

# 用好业余时间 成就你的一生

## 目录

- 我的心路历程
- 我的项目历程
- 短暂的业余时间怎么过
- 中期业余时间怎么过
- 长期业余时间怎么过
- 当你病了
- 我的大学
- 穷忙族
- 你真的没有时间吗
- 你的86400秒

自序：这是一个碎片化的时代

## 前言

## （时间创造了一切）

你有没有想过，为什么有的人看起来能力没有你强，但是比你有成就，生活过得比你好，收入比你高，幸福指数也比你高？

为什么别人会的你也会，但是你取得的成绩却不如别人？

为什么同样的事情，别人能够做得很好，而你却不能？

这书中要讲的大多数是我个人的故事，也希望你能从中得到一些对你有用的启示，通过这些启示，对你的生活、工作、婚姻、家庭、爱情、心及其他各方面都有所改变。

我是一个公司的业务经理，表面上每天朝九晚五，和很多朋友并不喜欢的工作方式一样上着班，但是在内心里，我自己却因这份工作而自豪，因为这份工作给了我很多，它让我每天所过的生活很有意义。

在公司上班的同时，我用自己的努力赢得了人脉、金钱、物质、精神、家庭、爱情。同时，我每天仅仅利用一到三个小时的时间，取得了一些常人看起来其过程并不起眼，但是结果却令人刮目相看的成绩。仅三年时间，我买车买房，结婚生子，并且从内心感到比较幸福。

我是一个"业余时间运用大师"，我把我自己亲身的经历写出来，希望你有所帮助，甚至能够改变你的人生，哪怕比没有看过本书之前有一点点变得更好，那就达到了我的目的。

今年过年，我回到山村老家，看到家里的父母、哥哥、舅舅、外公外婆，他们的生活还处于水生火热之中，挣钱的方式和付出的汗水是我的几倍，但是得到的收入还不如我的一半。我暗自决心，要帮助他们改变他们目前的状态。

再过三到五年，我要买个房车，带上父母，岳父岳母，还有兄弟姐妹，一起先走遍云南，然后再走遍全国。到北京天安门前，全家人照个照片；去爬一爬长城；到哈尔滨看看冰雕；到三亚海滩上行走、看看日出日落时大海的景色；再到四川，吃吃大家都喜欢的小吃……

很多老年人都会有一个梦想，他们从小都在电视上看惯了北京故宫，看惯了天安门广场，看惯了长城，我身边的很多老人，都想着有生之年，能够到天安门前看看，能够爬一爬长城。因此，我想在他们都健康的这几年，为他们实现这个梦想，目前还处于疫情期间，有太多的不便，只能等待疫情结束。

我是一个平凡得不能再平凡的人，经过一些努力，一些改变，一些历练，慢慢地，很多事情从不可能变成了可能，包括财富、婚姻、事业、人脉、家庭等等。

产生这些变化过程，别人看起来并不起眼，甚至说并没有多少值得述说的，但是，这些不起眼的东西却真正改变了我，我把我的这些改变，归功于对业余时间的充分利用，很多相信我，并且认真去实践的朋友，慢慢也发生了改变。

# 我的心路历程

我是一个在农村长大的孩子，身边都是一些从小扛锄头、种地、靠体力养活自己人。在我家乡这个地方，主要的收入就是种橡胶树割胶，一般要六七年才能开始有收成。如果遇到胶的价格不好，那么，一年的收入都不会太好。现在，市场的波动对农村的影响也是非常大的，这是我从前没有想到的。

一旦市场波动，给原本就没有多么收入的农村家庭造成了雪上加霜的局面。

我从小就听从了父母的话，要好好读书，长大了要走出大山，要成为有钱人，要变得有车子，有房子，过上想过的生活。

经常看一些电影，电视剧，觉得电影里所演的生活，是那么令人向往，包括爱情，家庭，生活，物质，精神等等。我告诉自己，大人们也如是说，要想改变，只有读书，因此，我深信不疑，努力读书，一直保持做到班里的前几名。

而实际上，我非常感谢他们那时候的教育。现在看来，虽然不是说读书就一定能够过上非常好的生活，但是从绝大多数人的情况来看，不读书的大多过得一般，包括工作之后，喜欢研究，喜欢学习的人，进步往往比较快，得到重用的机率要大得多。

尤其在农村，接触公司，企业，或者其他创业和就业机会的机率太小太小，这时候，就只能靠读书走出去，多看看，多接触，慢慢提升自己的眼界和见识、思维和格局，慢慢创造更多机会，才可能真正改变。

否则，就像很多人都听说过的一个故事，在农村就是放羊，娶媳妇，生孩子，把孩子养大然后放羊，接着让他娶媳妇，生孩子，养大孩子之后再放羊。

看起来这是一个笑话，但这是真实的写照，如果不是我努力读书，说不定，今天在农村，过的是同样的生活，无非就是把放羊换成了割胶而已。种橡胶，养大了割胶，有钱了娶媳妇，生孩子，孩子大了让他割胶，他有钱了再娶媳妇生孩子，如此反复。

想想都可怕，但是当前，全国还有很多地方过着类似的无限循环的生活。

在我的同学中，包括小学、初中和高中学习，当时努力学习的，目前基本上有一份稳定的工作，收入还算不错。而当时看起来很风光的，吃的好，穿的也好，我们以买个自行车为乐的时候，他们已经开上了摩托车，甚至是小轿车。他们哪怕家里有很多经济作物，当时相对来说比较富裕的，现在也一般了，有的已经败得差不多了，有的已经随着时代的发展，慢慢落后，跟不上发展的步伐了。

有一个同学，让我内心总是有一种莫明的感觉，想说些什么，却无法完全说明白，只能把他的事实大概说出来，或许大家更加能够体会。

他小学时候一直和我在一个班，初中时在隔壁班，高中时他就没有上学了，当时，他家算是隔壁村子里比较富有的，主要经济收入是橡胶树，父母也是比较开明有主见的人，他读小学时，他有一个哥哥上了初中，他上初中时，他哥哥上了大学，而他的弟弟上了小学，三个孩子成绩都还不错。

在我的预测中，他一家都会过得越来越不错，生活会越来越好，路会越走越顺。但是，随着时间的推移，发生了一些事情，让我的预测变得越来越偏离真实情况。在我同学上初中时，他哥哥在大学，听说和人打架，也可能是被人欺负了，从三层的楼上扔下，当场死亡。

