

# 为什么你总觉得没有时间，而学霸们从来不缺时间？

原创：孤独的阅读者 孤独的阅读者 今天



前两天有个同学来找我咨询，说：「老师我觉得时间对每个人都平等这句话是错的！时间就像能量一样，有的人多有的人少，它并不客观。」

我赶忙一手按住爱因斯坦的棺材板，一边思考这个孩子是不是闪电侠本侠可以超光速移动，一边佯装稳如老狗地问：「哎？你为什么这么想？」



## 表面稳如老狗 其实腿在狂抖

我本想着接下来会与这位也许启蒙了哲学思辨精神的后起之秀进行一段灵魂与宿命的交锋，不曾想这位少年只是很单纯地——「哇」的一声哭了出来，跟我说：「马上就要考试了，我还有 15 本书要预习，10 篇纯英文论文要看，再挂科我就要被学校劝退了，读个书怎么这么难啊。」

接下来空气先是尴尬地安静了一会儿，我把自己从有关时间的哲学思辨里抽离出来，然后问：「这么多的量，你身边有人看完了嘛？」

他回答：「有啊，我们班那几个学霸都已经复习到第二遍了，所以我说时间对人不公平嘛！」

我于是突然发现，**一个人如果真的想要有所建树、想要懂得思考，首要解决的问题也许正是「先让自己真正拥有时间」**。在生活中我们不难发现，同样的时间里，人和人所能做成的事情实在大相径庭。比如在我读大学的时候，隔三差五就有人因为学业跟不上而被学校劝退。北京大学要求毕业的学分是 144 分，我因为专业课成绩一般（法国诗人的全名实在记不住啊 TOT），想把绩点刷高一点，所以我毕业的时候总共修了超过 210 分。简单换算一下，也就是我大学四年时间大概上了人家六年量的课。而我大部分课的成绩都还不错，没挂过任何一门。

所以经常有人问我那段时间是不是忙到爆炸，每天睁眼闭眼都在学习，无时无刻不在工作。我于是仔细回忆了一下：那段时间我经常要打辩论赛（一准备就要到凌晨两三点），管着院学生会的文体部（大事不多但经常要开会），为了挣点小钱经常帮各种金主爸爸的儿子补习英语数学，更重要的是——为了部落！那段时间魔兽世界才是我人生的主旋律，每周有至少四个晚上（19:00-23:30）我是在网游世界里度过的——只是我好像并不觉得有多忙，至少，远远没有达到我忙的上限，我觉得时间还蛮够用的。



当然，我也不是我们那一届最厉害，比我同时做更多事情还做得蛮好的大有人在，我最多算个中上水平。

所以同样的时间里，为什么每个人能做的事情完全不一样呢？简单总结起来，有三个原因：

### 原因一：对「没有时间」借口的依赖

我们生活中有很多人，其实是为了没有时间而没有时间，因为一旦没有时间，很多事情就不用做了。而当一个人坚信自己没有时间的话，他也就真的没有时间了。同时，**「没有时间」是一个几乎万能的借口，它解释任何的失败都显得特别的合情合理：**

