部分事实当作所有事实@深刻了解经验的局限@时时刻刻保持警惕@使用记录，使自己能够记住更多经验@通过观察和阅读汲取他人经验@试用类比来跨越未知与已知的障碍@耐心等待以拥有不能快速获得的经验20.08往往不是有兴趣才能做好，而是做好了才有兴趣方法固然重要，但是比起“用功”，方法几乎可以忽略不计自己所面临的痛苦远没自己感受到的那么强烈遗忘痛苦 轻易原谅自己避免重蹈覆辙 因犯错而尴尬时，尽量弱化痛苦，控制情绪，控制自己的大脑；或是将此尴尬如实记录比较是相对的，相对是永远没有尽头的生活无法彻底回避比较，但是，无需比较就可以获得的快乐和幸福也同样更多，只不过它们常常被人们忽略。成长 与自己比较，今天的我和昨天的我/明天的我和今天的我之间的比较问自己：我做完这件事之后所获得的快乐和幸福是不是一定要建立在比较的基础上？相信运气其实是缺乏自制力的表现尽管对生活不应该盲目乐观，但一定不能失望悲观承认自己能力有限，是保持心理健康的前提@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@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作为社会的一员，有时整个社会向他灌输的观念可能是错误的优秀的人更容易自卑停止嘲弄他人，因为嘲弄者必被嘲弄尽量漠视自己的优点把“优点”和“缺点”替换成“特点”适当地放纵一下自己“所谓智慧就是记忆力”死记硬背 博闻强识灵感源于积累永远鼓励身边的人，哪怕多少有些盲目 大多数人是“泼冷水”为乐的概率论 大多数人必然跟大多数人不一样任何人都不能100%地有效率，至少不可能总是100%地有效率我们应该把自己的生活节奏调整得慢一点策略：想办法提前预知自己需要掌握哪些技能，再确定它们是自己可以通过练习真正熟练掌握的技能，而后制定长期计划，一点一点稳步执行物极必反，绝对不要盲目地试图减少睡眠时间尽量不要减少与家人交流的时间最好不要放弃

自己的社交时间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自利性偏差人们普遍并不自知强者无需自我证明他人的评价、议论、观点无法影响一个人所处的状态理财是人生最重要的技能，但大部分人是没有理财准备的，大部分家庭也缺少理财的观念理财需要自控能力，但理财很难很早开始，等开始的时候已经太晚。如何有效管理现金流——其实与钱多钱少的关系不大贫穷意味着诱惑显得更多、更大、更明显不同年龄段的人对时间的感受不同人们对自己不擅长的事，会通过包装进行自我保护（谈钱不就俗了吗？）理财难在：对自我的把控与对风险的把控 两者都是可习得的且习得之后不可逆的技能，但是需要大量的实践转移注意力是抵御诱惑的一种常用的有效手段开始学习理财，可能也是改善自制力、自控力的方法。我得存钱，我才不想跟那些笨蛋一样呢……（一个因为没有引发负面情绪而更容易被大脑采纳的建议）但不能为了存下钱而拼命省钱一个人自控能力的总量是一定的，某些方面的高度自控，会导致在其他方面的失控该花就得花，有时就得活在当下年纪越大，钱对生活质量的改善越少爱面子是绝大多数人存不下钱的根本原因——应海量阅读心理学书籍给自己培养一个不那么费钱的兴趣爱好没有人会自动变好，只有行动才会带来变化对年轻人，努力提高自己的未来的营收能力才是当务之急成年之后，生活的一切几乎都是选择的结果给自己一个机会，在5年之后体会一下突然可以动用一笔闲钱的机会别把自己的青春过得太穷分期消费的负担挺重的拼命锻炼自己的创作技能科学的敌人一定是那些不愿改变自己既定人生观、价值观的人学识使人坚毅

6、前段时间把凯文凯利的《必然》读完时刚好又收到了另外一本书--李笑来的《把时间当作朋友》。读《必然》耗费不少脑力并开了不小的脑洞，当然此书近期内会重读一次。拿到这本重新出版的《把时间当作朋友》时内心是温暖舒适的，皆因书本的封面及各种观点概念下生动活跃的插图。断断续续大概10天，这本书就读完了。读书笔记做了不少。李笑来的思维是新颖的，确实不是鸡汤更不是成功学。像手指摁下钢琴一样平凡、独立、清脆又果断，把这一下下的音字符串起来便成了动听的乐章。哦不，李笑来的话可不是那么的动听，你必须用自己的思维来解读，属于自己的就倒映在脑海。接受未知永远存在这个现实说着简单呢，但多数人选择钻牛角尖儿的方式寻找答案。还有那些正在利用自身天分“勇往直前”的人们，他扒开真相赤裸裸的告诉你：其实80%的职业并不过分依赖“天分”，甚至几乎只依赖积累。他说：在我们生存的世界里，资源稀缺是客观现实，也恰因如此，人们的主观愿望肯定得不到全部满足。所以啊，并非多数人常挂嘴边的现实不公平，而仅仅是资源并非均匀分布罢了。关于提高效率，打造大脑自身的“多任务处理系统”。关于学习、技能与独立思考。关于情商，“自利性偏差”。关于人与人之间的讨论是应共同遵守“理性讨论基本原则”。等等。比成功更为重要的成长是许多成年人忽略的一个点，成功是与他人比较而成长则是与自己比较，给自身带来的是更加踏实的幸福感。太多了，我想这些些东西会长久在我大脑里面运转、过滤、发酵，而后散发其该有的醇香。感恩让我遇见你--《把时间当作朋友》。朋友，我们慢慢来，踏踏实实的走。

7、我并非完全赞同其中观点，但一个智慧的人，总能从其他角度给你更多。关于朋友的定义（共同成长），我认为很有指导作用。对于很多习以为常的观点/常识，笑来从另外一个角度给出了解释或者驳斥。所以此书值得一读。

