

26讲时间：塑造基石习惯（下）——切割与构建



上篇，我讲述了关于建立时间习惯的第一步：**感知与测量**；之所以需要先感知与测量，就是为了更好地了解你的时间都花在哪里去了。

下一步，**为了更有效地利用好你每天有限的时间，就需要你重新审视并调整你的时间切割与构建方式。**

切割时间

时间无形，逝去匆匆，如流水、轻烟、薄雾，类似这样的比喻把时间看成无形的东西，不容易抓住和把握。但这样的比喻把时间看作了物质，物质有三态，所以轻烟也好，流水也罢，总是可以变成固态来使之更容易把握与塑造。

是的，我想说的就是转换一下你看待时间的方式，有人把它看作流水，任其从指间溜走，你却可以把它看作石头，用它去塑造什么。

一般二十岁出头我们离开校园开始工作，十年穿梭而过后，就至三十岁。古人说，“三十而立”，“立”的又是什么？无意间翻到一本旧书《大教堂与集市》，这是一本探讨程序员如何构建软件系统的书，颠覆传统，影响深远。但作为一名工程师、创建者，难道心里没有一座属于自己的大教堂？三十而立，有人也许三十已经立起了属于自己的大教堂，而有人，也许如你我，才刚刚为心中的大教堂破土奠基。

程序员有时爱把自己的工作比作“搬砖”，有个流行的关于“搬砖”的故事，大概是这样的：

两个工人正在工地搬石头，一个路人正好走过，就问他们在做什么？

第一个工人说：“我在把石头从这边搬过来，并垒在一起。”

第二个工人说：“我在盖一座华丽的教堂，盖好后，你再来欣赏我的作品。”

这个故事想说明的是，虽然两个工人都在干同样的“搬砖”工作，但第二个工人心中有一座大教堂，也许“搬砖”对他的意义就会有所不同。有时想想，过去的每一天、每一刻，难道我们不是都在搬石头吗？只不过，有些石头会被用来修建心中的大教

堂，而另一些石头，我们只是拿起来把玩、欣赏。

璀璨剔透的钻石，五彩斑斓的宝石，所有这些美丽、诱人的石头吸引着我们把时间花在看去欣赏、迷恋它们，渐渐地就遗忘了，原来曾经我心中还有一座大教堂要建造啊，最后我们无意或有意地避开去搬起那些建造大教堂的沉重石块。

后来当时间过去，我回过头来看，在感叹别人雄奇的大教堂时，发现自己曾经把时间这块原石，切割成了一些看上去漂亮却没用的鹅卵石，更甚者只是切成了一堆土块，最后风化为一堆沙尘。所以，如今我再来看时间时，我更愿把它们切割成用来建造大教堂的石材。

记录测量时间，让我对时间的感知更精确，而面对自然产生的每天一块的“时间原石”，每个清晨就要确定：把它切成什么样？由哪些石块组成？哪些是用来建造大教堂的石材？确定后，将其压在心上，临睡前再记录下今天从心上搬走了哪些石块，以及花了多少时间。这样时间于我就真的变成了一块块石头，比轻烟、流水、薄雾更有形，更易抓住，也没那么容易悄悄地溜走了。

每天搬的石头，不一定都适合建造大教堂，而建造大教堂的时间也可能比我们预期的要长。

位于梵蒂冈的圣彼得大教堂的建造过程前后历时 120 年，由米开朗基罗设计，而文艺复兴时期的大师基本都曾参与其设计。



圣彼得大教堂

而建造历时最长的是德国的科隆大教堂，于公元 1248 年 8 月 15 日动工，从这天起，漫长的修建科隆大教堂的道路开启。600 多年后，到 1880 年 10 月 15 日，这座荣膺当时世界最高建筑物的科隆大教堂举行了盛大的竣工典礼，成为建筑史上最杰出的成就之一。



科隆大教堂

如今看到这些雄奇、壮观、让人赞叹的大教堂，再感受到建造它们的历史过程，就能真切地感觉到时间是如何被切割成了一块块的石材，构建成了最后的大教堂。

这就是关于时间的第二个“基石”习惯：**将时间切割成建造你心中“大教堂”的合适“石材”。**

构建方式

切割了时间，得到了合适的“石材”，你还需要确定适当的构建方式。

而适当的构建方式，是指在时间的“基石”习惯之上，建立其他的习惯。比如，好些年前开始，我会从每周的时间里切出来一块，专用于写作，慢慢就形成了写作的习惯。这意味着，我从现有的“时间石材”中拿出了一部分，用于构建写作的习惯，然而“时间石材”的总量是有限的，我必须在其上建立有限数量的习惯，我得做出选择。

