# 第〇章: 困境

### 1. 问题



或许因为考试临近,或许因为工作需要,你现在必须把一本书读完。这本书的内容不是轻松的文字,所以不能一目十行——它需要你认真阅读并理解,甚至可能要求你根据它所陈述的原理或者规则进一步创造一些什么,才算真正"有所收获"。

经过一番挣扎,你终于决定"正式开始"! 你坐到喜欢的沙发上,打开常听的音乐,翻开书的某一页开始看。

过了一会儿,你突然觉得自己非常渴,想要找水喝。你打开冰箱顺手拿出一瓶饮料,倒进杯子。刚喝了一口,你一下子想起来:不对,不应该喝这种含糖的饮料!真是的,无论说多少次,妈妈都不会记得把含糖的饮料和不含糖的饮料分开放!于是,你跑到妈妈的卧室,与她"理论"了一番,最终发现于事无补,只好一个人悻悻地回来整理冰箱。

你重新回到沙发上,接着看你的书。看了一会儿,你换了个姿势。不巧压到了电视遥控器,电视一下子亮了。这位节目主持人恰好是你最喜欢的。哇,今天她这身打扮真漂亮!不过今天的话题怎么这么无聊?!你还是不由自主地看了一会儿,又顺手用遥控器翻了翻其他频道......幸亏这时一连几个频道都没有好节目,你才停下来,有点失望地想:现在的节目真的很无聊,还不如看书呢!

嗯?怎么这么渴?你这才想起来,整理冰箱前,你把那杯含糖的饮料放在了妈妈的桌子上,却忘了重新给自己倒一杯不含糖的饮料,就直接回到了沙发上。于是你再次起身去弄喝的。喝了两口,你突然想起来你现在正喝的饮料是你最喜欢的——第一次约会的时候,你喝的就是这种饮料……

手机响了,是一条短信。一个朋友问:"你在干嘛?"你没好意思说你在学习,只是含混地说,你病了,在家休息,不想出去......结果朋友竟然打电话过来慰问,你只好支支吾吾地应付了一阵子。

挂了电话,你又回到沙发上。想了想,还是换一下背景音乐吧,现在这首听上去太伤感。于是你扭身摆 弄了一会儿音乐播放器,然后重新坐好开始看书。

过了好一阵子,你突然意识到自己刚刚在发呆。打了个寒颤,你下意识地看了一下表——天哪!已经过去两个小时了,可是你连一页书都没看完!

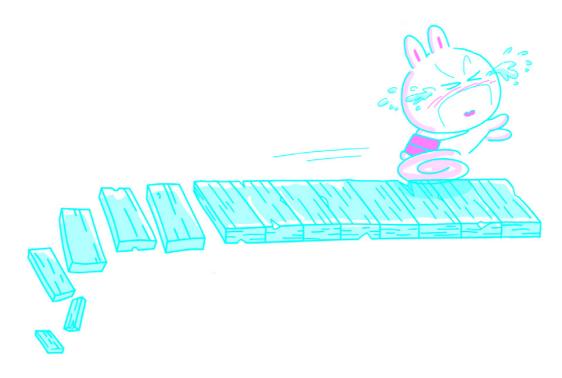
以上的描述,说的肯定不是你,但那场景你一定很熟悉。

终于,在某一刻,你失声惊呼:"没时间了!"

这尴尬,无论是谁,要么已然经历,要么将会经历,没有例外。这尴尬一旦出现,必然压力无比巨大,而且来自四面八方。这种巨大的压力所造成的恐慌,往往可以使当事人做出荒诞不经、让其他人匪夷所思的决定:自相矛盾、自我欺骗、孤注一掷、痴心妄想......诸如此类,不一而足。

完成任何任务都需要一定的时间。同时,任何任务都最好或必须在某个特定的时间点之前完成,即,任 务都有一个最后期限。而且,只要是必须完成的任务,不管是否已经开始执行,最后期限就在不断迫 近,因为时间永不停歇。

"最后期限"在英文中对应的是"deadline",一个特别生动形象的词:届时未完成者死!