8、用十天的时间看完了李笑来的《把时间当朋友》，发现其中的很多观点和自己近年来体会到的很是类同。学习和积累是自己成长的不二途径。这本书主要讲的就是学习和积累在个人成长中的重要作用。没有谁是天生的擅长，不可否认世界上存在这天生神童，然而对大多数人来说，都是普通人，普通人要想区别与其他人让自己的生活更加美好，只有通过不断的学习积累来达到。如果只是单单的谈及学习和积累那么，作者怎么能够用这么厚的一本书来叙述呢？书中不仅提供了理论性的说理，还提供了大量的举例来阐述。如果单单从名字上来看，这本书看起来是一本说教的书籍，也难怪当办公室的同事看到我在看这样一本书时脱口而出，so boring! 在她看来所有的说教的书籍都乏味无比。这让我想起来，在当时看的一本书《钢铁是怎样炼成的》，一个同学居然问我怎么对炼钢感兴趣，长大想当炼钢工人吗？我一时语塞竟无以应答。我们常常评价一件事情时只是根据自己的过往的经验和好无来评价，也不管是不是主观的。在这本书中也提及这样的观点，这样的错误的思考方式。书中对我们常常犯的一些错误的思考方式也做了一些阐明。作者在前言中说这是一本很难分类的书籍，根据图书销售类别的话的确不知道把它划分到哪一类，但如果根据《如何阅读一本书》中的分类的方法的话可以将其分类到实用性的书籍中，看这本书千万不要将它看完了然后感叹几声之后束之高阁，最真确的做法应该是反复的回顾，并且能够将其内化为自己的思维方式。人与人之间的差别是怎样形成的呢？就是有些人注重积累，注重学习，不停的让自己上升一个等级，正如李笑来在书中对于人际关系的看法一样，只有自己能够提供对等的交换，才能够在人际关系中处于一种公平稳定的状态，而千万不是索

取。凡事学而可成，学习了一项新技能就是打开了一番新的天地。正如作者所说的，很多人都陷入一种死结。一种拒绝学习的死结，为什么呢？第一，拒绝学习就不能够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，既然对学习好处无从了解，自然就没有学习的动力了。如此循环往复。

9、拿到书，翻到第一个彩页“相信我，你并不孤独”。这七个字，我凝视了很久。其中包含了很多我想要的信息，不孤单，甚至从中感受到了温暖。仔细看完整本书，再回来看目录“第0章困境”、“第1章醒悟”、“第2章现实”、“第3章管理”、“第4章学习”、“第5章思考”、“第6章交流”、“第7章应用”、“第8章积累”，感觉像是人的一生：幼年、青年、中年、老年。这也确实不是一本时间管理的书，管理章节提到的“事件+时间”方法我在大学二年级就从朋友那里学到过，并且亲自试验过，但终究没能坚持下来，最后不了了之。这本书提出的问题很多，多到普通人习惯性的不去看这些问题。问题是这本书同样没有给出答案，甚至说没有具体的答案，问题绕了一圈，又回到了我们自己身上。这是一本看完既让人兴奋又让人害怕的书！

10、罗胖的解读在“时间的朋友”2015跨年演讲中，我说，“做一件有价值的事，一直做，然后等待时间的回报。”罗辑思维是个很年轻的公司，所以也许你对我的话有点怀疑。有的朋友跟我讲，罗胖你成天讲创业者啊企业家啊，也不是每个人都会去创业，我们这种每天朝九晚五正经上班的人怎么办？今天我想介绍给你一个跟我有同样想法的人——李笑来，他的书恰好就叫做《把时间当作朋友》。2009年这本书第一次出版，在短短一年间，加印了11次。七年之后，我请李笑来为罗辑思维的用户做了这个修订升级版，补充了他七年来新的实践和思考。李笑来：中国比特币首富他在网络上有许多广为流传的文字，比如那篇《放下你的无效社交》，大概超过5000万次的阅读累积量。他成名是因为做新东方老师，他的托福辅导书常年位于同类书排行榜首。他是留学教育机构的合伙人。他是knewone.com创始人。他做过TMT行业的天使投资。他最新的一个创业项目是为《七年就是一辈子》这本书做众创众筹，去年年底一个月时间，以2555元的价格卖出了1716本，当然，这本书背后是他运营了一个个人成长主题的社群。他是中国比特币首富。非常重要的，他是一个因为想明白了“把时间当作朋友”的道理，迅速获得了财务自由的人。我说完这些，你会不会觉得这哪头跟哪头都不挨着，简直像个可疑的骗子？他的身份是有点难定义，但我知道他做所有的事情，都是被一个逻辑贯穿的——他是一个一直持续不断地对自己生命的操作系统自主升级的人，他有一句名言“一生只有一个职业：学生。”学习学习再学习李笑来有个微信公众号叫“学习学习再学习”。但请你注意，他说的“学习”跟你说的“学习”可能不是一回事。学习，不是指今天报个班考注册会计师，明天上个EMBA号称搭建事业人脉，而是有意识地对自己的概念和价值观的系统升级。就拿让李笑来彻底获得了财务自由的比特币来说。好些人，包括一群著名机构的专业人士，不要说入手，就连听李笑来讲座都一脸茫然。但李笑来自己，从知道比特币的第一天起，就觉得这是个特别靠谱的东西。之所以能做出这样的判断，是基于在李笑来的个人操作系统里：懂互联网懂数学懂金融与货币的本质懂得时间的积累与财富增长之间的关系懂得现代加密学原理这样的操作系统，不是每个人随机自带的，需要在成长的过程中主动安装，且不断升级。这种升级，就像银行的复利一样，会因为累积不断成长，而且在某个时点爆发出来，获得巨大的收益。一个人如果保持这种状态，不管你是自己创业还是上一个常规的班，时间就会是你的朋友。反之，一个从来不做升级的系统，就只能被流逝的时间搜刮走你生命存在的价值，最可怕的是，这种粗糙、原始的操作系统漏洞百出却能持续运转，让你毫无察觉。这个敌人相当狡猾和隐蔽。我把《把时间当作朋友》看作一个智能操作系统，它会不断提醒你主动升级，并且努力地想办法提升升级的速度与频率，同时也保证这个操作系统的稳定性。没有人能管理时间，因为时间是一种不被左右的力量，人应该管理的，是自己。《把时间当作朋友》七年升级纪念版，由电子工业出版社出品，罗辑

11、

章节试读

1、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第291页

需要努力克服“自利性偏差”，才能客观的认清自己、认清他人、认清问题所在。

2、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第58页

比越早越好更切实的答案是现在就开始

3、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第293页

4、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第298页

仅仅说“积累”，感觉抽象和空洞，将积累和复利联系起来，的确能更深刻的理解自我坚持积累带来的力量和巨大改变。所以说，复利是最伟大的发明之一。

5、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第268页

所谓知识渊博的人，就是那些大脑中存储的信息量超常地多的人。这些人总是可以“融会贯通”，看上去也就超常地充满“智慧”