每一个习惯的构建成本是不同的，甚至同样的习惯对不同的人来讲，构建成本也是不同的。比如，跑步这个事，对有些爱运动的人来说就是每天跑或每周跑几次的习惯，而于我而言，建立跑步这个习惯，从心理到生理都有更大的消耗。

任何行动的发生，都需要两种努力才有可能：第一种，是行动本身固有需要的努力，如跑步，跑一公里和跑十公里固有需要的努力是不等量的；第二种，指决策是否执行这种行动的努力，决定跑一公里还是跑十公里的决策意志力消耗，我想也不会一样。

构建习惯的目的，以及它们能起作用的原因在于：它能消除行动中第二种努力的决策消耗。

我之所以选择构建写作习惯而不是跑步习惯的原因是，对一个像我这样的程序员而言，写文章和写代码的感觉很接近，它就好像是一种刚好在程序员的能力边界线外不远处的事情。这样，写作行动所需要付出的两种努力，感觉都还在可以应对的范围，

属于能力边界附近不远的东西，也是正适合用来扩张能力边界的，有一种挑战的刺激感，又不至于望而生畏。

电影《功夫熊猫3》里，师父对阿宝说：

如果你只做能力范围内的事情，就不会成长。

所以，在时间“基石”习惯之上构建的习惯应该是你能力范围之外的行动。如果一项行动通过习惯慢慢变成了能力范围之内的事，那么你以后再去类似的事，其实就不需要再付出什么决策努力了，也就不再需要习惯来帮忙了。

有时，习惯会让你产生日复一日、年复一年做一件事的感觉，这样日积月累下来消耗了大量的时间，但付出了这么多未必会产生真正的收获。怎么会这样呢？

习惯，它的表象和形式给人的感觉是在重复一件事，但它的内在与核心其实是不断产生交付，持续的交付。

好多万年前，人类的蛮荒时期，还没有进入农业社会，人类是如何生存的？那时的人类，以采集和狩猎为生，每天年轻力壮的男人们负责出去狩猎和采集野果，女人则在部落内照料一家老小。这就是进化史上，自然选择让人类养成的共同习惯，并且这个习惯持续了数十万年。

采集与狩猎这个行动习惯的核心就是必须每天产生交付，得有收获，否则一家老小都得饿肚子。而像狩猎这样的活动，就需要高度集中的注意力、熟练的技能运用和瞬间的爆发，它需要狩猎者所有的感官都高度专注在猎物的运动上，并随时调整适应猎物的运动变化。而采集，就需要采集者不断扩大或走出熟悉的边界，因为熟悉的地方可能早就没了果实，而陌生的地界又可能潜藏着未知的危险。

这样的行动习惯，通过数十万年的进化，甚至已经刻画在了我们的基因中。这就是我想说的，**如果你要构建一个习惯，就要运用好基因中本已存在的关于“采集和狩猎”的本能：高度专注，跨出边界，持续交付。**

末了，我把上、下两篇的内容一起提炼总结为如下：

- 要形成时间习惯，要通过有意识的感知和测量来发现时间是怎么流失的。
- 要完成建设你心中“大教堂”，要通过切割“时间原石”来完成“时间石材”的准备。
- 在养成了时间的基石习惯之上，挑选和构建其他习惯来完成“大教堂”的持续建设与交付。

世界上多一些“大教堂”会变得更美好，不是吗？

关于时间，你也可以回忆一下过去的数年间，有哪些让你激动不已的时刻？曾经梦想的“大教堂”开始破土奠基了吗？欢迎你留言，我们一起分享和探讨。

程序员进阶攻略

每个程序员都应该知道的成长法则

胡峰 京东成都研究院 技术专家



精选留言



godtrue

国庆回家了，七天时间已过五天，感觉有些累但是回忆一下，好像什么事都没有做，只觉得时间过的快。在农村感觉时间成本好高，收益很低，可能是在城市里生活久了，已不习惯农村的生活了。

当然，还有就是在农村感觉对于时间的感知更加迟钝，容易花去许多，也容易无所事事。

2018-10-06 09:18

作者回复

难得放假，可以懒一下^_^

2018-10-07 20:18



third

个人的理解是

1.目标=计划+（工具或原料+行动）

大教堂=构建方式+（切割原石+行动）

2.切割原石

测量时间，将易逝的时间转换为固态

3.构建方式，连点成线。

点与点之间越近，所耗费的线（成本）就越低。

2018-10-05 20:02



反骨仔

原文“采集与狩猎这个行动习惯的核心就是必须每天产生交付”，录音中将“每天产生交付”念成了“每天生产交付”

2018-12-16 23:46