问题好像很简单,看起来无非有以下几种情况。

- 没有按时开始执行任务。
- 错误估算完成任务所需时间。
- 在任务的执行过程中出现了差错。

果真如此的话,那么解决方案好像也很简单。

- 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。

可事实上问题并非如此简单,否则也不会让那么多人一生都束手无策。

## 2. 慌乱

我教过很多学生。他们中的绝大多数都一样,压力刻在额头,匆忙写在脸上。他们身上充满了矛盾—— 他们**"既勤奋又懒惰"**。

除了讲课,我还经常要到全国各大高校做讲座,因此每年在我面前流动的学生人数保守估计超过两万。

他们很勤奋,每到周末都要起个大早,在上午八点半之前挤公共汽车赶来上课,中午要吃既不价廉又不味美的盒饭,下午要在一个充满各种味道的教室里继续上课。他们也许会玩电子游戏,但显然比那些只玩电子游戏的人更勤奋;他们也许会喝酒打牌,但显然比那些只喝酒打牌的人更努力。

可与此同时,他们也随时展露懒惰的倾向。我教得最好的课程是作文。我很少在课堂上讲语法、词汇、修辞之类的东西,因为这些内容学生可以自学或者很容易自学。我更喜欢讲思维方法,我认为这才是教学的关键所在。只有想清楚了,才有可能写清楚。想不清楚,甚至连写出来的必要都没有。讲作文课也是我最开心的事情之一,因为作文课实际上是思考课。自己思考原本就是件很快乐的事情,而教别人思考则是学习思考、锻炼思维的最好方法。我的学生也很开心,因为他们听懂了我对他们说的话:"只有学会正确地思考,才意味着真正进化成人。"

没有人愿意做猴子。

终于,有一天,我还是被一名学生"打败"了。

那天下课之后,一个男孩捧着我写的那本非常畅销的《TOEFL iBT 高分作文》让我给他签名。我签了。然后他说:"老师,我可不可以问你一个问题?"我笑着说:"你现在可以直接问第二个了。"他说:"老师,你说,如果我把你这本书里的作文全都背下来,在考场上默写一篇,会不会被判雷同呢?"当时我一下子失去了耐心,尽管没有发火,但语气里肯定有一些东西:"那你说呢?!"那个男孩脸红了一下,迅速走了。

我快被他弄疯了。难道我的课讲得这么没有效果吗?我上课时那么卖力地对他们讲道理:"作文,当然要自己写;就算有范文,也是用来参考的。"而且我很确定,我在《TOEFL iBT 高分作文》的前言里花费了很多笔墨去讲解如何参考范文而不是照抄范文。抄袭别人的文章当然会被判为雷同——这还用问吗?!结果怎么会是这样?

可是,竟然决心背下这本书里所有185篇文章的学生,又怎么可能是懒惰的呢?

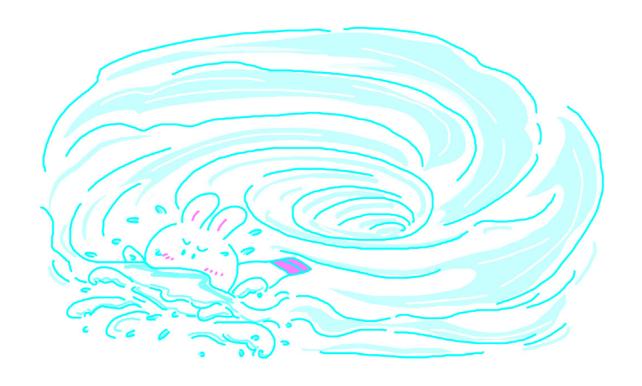
更要命的是,不止一个学生曾经这样问,所以这肯定不是个案。

经过反复询问,认真观察,我终于明白了——很多学生"既勤奋又懒惰"的怪异现象来自他们对"时间压力"的感受。"没时间了"或者"时间不够了"的恐慌,使他们超乎寻常地勤奋。哪怕只是虚假的"勤奋",一样能让他们恨不得废寝忘食。而同样的感受,也使他们终日不忘寻找捷径,美其名曰"提高效率",而实际上却想着"最好不费吹灰之力"。无论哪一种行为,都肯定是不现实的,因为已经"没时间了"——这才是冷冰冰的事实。