6、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-什么是朋友

维系交往是要耗费时间和精力，在两个人的交往过程中，一定至少有一个是主动的，而我就是那个主动的人，因为我觉得这些“成本”是必然存在，也是必须承担的。所谓的情商，就是擅长创造共赢的局面。友情中最有价值的部分来自各自的成长或者共同成长。

7、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第111页

5.并行串行

建立起“多任务操作系统”，这不算太难，比如你做饭的时间，准备做菜，菜好了，饭也好了。

6.感知时间

额外提及书目《奇特的一生》，工具软件Mr.time，像记账一样记录时间花销事件—时间日志

7.记录开销

将每日事件
上周事件记录
上月事件记录
上一季度
一年事件记录

8.制定预算

按：重要，一般，不重要 来区分

一个任务真的重要的标尺：这项任务的完成是否确实对达成目标有益。有趣的事情不见得有用，而有用的事哪怕无趣也要做。

9.计划

拆分小步骤。

10.列表

这点挺好，买东西会写下list。

11.流程

以打电话的几个场景描述最佳流程。

12.预演

所以，在任何一次演讲的准备阶段，我都会花很多时间认真考虑自己的每个观点、每个事例，甚至每个句子可能引发什么样的反应和理解，然后逐一制定对策。

13.验收

怎样才算做好？

第四章 学习

1.效率本质

其实我写不好的原因，因为我阅读理解能力不够好，没有深入思考文章逻辑，观点，常常取一些片段，所以我自己想要写出一篇完整逻辑的内容比其他人难一点。

2.基本途径

体验，
试错，
观察，
思考。

你不可能全部体验，很多事情试错成本非常大，所以观察别人是个非常有用的方法，进而深入思考后成为自己的一部分。

3.主要手段

4.经验局限

个人经验，群体经验都会有局限。我的建议是：人在学生时期应该认真阅读至少3本关于科学史和科学方法的书籍。

5.自学能力

阅读理解，写作，实践。如何用简洁、有效、准确、朴素、具体的文字记录自己的知识和经验，以便将来通过共享获得更多的知识和经验。永远保持开放心态。

8、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第336页

无论怎样开源节流，几种钱不能省：买书的钱——就是学习和提高自我的投资不能少。买工具的钱——其实是提高效率，学习和投资、提高自我的好工具的投资不能少。事关安全的钱——其实不仅是物理上的安全，不如书中提到的电源插座、车辆后视影像，我的理解还包括保险保障等。事关终极体验的钱——例如美食等，有的时候还是需要活在当下。知识产权的钱——书中指要为别人的知识产权付费，而不要用盗版，尊重他人劳动应得；个人认为，更应该创造出自己的知识产权事物，以获得书中前面提到的“被动收入”，最终向财务自由迈进。

9、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第234页

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。

10、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第114页

节选《把时间当作朋友》

“很多人常常拒绝学习，他们拒绝学习的理由和那些痴迷学习的人一样——不知道它有什么用。事实上，学习是投资回报率最高的行为。”

-----自己的亲切感受-----

一个人的外貌看久了，会审美疲劳...

一个人头脑里丰富的“宝藏”，广不见边，深不见底...

我神往之.....

不知何用？只管持续不断的装啊装，装到一定程度，自然就会知道呢！

11、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-浮躁的根源究竟是什么？

三分钟热血？好高骛远？异想天开？白日做梦？等等这些都与一个词扯上了千丝万缕的联系——浮躁，现实的日常生活中，浮躁似乎也已经成为某些人口头禅中的一个常见词。读罢一篇文章，看过一个视频，很多人会感慨一下：太浮躁了！这是个浮躁的社会，尽是一些浮躁的人，做着些浮躁的事。

尽管上面提到的“很多人”可能本身也是浮躁的，但他们依然如此感叹他人，甚至社会，却从来没有思考过浮躁的原因，也许这就是心智的作用吧，一个人100次都浮躁，并且没有思考浮躁的原因，或者思考不清楚，更不用说试图去改变这种情况，那么不论从理性还是非理性的角度来预测，第101次他不浮躁的可能性，应该都十分微小。

有的时候，我真是很佩服古人啊！《大学》曰：物有本末，事有终始。知所先后，则近道矣。不抓住本，想要近道？想解决问题？今天我们就来说说浮躁的本到底是什么。

一、时间维度——速成

人的欲望是无限的，同时人也希望自己的欲望立刻就得到满足，这几乎是每个人都有的天性，只不过程度不同而已：饿了，马上想饱餐一顿；渴了，马上想喝水解渴；冷了，马上想暖衣加身。同样地，现在平庸的人，也渴望立即成功，于是他们放弃了“十万里长征”，选择了“超英赶美”的策略，但当他们没有看到自己所期望的结果时，就会选择放弃，于是就有了三分钟热血、异想天开等浮躁的现象。可怕的是，这种欲望的刺激让人们所产生的速成观念，让他们陷入了死循环：三分钟热血、失望、放弃，三分钟热血、失望、放弃.....

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

更可怕的是，现在的社会无时无刻不刺激着人们的这种天性：减肥广告告诉你减肥药能立刻见效；医疗广告告诉你分分钟药到病除；各种培训广告告诉你技能可以速成……

当整个社会都弥漫着浮躁的气息时，有一小部分聪明人，他们懂得一个道理：速成绝无可能。

速成绝无可能，这是多么浅显的道理？无论什么事情，都需要时间：想把你身上多余的脂肪消耗掉以达到减肥的目的，需要时间；想治愈疾病恢复健康，需要时间；想学习一项技能并达到一定水平，需要时间。不同的事需要不同长短的时间，而如果你想用做这些事的时间的一小部分，来达到相同的目标，我想就算是时间也不会同意的，换句话说，速成绝无可能！速成就好像今天怀孕，明天就想生产，这得是有多着急！

速成绝无可能，想消除浮躁，就要记住：任何事都需要时间，搞“超英赶美”是行不通的！

二、物质维度——积累和交换

上面所提到的天性可以总结为“我要”，而且是“我立刻想要”，大多数人之所以会浮躁，其实是“我立刻想要”和“我现在所有”之间的矛盾。有些人对于想做的事，积累的知识 and 经验很少，但“我立刻想要”的欲望给他带来的刺激却不断加深，接着就产生了浮躁的现象。这就像一个人，想买一款手机，看中了iPhone6 Plus，但自己钱包里的钱却很少，而那款令他魂牵梦绕的手机却不断刺激着他的欲望，欲望之火熊熊燃烧，而他又束手无策，严重的情况会让他去卖肾、甚至抢银行。

