

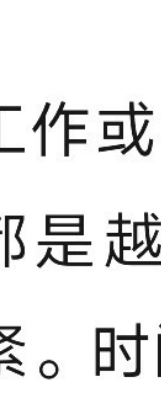
# 06自我管理：时间省不出来



30天认知训练营 · 2020

今天

[进入课程 >](#)



06 自我管理：时间省不出...



10:00 9.16 MB

王烁亲述

你好，我是王烁。

这一讲，我们聊省时间这个话题。

## 时间都花在哪了

工作或者娱乐，现在无论做什么事，效率都是越来越高，大家却觉得时间越来越紧。时间去哪儿了？

有个很简单的原因。经济学家哈莫默什（Daniel Hamermesh）在《花时间》（Spending Time）里给了个说法：跟50年前相比，人们的平均预期寿命只增加了15%，而收入是那时的三倍。这指的是美国人，要是中国人的话，收入增长肯定是更多。人们之所以越来越忙，是因为花钱这件事，你还得要花时间去花才行。时间增加得少，钱增加得多，人就忙起来了：时间花光了，钱还没花光。

这逻辑对几乎所有人都是成立的，但穷富差距使它呈现出更复杂的面相。

延伸开去讲，穷忙穷忙，这话说得不对，富人才是真忙。一件东西的价值由其机会成本决定，悠闲的机会成本是这样计算的，你将用于悠闲的时间用于工作，能创造多少收入？所以富人总是比穷人忙。

即便是将时间用于玩，富人也必须玩得更具有金钱的密度，所以富人玩的时候也很忙，忙着做头发，看展览，听歌剧。看着他们觉得很悠闲，其实人家很忙。

穷人相对不忙，是因为收入低，因此时间对他的价值低。比如穷人看电视的时间比富人多。美国人平均每天看电视的时间是2小时40分钟，但穷人每天要看4小时电视，因为电视是一种时间密集但资金不密集的消遣。富人要是把时间都用来看电视的话，哪里还有足够的时间用来花钱？再考虑到穷人富人的比例关系，可以说美国的电视基本上都被穷人给看了。据说美国总统特朗普平均每天看4小时福克斯电视台，果真如此的话，他是富人中的另类。

我读《花时间》这本书，主要目的是学习怎么将时间省出来。看完发现，这事不乐观，通过努力把时间省出来的空间很小。

如果你把一天到晚做的各种事各花了多少时间不厌其详地记下来，一年到头，周而复始，那么你就有了本时间日记。研究机构从2003年开始跟踪1000个美国人的时间日记，十几年下来有这些发现。

正常人的时间分配到四大类之中：工作的事、家庭的事、个人的事、休闲的事。

工作的事不需多说，把时间用于工作，是把时间用于其他三项的前提，不然收入从哪来？研究省时间的首要目的，就是想把时间省下来用在工作上。不过，工作的时间其实没有朝九晚五那么长，平均下来，一个美国人平均每天用于工作的时间是4小时，还有4小时去哪儿了？你猜猜看。

就是名义上他是在工作，其实假装在工作。

家庭的事当中，耗时太户是家务和照顾孩子；休闲的事当中，第一耗时太户上面说了，就是看电视。在今天的语境下，还可以加上刷手机，虽然刷手机到底有多少是工作，有多少是休闲，不太好分清。但自从手机纷纷加上屏幕时间管理功能，并细化到监控每一个程序占用多少时间后，我们对管好自己花在智能设备上的时间这个问题，是再也没借口回避了。我平均每天在手机上花3个小时，每天拿起手机的次数是79次。你呢？

个人的事当中，第一耗时大户是睡觉。睡觉时间同样也有贫富差距，穷人比富人平均每天多睡接近一个小时——睡觉只花时间不花钱，时间贵的人少睡，钱少的人多睡。你可不要搞反了因果关系，以为是睡觉少让人变得有钱，于是就夙兴夜寐起来。

