

以终为始,创造更多时间价值

——读《反时间管理》



《反时间管理》
(美)里奇·诺顿 著
杜长美 译
中译出版社
2023年7月出版

◎李菲

你觉得自己管理好时间了吗?是掌握了生活的主动权,还是感觉生活有些单调乏味?是安闲自得从容应对,还是在日复一日的重复中消耗自己?“大数据时代”“云时代”和“网络互联时代”已然来临,“过去式”的管理思维和“经验式”的方式方法,在这个飞速发展的时代面前似乎越来越不奏效,也让人感觉越来越力不从心。《反时间管理》的作者里奇·诺顿从自己的巨大不幸中得到启发,告诉人们如何在纷繁复杂的事情面前分清轻重缓急,优先考虑生命中最重要的人和最重要的事,创造出属于自己的时间。

第一步就是最后一步

当时间不够用时,人们往往会対时间进行管理,希望能够从缝隙中挤出时间来。但是,时间管理最初只是一种制定工资标准的手段,而不是为了提高人们的生活质量而产生的。美国管理学教授亚当·格兰特认为,时间管理不是解决问题的方法,它实际上是问题的一部分。而奥利弗·伯克曼也在《四千周》一书中提到,“时间管理是无效的”。对此,诺顿也有相同的看法,他在书中一针见血地指出:“时间管理是一个诱人的承诺。听上去,可以通过应用时间管理的原则而拥有更多时间。然而,事实正好相反。”

诺顿是一名获奖作家、连续创业者和备受欢迎的演说家。他的一生多灾多难,儿子加文早年去世,另一个儿子在 11 岁时险些丧命;他曾经领养过 3 个孩子,却在诉讼中被夺走;他的爱人还突发中风,失去记忆……面对生活的重击,人生的挫折,诺顿意识到时间有限,要极力找寻生命更高的意义,这样才不至于在意外到来时,让自己的人生充满遗憾。创伤总是以一种不可思议的方式改变着人们的思维方式,诺顿不断地告诫自己“生命在于行动,行动才是人生”,并创建了不同于传统时间管理模式的“反时间管理”,创造了“以价值为导向,以时间为中心的生活”模式。

诺顿认为,真正时间管理应该以梦想为目标,并不停歇地去追逐它,而单纯的时间管理只能保证不浪费时间,但无法保证成果。小说《时间的折皱》通过展示一只蚂蚁如何爬过一条绳子来解释时间旅行。主人公谁太太(Mrs Who)把分别拽着绳子两端的手合在一起,将终点直接带到蚂蚁身边,从而大大缩短了行程。诺顿表示,时间翻转的原理与之相似,如果知道自己想要什么,那么第一步就迈出原以为的最后一步,如同直接反转了时间管理的时间轴。这正是传统时间管理和“反时间管理”的区别所在。

优先考虑最重要的事

“我们不能左右风的方向,但我们可以调整风帆”,埃克森美孚创始人洛克菲勒在写给儿子的信里这样说道。那么,在这个变革的时代,如何调整好风帆创造更多可用时间?诺顿认为,应摆脱被旧的时间管理方式大肆压榨的生活,厘清并优先考虑生活中最重要、最值得花时间的事情,然后通过规划工作来建立这样的生活方式。

诺顿在书中用自己的亲身经历展示了他是如何做到的。诺顿是一名企业家,他的公司业务涵盖了实体产品、数字产品和礼宾级服务等各类项目,他坚持利用时间翻转提高行动和目标的一致性,将工作重心放在创造自主权和自由时间上。比如,为了能有更多的时间与家人相处,他曾经和家人有过长达六个月的“说走就走的旅行”,不约束目的地和停留时间,并且边旅游边赚钱。他选择利用手机完成创意方案的打造、全方位的采购服务、高管培训、演讲等工作,在快乐中实现自己的梦想和人生价值。