真理往往是简洁的，其实处理“我立刻想要”和“我现在所有”之间的矛盾的方法也很简单，我们不是电脑，可以拥有那么强大的存储计算功能，可以瞬间载入那么多的信息，我们只有靠积累、积累、再积累，等到积累到一定量，上述两者之间的差距很小的时候，自然就可以用“腰包里的钱”去换“iPhone6 Plus”了，而不管是靠工作挣来的、靠工资攒出来的、哪怕是靠乞讨求来的，也要比卖肾和抢银行好得多。

我们经常看到某些人某些事儿一夜爆红的新闻，像罗振宇、papi酱这样的网红，再不就是某农村小伙造飞机、造变形金刚等等，但在看到他们一夜走红的同时，你是否也看到他们爆红之前的积累？罗振宇读了多少书？积累了多少人脉？papi酱、农村小伙等等也是如此，没有知识、经验等的积累，拿什么换成就？

做事之前，想想“我要”和“我有”之间的差距，如果差距很小，那么恭喜你，你可以马上行动起来，用“我有的”去交换“我要的”了；而如果差距很大，那么同样恭喜你，只要你考虑到了这个问题，你就已经避免了浮躁，接下来就是不断地积累，缩小差距，最后用“我有的”去交换“我要的”。

三、浮躁的消除绝非一日之功

有一个词：心智，其实一个人的心智包括多少知识和经验并不是最关键的，更关键的是获取这些知识和经验的方法，因为每次你获取新的知识和经验所用的方法，都受之前所用的模式的影响，举个例子，这就好像现在的智能设备，一般的APP在运行的时候，都会记录用户使用它的一些常用设定，等到下次再被运行的时候，这些之前使用的模式就会影响本次的运行情况。所以，心智的强大力量之一就来源于：我们关于事物的判断和处理事物的模式，会渐渐地融入自己的心智，最终形成一种思维习惯，最终会影响人的选择。

人做事是否浮躁也是一样，它取决于你之前心智的模式是否浮躁。改变浮躁的习惯绝非一日之功，你的大脑操作系统只有不断地写入不浮躁的程序，随着时间的推移，最终你的操作系统才能得以升级。

愿你早日脱离浮躁的心智！面对现实，脚踏实地，向着目标前进！

12、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第200页

学会倾听，等倾诉者把话说完再下结论，或者再回应，这是最好的，没有很好地倾听，或者没有在该反馈回应的时候进行回应，都会引起说者不适，进而此番交流是浪费时间。

没有学会良好的倾听是自己经常犯的毛病，这让自己错过了好多友好的，有益的，有效果的干货经验和知识，应引以为戒。

有人说，此书是鸡汤类，我看未必，因为很大的一个原因是没有“认真”地看“完”。或多或少都会有些收获。

13、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-序

所谓的情商，就是擅长创造共赢的局面。

依附~独立~共生

14、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第63页

任何任务的绝大部分都是枯燥而又无趣的。不要专做简单的回避困难的。

15、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第305页

理财是人生最重要的技能——没有之一。所谓理财，一个比较合理、准确的定义——如何有效管理现金流。这其实与钱多钱少关系不大。理财需要对自我的把控、对风险的把控，从这个方面来说，学习理财，也是改善自控力、改善判断力的的一个方法。

16、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第283页

凡是值得做的事情，都值得慢慢去做，做很久很久。人生就像马拉松，不是一开始跑得快的人赢，而是坚持最久的人赢。

17、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-什么是朋友？

朋友的定义在现实社会往往是模糊的，甚至是分类的，而本书恰恰把我们生活中一些模糊地带作了清晰的定义。朋友就是那些与我们共度时光，让我们感觉温暖，让我们心甘情愿地付出的人。

朋友就是那些愿意与我交往，并且我也钦佩的人。

朋友就是那些我愿意花时间与精力与之共同做成至少一件事的人。所谓的情商，就是擅长创造共赢的局面。情商对我自己而言一直是个硬伤，但也在不断学习中。生活中情商高的人往往能获得更多人的认同，哪怕这个人做事再烂。这也是低情商的我所不能理解的地方，所以结合我的智商能得出的判断竟是这群人跟这么一个人长期交往，也就被我标为不可深交的一群人，也就是交往多了对自身没有好处。这是我仅仅凭着一个人对一群人所下的结论，情商真是个恼人的东西。

18、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第42页

未知永远存在，我们只能不断尝试着适应在未知中不断前行

19、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第247页

浪费时间、虚度年华的人，有一个共同特征——拼命想控制自己完全不能控制的事物，却在自己

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

真正能掌控的地方彻底失控。爱默生：弱者相信运气，强者只究因果。

20、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第231页

往往不是有兴趣才能做好，而是做好了才有兴趣。对大多数事实的确如此，很多人并非天生就对某事有兴趣，而是受旁人、受环境影响，开始尝试去做，做好了变为兴趣。

21、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-困境

只有学会正确地思考，才意味着真正进化成人。

22、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第1页

XI 所谓的朋友是那些与我们共度时光，让我们感觉温暖，让我们心甘情愿地付出的人。而这里所说的“付出”，常常是我愿意花时间/花精力主动联络，主动维系友情的那些人。

XII 成熟的特征就是独立。独立的意思是说，生活上/经济上越来越不依赖朋友，朋友更多的是精神上的需求。——朋友就是那些愿意与我交往，并且我也钦佩的人。

我们倾佩和仰慕的人其实很多，但前提是人家愿意跟我们交往。

XIII 所谓的情商，就是擅长创造共赢的局面。创造共赢局面，需要思考，需要研究，需要花费时间和精力，需要试错，需要耐心。

依附 > 独立 > 共生

XIV 对朋友来说，真正有用的，不是那种肤浅含混的“够意思”/“讲义气”，而是帮助对方成长——这才是最有价值的。

友情中最有价值的部分来自各自的成长或者共同成长。

XX 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。

P5 自己思考原本就是件很快乐的事情，而叫别人思考则是学习思考/锻炼思维的最好方法。

只有学会正确地思考，才意味着真正进化成人。

P9 人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或观念，因为一个人以旧观念只是和观念都是经过反复

