

问题：时间总是不够用怎么办？

其实，时间怎么会不够用呢？

时间不够用，是因为人所想要的很多、很大，而且很紧张的非要不可，要不到就觉得自己完了，没用了，没意义了。

这个靠学习很多使用时间的技巧、学习时间管理、“提升意志力”，其实是治标不治本的。

不过不要误会，我并不主张人过闲适的生活，恰恰相反，我倒是建议各位过得不要那么闲适，要努力和充实。时间表上不要有大段的空白，时间管理技巧都用起来。

我只是在说，你要明白，这并不会解决“时间不够用”这个问题。

时间不够用问题，是靠接受“随遇而安”，接受命运的安排，接受有所不得，接受“成固欣然败亦喜”来解决的。

是靠改变“成功”的概念来解决的。

到底什么才是成功的人生，这个问题你要想清楚。这个问题不想清楚，即使二十四小时不睡觉，你的时间仍然是不够用的。时间管理并不能解决这问题——甚至从实践上说这情况下时间管理反而是抑郁之源。

价值观问题，先给一个参考。

这个价值观，不管对与不对，你喜不喜欢，至少是不容易有时间管理的大焦虑的。

如何树立正确的财富观？

<https://www.zhihu.com/answer/1193533378> (#财富观#)

第二个秘诀，就是学会“爱好”这件事本身。

把事情做得有趣起来，是一项极其重要的技能。

什么时间管理的技巧都比不过你喜欢做这件事。

钱思公虽生长富贵，而少所嗜好。在西洛时，尝语僚属言：“平生惟好读书，坐则读经史，卧则读小说，上厕则阅小辞，盖未尝顷刻释卷也。”谢杀深亦言：“宋公垂同在史院，每走厕必挟书以往，讽诵之声琅然，闻于远近，其笃学如此。”余因谓希深曰：“余平生所作文章，多在三上，乃马上、枕上、厕上也。”盖惟此尤可以属思尔。

知乎 @John Hexa

搬砖、扫地也有可钻研处。不但把达到目标作为目标，同时也把如何更优雅的达到目标作为目标，什么事情都会有它有意思、可挖掘的一面。好钻研，则万事总有好玩的地方。

钻进去了，一般都不会有什么“时间不够”的问题了。

但是要注意陷阱——不要嗜好虚空之事。

什么是虚空之事？就是尽管能带来快感，但本身不会留下任何长远积累的事。

比如，你喜欢写写画画，那么爽过一番之后总留下了一张纸。留下了一张纸，这就是积淀，就不为虚空。要爱好那些有积累、有结晶、成果会对他人也有用的事。

不要爱好那些爽过就雁过无痕，时间久了连本人也不会有记忆、也不会有任何东西会提醒你这件事的存在的事。

爱好会自然利用起你大量的闲暇时间，而当你的爱好能有结晶，它也常能缓解你“青春虚度”的焦虑。

这样你就不会那么焦虑“时间不够用”了。

编辑于 2021-06-24

<https://www.zhihu.com/answer/1591066367>

---

评论区：

Q: 不要嗜好虚空之事。——就是尽管能带来快感，但本身不会留下任何长远积累的事。

打游戏算不算虚空之事？——我记得曾带着五六岁的儿子打雪人兄弟和零用钱大作战，之后的跑跑卡丁车，赛尔号，植物大战僵尸，西游……我也曾开了十一个号玩斗地主……我记得我玩过的所有游戏。

旅游算不算虚空之事？——头脑里还是会留下一些印象，能够想起一些人、事、物，这算有积累吧？这算有结晶么？对他人有什么用呢？

爱好什么事才算是有长远积累呢？锻炼身体、磨砺头脑。

A: 你记得每一局么？

B: 请问答主，对弈是一个积累经验的过程，能锻炼思维能力，我记得答主也会射箭，对弈和射箭都可以积累经验，打游戏也能积累打游戏的经验，如果说是因为记不起每一局而视为虚空之事，那对弈和射箭也不能完全记得每一次，所以打游戏的经验和后两者的经验区别在哪里呢？

A: 可以记得每一组，每一种采取的策略啊。

---

Q: 狂热推荐 GTD (Getting Things Done, 《搞定》, 《尽管去做》)

---

Q: 也不绝对 我来延伸一下 体验也是一种结晶，画画会得到作品，对弈似乎就什么也不会留下，但思考过程、注意力集中的记忆，也是产出。

A: 对弈会有经验。记得就是积淀。

---

Q: 这篇好像也少了，倒数第二段戛然而止，感觉中间少了一段话

A: 想不起来了。删掉算了

---

更新于 2023/3/2