在农村，好不容易培养出一个大学生，但是结局却是父母老远去给他收尸，不知道那是一种什么感受。而我的这个同学，本来学习成绩很好，但是因为在小学时和别人结下了梁子，到了初中，不得已要和另外的一帮人成为拜把兄弟，那样才能够让自己在初中生存下去。因此，学习也慢慢一落千丈，最后不得而终，成绩到了未能够参加高考的地步，高考前期被老师劝说回家休息，毕业时到学校领取毕业证就行。

在我读大学后，我的这个同学在家里割胶为生。假期我回家，听说他的父母贷款做生意，亏了，两人到缅甸躲债不回来了，一家人欠了一堆债，只能由我的同学偿还。农村都是用地和经济作物做抵押，他家的橡胶树也被银行给变了卖了进行还款。从前本来有较多经济作物，如今只能去帮助别人割胶来补贴家用。

现在，他结婚生子，但是生活过得并不如意，生活基本上靠打工，自己没有经济来源，只能帮助别人割胶，拿点分成生活。我想，或许哪一天，他能够改变吧，例如他父母做生意非常有钱并且回来了，或者他发现了一个能够赚钱的项目，对他来说也能够做起来，或者他买彩票中奖了等等。

现在我回到家，看到他，未必会说些什么，有时候，话不投机半句多，看到了

只是打个照面而已，基本不会多说句话。小时候的那种感觉，已经完全没有了，那只是小孩时候的玩伴之间的友谊罢了，随着时间的推移，感觉没有了，他说的我未必懂，我说的，他未必会感兴趣。

# 我的项目历程

我做过很多小的项目，虽然没有搭建起像阿里巴巴一样的大平台解决几百万人的就业问题。也没有做到像刘强东一样的大商城，但是，也做过不少小项目，比如做网站，做论坛，手机应用汉化，淘宝店，代购，视频站，导航站，数码，奢侈品，水果，特产等待。有时候，都记不清自己做过多少项目。

慢慢发现，项目做多了，本身并不好，只是在数量上累积之后，对项目有了更深的理解，对各种项目更加能够用自己的理性思维去判断。

有时候，我发现别人在做一个好的项目，分析一下，发现自己也能够做起来，并且好能够找到好的货源，那我就开做。如果找不到好的货源，那就选择和别人合作，哪怕开始自己没有好的利润，但是，当自己做到一定量的时候，我和供货方就可以谈条件，一般来说，不会失败，因为如果他不和我合作，别人也会和我合作，所以他愿意眼前少赚一点，但是长期维持和我合作。用这样的方法，我和很多供货方合作过，没有一个合作不成的。

对于项目，虚的，实的，空手套白狼，无中生有，杠杆撬动，以小搏大等等，有太多太多，看一个项目好不好，既要项目能不能够赚钱，利润高不高，还要看适合不适合操作的人，能不能够做起来，同样的项目，不同的人来操作，结果不一样，不同的项目，同样的人操作，结果也不一样。所以，要更加注重的是项目的持久性，可操作性。其实，只要认真去琢磨，一般来说，别人能够赚钱的项目，自己很容易分到一杯羹。实事求是去分析，不做无谓的投入，更不做风险太大的项目。

## 短暂的业余时间怎么过

我的业余时间，一般就是下班后，上班中的短暂几分钟，睡觉前，都是碎片的时间，但是总的加起来，还是让我做了很多事情。

早上起来，我边洗漱边听一些培训录音，虽然短短的几分钟，但是，通过听培训录音，有时候就是一个观点，一句话，就让我想到一个好的项目，一个好的推广方法，一个好的思维，一个方向性的把握和调整……从而来改进我的其他项目，甚至对我的工作有一定的帮助。

上班时，我不会没事看看手机，而是思考，或者在纸上写下来一些碎片的想法。偶尔看看我关注的一些公众号，一些人的动态文章或者看看电子书，哪怕三五分钟，我都尽可能让它产生价值，学到一点东西，领悟到一个观点，或者，想到一些之前自己的脑袋存储库里没有的观念。

下班后，我会和妻子孩子一起，先慢跑一会，到广场和人打20分钟球，可能是篮球，羽毛球，乒乓球，也可能是跑一会轮滑，然后回家洗个澡，晚上和家人一起看看电视，同时聊聊天，或者给孩子读读书，一些简单的话语，能够增进家庭成员之间的感情，同时也会谈出一些对未来的规划，对项目的利弊，对孩子的成长等等，总之无话不说，谈话之后，会解决很多问题，会有很多收获。

孩子睡了，我会用半个小时到一个小时，立马处理一些问题，比如我的网络团队的一些事务，比如一些网站业务，比如写一会电子书，比如准备为大家讲课的内容。一般来说，这些事情，在没有做的时候，我内心就已经想好了，当我有时间做的时候，能够快速进入状态，快速完成。

当然了，还有很多时候，比如陪孩子时，我认真陪，这时候，我告诉自己不能够马虎，如果孩子真的感觉到爸爸不用心对她，这样可能就得不偿失了。

当孩子睡觉一会的时候，我就能够快速把我的网络团队的一些事务给处理了。

任务之间的快速切换是非常有必要的，这需要长期的适应和锻炼才能够掌握这项能力。有一本书叫做《重要的事，只有一件》，重要的意思说的就是区分所有待做事项，选择一件重要的去做，不受其他事项的影响。

## 中期业余时间怎么过

每当周末，业余时间相对比较多时，往往又是不同的计划。

我看到我的一些同事说，上班时想着周末怎么过、怎么玩，但是，每到周末，发现时间一会就过了，什么事情也没有做成。他们有的去熬夜看电视，电影，或者去酒吧，去 KTV，也有的去逛街，一会的工夫，周末就过了，又到了周一上班时间。

而我呢，喜欢在平时把要做的事情给记录下来，我的手机上都会安装一个记事本，任何时候，想到什么，都会把它给记录下来，有些事情，只能在周末来完成，我就把它安排在周末。

比如讲课，我平时想好了内容，哪怕没有准备课件，我也能够给大家讲，而安排在周末，大家都有时间，并且也能够专心听讲，不会被太多事情给打扰。当然了，我也会在周末选择购物，比如一件大的物件，需要精心选择，需要陪着妻子孩子一起去看。或者，周末也可能开车去外地考察项目，看一些产品等等。