筛选的。

人们更愿意相信自己拥有一定的判断能力，不会被轻易糊弄。

P14 我们用自己的大脑金星思考，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。

P18 一个人的心智就是其国王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）

P19 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。

心智这东西“上不封顶/下无保底”。心智一旦开启，就可能因为学习而向病毒一样疯狂发展，与此同时，“学习能力”也会相应的大幅增长。

P30 速成绝无可能

期望速成，从围观层面上看，有两个主要原因。

第一个原因是有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“有些阶段就是无法跨越”这个道理。

一方面是因为自己的欲望无限，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的期望速成的根源。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。

P35 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。

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

P37 完美并不存在

越是能力差的人，约有那种非常不现实又机器脆弱的完美主义倾向。

把自己标榜成完美主义者，是她们太高自己的手段，是他们不去做一些事情的借口。

P38 一些真正优秀的人，也会被别人称作“完美主义者”。事实上，这并不准确。比较准确的说法应该是“他们是有能力做到更接近完美的人，并且，他们一直在努力”。

P43 焦虑是导致时间浪费/效率底下的根源之一。

P44 与外界的无畏比较，让每个人凭空多出了一个根本不属于自己的目标动辄被自己的理想绑架。

P45 尽管天分确实很重要，但一个人的能力主要靠积累获得。从一个人开始从事一个职业的那一瞬间起，只要足够认真/努力，他的能力就会不停地积累。

每一时刻的现状都是过去某一或者某些时刻的结果，么让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。

P47 与时间做朋友的方法很简单：用正确的方法做正确的事情。

几乎一切愚蠢的行为都来自否定现实/逃避现实。只有接受现实，才可能脚踏实地，避免心浮气躁/好高骛远。

P66 做任何事情，学会思考方式最为重要。要学者像一个项目管理者（每个人其实都有必要阅读项目管理方面的经典书籍。虽然大多数人并没有“项目经理”之类的头衔，但是，是哦机上，每个人都应该是自己的项目经理——自主/独立，是心智成熟的人必有的素质）那样思考——他们更多地关注“方法”，他们会花费比别人多地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人物，团队才能够切实可靠地完成任任务。

P87 计划

计划成功的前提：目标现实可行

长期计划是需要通过时间才能习得的能力。

有些时候没必要做计划。

P95 列表

最方便的列表工具是纸和笔

列表没必要工整

列表一定要随手可及

最重要的任务永远只有一个

制作专门的下一阶段任务列表

给每个人物制定一个核对列表

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

列表一旦开始运作，就一定要执行到底

P114 学习-效率本质

很多人常常拒绝学习，他们拒绝学习的理由和那些痴迷学习的人一样——不知道他有什么用。

学习是投资回报率最高的行为。

任何一个人如果曾经有最终习得某种技能的经验，就会知道，在习得的那一瞬间，整个世界都会为之改变。

夏泽痴迷于学习的人，正视基于这样的体会：每掌握一项新的技能（是否足够精通或者是否比别人强实际上根本不重要），就感觉自己像重生了一次。

P117 学习-基本途径

获取更多知识几乎是我们开拓自身心智的唯一手段。

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”

再“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”金星补充的，就是“阅读”。阅读是人们获取知识的更加重要的手段，当然也是相对更需要运用心智能力的手段。

再这样的时代，“阅读”突破了个人“体验”或“试错”的种种局限——“体验”往往只局限于自己，“试错”也受限于自己的阅历，而通过“阅读”，我们却可以得知他人“体验”和“试错”的结果（即所谓的“经验”），进而获得跨越时间和空间，跨越种族和过度的信息——翻译工具越来越先进，掌握两种或两种以上语言的人数量也在不断增加。

P123 学习-主要手段

除了试错 观察 阅读 之外，思考，准确的说，正确地思考，才是获取真正意义上的知识和主要手段。

万事必有因果 本身并没有错误，问题出在人们不一定看到“因”就能想到正确的“果”，也做不到为所有的“果”找到正确的“因”。

思考/求职的过程，某种意义上就是探求因果关系的过程。

学习-经验局限

学习-自学能力

自学能力的基础是阅读理解能力

检索能力建立再相当熟练的阅读理解能力的基础之上

写作能力再自学能力中占据重要为之

实践能力是自学能力最终转化为真正价值的根本

第四章结束。以上均为原文。待更新

23、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第1页

今天终于读完了李笑来的《把时间当做朋友》，起码证明了一件事：书是要连着读的。一口气读完固然不现实，但也不能分散的太厉害，通过持续一段时间的集中阅读，把握住文章的脉络，抓住书中的内容和节奏，才能逐渐读进去。最终读完从书中出来，方能有所收获。总体来说，读此书的心得有三点：

一、李笑来是一个反传统的实用派

说其反传统有三点论据：一他不认可中医；二他不认可周易；三他不认可经验（或者说人云亦云的那些理论）。说其是实用派，因为他通篇下来说了三件实用的事：一、如何学好英语；二、如何通过写书挣钱；三、如何通过学习别人的经验来更快的提升自己的能力。

二、李笑来是一个善于整合资源的人

由于我最近一段时间都在读时间管理方面的书，所以看出来李来笑在这本书中介绍的时间管理方法在其它的书中也多少都提到过了，但李笑来把这些知识整合在了一本书里，变成了他说的自己时间管理方法和依据。这至少说明了李本身下了功夫，做了记录，进行了分类整理，最终把这些事实通过码字写了出来，这是我需要学习的地方。

三、从书中得到启示，马上要做的三件事

古语说的好：书中自有黄金屋，这是一句,但还有一句，纸上得来终觉浅，始知万事要躬行。厚厚的一

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

本书看完了，下面有三件事要开始做：

1、读一本英文书

我选择的是《汤姆索亚历险记》。还是按照以前的读书的方法，一本书只要翻开了，就一定要读完。相信读完这本书，英语水平会有一定的提升。书中介绍读英文资料有三点原则：1. 不查字典一直往下读；2. 读不动就停下来；3. 缓过来继续读。

2、学一门编程语言

经过和同事交流，最终定位学习Python，从第一个程序开始吧！

3、开始理财

书中介绍的很好，打算照着做。

24、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第1页

1、我应该对自己的未来自信，而不是对自己的现状自信。

拿着现状与他人相互比较，必然总有这样那样的不足——而比较带来的幸福感，通常也是虚妄的。即便是要比较，那被比较的对象也应该是“自己的现状”和“自己的未来”；而不是“自己的现状”与“别人的现状”。

