

25讲时间：塑造基石习惯（上）——感知与测量



至此，咱们专栏已用4篇文章分享了我关于“精进思维”这个主题的理解与思考，期待以后你能得心应手并游刃有余地持续进阶。

接下来，咱们专栏又会进入一个新的主题：**习惯**。习惯的重要性想必你也很了然于胸了，习惯的养成，是让成长无意识自然发生的关键。然而习惯对于成长的具体作用是怎样的呢？

想必你也知道，养成好的习惯能帮助我们更快地成长，而在所有的好习惯中，关于时间的习惯是其中的基础，我称之为“基石”习惯。如果你的时间习惯不好，那你做其他事情的效率往往也就不高。

那么，该如何塑造好时间这块“基石”呢？我觉得在有效地应用之前，先需要精确地感知与测量。

感知时间

有时，我们觉得时间过得很慢，慢如从周一到周五；有时，又会觉得时间飞逝，快到十年间一恍惚就过去了。

当我站在十年后的这端看十年前的那一端，会惊讶地感叹：啊，时间过得真快！再把时间往前推一点，十多年前，将从学校毕业，走上社会工作岗位，我当时有想过十年后会如何吗？有过怎样的畅想呢？我依稀记得应该是畅想过的，才刚毕业怎么可能不畅想一下即将走出校园，怀揣理想，人生豪迈，激情万丈的未来之路呢？

对，我确实畅想过，可遗憾的是我只能模糊记得有过畅想这回事，而到底畅想过什么具体的内容，却大多记不太清了。唯一还有印象的是，毕业前夕的一个凌晨，月挂高空，星光惆怅，一屋子的室友在校园的花台前，喝着啤酒，畅谈明日的分离，未来将会如何如何，十年后我们还会相约在此见面，再分享一下彼此的人生。

十年过后，当时也有同学记起这个约定，就号召大家再回校园共聚一场。而我却未能赴约，当时正好孩子出生尚在医院，现实的粘连总会拖住理想的浪漫。江湖侠客分别时总喜欢说句：十年之后我们再度会于此，就此别过，后会无期。可实际，很多别过都是后会无期的，我们从来不是侠客只是凡人，谁又能轻易承诺得了十年之约。

我还能记起这个看似简单的十年之约，却已然记不起当初对未来十年之路作过何样的畅想与规划。苦苦回忆之后，只觉得当初

作为一名软件工程专业的毕业生是清晰地知道最近的将来是会成为一名程序员的，而对于程序员的未来我当初应该想的就是架构师吧。

也许当时我觉得架构师就是一个程序员的顶点，是我能看得到的顶点。而实际情况是这个架构师的称呼也只是当时我从几本翻译的国外技术书籍中的人物介绍中看来的，到我实际工作后却发现前三、四年所在的两个公司都没有架构师这个职位。理论上来说当时我应该感到迷茫，实际却没有，可能因为觉着还太遥远，所以我就不管不顾地走在当下的路上，活在当下。

当你对生活有某种期待与畅想，却又觉得明天实现不了，三个月也实现不了，一年后大概还是实现不了，然后可能你就会不由自主地想大概十年后也许就能实现了。你会以为十年很长，把现在的期望与畅想交托给十年后的未来。

十年也许是一个足够长的时间，长到对个人来说很难去做一个十年的计划，所以我们就这样经常把很多很多的期待放在了十年后，把期待交给了时间。

所以，当我再次回顾彼时彼刻，虽然想不起太具体的当初对十年后期待的内容，但我依然能感受到当初对十年后充满期待的感觉到今天并没有实现。虽然今天我已经是一名架构师了，但这只是我昨日期待中的很小一部分，是我还能记得的具体的一部分。

更大的一部分只剩下一个感觉，我甚至怀疑当初从未仔细地把这部分感觉具象化，所以导致我现在的记忆中只剩一种感觉。这里再打个比方，若十年时间是一个人，我当初把一个期待的感觉托付给了她，十年后再见时，她依然还了我一个一样的感觉；如今我知道这怪不了她，她并非无所不能，只是我未曾很好地了解她。

“时间如流水，从我们的指缝间悄悄流走；如轻烟，被微风吹散了；如薄雾，被初阳蒸融了”，这些中学语文课本上的关于时间的比喻，突然就从我的脑海中冒出来。时光无形，如流水、轻烟、薄雾，要想精确地感知它可不容易。

从 30 到 40 岁的这十年我已经行程大半，突然就生出一种这十年似乎走得更快了的感觉，怎么一下就过了大半了，而 20 到 30 岁却明明觉得过了好久呀。20 岁之前我们才刚刚经历对中学的告别，此后很多小伙伴可能就将永远只活在我们的记忆中了。但没过几年我们又将经历另一次告别，对校园的告别。曾经的青春呼啸，江河奔流，未曾来得及说一声道别已志在四方了。

一段又一段的校园恋情开始又结束，也许每一段我们都曾觉得刻骨铭心像延续了一生一般，实际不过匆匆几年。后来终于在职场上找到了最后的归属，走入婚姻的殿堂，安置幸福的蜗居，生下一个让你头疼的要命却又羡慕的要死的小家伙，人生的大事就这样一件接一件地完成了。然后一回首发现站在了 30 岁的门槛边，感慨原来这十年我做了这么多事啊，生出一种“而立”的感觉。

迈过三十之后，七年瞬息而过，一回首却想不起什么激动人心的大事了呢？曾经在知乎上看到个问题：“为何人随着年龄的增大觉得时间过得越来越快？”这个问题的几句答案，解答了我多年以来的困惑：