总结下来,时间翻转指的是从目的即梦想出发,让人们当下实现梦想,不受时间、地点和收入的束缚。时间翻转可以改变我们的工作方式,使时间自由成为一种习惯,人们可以控制自己的时间,创造自己的时间和空间,拥有自己的选择权。它强调的是围绕梦想安排生活,而非无休止地朝着遥不可及的梦想疲于奔命。

现实生活中,诺顿通过时间翻转帮助很多人升级观念、设计未来、找到动力、改变现状,扭转工作和生活局面,使他们的职业、家庭、财富、人际关系等全面升级,无须“内卷”就能获取期望的成果和收益。比如,一名建筑工人的妻子得了多发性硬化症,他希望能拥有更多的时间陪伴家人,改变工作方式后,工人的工作由锤子变成了指导承包商如何雇用和培养技工,还能带着妻子、孩子一起去环游世界。至于收入,反而变成了以前的 5 倍!做出一点小小的改变,就

能释放更多时间、收获更多价值,这就是时间翻转的魅力。

先从改变认知开始

诺顿认为,要开启时间翻转,必须从改变认知和思维方式开始。

首先,牢记目的,调整梦想(胡萝卜)与时间轴(棍子)的关系。如果将梦想比作胡萝卜,时间管理就是把它挂在时间轴的末端,追逐胡萝卜的游戏可能会让人一直保持奔跑的状态,但也会耗费大量时间和精力。时间翻转,就是认清工作的真正目的,率先把目标从遥远的时间轴末端移到眼前,直接放到生活的中心去实现它。即去实践梦想,而不是追逐梦想。

歌手西拉在 17 岁以前的生活是糟糕的。在她突然醒悟后,下定决心成为一名说唱歌手,于是她把“我想成为艺术家”变成“我是艺术家”,把“我是”这个目标果断地放在所有事情的中心。于是,她在没有成为艺术家前,就勇敢地登上了舞台,而在传统意义的表演中,这通常是最后一步。在这种新的状态下,再加上外界的助力、资源的叠加,西拉最终赢得了格莱美奖。

其次,寻求工作和生活的灵活性,而不是平衡。随着后管理时代的来临,很多事情可以被 AI 和自动化代替,工作也变得更具灵活性,这些都为时间翻转的实现提供了可行性。但是,科学技术的发展看似给生活带来了很多便利,但也为工作的人侵提供了方便,使生活与工作的边界变得越来越模糊。为此,诺顿建议人们要保持时间的灵活和自由,根据自己的节奏和状态来调整时间安排,在最高效的时间段做最重要或最困难的事,在最放松的时候做一些轻松有趣的事。

最后,先筑城,再修护城河,方能重新获得时间。城堡代表我们的目的和优先事项,护城河代表保护城堡的工作。当下的工作和理想的生活就像护城河和城堡一样,通常情况下,很多人会先考虑找到一份合适的工作,然后再规划生活。时间翻转则是先规划过上理想的生活,再围绕生活来找工作。比如,如果你想成为一名作家,那么现在就可以写一些文章,从在网上发表开始,逐渐累积。虽然一开始可能收效不明显,但是却在不知不觉中将零散的时间集中起来,朝着实现着自己的梦想方向前行。

如何实现时间翻转?

从时间管理到“反时间管理”,诺顿提供了一份极具创新性的时间翻转的路线图:项目堆叠(一次处理多个有利可图的项目)、工作同步(使工作理想与生活理想和谐一致,进一步创造空间)、专家招募(统筹工作,让专业的人干专业的事),从而实现小投入大产出的棱镜效应。

将项目堆叠起来,可以一举多得,同时达到不同的结果。比如,埃隆·马斯克拥有的三家公司:特斯拉、美国太空探索技术公司和美国太阳城公司,看起来这些公司毫无关联,但仔细研究发现,这三家公司的项目被堆叠在了一起,互帮互助、共享技术,共同为马斯克的整体设想贡献力量。当然,即便不是马斯克,我们也可以进行项目堆叠。比如,一个喜欢户外运动又热爱交朋友的人,可以组织一场爬山活动,以同时实现这些计划。