(衡量一个人是否真正自信，就看他是否能真心为他人的成功而毫无芥蒂地感到高兴。)

2、所谓的情商，就是擅长创造共赢局面。

3、我们起码要学会熟练阅读英文。

4、不休法定节假日就可以了啊！真的多出很多很多时间的。

5、我们的大脑里都有各自的操作系统，它需要我们自己主动地、持续地升级。而我们的操作系统主要由两个紧密相关的部分构成，我们要持续升级的只不过是：概念及其相关方法论。

6、概念是一切知识架构的基石。所谓的“独立思考”——少有人真正拥有的高级能力——对其最朴素的描述无非是：能够独立地、正确地使用正确的概念。

在这一点上，我非常幸运——有个在图书馆工作的母亲。刚上初一的时候，母亲花了几分钟教我如何阅读教科书：

你看，这么厚厚一本书，其实就那么几个概念，讲一个概念就要花费一个章节的篇幅，从结构上来看，其实讲的都一样，无非是一个接一个的概念，要说清楚它是什么，它不是什么，它和别的概念有什么异同。然后就是与它相关的方法论，比如使用的时候需要注意什么，怎样使用是正确的，怎样使用是错误的，容易发生错误的地方是什么...这些都弄明白了，一个概念就算是学透了，这些概念都弄明白了，这本书算是看懂了，就这么简单。

这其实是学习任何概念的方法论啊！我就这样“开窍”了——我母亲只不过用了几分钟而已。我小时候学习成绩很好，绝对源自这几分钟的教育——那一瞬间，我升级了。

我懂得了概念的重要性；

我了解了教科书的结构...

剩下的就很自然了，我自然而然地发展出了一套完整方法论：

新学期开始的时候，领回来教材，第一件事儿不是去“包书皮”，而是把每一章的重要概念都抄一遍，随后直接死记硬背到脑子里。

是否完全理解并不重要。那些将来通过学习、理解、应用、练习等手段消化吸收的概念早已经一个字不差地记在脑子里，所以我可以随时调用，没有死记硬背过的人却不一定能随时调用——他们不去翻一下书断然想不起来完整具体的定义。

7、在任何一个领域，对该领域中重要的概念无知，那就真的与白痴无异——这事儿跟“智商高低”全无关系。所以学习就是让自己变聪明的过程，习得那个领域中最重要概念，琢磨清楚相关的方法

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

论，就马上“不那么白痴了”。

“智商”在我这里就是已经被废弃掉了的概念。而与之相关的“聪明”，自然而然也发生了相应的变化——升级。

在我眼里，聪明人是这样的：

他们脑子里有很多很多（起码足够多）清楚必要的概念及其相关方法论。（并不见得无所不能）

在我眼里，笨蛋是这样的：

他们脑子里充斥着各种乱七八糟莫名其妙的概念...方法论完全无从谈起。（并不见得处处平庸）

8、人分为两种，一种是固守型的（Be Good Type），一种是进取型的（Be Better Type）。这两种人的主要区别在于，他们做事的时候，关注的焦点不一样：

固守型的人更关注自己当时的表现，更在意外界对那表现的看法；

进取型的人更关注自己当时有无进步，并不在意对外界的看法；

第一种人过分在意自己当时当刻的表现，直接带来的结果就是，如果“感觉有可能做不好”，就直接不做了——省得丢人。第二种人常常并不在意外界的看法，他们知道自己有可能做得并不好，但这并不妨碍他们进步，只要下一次比这一次更好，就是他们想要的结果。他们更习惯于接受挑战，处理压力，更懂得积累的好处。

9、讨论和争论并不是一回事儿，有核心上的差异：

讨论的目标是为了让自己更明白；

争论的目标是为了彻底说服对方。

10、虚拟机

在电脑上，最初的时候，我用的是VMWare，现在用的是Oracle的VirtualBox。需要使用Windows XP时代的软件的时候，就开个虚拟机，在里面跑一套内系统，在那个虚拟机可以运行外面跑不动的老软件

。后来我才反应过来，我应该在自己的大脑里也多创建几个虚拟机才对啊！这真是非常先进的方法论！于是我闲着没事儿的时候，读了几本关于星象、星座的书。遇到喜欢这些概念的人，必须沟通的话，就开个虚拟机，跑个跟他们一样的操作系统...

果然皆大欢喜。更进一步，我闲着没事儿琢磨了一下亲戚长辈的思考模式，然后专门为他们做了一套“虚拟机镜像”，在一些必须跟他们相处的环境里，打开这个虚拟机...

再然后我才反应过来，这样的事儿其实我早就做过啊！当年我教书的时候，之所以被学生“感觉教得好”，无非就是相当于我在脑子里开启了一个与他们一样操作系统的虚拟机，所以我知道他们跑出来的结果是什么样的，所以才有清楚的解决方案啊...

11、更多情况下，我觉得“细节很重要”是用来吓唬那些没做成过事儿甚至压根就没做过事儿的人的。做过事儿就知道了，哪儿有细节上不出问题的情况？！多么伟大的电影都或者有床帮镜头，或者有这样那样的瑕疵；无论多么伟大作家写出来的手稿中都有这样那样的拼写错误、语法错误；无论多么伟大的设计落实成产品都有这样那样的缺陷——谁的良品率都做不到100%吧？在我眼里彻底的完美主义者都是脆弱的。

主次不分，是绝大多数人的永存问题。如果有问题非要解决不可，我们一定要分清楚那里面的主次，把最重要的先做好，这个做到了之后，再去关注细节。

永远问自己，“什么是最重要的？”——先去做那些真正重要、最重要的事儿，先去解决那些真正重要、最重要的问题，至于细节么，那是要等到前面那些事儿做完之后再去做的事情...所以，有些问题不用解决，至少不用再最重要的问题被解决之前解决。

12、人们的生活状态发生变化时，基因也会发生变化。研究者跟踪了30位患有前列腺癌男性，三个月的生活状态变化——包括更健康的饮食习惯.....