## 我的长期业余时间怎么过

如果遇到长期的业余时间，比如放假三天以上，或者是五一等小长假，我可以选择的更多，可能是专心写出一本书，可能是陪着家人一起去旅行，也可能是在农村家里和大家多聊天，多思考，也可能是测试一些项目。

我时常告诉自己，不让时间流逝之后，除了后悔，什么都没有得到。要让每一分钟都发挥出它的价值，哪怕是休息，我也安排好休息时间，午休不超过一个小时，晚上睡觉不超过八小时。因为工作的原因，我养成一个习惯，想睡懒觉都不行，就算是周末也会在早上七点前自然醒来。

早上8点起床，睁开眼睛，拿手机看看微博，查收了好友对我的评论，了解一下当天的大事件，看看好友的朋友圈里都发了一些什么。

到了公司，打开电脑，接着登录 QQ，看看收到了些什么邮件。

快到下班的时候，我想着一会要吃什么…这些问题，看起来并没有多难，实际上却困扰了我的很多同事，他们也和我一样，会被这个问题花去很多时间。

到了下午，边上班，会吃点零食，看看淘宝上买的东西到哪里了，会思考下班后是去和朋友吃饭，还是去购物，或者去运动一下。

终于下班了，在路边吃了点东西，然后回到家，包一放，鞋一脱，随便洗了下脸，钻进被窝，电脑拿过来，手里再拿个 PAD，一边玩着连连看，一边看着美剧。过了一会，再玩玩植物大战僵尸，看看刚刚更新的50集的电视连续剧。转眼，快到12点了，把电脑和 PAD 放一边，躺下，拿起手机，看看微博，看看 QQ，看看空间，差不多12点半了，瞌睡得不行了，恋恋不舍地放下手机，睡下。

以上就是很多上班族的一种写照，他们也想改变这样的生活方式，但是，想了很多年，仍然在继续着同样的生活。

据科学统计，当然自己也可以算算对否，四个小时，大概可以读完较长的一篇文章，如果慢一点，分两次来读，也是可以的。

如果练习写字，差不多可以练到手发酸。

如果练习弹琴，手指也会发痛。

如果写点东西，也可以写个三五千字了，经常写的人，或许能够写个上万字。

一年，五年，十年，我们拥有无数个“四小时”

而我们用这么多个“四小时”都干了些什么呢？

有时候，我会心里想着上班的事情，郁闷半天。

有时候，我会想着，同事怎么这样，喜欢议论人，喜欢八卦。

这样的状态，我如果不经常监督自己，或许自己也会染上。一旦染上，很难戒掉，一个人要养成好习惯，需要花费很多时间，甚至一辈子。而要养成一个坏习惯很快，可能就是一周，甚至是两三天的不注意就形成了。如果没有人提醒，可能就变成了一辈子地坏毛病。

## 当你病了

人人都有过生病的时候，当我生病了，我选择看书，选择写作，选择可能轻松在电脑上操作完成的事。身体病了，脑袋不能病，除非真的是脑袋得了病。

史铁生被称为“中国的奥斯特洛夫斯基”，一生几乎都是在生病中度过，但是写出了许多名扬中外的文学作品。他把自己的职业比喻为生病，他17岁就双腿瘫痪，和轮椅为伴，但是他的人生却没有因此而变得“瘫痪”，甚至更加有成就。98年，他得了尿毒症，每个星期要做三次血液透析。

在生病的业余时间”里，他写出了《病隙随笔》，这本书，充满了人性的光芒和智慧，感动了无数读者，让无数人对人生、对生命有了更加深刻的思考和感悟。

莫言说，我对史铁生满怀敬仰之情，因为他不但是一个杰出的作家，更是一个伟大的人。

你的人生有史铁生的辉煌吗?如果你得了和史铁生一样的病痛呢?这个问题或许真正值得我们认真反思。

# 我的大学

## 1. 大学前

为了上好的大学，我花了不少功夫。我算不上聪明的一类，记得读小学时，我记不住7+8，6+7之类的算术，一直都是用手指头算的，包括现在，很多时候都会养成用手指头数数的习惯。但是，我算是比较努力的，背不住的文章，我会一直背，算不出来的题目我会多算几遍，所以算多了之后，别人不会做的题目，我也会做了，很多同学就会觉得我非常聪明，学习成绩很好。实际上每个人背后的付出，只有自己知道。

上大学之前，对于时间的利用，最大的成就应该就是业余时间学英语，我提高了成绩，高考时成绩也非常不错。那时，对于某疯狂英语，我每天会花一小时来听，甚至是在做其他作业的时候也放着听，睡觉的时候也会放着复读机，我不会大声放，就用非常小的耳机，放在耳朵旁边，但是不让它太靠近耳朵，以免对耳朵造成太大伤害。

总之不会特别用心去听，就找一种感觉。早上，我会早起半小时，大声读上一篇文章。另外，我会每天用几分钟，看一会课外书，然后把看到的好的句子给抄下来，现在回过头来看，那时候摘抄下来的很多句子，也挺有回味价值的，而且，别看那时那么忙，一天有时候就一句两句，但是，累积起却是一本笔记本，现在集中抄写都未必有那么多的时间，日积月累的力量，是现在是几本笔记本，离开了那些时间，现在要抄写几本笔记本，太难太难。

## 二、大学时期

大学时期，需要学习东西很多，更需要不断增加自己的见识，这是我给自己定下的目标，经常参加活动，累积人脉、经验、沟通技巧。上课时，有时不得不去听时，我会选择去听，我会听对我自己有用的内容，哪怕是为了学分、而有时候、我不听课、也不能够表现出对老师的不尊重，这时候，我选择认真思考，思考我自学的PS哪里还不太明白，或者给别人做的图片哪里还不太完美，或者考虑我做的淘宝店，哪里还不太好，要用哪些推广方法去推广，哪个客户值得我发展合作，哪个代理有长期维护的价值……通过思考，当我下课后，或者周末，就可以马上抽出时间来立马去做图片，装修店铺，或者去和别人谈合作的事情等等，做到心中有数，做事就会快速。

而有的人，经常做一件事情就只能做一件，要做的时候才思考如何做，如做一个图片，要面对电脑时才能够构图，那自然速度就慢了。我上课时就本子上基本画出来了图的样子，这样，坐在电脑面前的时候，就能够快速做出图片来了。对于写文章也是一样的，我在写之前，就已经把其中的树枝给规划得差不多了，这样在写的时候，就能够很快完成，这也是我大学时快速写日志所练出来的，现在要写一本电子书，一到两万字的，可能某个周末，或者是某一天抽空就写出来了。