"没时间了",是"时间恐慌症"患者脑子里唯一反复闪现的一句话。巨大的压力,极度的恐慌,使"患者"身上综合了一切矛盾:他们既勤奋又懒惰,既聪明又愚蠢,既勇敢又懦弱,既满怀希望又分分秒秒面临绝望,既充满自信又随时随地体会自卑......

"没时间了",其可怕程度几乎无异于死亡。死亡是所有人都要面临的终极困境——没有解决方案的困境。对其恐惧之甚,以至人类不分种群,不约而同地集体创造出一个天堂留给自己和自己喜爱的同类,同时还创造出一个地狱送给自己憎恨的同类。但这毕竟不是切实有效的解决方案。死亡本身其实并不可怕,面临死亡的过程才真正可怕。如此,就能很容易地体会那些"既勤奋又懒惰"的学生,面临的是怎样的悲惨境遇了。

但是,生活中明显有另外一些人——尽管数量上并不占优——在用另外一种状态生活。他们从容,他们优雅,他们善于化解各种压力,安静地去做他们认为应该做的事情,并总能有所成就。他们甚至可以达到常人无法想象的境界——不以物喜,不以己悲。面对同样的困境,这另外的一些人究竟是如何保持从容的呢?



## 3. 解决

你想打开一扇门,可那门上有个锁,把门锁住了。"如果能找到钥匙就好了",你想。可是钥匙在哪里呢?反正不在那把锁上。既然门被锁上了,钥匙就一定不会插在锁孔里。

"没时间了!"这种尴尬就像是一把我们想要打开的锁。

同样,要想摆脱这种尴尬,死盯着这把锁是没有用的。

很少有人会注意,所谓"管理时间"抑或"时间管理"是虚假的概念,是不可能完成的任务。时间不会服从任何人的管理,它只会自顾自地流逝。你不可能冲它大喊:"时间,你给我慢一点!"它只是自顾自地流逝。你也不可能向它大叫:"时间,你给我快一点!"它还是自顾自地流逝。时间不理任何人,它用自己特有的速度流逝,不受任何外界因素影响。



### ——毫无疑问,我们无法管理时间。

爱因斯坦提出相对论之后,"绝对时空观"已被打破,所以纯粹从理论出发的话,"时间不受任何外 界因素影响"并不完全准确。但是,对于我们每个正在现实中生活的人来说,我们的时间依然是绝 对的。爱因斯坦的理论并不适用于我们正在讨论的话题。

钥匙在其他地方,反正不在锁上。尝试着从"管理时间"开始解决问题,注定徒劳。尽管我们面临的尴尬 是"没时间了",可从本质上来看,这尴尬与时间的关系不是很大。没错,问题出在我们自己身上。

#### 你可能听说过这个原则:

先把任务分为"重要的"和"不重要的",再把任务分为"紧急的"和"不紧急的",然后挑选"重要的"而 又"紧急的"的任务优先执行……

(此原则出自史蒂芬·柯维(Stephen Covey)的《要事第一》(First Thing First, 1994)。中国读者可能更熟悉他的另一本书: 《高效能人士的七个习惯》(Seven Habits of Highly Effective People, 1989)。)

看起来似乎很有道理,而实际的操作效果怎么样呢?并不好。为什么?因为你发现(或最终证明)自己 没有足够的能力去区分一项任务是否重要、是否紧急。所以,到头来,尽管别人告诉你的方法是对的, 可是你操作起来却得不到期望的结果。

没错,问题出在我们自己身上。

我们无法管理时间。**我们真正能够管理的,是我们自己**。只有接受这个简单的事实,才有解决问题的希望。"时间不可管理",尽管听上去很简单,但是理解它,进而接受它,可不见得那么容易。因为,它未必是(甚至几乎肯定不是)你以往已经认同的观念。