将时间和工作同步,从一开始就消除了很多不必要的步骤,也会减少很多外界干扰。比如,沃顿商学院教授、作家亚当·格兰特在一年的时间内,将教学工作全部集中到秋季学期,其间他可以将全部精力投入教学,保证学生可以随时能够找到他。然后在春季和夏季,他就可以全身心投入到研究工作中,从而大大减少研究过程中的干扰。这就是通过工作的优先安排、堆叠、同步,从而以时间为中心,建立一条护城河。

此外,还要学会放手,没必要什么都大包大揽。史蒂文·斯皮尔伯格不会剪辑电影,于是便将工作交给专家迈克尔·卡恩来完成。在一次颁奖典礼上,斯皮尔伯格为卡恩颁发终身成就奖时说:“这就是电影制作从工艺升华为艺术之处。”专家招募是一种有力的途径,可以帮助我们重获时间,改变取得成果的方式。

在这个“万物皆可内卷”的时代,人们被外在压力与快节奏包围着,在前行的道路上盲目跟从。但是,我们仍然有可能学会运用时间翻转,重新选择自己的生活和工作方式,打破低效模式,避免无效竞争,跳出“内卷化”的生活,完成人生破局,或许这正是“反时间管理”的最大意义所在。正如作者所说,本书的目的,是让人们明智地掌握时机,适应变化,为未来百年提供切实可行的工作和生活原则。

寻找实现可持续繁荣的路径

——读《无增长的繁荣》

◎朱玉强

可持续发展研究学者英国萨里大学教授蒂姆·杰克逊,在其所著《无增长的繁荣》一书中提出,在我们资源有限且日渐枯竭的地球上,以无限增长来促成繁荣不仅毫无可能,并且正在危及当代和后代的生存,而“无增长的繁荣”却可以协调人们对生活的追求和地球有限资源之间的约束。同时,他还在书中对人类如何保持健康、持久的发展提出了诸多建议。该书是英国《金融时报》的年度之书,曾被译为 17 种语言在全球多地出版发行,对致力于全球可持续发展的女士,有较好的研究价值。

更多并不等于更好

传统经济学及其指导下的传统经济发展模式推崇“无限增长的繁荣”,也就是通过经济的持续扩张即不断的生产、消费,保持、促进社会经济的繁荣,认为更多的物质财富才能带来更好的生活质量。而人们从作者的论述和现实生活中可以感觉到,“无限增长的繁荣”忽略了生态和自然承载力,严重冲击着资源、大气、土壤和海洋等生态自然系统的完整性。



《无增长的繁荣》
(英)蒂姆·杰克逊 著
丁进锋 诸大建 译
中译出版社
2023年6月出版

那么什么是“无增长的繁荣”?作者认为,我们生活在一个物质的世界,但我们的生活从来都不是完全物质的。作者没有刻意定义什么是“无增长的繁荣”,但对于环境和社会资源有限世界的繁荣,作者却定义道:繁荣是做得好和活得好。活得好,但消费更少,有更多的乐趣,但用更少的东西。作者认为,建立在生态破坏和持续社会不公之上、只是为少数人的繁荣,绝不是文明社会的基础。这样的繁荣一方面受到全球人口规模的限制,另一方面也受到地球有限生态的限制。而可持续发展的繁荣要求经济稳定、保护就业、创造新的工作,并且超越对物质关注,更重视健康和幸福,以及人们对工作的满意度等方面。与此相应的新型经济发展模式虽然不能完全脱离物质产品的生产,但对物质产品的比重和重视程度都较小。

不过,作者并未完全否定物质财富增长对实现繁荣的作用。他共情且理性地表示,对于世界上贫穷的国家和生活在最低保障线之下的人们来说,物质上的繁荣仍然是优先事项。当没有足够的粮食和住所时,谈论繁荣是有悖常理的。不过“数量等于质量,更多等于更好”总体来讲是错误的,物品本身并不能帮助我们繁荣,有时甚至会阻碍繁荣,即便是支持“无限增长的繁荣”的传统经济学,其边际效用递减规律也是承认这点的。

