

Forum: [鬼話連篇](#)

Topic: 你不是沒有時間，你只是不想去行動

Subject: 你不是沒有時間，你只是不想去行動

發表者: angel6868

2018-02-11 11:56:59

1

前些天和朋友見面，看到他還是過去那副老樣子，我就問他：“你半年前不是嚷嚷著要堅持鍛鍊身體，還到健身房辦了年卡嗎，怎允L去這中[了，你還是沒瘦下來？”

朋友還是體態臃腫，大腹便便，臉上滿是油光，那腰間的贅肉更是被皮帶勒得分外明顯。他不好意思地撓撓頭，嘆了口氣說：“我這不是忙不過來嗎，公司的事情太多了，我總是開會加班，根本沒時間健身。”

我翻開他的朋友圈，裡面有他頻繁出現在咖啡館、電影院、曙U和外出旅行的狀態，照片裡的他都是一副悠閒自得的樣子，我拿著手機對他說：“你看，你再忙也還是能擠出時間去休閒娛樂，怎仍N擠不出時間去健身呢？”

朋友低下頭，沒再反駁我。

我知道，他不是忙得一點時間都沒有，而是他打心底就不願花時間去健身，不願意堅持鍛鍊罷了。

那些拿著“忙”作為沒時間的理由，其實通通都是自己不情願付出努力的藉口罷了。

時間是寶貴的，也是公平的，不管你是誰，每個人的一天都只有24小時。然而儘管如此，依舊有人覺得時間短暫，根本不夠用；而有的人卻總能爭分奪秒，合理有效地把握住生命里的每一分鐘。

忙碌不代表完全沒有空餘時間，只要你肯付出行動，時間總歸是有的，雖然可能只是零零碎碎的時間，但日積月累也是不可小覷的力量。

2

我認識一個時間管理的達人秀秀，她的人生格言是“時間寶貴，不能浪費”。

她每日朝九晚五地工作，卻總能在忙碌快速的節奏中把握住生活的每分每秒。

她每天利用碎片時間背英語單詞、看心理學書籍；上下班擠捷運時她會看國內外的新聞，掌握世界的動態；她在周末的時候也不肯閒下來，而是去學瑜伽、茶藝、插畫和手繪，她有很多美好的愛好，並願意付出時間和精力去做自己喜歡的事情。

後來，秀秀跳槽進了一家外企，因為英語水平不錯和業務水平高，很快就升了職；她將平時的愛好堅持做下來，有了很多讓人羨慕的特長，她的手繪學得精湛，為此還接到了很多公司的商業工作，朋友圈裡人人稱讚。

很多人問她怎丹釣湫多時間去做工作以外的事情，她笑著回答說：“其實時間多的是，只看你願不願意去行動了。你總是說時間不夠，可是你為什麼偏偏有充足的時間去刷朋友圈、發微博、逛淘寶、打遊戲和追劇呢？你不過是不夠熱愛，也不肯付出行動罷了。”

3

時間對我們都是公平的，每個人的一天都只有24小時，全看你怎樣選擇和利用。

你總是拿自己太忙作為藉口，可是比你忙得多的人卻總是比你有時間。

你有時間去刷朋友圈、打遊戲和追劇，卻沒有時間去看書、學習和做有意義的事情，不是你真的很忙，而是不願意付出時間和行動，做事效率太低，不會合理利用碎片時間。

忙不等於沒時間，你只是不會合理利用時間；你不是沒時間，你只是不想去行動罷了，如果你真正想做一件事情，你就算再忙，也總會有空去行動的。

最怕的是你一直以忙碌為藉口，忙著抱怨，忙著發獸，忙著休息，忙著消耗時光，卻沒有時間去做那些自己喜歡的、有意義的事情。

日復一日，長此以往，你只會浪費光陰，蹉跎歲月，一事無成。