从小到大，运动一直是我的爱好，可能是因为自己身体并不算太好，所以，需要经常运动来保持健康和活力。尤其是看电视上那些运动健将，或者是 NBA 运动员，就想自己也有一副好身体，身材好的人穿衣服都要好看很多，做事情更是能够敏捷快速。

寒假了，我出去兼职。现在回头看，每年都有很多人害怕找不到工作，而我觉得，工作对于我来说，真的不算什么，当我有一身好手艺和好技术的时候，到哪里都不怕没有工作，自己想做一个东西也能够做出来，很多公司都会需要我。如果我自己没有一项是非常精通的，那我就精通人脉，我精通管理也行，我能够组建团队，让团队的人帮助我做事。我只需要充当好一个管理者的角色就行。刚刚开始时，我做过发传单，去推销手机等业务，后来，我就不做那些了，有时间就自己做推广，卖产品。当然了，其他活动也会参与，比如和同学一起去文学社参加活动，去参加过几次企业家的演讲。

也在假期去旅行，看看外面的世界。这是我大学时候一直想做但是只做过一两次的事，因为钱，因为时间。大一假期时，没有钱，去过大连，北京，感觉就是穷游，虽然吃的住的都比较省，但是还是看到了想看的风景，最重要的是体验了生活，现在回想起来，那段穷游过程都是我和对象（现在的妻子）经常回忆的时光。到大四时，我因为做网络项目有一些钱，去过长沙、北戴河，相对来说，有钱了，感觉就好很多，想住好一点的，吃好一点的都可以有得选择。通过旅行，可以看到风景，看到商业，看到各个地方的不同，产生不同的思考，对生活有了不一样的理解。

现在，我有长假时，会带着父母和岳父岳母去外面看看。他们老了，如果现在不带着他们多去看看，以后想去，也去不了了。经常告诉自己，树欲静而风不止，子欲而亲不待。

毕业了，我不担心就业问题。当时我抱着一试的态度，我也不急于马上工作。我想如果没有能够马上工作，那我就先自己干一段时间也没事，或者就自己创业。

现在，当上了业务部经理，这与我和公司人员的关系处得不错分不开，另外，我业务也算是部门数一数二的，我想，如果总裁不选择我，大家心里也会选择我吧。

我的同事，业余时间所做的并不同，几年后，我发现，大家都不一样了，从业余时间，就可以看出来未来的规划。

# 穷忙族

大城市里，有很多“穷忙族”，他们自己觉得很忙，每天按时上下班，每天工作

很辛苦，而工资却很低。一直以来，我觉得自己工作的工资并不很高，但是很开心能力得到提升，同时，和同事相处，各方面都是一种能力的锻炼。人和人相处，难免会有很多的不愉快或者误会产生，但是，当我调整心态，把这些都解决的时候，发现，自己为人处世更加心平气和，不会因为一点点小事而动怒，更不会影响自己做事。

人生于世，肯定会有很多人相处的技术活要做，我以前也是一个不喜欢和人打交道的人，但是，通过一点点的锻炼，一次次的和人交谈，一次次给我的团队讲课，慢慢自己能力得到提升。虽然目前做不到行业内数一数二的水平，但是，至少自己不会惧怕。而当我看到我的团队内，那些对我十分信任，希望通过和我学习来提高自己的，看到他们收入慢慢提升，我的内心是非常开心的，这比自己的收入得到提升要开心得多。

当然了，他们的收入提升了，我从中也会得到好处。这是两全的事，我当然越干越有劲。我的目标是在2016年，能够聚集至少500人，他们同样想利用业余时间做一些有意义的事情，我们组成一个强大的团队，无论在网络上，仅仅利用业余时间，都能够掀起一些云雨。

不过，对于我来说，通过网络，或者是QQ群，微信群，社交工具等来管理一群人，他们都没有把全部精力投入到我们共同的事业中来，这是一件较难的事，更是对我的挑战。从2年多以来的实践来看，目前初步达到了近100人的规模，但是，在管理难度上，执行流程上，都或多或少存在问题，还需要下一步一点点完善。

如果业余时间都用在吃饭上，慢慢地，肚子大了，健康受到严重威胁。这是电视中经常看到的酒桌上的事，虽然离我比较远，但是，行业内，目前依然很多这类现象。

我不喜欢喝酒，以前在单位，领导让喝的时候，不得不喝可能会喝一些，但是自我感觉到已经不行了，再喝会影响到身体健康的时候，谁让我喝都没有用。天王老子让我喝酒，可是他不负责我的健康就没有用。

听一些朋友说，在几年前，“能喝半斤喝八两，多喝几斤提拔快”是经常有的事但是，对我来说，健康是最为重要的，没有健康，让我当个多大的官又有何用，有多少钱财有何用。健康，永远是第一位的。

上班时间已经很累了，那下班就什么也别做了？

实际上，上班时间很累，下班之后做这样安排，会更有成就感。

健身，用健康战胜疲劳。运动让人更有活力，下班之后，我都会安排半小时慢跑，或者其他运动，这是让我保持活动的重要原因之一，如果我没有活动，那么工作起来，效率会非常低。再做其他事情，自然也会力不从心。我的同事也有选择早晨起来半小时晨跑的，他们说那会让一天都非常精神，那样也不错，看个人爱好和习惯。

别熬夜，身体是革命的本钱。对于我，我会给自己定下时间，每天11点半之前要睡下。如果有重要的事情没有完成，再晚也不能够超过12点。

保持上进心，不会让自己抱有负罪感。有的朋友有时会抱怨工作太忙，身体不行了，干了这么多年了还是这样鸟样等等。我给自己在工作之外，定了一些小的目标，包括自己个人兴趣爱好，家庭，收入，人脉，当我实现这一个个小的阶段目标之后，内心会非常有成就感。

对时间精力及自我管控。这是让时间变得有成效，还不会觉得特别忙的唯一方法。如果不能够做到，哪怕某一天，你辞职了，同样会觉得非常忙。就像我的一个同事，辞职之后，想着时间很多，结果就是半夜睡觉，中午起床，下午开始懒散地做事，做到晚上。长期以来，精神并不好，成效也不明显。

