

认识时间是一堂必修课

文 / 洪明

时间摸不着、看不见，每个人都平等地拥有它，为什么有的人成绩斐然，有的人却碌碌无为？



时间是宝贵的财富

说到时间，大家可能会想到年月日、时分秒等概念，这些概念让我们初步知道了“时间”的存在。它是记录事物运动变化发展的刻度，地球自转一周，我们就度过了一天，地球绕太阳运行一周，我们就度过了一年。

在物理学中，时间的概念就像质量和长度等指标一样普通，它无时不在流逝，并伴随人的一生。从这个角度来说，时间对人们有着特殊的意义。首先，对一个人来说，虽然金钱、地位、名誉都算财富，但时间最宝贵。因为任何财富都是时间的产物，没有时间，所有的财富就都失去了意义。德国思想家歌德说得好：“时间是我的财产，我的田亩是时间。”其次，时间的流逝不以人的意志为转移，不好好利用就会被浪费。正如



孔子对光阴流逝的感叹：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

青少年处在人生的黄金时期，这一时期培养的观念和习惯对成长有着深远影响。很多人碌碌无为，都是因为年少时虚度了光阴。颜真卿在《劝学诗》中劝勉我们：“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时。黑发不知勤学早，白首方悔读书迟。”



利用时间是一门学问

要时刻保持紧迫感。“少壮不努力，老大徒伤悲。”“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”自古以来，劝勉人们珍惜时间的诗句和警言有很多，多数人对时间不敏感。只有对时间的流逝有觉察力和紧迫感，我们才能珍惜时间、利用时间做更重要的事情。

用业余时间拉开差距。科学家爱因斯坦说：“人的差异在于业余时间。”人的时间可以分为两部分，一部分是“主时间”，这部分时间通常由别人安排，做什么事、如何做都有规定，我们没有自主权，比如成年人上班时间、学生上学时间，都属于这一范畴。我们能自己决定和掌握的是“业余时间”，也就是下班后、放学后、放假时。欧阳修的“三上”读书法可以为我们提供参考，他利用马背上、枕头上、厕所座上的时间读书，比别人拥有更多的读书时间。

学会合理制订计划。为了从容、高效地完成多项任务，我们要合理安排时间，确保用合适的时间做好要做的事情。做时间规划大体包括四个步骤：第一步，确定任务清单，分清想做的事和该做的事，避免“想做但不该做的事”占据宝贵的时间。第二步，搞清楚任务的优先级，按照轻重缓急将待办事项排序，要事第一，急事优先。第三步，详细规划时间，明确完成一项任务的时间点和所需时长。第四步，监督落实、对照检查，严格按照计划表行事，在执行过程中若发现计划难以落实，要及时调整。



你问我答，话时间

1

“时间感”不强，如何在生活中培养时间意识，提升时间流逝的觉知力？

洪明：培养时间意识，首先要认识到时间的宝贵。我们可以到博物馆看看历史长河中的沧海桑田，还可以翻看自己和家人的老照片，看到自己儿时的模样，回想自己多年过去做了哪些事，就能感受到时光的流逝。另外，向优秀的人学习管理时间的方法。对于学生来说，房间里最好摆放钟表和纸质日历，听到时钟的滴答声、撕下每一页日历，都会提醒我们时间宝贵，一去不复返。

3

如何权衡当下想做的事和应做的事？

洪明：对于学生来说，分清想做和该做的事很重要。我们想做的事可能很多，和小伙伴一起玩、阅读、运动、做家务、弹琴、旅行……但想做的事不一定是应该做的事，应该做的事要如何界定呢？我们可以把它定义为“符合青少年成长需要和社会需要的事情”。青少年的主要任务是长身体、学本领，长大后才能为社会作贡献，实现人生价值。因此，与这个方向相符的就是应该做的事情，将时间花费在相关的事情上都是有意义的。🌱

2

怎样判断自己的时间利用是否合理？

洪明：时间管理的本质，是用合适的时间做应该做的事，忙忙碌碌不代表就是时间管理高手。真正会管理时间的人，做事往往忙中有序。对学生来说，衡量是否合理利用了时间的标准是：有没有把学习放在优先的位置，保证充足的学习时间；是否高效完成了学习任务，在学习时间专心致志、心无旁骛；有没有留出必要的休闲时间，学习固然重要，也要留出时间休息、投入自己感兴趣的事情。

在兴趣爱好上投入时间，要注意选择适合自己的“赛道”。比如，有的同学想成为一名运动员，每天进行高强度的训练，但受身体素质所限，效果并不理想。这时我们就要慎重考虑自己的选择，不要在错误的赛道上浪费过多时间。