无疑,“无增长的繁荣”更符合人类的长远发展利益,它相较“无限增长的

繁荣”更可取。这样选择的原因,还可用本书引用埃利斯·博尔丁的一句话作为注解:“消费社会让我们觉得,幸福在于拥有,却没有教会我们不拥有的幸福。”

“无增长的繁荣”任重道远

然而,实现“无增长的繁荣”将面临增长的两难困境:一是从目前全球形势看,增长是不可持续的。不断增长的资源消耗和不断上升的环境成本,加剧了社会福利方面的深刻差异。二是在当前的情况下,“去增长”是不稳定的。消费需求的下降导致失业率上升、竞争力下降和衰退的螺旋式上升。增长的两难困境让实现“无增长的繁荣”成为一件难度极大的事,仅凭几次大声疾呼、几条行政命令是难以实现的。

对此,作者在书中提出了诸多开放、新颖、大胆的想法。比如,为了解决就业问题,作者建议可减少每位员工的工作时间,或者让劳动力转向劳动生产率较低

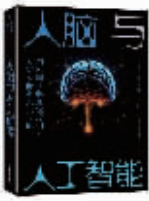
的部门。作者比较重要的理论构思是尝试初步建立面向“后增长”的宏观经济学。这种支持“无增长的繁荣”的宏观经济学是对支持“无限增长的繁荣”的传统经济学及其指导下的传统经济发展模式的否定和替代,其目的是让经济稳定和体面就业都不在依赖持续的消费增长;经济活动保持在生态范围内,人类在生态极限内繁荣的能力成为设计的指导原则和成功的关键指标。

这种宏观经济学是面向未来经济发展的,它有四个基础:企业性质、工作质量、投资结构和货币作用。作者认为,这四个要素的整合拥有实现经济根本转型的潜力,并可能带来持久的繁荣。比如,就企业性质而言,应该把企业的目的理解为提供改善生活质量的“人类服务”,比如营养、居住、教育、休闲等,以及对物质和自然资源的维护和保护。对此,作者提出了“能源服务”的概念。人们购买石油和煤炭等燃料时想要的不是燃料本身,而是获得能源服务,如温暖和照明等,而这些均可以通过不同的方式获得。在隔热好的房子,你就可以获得温暖,同时减少石油、煤炭的消耗。这也就意味着,更少的燃料消耗产生更少的温室气体。从服务的角度思考,这也是人类脱碳或去物质化的新途径。

碳减排也是作者在书中着重解释、强调的方法。碳排放升高了全球的气温、海平面,使全球环境日益恶化,严重威胁人类当前和未来的生活质量、生存条件。因此,开展全球大规模碳减排是实现“无增长的繁荣”的重要举措。作者认为,在气候变化的情况下,为了实现巴黎协定 1.5℃ 的目标,从工业和化石燃料燃烧中产生的二氧化碳净排放量,在 21 世纪中叶之前需要下降到接近零。但目前的情况是碳排放、资源利用正在增多而非减少。对此,作者提出碳减排的早期依赖措施是提高能源效率、可再生能源,以及碳捕获和储存,因此大幅提升对这些低碳技术的投资,至关重要。此外,作者提出的“减少资源开发、减少物质生产和消费、增加精神追求”等诸

多措施也有利于碳减排。《无增长的繁荣》一书大力倡导建立共同和持久的繁荣,虽然本书提出的各种实现“无增长的繁荣”的建议多数属于理念构思,有些举措尚未经历实践的验证,但本书的学术价值、借鉴意义却不可小觑。这亦如作者在一次联合国会议发表主旨演讲后,一位讨论小组成员发出的感言:“我们提出的模式不是以消费为基础,而是立足于团结、可持续发展以及增长范式的转变。”