告别低头族，其实什么都不会耽误。很多人一天在手机上浪费的时间比较多，实际上，我克制过自己，一天不看手机，除了开机，设置铃声，接一些重要的电话之外，真的可以不再看手机。

我给自己的规定是拿走手机就要产生价值，比如记录一条备忘的事情，或者写下一段奇思妙想。又或者和某个大客户谈事。我不会因为一个客户而在微信上和聊上半天，倒不如选择让他和我的客服对接。

养成立刻行动的好习惯，在最快的时间里完成任何一件小事。不管是洗衣服，还是洗脸刷牙，或者是整理房间，叠被子等等，我都会给自己设定时限，长期让自己形成一种习惯，就是在最短时间完成更多的事情，绝不拖延。

当然了，有时候，健康和工作，以及对时间的利用，可能会有一些矛盾，经过我长期的总结分析，加上合理使用，自认为已经基本上解决了这个矛盾。

工作的时候，我选择认真工作，休息时间，我选择充分休息，午休，锻炼身体，一样都不能少，但是时间也不会太长。要在我的计划内，不贪睡，不贪吃，不贪玩，能够控制住自己慢慢地一切都会发生改变。我自己总结起来的要做成事猫很大程度取决于执行力+自控力。有了这两样特质，很少有事情是做不成的。

工作时间，就心无旁骛地工作，决不上网购物，刷微博等。了解自己的能力和哪些东西需要雇佣人来帮我做。不把自己搞得精疲力竭，我多花时间来和家人相处他们对我来说是我最为重要的。

巧干工作，用最少的的时间，干出最多的活。现在，团队里的人，大部分都是业余时间参与进来和我一起做事的，大家都是有共同爱好，想利用业余时间做点喜欢的事情，同时，得到一点回报。通过我带领他们，一起在网络上进行推广，一起卖货，或者卖服务，大部分目前已经实现这个目的。

并且，人越来越多，团队的力量越来越大，大家都有共同的爱好，都是想做事的人，这样，通过一段时间的带领，大部分都能够做出自己的样子，有的业余时间所做的这些事情，收入都已经超过了工资，有的还因为不太喜欢目前的工作，把工作辞了，自己创业了，或者到一些喜欢的单位，同时做着我们业余时间一起做的事情。

我的妻子开了公司，实际上，她也不图公司能够做得多大，能够赚多少钱，她希望能够把我们目前所做的事情做得更好，能够帮助更多的人，能够让更多的人收入得到提高。

佟培基——一个只有高中学历，却通过自觉学，从一名洗车兵成为博士生导师。把驾驶室当书房，从司机到博导，学历上只有高中。

他当兵退伍后，在高压阀门厂当一名汽车工，他对知识非常渴望的，经常跑到图书馆借书阅读，每次出车前，他都要借几本书放车里，到达目的地，领导在开会，他就在车里读书学习。利用碎片时间，他自学了中国古代文学、古代史、古代汉语、哲学等，并且对唐代有很深的研究。现任河南大学文学院第一党支部书记、古籍整理研究所所长、书画院院长、教授。

和无数人相比，佟培基的优势并不明显，但是他的成就却比很多人都要好，这是我经常关注的人，我在想，类似这样的人，他们所取得的成就，归功于什么，是努力，还是天分，或者是其他。

# 你真的没有时间吗

我把我的时间认真做了一个分析，发现一个有趣的事，成块的时间，我一般是在每天下班后有3小时左右，周末有8小时以上，假期就不定了如果不去玩，将近一个月都是空闲的。

另外，我还有碎片的时间，早上起床后，每天大概有30分钟是比较空闲的，一周下来，大概也有3小时；上班不让做其他事情，但是我可以思考，想着我的作品如何，项目如何，午休，每天一般有2个小时，实际上休息一个小时就够了，这样下来，一周也有5个小时以上；另外，我还有其他时间是可以挤出来的，比如早起半小时，下班后到吃饭前的1小时，睡前的1小时等等。

我列出了业余时间想做的事情，看个有意思的电影、参加培训，整理房间，读书，必须专门时间来做的事情，听课，做淘宝等等，我就把它安排在一些有大块时间的时候，时间的安排与严格执行相结合，这样下来，很快就能够完成很多事情。

有时候，发现有的朋友说要做什么事，但是，半年过去了，那事已经忘记得差不多了，但是，我呢，别看着没有在做，而不知不觉已经做成了。我说要写一本电子书我把它计划到每一天写多少，一段时间之后，不知不觉，就写成了。

希望养成习惯的事情，晨跑，锻炼身体，陪家人，练我的兴趣爱好等等，这样的，我尽可能把它安排到一些能够固定的时间里，这样，确保不会忘记，并且，通过一段时间，能够看到成效。比如弹吉他，我是高中时就学的，那是看一个同学弹、就向他学习下课时间跟着学不到三个月就学会了目前不算什么高用但是，一般的歌曲，弹上几遍，还是能够弹出来的，并且，还创过一首歌。

可以随时视情况而做的事情。读书、听培训录音等等，我会没有什么事情就开始做，虽然有时候，会有些觉得分心，但是，习惯了就好，就像之前妻子总说我陪孩子不用心，做事不用心，和她在一起时，有时她说话都要说几遍我才能够听清楚。现在，我基本上能够做到陪他们时用心去陪，当没有什么事时，我能够快速转入做其他事情的角色，而当他们有什么事时，喊我一声，我又能够快速转出角色。

想要学习和改变，意味着要承担痛苦，所以，我决心坚持下去。这是我成为目前状态的原因吧，说实话，如果要我现在再去学习以前那些东西，我不一定能够那么快速学会。就像当我读大学时，学习做网站，那我和所学的专业毫不相干，但是，因为和女朋友去玩，体会到没有钱，走哪里都非常不方便，让她跟着我受了很多苦。

因此，下定决心去学会赚钱，因此，通过一部诺基亚手机就开始了自助建站的旅程，一发不可收拾，到后来做电子商务。如果说这些是被逼出来的，一点不为过，如果那时候，有一点钱，哪怕不多，但是，可以住上好一点的宾馆，可以吃上好一点的快餐，可能我就不会时刻想着怎么赚钱，就不会有我现在这样的成绩。