人们很难接受与已有知识和经验相左的信息或观念,因为一个人已有的知识和观念都是经历过反复筛选的。尽管很多知识和观念是被灌输的,但知识的持有者对"被灌输"这一事实往往毫无察觉,就算察觉,也可能拒绝承认。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。即使是一些"想当然"的观念,人们也倾向于认为那是"思考过后的结论"。在历史上,这种情况反复出现。例如,在葡萄牙航海家麦哲伦证明"地球是圆的"之前,大多数人相信大地是平的,并且把这种想当然得到的结论当作自己认真思考之后才获得的知识。以至在其被证明有误的那一瞬间,第一个念头不是"啊?原来是这样!"而是"扯淡!没那回事儿!"

公元前5世纪左右,古希腊哲学家毕达哥拉斯提出地球的形状是球形,但他并没有什么科学依据; 之后古希腊哲学家亚里士多德根据月食出现时地影是圆形,提出地球是球形,这才算是第一个科 学证据;1622年,葡萄牙航海家麦哲伦完成环球航行,人们才开始普遍接受地球是球形的这一事 实。另,在"大地是平的"被证伪之前,没有"地球"这个概念。

被灌输的观念,越是错的,越有惊人的繁殖能力。随着时间的推移,它愈发顽固,直到最后,它能在不知不觉之间 蒙蔽一个人,使其失去心智成长能力。

有一个普遍存在而又令人惊讶的例子: 很多人相信没有生出儿子是女人的错——即使是在今天。中学《生物》课本里讲得很清楚: 女性卵子里的性染色体是XX,而男性精子里的性染色体是XY,精子与卵子结合时会出现可能性相当的两种情况,即XX和XY。所以,生出来的孩子是男是女,是概率相同的随机事件,与女性没有关系。科学事实简单明了,而结果显而易见: 不是每一个读过书的人都能理解并接受这个简单易懂的科学事实。

生男生女这个问题,要非得说跟谁有关系,也只能与男性有关系:因为Y染色体来自男性——可即使如此,也不会改变此事件的概率。

坊间有一种所谓"酸性体质"理论,声称母体酸碱度会影响染色体的结合,进而宣扬用某些方法可以控制胚胎的性别。这种说法毫无科学根据,却信之者众。

本书此后的不少内容,很可能与读者最初的期望不符,甚至相左。其实,这本书的主旨非常简单:时间是不可能被管理的。必须开启心智,看清楚,想明白:问题出在我们自己身上。而我们所面临的问题,与时间、管理或时间管理都没有多大的关系。解决方案只有一个,那就是"一切都靠积累"。深信积累的力量,时间就是你的朋友,否则,它就是你的敌人。

## 花絮:

本书主张"时间不可管理",这使书店在销售它的时候颇为尴尬。想想看,这本书放在哪个类别里好呢?放在"时间管理"类别里,显然不合适——因为本书的主旨明明是"时间不可管理"。放在"成功励志"里呢?也不合适,因为本书中有整整一章专门批评庸俗成功学。有的网上书店为这本书专门开辟了一个类别——个人成长,这个类别里只有一本书——《把时间当作朋友》。有的书店懒得操心,随便把这本书放在一个地方——有读者来信告诉我说他在"妇女之友"类别里看到了这本书。当然,更多的书店想出了一个很好的方法——不分类了——反正畅销,直接堆在店门口……

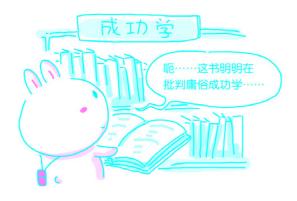
1 这是一本难以归类的的书。



有的书店把这本书放在"成功学"一类……



有的书店专门给这书开了个类别……



呃······这一类书 怎么只有这一本?

有的书店懒得分类,直接堆在店门口。



(人) 也有的书店竟然把它放在这里……

