

10 分钟定律



父亲曾经对我说，“你只要运用‘10 分钟定律’就能给你的生命带来巨大改变。”我起初并不了解，问道：“10 分钟，有什么大不了的？父亲，请你解释一下，我愿闻其详。”父亲说：“好！明天你 6 点起床。”

次日，我如时起床，父亲来到我房间，问道：“现在几点？”“6 点正。”我答。

“很好，在遵循‘10 分钟定律’之前，你必须学习关于察觉时钟的功夫。”我被父亲给弄迷糊了，他解释说，“请看钟，现在是 6 点正。在 10 分钟之内，我要你完成以下的工作：收拾你的床和桌子，喝 2 杯水，洗脸和刷牙。整个过程一定要看着时钟办事。”

我一口答应，虽然心里不明白父亲葫芦里卖的是什么药。我按他的吩咐去做，不时注意着滴答滴答的时钟，从容地在 10 分钟内完成任务。

父亲赞许地拍着我的背，说道：“好孩子，你已经改变了你的人生。”我觉得困惑，不解地问：“父亲，我不明白。”父亲说：“儿子，你想想以前的日子，你的一天是怎么开始的？”

我绞尽脑汁回想。。。我早上 6 点醒来，懒洋洋地打几个呵欠，不是赖床不起，就是躺在椅子上胡思乱想。收拾梳洗之后，通常已是 7 点钟了。父亲好像懂得我的心思，他对我说：“而今天，你在 6 点 10 分就打点好了。”

我开始有点明白。父亲问我，“那么是什么让你做到了？”

我想，是不是因为父亲的督促？不，不。事情没那么简单。忽然我若有所悟，喊道：“看着时钟办事！”

父亲欣慰地说：“是的！当你眼望着时钟，心想着‘10 分钟’，那你便会在那 10 分钟的时间里全神贯注。‘10 分钟’的期限使你专注于当下，不让思绪游离。”

父亲的话使我茅塞顿开。区区的‘10 分钟’竟然有如此巨大的影响。我按时完成了这些日常活动。现在，我觉得有很多富余时间。我可以利用省下的时间从事生产性和创造性活动，而不是漫无目的地闲逛。时间毕竟是最宝贵之物。

一个好奇的念头生起，我问父亲，“父亲，为什么是 10 分钟？为什么不把工作拆分成 1 小时的任务量？”“问得好！”父亲说，“当然可以。但是，时间更短，工作效率更高。想象一下，如果我告诉你在 1 小时内完成这些日常活动，你会觉得有充足的时间，而让惰性乘虚而入，使你行动变慢。就算一份工作需用 1 小时，你也可以把它分成 10 分钟的时间段。以运动为例，你可以把运动时间分段成——10 分钟热身，10 分钟健身训练和 10 分钟瑜伽。”

“10 分钟只是一个指南，你可以延长至 15-20 分钟，但是不要超过 20 分钟。”父亲劝告说，“这 10 分钟定律可以应用在生活的各个方面，不论是学生、专业人士、商人或任何人都适用。例如：一个学生用 10 分钟温习一项功课，花 2 分钟休息，然后继续温习 10 分钟。他也可以抽出 10 分钟看报纸，或安排 10 分钟散步。他必须做的就是看时钟办事。”

启示：

我们都习惯于拖延小事。为什么？因为我们很容易被分心，所以需要如‘10 分钟定律’这种有意识的觉察，把涣散的注意力调整回来，重新专注于正在做的事情上。持之以恆，拖延与怠惰便会消失，让你重获专注的力量，不再苦恼时间不够用。

‘10 分钟定律’是时间管理和改变人生的必修课之一。

国际沙迪亚赛组织马来西亚分会

原著：<http://saibalsanskaar.wordpress.com>；29 September 2016

译：华人组