有共性的回忆趋向粘合在一起，标志性的回忆倾向于鹤立鸡群。心理学家认为：我们对时间的感知同时和我们的经历有关。如果一件事对于我们来说是“激动人心”的，这样的记忆在我们脑海中感觉到的时间会更长。

确实，从 20 到 30 岁经历的每一件人生大事之于我们都是激动人心且独一无二的，自然在我们的记忆中就“鹤立鸡群”了，而三十之后就好像缺少了一些这样的大事。生命的精彩程度在慢慢下降，自然没有那么多激动人心的记忆了。

对时间的感觉就这样，粘连在一起，如轻烟般飘走了。

测量时间

正因为我们对时间的感知非常模糊而不精确，若想更有效率地用好时间，就需要更精确地测量它。

有一本书叫《奇特的一生》，主要是关于一位苏联科学家柳比歇夫的故事，他通过自创的“时间统计法”在一生内取得了惊人

的成就。而我在遇到这本书之前，已经在使用一种类似的方法：我会记下一年来经历的所有有意义的事件（除去每日的例行工作），我称之为“时间日志”。

我按每周来记录，每周里面有每天的事件记录和所花费的时间。这个“时间日志”的习惯其实源自我小时候养成的记账习惯，那时钱不多就想知道钱花在哪里去了。现在其实都不怎么记金钱的账了，而是记时间的账。方法类似，把记金额明细改成了记时间明细，借此以追踪我的时间都花在哪里去了。

记金钱的消费明细的一个副作用是容易让人变得“小气”，所以我也一直担心记时间明细是否也有什么不好的副作用。但实践了好几年下来，发现并没有什么明显的坏处，唯一需要的是额外多付出一点点微小的时间成本，但这个记录与测量时间的实践好处却是明显的：

它会让你对时间的感觉越来越精确。每个人都感觉“时间越过越快”，为什么会有这样的感觉？这种感觉会使得我们产生很多不必要的焦虑。而基于“事件-时间日志”的记录可以调整你对时间的感觉。在估算任何工作时，都更容易确定“真正现实可行的目标”。

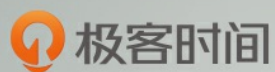
是的，这就是关于时间的第一个“基石”习惯，在精确地感知与测量时间之后，你才可能更准确地“预知”未来。

站在当下这端实际是很难看清未来的另一端的，因为存在太多的可能情况。在一部叫《彗星来的那一夜》的电影中假设了这种场景，一个人有很多种平行分支的存在，时间经过的部分形成了稳定的唯一一个版本。

也许，过去的十年你也像我一样，曾站在起点却看不清十年后的终点。而现今，我总会想象站在每一个未来可能的终点去审视当前的自己、当下的决策与行动，就会得到一个完全不一样的理解，从此开启完全不一样的平行分支。

过去的你也许不曾是时间的旧爱，但未来的你可以成为时间的新欢。

下篇，我会继续分享切割“时间原石”与构建时间基石习惯的方法，敬请期待...



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



燕羽阳

记录只是第一步，也是最简单的。因为这不需要多少思考，只要记录就好。

周，月，年，10年的周期性的回顾才是难的。你要去整理，要去思考，要去否定一些不好的，要去计划一些新的。如果没有这些思考，就会变得像老师所说的，你给时间一个感觉，十年后她也还你一个感觉。

人的优势就在于从具象中提炼出抽象，从特殊中提炼出普遍规律。这样才能举一反三。

2018-09-28 08:57

作者回复

记录就像我们写程序的埋点一样，有了数据才能分析改进

2018-09-28 20:59



MapleShaw

这一篇充满了感性的文艺气息 我也有个小习惯，就是每次想看时间的时候心里先预估一个时间点，慢慢的似乎对时间的感知也会变的精确。

2018-09-29 16:23

作者回复

有意识去感知和记录，慢慢会越来越精确

2018-09-30 09:37



godtrue

逝者如斯夫，不舍昼夜！

每个人的生命都如一个不停流逝的沙漏中的沙粒，逝去一粒便少一粒，我的已流经三分之一，人的生命说长不长说短不短，如果能寿终就寝那便是幸事，现在尤其如此，绕开病魔越来越不那么容易。时时念到着死，真有一种人生除却生死无大事的体悟，生活中的其他不顺之事也便可看清看淡，便能常想一二不思八九。

2018-09-28 08:21



万物皆导

首先时间只是描述事物进程的衍生词，时间本质并不存在，然后人类之所以越长大越觉得时间过得快是因为人越大，脑部量子交互越来越慢，也就是说人年纪越大，反应越慢，所以事物进展速度就感觉越慢。。。我是这么认为的

2018-10-02 22:31

作者回复

恩，年龄大了速度会下降，但理解力和深度有优势

2018-10-04 20:53



third

不要用感觉，而是测量时间

因为记录了时间，就发现自己其实不是没时间，真的是有很多的具体的原因呢

2018-09-28 21:12



sunny

让我想起一首歌十年，三十不惑，四十而立，五十知天命。嗯，等到了五十岁就知道自己干啥了。

2018-09-28 08:23

作者回复

三十而立，四十不惑

2018-09-28 20:55



Allen_Go

自从学习这个专栏后，对自我的规划和时间，事情等级有了比从前更好的认知，现在也在尝试着借助工具来规划时间和计划，安利两款我本人觉得好用的app——清单&时间日志

2018-12-01 01:46

作者回复

2018-12-03 18:44



传世乐章

一位程序员能有这样的文采，真让人佩服！！

向老师学习

2018-10-28 10:49

作者回复

^_^

2018-10-29 18:45