甚至引发了基因的变化，总计有500个左右的基因发生了变化，包括48个启动，453个关闭。

在另外一项研究里，研究者们用遗传工程方式“制造”出一批记忆力天生有缺陷的老鼠，然后在它们

的“青春期”为它们提供一个更好的生活环境：给它们更丰富的玩具，更多的锻炼方式，更好的社交环境...这些老鼠的记忆力得到改善，最终甚至比正常老鼠都高；然后这些老鼠被放回普通的环境与其它老鼠一块儿生活，并有了后代——惊人的是它们的后代同样拥有相对更高的记忆力！

13、在阅读的过程中，要不断向后总结，向前预期——这是最基本的理解技巧。在阅读的过程中，要不断总结刚才输入的东西都有什么，它们之间是什么样的关系；与此同时，还要不断预期下一步的内容是什么。

向前预期，常常相当于为“跳读、略读”提供一个安全机制。读着读着，发现作者提出了一个自己已经深入了解过的论点，再往下扫一眼，发现论据也是自己之前了解的，那这一部分就可以安全地跳过了。又由于一直保持着一个预期，再往下读的时候，发现“嗯？怎么回事儿？跟我想的不一样呢？”那就要折回去认真找原因...反之，要是一样，说明自己的跨越是正确的么。

所以说，在良好的阅读习惯下，理解速度会不断积累，最终不断加快——因为所有的知识都有共同点：它们不一定能用在哪儿，它们早晚必然融会贯通。所以，理解过的东西越多，理解新的东西就越快。说穿了理解能力差，无非就是见识少，仅此而已。

14、我有一个奇怪的本领：就是把一本书拿过来，我即便读不懂，我也能读得完。

读不懂怎么办？没关系，只有一个办法靠谱：硬着头皮读完，然后反复读很多遍。这是一个特别重要的本领，很多人不知道。其实，重要的知识，从来都是通过反复学习才能获得的。一下就能学会的东西，通常上价值不大。

15、我已经有很长的时间读书不写笔记了。为什么？因为有更大的硬盘了，有无限大的云存储了，更为关键的是MacOS有系统级内嵌的全文检索功能。于是，我尽量只买电子书，然后转换成epub格式存在硬盘里。读书的时候专心读，有用的地方刻意记住几个关键字，将来用得着的时候，全文检索一下，就可以轻松找到出处。把大量用来“牢记”的时间，直接输入到“践行”之中，好像更为牢靠，更为划算。

16、即便是“博闻”，也不再应该为了广博而广博，一味追求广度；而是应该尽量选择“繁殖能力”的知识，这不就是在提高产能吗？

保持好奇心很重要，但若是竟然养成了猎奇心理，那就算是掉进坑了。

17、看清未来的趋势然后作决策（凡事都可以预演）

按照未来的你所需要的标准去学习、去工作，将会构建一个完全不同的生活。

很多人会以为这样的生活一定很枯燥，这样的生活一定过去苛刻，可事实上，我相信会有一些数量的人群会和我一样，没多久就会发现这实际上是一种格外刺激的生活方式，因为在这种方式之下，多巴胺的分泌明显是高于平均水准的——这其实就是生理学家和心理学家对“幸福”这个词的量化定义。

最重要的是，还有一件事情可做。

提前成为未来的你。

多花点时间想想自己未来的样子，多花点时间预演一下，多抬高一点点的标准，多做足一点点的功课，就这样，差异应该就一点点地积累形成了。

18、人是很容易被“反向塑造”的。你跟什么样的人打交道，哪怕你“高高在上”，你还是会反过来被他们塑造。再比如，同样是做销售，卖奢侈品的、卖高档商品的、卖中档商品的、卖低档商品的，各自都会被塑造成不同的样子，不信你就观察一下。（工作也是一样的，垃圾的设计客户还过了，你多少会一直偷懒下去的。）

千万要小心自己被反向塑造成你原本不应该变成的样子。

认真筛选自己的朋友，很必要——因为他们终究会成为塑造你的一股力量。

19、输了，就得认。悔棋的人，就是那种遇到麻烦不肯买单的人——之前的每一步都是自己选的啊！一点都不夸张，任何人大概都有悔棋的冲动（准确地讲，跟悔棋没关系，就是看到失败那一刹那的恐

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

慌和懊恼)，可一旦某人提出要悔棋，那么有一个判断就可以确定了：竖子不足与谋。因为能说出来悔棋，已经说明了很多细节：

技不如人且不自知的人很可怕；

不尊重规则的人无法合作；

爱面子胜过一切的人不可能有什么有意义的进步

“如何解决麻烦”，通常是个伪问题，因为麻烦已经发生了，后果已经造成了，所以其实基本上是没有解决方案的...真正的好问题其实是：

如何才能避免制造麻烦？

最终的败局，其实来自于很多步之前的某一步错了——从那一步开始，败局已定。后面的只不过都是其实毫无意义的挣扎而已。

于是，再往前推，就是“如何不走出那步败棋”，而不是“我输了，悔棋行不行？”

所以说，

不制造麻烦的人不用解决麻烦。

人生不可能没有任何麻烦。于是，当遇到麻烦的时候，方法论应该很坚定：

对已经发生的麻烦，认了！

检查一下根源究竟在哪里，自己的问题究竟在哪里？

为了将来不再出现同样的麻烦，自己需要改正、改进的是什么？

进而，如何才能“未卜先知”呢？方法论是：

多观察、多研究、多思考别人的失败与麻烦

我一向认为研究别人的成功很难，因为太多因素其实是隐蔽的；研究别人的失败相对容易，因为有更多更公开的因素可用来研究...更为关键的是，研究他人的失败，比研究他人的成功更有指导意义。

20、越早开始越好的事情没几个，理财排在第一位。

试着每个月存5%~20%的钱到银行卡上，坚持5年，不去动他。

21、是否能拥有高品质生活与一个人的审美能力有着至关重要的联系。

22、正如审美能力能够影响生活品质一样，价值观决定了一个人的性格。

价值观影响选择，选择影响行动，行动构成命运。

25、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第275页

任何人都不可能100%地有效率，至少不可能总是100%地有效率。所以，在进行时间预算时，一定要留有空间。一件事能够每天专注2-4小时，已经很成功了，未经训练难以达到。可以使用“番茄工作法”

26、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-阅读说明

本书主张时间不可管理、一切都靠积累。

本书主张一个人必须在开启心智、提高思考能力之后，才能用正确的方法做正确的事情。成功从来都不是人人可以做到的事情

成长比成功更重要

成长其实只有一条路——积累。接受现实

27、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第346页

人一辈子基本要靠3种力量：体力、智力和财力前两者有上限，最后一项却可无限积累、直接继承

。

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

28、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第274页

当我们不停地鼓励所有人的时候，最大的受益者其实是我们自己，因为最终我们会发现，自己开始进入一种他人无法想象的状态，成为一个不需要他人鼓励的人。这一点很重要。因为很多人之所以做事裹足不前，浪费时间甚至生命，原因就在于他们是必须获得别人的鼓励才敢于行动的人。可是，我们却能成为另外一种人---我们可以不需要被别人鼓励---这是一种境界。