为什么考试考不过？因为没有时间准备啊。

为什么 XX 证还没考过？因为上班忙没有时间啊。

为什么一年了书还没读完？因为真的很忙没有时间啊。

这个借口真的太完美了，而且处在当今社会，我们可以轻轻松松地就为这个借口正名，表示我是 real 很忙，不信你看：

每周有  $7 \times 24 = 168$  个小时，

睡觉每天 8 小时（毕竟身体是革命的本钱）一共 56 个小时，还剩 112 小时；

每天工作 10 小时（老板他不是人，他是黄世仁啊），一共 70 小时，那么还剩 42 小时；

每天吃饭洗碗加上饭气攻心打盹小睡，加起来 2 小时，一共 14 小时，那么还剩 28 小时；

每天通勤来回 2 小时（在北京这真的不算久），一共 14 小时，那么还剩 14 小时；

朋友聚会，部门团建，二人世界，平均下来怎么算一天没有 1 个小时也打不住，那么还剩下 7 小时——

这 7 小时就都能随意支配了嘛？不是的，一周里还有各种突发状况呐。水管漏了，屏幕碎了，老板家狗丢了……只有发生任意这么一件事，就至少得 2 个小时才能处理下来。

那么还剩 5 小时……每天平均 40 分钟多一点，你不发呆嘛？不跑神嘛？不偷偷打个小游戏嘛？

这么数下来，我们真是都忙到爆炸，根本没有时间做任何其他事情。

如此一来，没有时间不但是一个完美借口，更是一个立得住的完美借口。你一说因为忙而没有做成某件事情，周围人一定不会投来谴责的目光，而是异口同声地「我懂你我支持你我要全身心安慰你」，实在是太令人愉悦了。



可事实真的是这样吗？

当然不是的，这个世界上绝大部分人的失败都不是因为没有时间，而是他们没有找到和时间的相处之道，他们用不好时间。那怎么才算能和时间好好相处呢？我们首要解决的就是——我们的时间都去哪了。

## 原因二：不知哪儿去的大量时间

没错，其实对于大部分人而言，我们并不太确定我们的时间究竟花在了哪里。如果你看了我刚在原因一里进行的计算觉得「嗯有点道理我真的很忙」，那么恭喜，你是真的不知道你的时间花在了哪里。

道理很简单，首先，那些计算里的时间彼此并非互斥的关系，除了睡觉以外，其实大部分时间你都可以同时做几件事情。

比如来回通勤的路上，完全可以听或者看一本书，沟通解决一些工作上比较简单的事情，即使最不济你只需要把每天的工作完整想一遍就可以让你之后的工作事半功倍。再比如工作的 10 个小时，你不妨仔细反思一下，这个看起来是整块时间的 10 小时你真的每一分钟都在工作吗？如果真的你每一分钟都在认真工作，那我相信你肯定不会对这篇文章的内容感兴趣，因为你早已是大家眼中「别人家的孩子」，升职加薪走上人生巅峰这种事对你来说唾手可得。



## 微笑中透露着不屑

可对于大部分人来说，这些大块的时间里其实也都处于一种「我并不知道我做了什么」的状态。比如晚上回忆今天的通勤，你可能就只记得「我今天通勤了」这么简单的六个字，最多再加上一句「今天地铁里的风儿很是喧嚣」，没了。可别忘了，通勤的可是整整两个小时，你完全可以做很多事情。

再比如工作，经常有人跟我抱怨：「我今天累死了，忙了一天，可好像啥也没做。」这也是同样的问题，因为你对自己到底在做什么没有认知。你所谓的忙了一天，可能只是点了一杯咖啡，然后收拾了一下办公桌。说真的，东摸摸西摸摸是一种让人沉迷的事情，它能创造出会让你一事无成、但又非常真实的「劳累感」。

要解决这个问题，我建议**大家可以每天睡前花 15 分钟，填写一份当天的日程表**。简单来说，也就是记录下你今天每个时间段到每个时间都干了什么，而又有哪段时间其实你什么也没做，是完全被浪费掉了。

我让不少同学做过这样的记录，结果发现很多同学最大的空白时间是在睡前——11 点上床，凌晨 3 点发现自己正神采奕奕地填着今天的日程表——这场面简直堪比世界名画。所以，按时早睡也能帮

你变出一大坨时间，远比你想象中大的一大~坨。如果你是在深夜看这篇文章，赶紧扭头看一下钟，告诉我——现在几点了！



看完赶紧下滑到文末，点赞转发关屏睡倒，明天再来看这篇文章的最后一部分，怎么利用好所有你有知觉的时间。

### 原因三：有知觉的时间内效率低下

这其实是一个非常巨大的话题，无数教育学家、心理学家甚至神学家前仆后继，发展出了各种各样的理论，做了各种各样的实验，如果完全铺开来讲的话一篇博士论文的篇幅都不够。所以今天我就说一个很小，但很关键的点：如何**解决心理对于「做正事」的厌恶**。