## 怎么省时间

省时间难，难在花时间这事有天然瓶颈，许多事非你不可。你不能请人帮你睡觉，请人帮你吃饭，请人帮你看电视。请人帮你照顾孩子可以是可以，但它要求一定的收入和住房条件，大多数人要么条件还不够，要么不愿意。

我自己试着记过一个星期的时间日记，看看哪些是非自己不可的事情，把它们占用的时间加起来，结果发现剩下的可省时间相当有限。不信，你也可以试试看。

明白时间难省也不必沮丧，因为知道时间分配，有助于你直截了当地提升使用时间的质量：**什么事花的时间最多，就把什么的体验做好。**

用时第一大户是睡觉，所以，你要搞张舒服的床，要有个舒服的枕头，手机不要放在床头，卧室里所有发光的东西都关掉，带发光显示的插座拔掉。睡眠环境中噪音的，给窗户装上双层隔音玻璃，如果噪音来自身边人，就用上遮噪耳塞。如果眼罩有助于入眠，那就戴上。如果这样还不行，该服用安眠药就服用安眠药。

只要能帮你睡得好的事情，需要做你就做。它是最值得的消费，又是收益最高的投资。睡觉平均占用你人生的1/3，只要睡得好，人生就已躺赢。

用时第二大户是看电视刷手机，你要真想看电视，那就接着看，真想刷手机，那就接着刷，但得把握住关键一条：你不要被动，要主动。

你不能被动地看电视刷手机，有什么就看看什么，有什么就刷什么，而是主动地看，主动地刷，只看自己想看的节目，想了解的内容。被动使你沉迷，主动才有掌控。就算时间还是花了那么多，至少体验不同。

用时第三大户是家务，如果你喜欢做家务，挺好，否则的话能外包的尽量外包，能自动化的尽量自动化。

用时第四大户是照顾孩子。我没有见过后悔生育的父母，但统计数据摆在那里：平均而言，人们在有孩子之后幸福感下降，要到孩子成人离家后幸福感才回升。

对此我觉得只有一个办法：如果你本来就享受养育孩子，那么你很幸运，继续好好享受；如果你原本把照顾孩子当麻烦，那么你必须学会骗自己，相信它是享受。18年的漫漫长路，不骗骗自己怎么过得去？

## 自己带来的干扰

除了时间不够用，我们还有另外一个苦恼，就是在有限的时间里我们逃不开干扰。这干扰主要来自自己。

我上周平均一天拿起79次手机，醒着的时候平均每小时拿起5次，每12分钟一次，无论如何有点太多了。它打断我的专注，将已经很有限的时间切割成碎片。

我随机在周围作了一点调查，发现我还属于是最自律的那部分人，几乎所有同事拿起手机的次数都比我多，目前我查到的最高记录，是一天拿起212次，约等于清醒时平均每4分钟拿起一次手机。生活是碎得不能再碎了。提升心理能量，提升生活质量，可见的第一步就是要减少拿起手机的次数。

如何防止来自自己的干扰，对每个人来说都是迫在眉睫的大问题。我最近在这个问题上受到一个重大启发，就是它主要不是一个技术问题。我们的自控出了错，并非是因为不知道怎么做可以少受干扰。它主要是个态度问题。

尼尔·埃亚勒（Nir Eyal）在《不可打扰》（Indistractable）这本书里讲，驱动人的不是趋利避害，就是避害。我们做一切事情都是为了逃避痛苦，因此时间管理就是痛苦管理。

这话让我豁然开朗。我们之所以受到那么多干扰，是因为我们主动寻找这些干扰，以便从眼下的痛苦中逃离。那些能使我们暂时从痛苦中逃开的事情，刷微博，发朋友圈，是我们管理痛苦的手段。

干扰之所以能成为干扰，是因为它是我们自找的。这事自古以来就是如此，现在之所以显得更猖獗，只是因为帮助我们暂时从痛苦中逃开的技术工具太多了。我们不是技术的受害者，技术只是我们伤害自己的帮凶。

我推荐你去读读这本英文新书《不可打