我看到有一个公各品炒股亏了上百万变得倾家荡产，相恋了4年的女友离开了他。他堕落过，但是振作起来后，开始在业余时间写剧本，两个月写出一本剧本，卖了45万。

他的事情可能有些运气，还有天分，但是，我想努力应该也是少不了的，如果说他的运气和天分是不错的，但是如果我努力，没有45万，应该也有4万5吧。就这样，我决定，写东西，写得多了，慢慢，写的速度也出来了，有时候行云流水，一会就能够写出几千字的文章。

## 人的差异在时间

爱因斯坦说过:人的差异在于业余时间。你曾经有没有对这句话有深刻的理解。

哈佛有这样一个著名的理论，人的差别在于业余时间，而一个人的命运决定于晚上8点到10点之间，每晚抽出两个小时的时间用来阅读、进修、思考或参加演讲、讨论，你会发现你的人生正在发生改变，坚持数年，成功会向你招手。

三年前，你想学习吉他，发现很难，现在看到那时候坚持下来的人，能够轻松弹出一首歌，甚至能够自己编写曲子，让众人羡慕。

五年前，你想做淘宝，觉得难，现在看看，那时候坚持下来的人，至少都是皇冠卖家，一个月至少都是上万的利润。

上学时，你觉得认真读书很难，现在看看，那时候认真读书的，大部分都是有正式工作，收入都比较不错。

现在，你想做什么?是选择觉得难，还是选择认真坚持下去?

我每天下班后做什么?你周末做些什么呢?

你是要选择打牌、跳舞、闲扯、看电视、读书、学习、陪家人还是其他?

不会休息，就不会工作，那应该如何休息呢?你的休息方式对吗?

人和人之间的区别，在业余时间。

你的业余时间有多少？

你的业余时间值多少钱？

业余时间可以做哪些事情？

业余时间学点什么提升自己？

利用你的业余时间，去做一生的事业。

毕业时，大家都想，自己肯定能够一年读一本书，实际上，如果现在，你已经毕业了好几年了，算算，每年读了一本书了吗？毕业第一年，能够做到读一本书，第二年，第三年，第四年呢？

是什么原因没有让自己读呢，时间？工作？家庭？还是其他的？我想，或许都不是。

读书时，同样的老师，成绩却千差万别。

工作时，同样的老板，业绩却不一样。

两个大学生

两个大学生，学的同样的专业，学习成绩也差不多，身高、长相也不相上下，他们都喜欢打篮球，所以差不多每天下午都不约而同来到篮球场上。日复一日，转眼四年过去了，他们都面临着毕业后的工作问题，这时候，两个人同样也会来球场上，但是，他们的心情有些差别了，A 每天因为担心毕业后的工作问题，总有些闷闷不乐。

而 B 呢，却不是，当 A 按耐不住问 B 怎么感觉他并不担心毕业后的工作问题时，B 的回答却让 A 吃惊。他说，每天上完课，我回答都会自学一些东西，这四年来我主要学了网页制作，PS，以及影像编辑，在第二年的时候，我就接过一些帮人做网页的活，最近一年在帮人做视频，一个月收入大概有万把块吧。如果毕业后不能够找到所学专业内比较满意的工作，我想，自己帮人做这些也不会过得太差。

一时间，A 突然发现了自己和 B 的差距，这四年来，自己除了学习之外，也就是娱乐，学习也只是马虎，其他东西更没有掌握。而 B 所掌握的技能，却让他在今后游刃有余。

# 男人、女人业余时间学什么

男孩业余时间应该学习一些什么东西，一个男人，自然在今后要撑起一片天，因此，要有收入，甚至说要有不少收入才能够养活一家人。贫贱夫妻百事哀，这是事实，有钱不是万能的，但是没有钱万万不能。

要在钱财方面、认知方面、人脉方面、家庭方面等等都有不同程度的提高，生活都会越来越好。

有点时间，可以学点能够增加收入，增加人脉的事情，改善家庭关系，孝敬老人的事情。哪怕自己辛苦一点，别苦了妻子孩子。

女孩业余时间应该学习一些什么东西

对于一个女孩来说，找到一个好男人自然是不错的，哪怕你能力很强，可能今后也要成为一个宝妈，放弃很多东西不当好妈妈，当好妻子。但是，这并不代表你什么都不用学习和提高。如果你不读书，也不会什么手艺，你不可能找到一个有钱

并且各方面都不错的老公。

假设，一个非常漂亮的女孩，生活在农村，不和外面有太多接触，相信不用几年，她也会成为一个黄脸婆，没有几个人会说她长得很漂亮。

而一个长得并不是非常出众的女孩，因为读书学习，因此接触上层人士比较多，因为会打扮、肯锻炼，找到一个有钱，有家室，并且各方面都不错的老公，从此过上了无数女孩都羡慕的生活。这样的概率会大得多。

别说我这样也可以怎么怎么样、也别说别人那是运气。人生就是一个判断题

谁对谁错?别人的生活比你幸福，过得比你幸福、说明别人的选择和努力是对的，而你呢，过着自己不如意的生活，说明你之前的一些观念应该改了。

有一个徒手攀岩大神、Alex Honnold，生1985年，无辅助、无保护、单人征服了数十座峭壁，战胜了无数次死神，他是怎么做到的呢？

无数人总结，首先是对一件事情的热情和专注，其次是坚持不懈地练习。他的热情和专注超乎普通人，而他的练习时间表却是每周6天，每天3小时、连续7年。

记住，他是一个有了家庭的人，成家立业。不是说像他一样就一定可以达到他一样的奇迹，但是，沿着喜爱的方向，做点喜欢的事情应该还是没有问题的。

培养一种爱好未必是为了钱，但是，生活在这个世上，不能没有爱，更不能没有爱好。有一个叫范克里夫大尉的人，每天在工作结束后，家人都睡了，他投入学习，一年，就翻译、编辑和创作了几本书。

将业余时间投身一项副业，意味着我们会失去很多时间发呆、追剧、恋爱，但是，看看那些曾经利用业余时间取得了更加让我们向往的成绩的人，那是值得的。

浪费时间时总是感觉不到，都是在过去之后才有感慨，好像，刚刚过去的一年，又没有什么成就？这是一个碎片化的时代，如果不善于利用碎片的业余时间，你将忙得一塌糊涂，但是最终却一事无成。

再看看以下这几条是否适合你:

重要的事情+短空档+重要的事情。如会议中间的时间间隔或两个重要的工作之

间的休息时间，这时候适合休息，不太适合学新东西，可适当放松。

不重要事情+短空档+重要事情。做完平常的工作之后，不久就要有一个重要的发言或者其他重要事情，这时候可以提前过一遍将做的重要事情。

不重要+长+重要。早上上班或者在路上，非常适合听点有用的东西。

重要+长+重要。重要的会议时的午休，可以视情况休息或者稍微学点东西。

了解大脑的情况，知道应该休息还是应该学习。让大脑保持快速运转，快速学习。休息时，不是因为想休息了，而是因为大脑应该休息了才休息。张弛有道，才能更加高效利用好时间。

还有的人喜欢思考，多思考。不方便做任何事情的时候，我们可以选择思考，看看备忘录，有些东西，多花一点点时间思考下，结果就不一样了。

# 几点总结

一个人的一生如果按照70年来算，那么睡觉大概是20年，吃饭和生病大概是10年，文体活动大概是5年，工作大概是15年，其他是时间大概是20年，这20年，

就是每天的业余时间。这在我们一生中是多么举足轻重的的一部分呀。接近我们一生的三分之一了。

对时间缺乏紧迫感和危机感，更不会认真安排时间。

这是我利用业余时间的几点总结，仅供参考。

一是善于计碎片时间。也就是说，不管是下班后，上班前，上班过程中，还是起床后，睡觉前，哪怕几分钟，这些时间都可以计算起来的，刚开始时，会觉得这些时间要利用起来非常难，但是，当自己练成一项熟练的招数时，这些时间会慢慢发挥出它们的价值，甚至会越来越产生更大的价值。就像前几年比喻比尔盖茨一样，弯腰捡100块钱的时间，他能够产生比100块多好几倍的价值人。何况是我们在上班下班之余的几分钟甚至是几十分钟。

二是善于积碎片时间。也就是把碎片的几分钟，几十分钟累积起来，哪怕一次看一页书，一年下来，也可以读上几本书了，或者，听录音，哪怕一次听上几句，可能其中就有一句对自己帮助特别大，因此而改变了很多事情。

三是善于挤碎片时间。有些事情，如果你想着快速完成，那么，就会有空闲时间，可以用来做其他事情，如果慢慢去做，那么，自然就没有时间。我喜欢做任何事情规定时间，然后，快速完成，能够10分钟完成的，绝不花20分钟。洗一件衣服别人可能花十分钟，而我花三到五分钟足够。不是我洗不干净，而是别人对时间没有紧迫感，在慢慢洗。而我，快速洗的方式可能在这个过程中会有一些不舒服，但是我想到洗完后可以去做其他事情，我内心就非常有动力。

花有重开时，人无再青年。对于时间的把握，自认为可以让生命更加长，并且活得更加精彩。对业余时间的充分利用，自认为能够比别人做出更多有价值的事情。

如果每天坚持用20分钟来锻炼身体，长期下来，肯定能够拥有强健的体魄。

如果每天坚持写500字文章，一年下来，也能够写出将近20万字的小说了。

每天读上10页到20页书，一年下来，读上10来本书不成问题。

坚持一辈子的业余时间来做一件事情，一定能够成为这件事的专家，权威，顶级人物。

也许，我们利用好一天的时间，不会改变什么，一星期，也不会改变什么，甚至一个月也不会改变什么，但是一年，三年，五年呢？

你真的坚持一件事情三年五年了吗？如果没有，那先选择再说吧。

别再无休止地看电视，玩游戏，聊 QQ。

有一本书叫《一分钟能做什么》，建议感兴趣的朋友看看，一分钟可以做的事情太多太多了，只是我们没有去做而已。

最后，我想把这些情况列出来，用于警示自己和有类似情况的朋友，别让这些事情浪费了太多太多时间。

有时候，剪个指甲，喜欢慢慢悠悠，剪了指甲，喜欢再剪剪老茧，然后修修鼻毛，挤挤青春痘…在做这些事情的时候，我们可能会忘了还有很多更加重要得多得多的事情还没有做。

有时候，想用下电脑，打开电脑，跳出一条消息，然后就一直看，到最后发现没有时间了，最开始时心里想的事情都还没有做。

有时候，本来没有什么事，但是打开手机，看看朋友圈，就看上半小时一小时没完了。

有时候本来想到一件重要的事情，但是没有记录下来，所以只是隐约有印象，因此花了很长一段时间去想“那究竟是一件什么事呀？”，结果时间花了，事情未必能够想起来。

关注的偶像太多了，公众号也太多了，看都看不过来，有时候想看看，发现看了半天，最后什么收获都没有。

洗一件衣服本来只需要三五分钟，但是，有时候就是要把它脱下之后，泡上半小时，再慢慢洗，洗好之后，还不一定马上就晾晒。总的时间和精力加起来，可能别人10件衣服已经搞定了。

公交车上，你在睡觉，而有的人在学习。

业余文人、业余摄影师、业余设计师、业余程序员、业余服务员、业余歌手等等。也许，你的业余就是别人的专业，而你的专业，或者就是别人的业余。理想不算什么，可怕的是坚持。

专注+聚焦，是快速完成一件事情的关键。

机会一直有，但是，不是给一直等待的人。我们看好什么事情，就去做吧。

在很多人眼里，手机就是用来打电话、玩游戏、聊天、打发无聊的时间，可是，有一部分人，手机就是赚钱的工具，拿起手机就能够产生价值，聊天就能够产生交易，一部手机，无论走到哪里，都可以管理团队，可以为自己创造巨大的收益。

## 你的86,400秒

可是有的人在无聊之中度过，有的人在繁忙之中度过，有的人不慌不忙却只创造了巨大的价值。

一个人如果活到六七十岁，那么有13年是工作时间，而有17年是业余时间，其他是吃饭睡觉，所以对业余时间的利用就让人变得不一样。

你千万别说业余时间做的事情就很业余，往往有很多人就是因为业余时间成就了，不一样的自己做出了让人刮目相看的成绩

对于时间的管理一直是永恒的话题，但是往往我们好像知道却做不到。

为什么有那么多人让明明可以把握的东西溜走了呢？

时间其实是最大的财富，因为只有拥有了时间才可以拥有其他的一切。

无论健康也好，财富也好，或者是婚姻家庭友情也好，都需要时间作为基础。

有人说需要自律，有人说需要完美的计划，还有人说需要不需要那么累，也就是顺其自然吧。

为什么你的上班时间会不够用？根本挤不出来时间，首先要学会管理好上班的时间，如果是工作内容没办法完成，那首先考虑是否要提高工作的技能，其次是否有一些任务不属于自己的，可以拒绝的，应该拒绝，在此要加入一个上进的圈子，也就是一群人一起奔跑，一起上进，这样你就不会觉得孤单。