我们不难发现，身边很多朋友一工作脑子里就只有一个念头「想休息」，而真的休息里又觉得「好无聊」。于是最后休息也休息不好，工作也工作不好。于是也就出现了我们之前所说的情况，一天的工作以后觉得真是好累啊，要死了，可仔细一想却好像什么也没做。

原因很简单，这个人的精力全都花在了「逼自己工作」这件事情上，还很可惜，虽然逼得很用力，但是没逼成功。

对于这种情况我首先希望你认识到这么一件事：**工作和休息，其实都需要你认真对待**。很多人认为休息就是完全放空，啥也不想，单纯在一张懒人沙发上瘫着。有兴趣的朋友可以试试，谁能连续瘫超过七天，真的做到「什么不干还特别开心」——我送他十张懒人沙发。人一旦完全闲下来，其实真的会觉得特别无聊，所以除了睡觉，我们都还是要找事情做的。只是对这件事情态度的不同，决定了我们能发挥自己多少潜力，也就决定了我们效率的高下。

还是拿我当年的游戏生涯举例子，我当时就在服务器最强的两个工会之一，我们要争FD（First Down：在全服务器工会中首次击杀某只特别厉害的 Boss）。为了达成这个伟大的成就，我每周：

周一到周五每晚 19:00 必须准时上线，最早 23:30 下线，最迟可能到凌晨 1 点；  
除此之外我每天至少要花 2 个小时完成日常任务，保证我游戏里的角色健康成长；



每天大概要学习 2 万字以上的攻略，这 2 万字大概要从 10 万字的废话里面筛出来，我得把它们归纳总结然后背下来讲给我的朋友们听；

有些很难的怪物我们要打 100 次以上，而且其中 80 次以上是，准备 15 分钟，然后 1 分钟内团灭（也就是要连续面对各种挫折）；

每周我还得定期和朋友们至少开一次 1 小时左右的研讨会，研究最优的打法；

当然，这些还不算由于团队不稳定，我需要在游戏里面像个复读播音喇叭一样喊人的时间；

哦对了，为了招到更好的队友，我还出过面试题，厚厚一本，已识别各种持学生卡的伪老司机；

而我一般的通选课论文，4 个小时找资料，4 个小时写，2 个小时改，10 个小时基本稳定一篇 90 分以上的高分论文。

这个简单的对比你不难发现，从工作量和难度上来看，玩游戏真的比正经写一篇论文难多了，而且遭遇的磨难也多多了……那为什么游戏能让大部分人高产而写论文不行呢？因为你认为玩游戏是你自己的选择，是放松；而写论文是被迫的，是工作。既然工作，那就要逃避，于是你绝大部分的精力也就用在了让自己不要逃这件事上。

要解决这个问题，说难也不难，最简单的是**从心里认可你现在要做的工作，而不以「是不是工作」或者「是不是正事」来区分你做的事情，认真对待每一件事情。而如果你实在无法认可你做的事情，一定要以工作为约束才能让你自己做下去，那就赶紧换一份工作，不然即便不换你也很难在这件事情上能有所成就。这就好比你自己把双手都绑起来跟人打拳击，你得有多高的天赋才能打赢啊？**

所以，all in all，时间对所有人客观是公平的，但主观感受上并不公平，而那些能更好主观控制时间的人，也就更好地掌控了自己的人生。也就是说，不拿没时间当借口，时间掌握好了，燎原、格致、万国一起学也不费劲，不是嘛？

– End –

本文图片源自网络

撰稿：黄河清

编辑：潔

---

▼ 你或许还对这些内容感兴趣 ▼



▼ 更多课程信息

可添加小雅微信了解 ▼



孤閱課程諮詢  
學習規劃指引



小雅微信：LonelyReader11  
只加一个小雅最乖了





▼ 点击「[阅读原文](#)」报名「格致学院」

[阅读原文](#)

