



博鳌亚洲论坛 2018 年年会简报

(总第 3 期)

博鳌亚洲论坛研究院

2018 年 4 月 8 日

CCTV 青年领袖圆桌会议

“看见时间的刻度”

时 间：2018 年 4 月 8 日晚上 7 时 15 分至 9 时 45 分

地 点：国际会议中心一层东屿宴会大厅 D

主持人：

中央电视台财经频道双语主持人，财经评论员 李斯璇

对话嘉宾：

俄罗斯商学院院长 Marat Atnashev

神舟十一号宇航员 陈冬

斯诺克球手 丁俊晖

意大利造船公司 Fincantieri 中国首席执行官 Fabrizio Ferri

东阳易星传媒创始人、明嘉资本投资管理有限公司创始人兼董事长

黄晓明



台湾水泥股份有限公司董事总经理 辜公怡

“出门问问”创始人、CEO 李志飞

小红书创始人 瞿芳

达索系统执行副总裁 Florence Verzellen

北京大学心理学系教授 魏坤琳

我爱我家集团董事长 谢勇

Fusion Fund 创始合伙人 张璐

主要观点：

- 科技革新从各方面提高着人类的生产生活效率，然而也对我们的生活方式带来颠覆式的影响。
- 时间管理和优先级安排虽然是老生常谈，但现实生活中对时间的安排问题不可回避，有效安排时间的方式多种多样。
- 在跨界融合的时代，深度和广度之间的关系错综复杂，职业选择、个人爱好等对于二者的选择具有决定性作用。
- 智能手机和社交软件的普及在互联网碎片化阅读时代易造成人们时间观念的退化，守住“工匠精神”，学会让自己慢下来。

概 要：



在内容无限下拉、碎片化个人定制推送、工作和私人社交在微信上交融的时代，时间的分区似乎变得无比模糊。提升效率的科技似乎让我们越发觉得时间的匮乏；深度高效的工作，专注且系统性的学习，高质量和不被打扰的整块情感交流时间变得越来越少。在技术打碎时间和工作界限的同时，我们要学会利用技术带来的无限可能性，更好地管理有限的时间，将技术打造成有效管理时间的工具。

如何有效管理时间 大咖有话说

Marat ATNASHEV 在被问及应如何加强把控时间的能力时表示，管理时间对商学院来说是一项重要研究课题。学会有效把控时间和提升时间利用效率不仅是莫斯科的需求，全球其他任何地方都有相同需求，人们必须更加清楚地了解什么是合适的“长期愿景”，合适的“长期愿景”可助力时间管理。

丁俊晖则认为，早年间自己训练、比赛和生活都比较混乱，当时倾向于大量填充训练时间让自己得到心理安慰，但去年（2017 年）和前年（2016 年）自己对时间的如何有效利用有了一定的理解和心得。因此，近一年来自身的时间分配更有效率，在有效率的训练时间进行训练，把最有效的专注度用在训练上面，把训练和生活完全



分开。

谢勇表示，追随自己的心意并合理地掌握时间是提高工作效率的重要方法。谢勇认为，全身心投入符合自己心意的事情，反而更不容易受到外界的影响，这样对提升时间控制能力大有裨益。

瞿芳通过分享自己与一群企业家去贝加尔湖旅游的经历，表达了自己对时间管理的看法。她认为，社区产品通过碎片化的时间帮大家找到生活灵感，但依然提倡大家放下手机与生活中的朋友进行联系。同时，她希望大家能从互联网铺天盖地的信息里面抽离出来，可以真切地看见时间的刻度，可以深入地享受时间的深度，而不只是感觉时间在悄悄滑过。

跨界融合时代深度和广度各有优势

李志飞在讨论“在跨界融合的时代，深度和广度哪个更重要”时表示，广度不代表不专业或不上心，这是对概念的混淆，深度优先和广度优先的选择取决于自身的需求。从达到最终优化的角度来说，方法论可以是深度优先接着广度，最后再深度，这可能是一个螺旋式的上升过程。

Florence VERZELEN 则表示，深度和广度的重要性因人而异，没有统一规定。同时，她认为合理安排时间的前提是找到自己真正爱做的事情。



辜公怡表示，深度与广度的需求与每个人的工作性质息息相关，于管理阶层而言，广度更为重要，但对于某一专业领域技术层面的人来说，深度尤显重要。同时，他还认为在时间有限的情况下，应该把更多时间分配给对我们来说最重要的人，而不是将大部分时间用来认识更多人。科技进步应该服务于我们，应利用科技手段尽可能节约时间。

守住“工匠精神” 让科技服务于时间管理

黄晓明在参与讨论“过去一年，自己对时间的掌控是变强了还是减弱了”这一议题时表示，掌控时间并不等于掌控自己的工作时间，工作只是生活必不可少的一部分。他认为去年自己最成功的地方不在于如何规划自己的工作时间，而是告诉自己慢下来、不要活得那么辛苦着急。

同时，他还提到了“工匠精神”的重要性，他认为当注意力集中在某一个点就可以发现世界会变得更加美好，注意力聚焦是一件非常重要的事情，把生活节奏慢下来、提升对某一事情的专注度，可有效利用时间。

魏坤琳在发言阶段多次提及与时间相关的多种效应，他认为我们要将大脑看作肌肉，并学会用低科技手段对抗高科技对人类的侵蚀。他表示，很多人都低估了自己在单位时限内完成工作的效率，



那些认为时间被切割而导致我们缺乏效率是一种错误的认知。当我们全身心投入到某件事情时而产生“心流效应”时，我们的工作效率会大幅提升。

张璐在谈及科技改变人们对时间的认知时表示，她对于科技进步持乐观的态度，对未来充满信心。在这个科技改变人类族群交互方式的当下，她认为科技威胁论并不能站得住脚，相信不久的将来科技可以让人类成为超级人类，从而让我们获得更好的生活。