如果身边都是一群吃喝玩乐的朋友，不追求上进的那么自然，自己也会慢慢的变成那样，所以如果自己想要上进，一定要找到一群上进的有氛围的圈子。

有的朋友买了很多的课程，也买了很多的书，但是却没有时间去听去看，所以最终他们就浪费了学习既要注重过程，也要注重结果，不是说过程，我买了就可以不看了，要制定详细的计划，每天看多少听多少，然后最终拿到自己想要的结果。

如果说你距离上班的地方很远，那么在这个过程当中可以选择听一些录音或者是看一本书，而如果比较近那是最好不过了，千万不要让这一段时间可以利用起来的，却没有利用起来。

找到自己的赛道，选择适合自己的学习内容，不断成长，你终将变得更好，成就更好的自己。

如果每天只是把工作之内的内容做好，那么最终也只是和大多数人一样，你没办法变得突出，没办法超越自己。

学会学习，学会提高自己，以结果为导向的学习和阅读才是我们要学会的，我们看一本书要达到一个什么样的目的，先看看目录，然后也可以看一看别人的总结之后，再确定哪一部分是自己要重点去读的，而不是泛泛而读，或者是从前到后读时间段花去了，但是呢，对自己没有重点，对提升也没有重点的帮助。

充分运用业余时间的方法有千万种，总有一种适合你。愿你在业余时间这条赛道上越走越顺利，越走越宽广，找到属于自己的海阔天空。

对于业余时间的运用分为三种输入输出和实践，那么输入可以选择手机输入计算机输入，书本输入，而输出也可以同样的使用手机计算机和写作，那么具体的实践可以是参加演讲或者是。通过网络进行讲课，又或者是其他的一些具体的研究活动，比如做ps PPT，等设计。

尽量的不要让自己躺着，因为躺平已经成了大多数不上进的代名词。也不要选择追剧。更不要喝酒聊天打牌和打游戏。

让你的时间获得正向的反馈不断的得到一些正向的反馈，那么你会在这条路上越走越开心。

不断的梳理自己的知识体系，知道自己弱在哪里，差在哪里，偏在哪里，然后缺在哪里，从而有目的的，以结果为导向的去补差和把你的优势更加丰满。

无论你在任何行业任何工作岗位都拥有利用业余时间的权利的拥有提高自己改变自己的权利，就看你想不想。

信息爆炸的时代，不要让信息充斥你的大脑，越学越乱越学越糊涂，而是要不断的理清思路，整理自己的知识。

别被那些所谓。几万块撑不起一个暑假或者是你的同龄人正在悄悄的抛弃你等等的句子给弄焦虑了。实事求是，量力而行，根据自己的情况去制定自己的提升计划，不去盲目的羡慕崇拜或者是嫉妒。

有些焦虑是别人给的，而有些焦虑是本身就有的，所以一定要区分，有些焦虑，你把它弄清楚了就可以把它泡得一干二净。

看到同事近身了，看到亲戚买房了，看到朋友又出去旅行了，这些都不能成为我们焦虑的借口，也用不着去焦虑。

对抗焦虑的办法就是努力让自己变得更好。别人买了更大的房子，得到了晋升或者是用钱给孩子铺路这些有一定的好处，但是我们如果能力还赶不上，那么就没有必要焦虑，而是分析我们应该如何去做，才能够找到适合我们自己的道路，而不是盲目的去攀比和焦虑。

这里有一个理论叫做赛马，理论说的是人生啊，不但要学会骑马，关键还要学会选马，选了一批好的马，加上你会骑马才可能飞黄腾达，如果你仅仅是会骑马，但是一批劣质的马，你如何骑都比不上别人一批优质的马，每个人都有三匹马，第一匹马叫做学习，因为很多问题的解决，你都可以通过其上的第一匹马就可以解决。抓耳挠腮，冥思苦想，不如查一查资料，看一看书本，或者是问一问这方面有经验的人，有时候实在不行淘宝或者是百度都可以解决。

第2匹马是工作在工作当中学习累积工作经验，获取一些，在工作当中可以增加资质的东西，如果工作让你忙得不可开交，那么要么是你的工作技能需要提升，要么是老板或者是公司的管理有问题，如果你能够选择去提建议当然更好，如果提不了，那你可以选择其他的办法，比如换岗位换工作。

第3匹马叫做人脉，不断的累积人脉，并不是简单地去增加你的通讯录2试去和实力相当的人，志同道合的人，上进的人多一些交流和联系，但这又会导致盲目的交流和联系，最后没有收获而浪费了时间，人脉在精而不在多，人脉的经营标准是你有需要的时候，别人能够帮你，同时你也能够给别人提供一些相当的价值。不断的学会使用人脉去撬动更好的资源，经营好当前的人脉圈子，尤其是上进的人脉圈子，然后慢慢实现破圈。

很多人都在努力的工作，也就是在努力的骑马，但是他们并不知道，如果换一匹马他可以骑得更快。或者他可以当一个骑师去教别人骑马。

最好你的目标不是仅仅做一个优秀的人，因为优秀的人很多，你要做一个无可替代的人。

对业余时间的运用，它是一场马拉松，如果你拿出百米赛跑的速度，你终究跑不到终点，也无法达到你的目标。

如果对业余时间的运用让你觉得很累，那可能你的方式错了。如果看到加班让人猝死和癌症等等的文章，让你觉得焦虑，那么你应该思考一下。

你的工作效率怎么样？你有没有把业余时间安排出一定的时间来锻炼身体？你的精神状态怎么样？是被工作所累还是被精神所累？你是否经常为一些琐事所累？也就是总是在为一些无足轻重的小事情忙碌。

如果你对编程感兴趣，那就每天抽点时间出来学习编程吧。

如果对写作感兴趣，那你就每天抽出点时间来写作吧。

如果你对 ps感兴趣，那你就每天抽出点时间来学习和操作ps吧。

有些人只要有时间就能够拿出手机来玩刺激战场，后来玩其他的小游戏，看似他们对时间的利用非常充分，但其实是在耗费光阴！

这本小册子，写于2018年，那时，我还在部队。

如果你看了有收获，可以联系我微信1039469321。