■披沙录



《人脑与人工智能》
高建群 田 蓓 著
上海科学技术出版社
2023年10月出版

人工智能根植于人类智能,人们需要认清人工智能与人类智能之间的关系,以便更好地迎接日新月异的技术革新。本书不同于其他同类题材书籍之处在于,相较于晦涩难懂的人工智能理论知识,本书以人工智能与人类智能之间千丝万缕的联系为主线,试图从“受神经科学启发的人工智能”“人工智能与神经科学的相互推动与启发”“人工智能与人类智能的区别”“人工智能中的哲学问题”“人工智能伦理学”“人工智能的未来展望”等几个方面来阐述这一主题,希望形成一个相对完整的理论体系,激发出更多科技与情感的碰撞与火花,让大众能更好地理解人工智能和人类智能,也希望为专业人士起到抛砖引玉的作用。



《投资的进化:
有效投资原则与财富创造逻辑》
(美)诺顿·雷默 杰西·唐宁 著
张 田 舒 林 译
中信出版集团
2023年9月出版

投资即投入资源实现收益目标,投资关系到个人、家庭、公司,甚至整个国家的繁荣,投资在人类的历史长河中生生不息、不断进化。然而,直至 16 世纪,投资一直都是精英阶层的特权。投资能够走向大众与历史上一些史诗性事件紧密相关。这些故事富于启示,对希望在这个时代做出明智决策的专业投资人士和普通投资者具有启迪意义。本书作者诺顿·雷默是帕特南投资管理公司前首席投资官兼首席执行官。他创建了联合资产管理公司,并有 20 年的运作管理经验。他在书中讲述了有趣的投资发展史,向现代投资者展示了投资的双面性,一方面能带来契机,另一方面也让人们面临艰巨的挑战。同时,作者还在书中解释了有助于形成有效投资思维的四条原则:实际所有权、基本价值、金融杠杆和资源配置,以期让读者通过阅读本书,不仅了解金融是如何塑造文明与人类生活,而且能够运用书中提供的投资工具,更好地把握大变局时代的财富机遇。



《市场中国两千年》
龙登高 著
东方出版社
2023年8月出版

为了认识市场,人类经历了漫长的时间,在与市场的博弈中,人类虽然不断取得进步,但至今仍不能得心应手地驾驭它。如何深入地认识和把握市场,需要从市场的源头,从其历史演进过程中,从其变化发展和不同时代的阶段性特征中,寻找到一个视角、一把钥匙。本书作者龙登高是清华大学社会科学学院院长聘教授、长江学者特聘教授、孙冶方经济学奖得主。作者主要从事经济史、制度经济学等方面的研究,著有《中国传统市场发展史》《跨越市场的障碍》《地权市场与基层秩序》等。作者在书中系统梳理了两千多年来中国市场经济的演变历程,介绍了各个朝代市场经济的不同特点,并按官府市场与民间市场、城市市场与乡村市场、北方市场与南方市场等分类,介绍商品市场特征。据该书介绍,无论是商品市场,还是土地、劳动力等要素市场,在传统中国都有独特发展,与同时期的西欧相比具有明显的特点。



《范式变更:
碳中和的长潮与大浪》
朱 民 著
中译出版社
2023年9月出版

碳中和是人类历史上最伟大的自我革命。在这个发展目标确定、但过程充满不确定性的宏观环境中,身处其间的人们将面临全新的挑战。面对碳中和的大浪,人们亟须重塑面向未来的思维范式。本书作者朱民是中国国际经济交流中心副理事长、国务院中英对话机制“一带一路”金融与专业服务公使,曾担任国际货币基金组织副总裁。本书旨在解构碳中和为中国带来的范式变更,从政策动向、科技进展和市场趋势等三大维度,剖析能源、交通、城建、工业、农业和土地等影响中国实现碳中和目标的核心产业,再深入解析零碳金融、双碳科创和绿色消费等三大实现碳中和目标的驱动力,最后指出在实现碳中和目标的过程中,既需要竞争,也需要国际间的合作。希望通过阅读本书,读者能从中汲取营养,重塑面向未来的思维范式。