29、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第63页

序言便说了如果想快速翻完不如不翻，于是自己在客厅餐桌上安静看书。

在这之前，刷社交软件，没什么更新，聊天群里几乎没人说话。我在想，大家在上班之前都没时间刷朋友圈。那是去做什么了呢？下午在练字，很开心坚持了30天，写出的字很漂亮。这样的结果算是验证了《把时间当朋友》这一点。

原谅我想秀一下，只是为了以后翻看的时候能看到直观呈现。

1.人的大脑有属于自己的操作系统，那咱们这个时代，你是什么系统，暖男，极客，科技宅，妈宝？电脑的系统3个月更新一次，那我们人呢？可以自己选择不同的操作系统，但要是配置跟不上就只能呵呵。犟足劲儿滚去学习，不管是工作的，生活的，恋爱的，勾搭的.....

2.关于朋友，他升级了几次定义最后是：

朋友就是那些我愿意花时间与精力与之共同做成至少一件事的人。

升级来源于他自己的感知经验的丰富与改变。对比我自己，朋友是那些我愿意花时间与精力与之共同做事的人，交往的深度则根据“愿意”以及共事过程中自己的感受，以及共事以后自己的感受，以及一直交往下去的意愿强烈度。当然，他说的做成一件事，是付出比较大的精力、得到一个较好的结果，双方因此交情更为深厚。（各人各不同）

这背后有一个过程：依附、独立、共生。友情中最有价值的部分来自各自的成长或者共同成长。这句话倒是清晰的表达出了我没能表达出的定义。

我们行事中，一个问题的出现到解决会经历3个阶段：困境-慌乱-解决

但我们解决问题的过程中，问题常常出现在我们自己身上，我们没有足够能力去区分一项任务是否重要，是否紧急，这也常常是方法论中提到的方法，但最重要的却又隐形的一环是分别能力。解决问题的核心思想就一个：一切都靠积累。

第一章：醒悟

运用心智获得解放，不再让自己“跟着感觉走”，翻身做大脑的主人。

第二章：现实

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

一方面自己的欲望无限，一方面是要完成的事情太多，一方面是自己满意度不断下降---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，但只有一个起点---接受现实。

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。李笑来说，接受现状才是最优策略-----有什么做什么，有什么用用什么；做什么都做好，用什么都用好。快乐是一种本事。

(虽然上面这段话看起来真的像是鸡汤，但是关于接受现状，摆脱现状的欲望这一点，确实在之前听到的时候有一种醍醐灌顶的感觉。)

30、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第272页

永远鼓励身边的人，哪怕多少有些盲目。

31、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-第297页

一个人的现状越差，摆脱现状的欲望就越强，进而作出不现实决策的可能性就越大，如果不能控制这种焦虑情绪的话，他就很可能落入万劫不复的境地。

32、《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制版)》的笔记-时间能被管理吗？

有一个很熟悉的问题：如何管理自己的时间？

在思考这个问题的同时，很少有人能注意到，所谓的时间管理其实根本就是个虚假的概念，时间真的能被管理吗？如果你略加思考，就会发现根本不能，因为还没有人能让时间变慢、变快甚至停止，这些只会发生在科幻片里，而真实的情况是时间只会一分一秒地以自己特有的速率流逝，它不会服从任何人的管理。

时间就是如此任性和自私，它只顾自己向前运行；同时它又是如此公平，因为它不会偏袒任何人，富人和穷人、健康的人和得病的人，年轻人和老年人，在时间的面前并无区别，就像刚刚上映的科幻片《爱丽丝梦游仙境2》里演的一样，他们都是时间所管理的一块表，表里的时间都是以相同的速率在向前走。

总是有人发出感慨：时间过得太快了！要是一天有更多的时间就好了！可惜时间并不理会这样的感叹，它依然固执自私地向前进。

但想想无情的时间对于每个人都是如此，并没有偏袒其他人，于是我们内心又产生了一丝慰藉和平衡。

既然时间对每个人都是平等的，那么就有一个问题变得很奇怪了：为什么同样面对时间的压力，有些人就能从容优雅地面对一切呢？而有些人披星戴月、焦头烂额，期限到了，也没能完成工作。

这就像是我们想去开一把锁，却没有钥匙，但很显然钥匙不在锁上，因为如果那样锁早就被开开了，钥匙在别的地方。对待时间的问题也是一样，对于时间这把锁，解决问题的钥匙注定不在锁本身上，管理时间注定是徒劳的，那钥匙究竟在哪儿呢？

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

远在天边，近在眼前。其实钥匙就在我们自己身上。时间从来不能被管理，我们能管理的只有我们自己，解决之道其实就是管理我们自己。

在生活中，有很多人看似很努力地工作，甚至追求每天工作多少个小时，但仔细看看呢？其实有效的工作时间并没有多少，如果你只是追求工作的时间长短，那将完全没有意义，真正需要追求的是在刨去浪费在玩儿手机等其他心不在焉的与工作无关的事的时间后，剩余的时间还剩多少？而且更重要的是，在这些剩余的时间里，你究竟投入了多少精力？你的效率如何？质量质量，质在量前，在我们做事的时候，追求“质”比追求它的“量”重要的多，有些人做的很少，却有不菲的收获；有些人做了很多，收获却很少，其实就是这个道理：做事不在于多，而在于精。

对时间问题也是一样，不在于利用时间的长短，而在于利用时间的效率，而这个效率和时间本身没有半毛钱关系，完全取决于我们自己。

找不到钥匙却反过来赖锁，这实在是一种很好的狡辩，但最要紧的不是时间背了黑锅，而是蒙蔽了自己的双眼。

作者介绍：

穆木君，一个爱读书的理科男，在今日头条、搜狐、百度知道日报、知乎、简书等自媒体平台均开设专栏，如果你喜欢我的文章，就来关注我吧！微信公众号：涌现；qq公众号：书愿

读书很苦，但却是成长旅途上的必经之路；读书很有趣儿，让我们体味不同的新鲜刺激。穆木君愿与你共同发掘书中那些有价值、有意思的知识。

《把时间当作朋友(罗辑思维独家定制)》

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.tushu000.com