

我們的祖先和動物一樣，從出生起，就跌入了周而復始的生存時間中。我們躲避危險、追逐食物，尋找同類和族群的庇護，精疲力竭地整日奔走，為求一夕安眠。在飽足和晴朗的日子裏，躲避和追逐的間歇中，我們獲得一點點快樂。

進化到現在，除了睡覺、吃飯和走路的時間，我們會發現自己大部分時間依然忍受這個世界。在適應和克服之前，痛苦接踵而至，讓我們感到既無能為力又疲憊。

當我們看到有人縮短和跨越這種忍受時，就更深陷迷茫之中。為了緩解嫉妒和失衡，我們甚至接受「命運發牌」的比喻。我們會發現，一切似乎真的取決於命運之神的發牌和洗牌，忍受痛苦的強度和週期並不由我們決定。聽說就算在這種比喻之下，命運之神也只負責發牌、洗牌，玩牌的人是我們自己，不能拿到好牌的話，就要仔細研究怎麼打好壞牌。據說一張牌改變不了結果，關鍵在於是不是可以根據現有的牌形成一套戰術，圍繞其中最好的牌能不能打出一番排列組合。

「五種時間」不從運氣和等待發牌的隨機性角度來解釋生活。

在成長的歲月裏，總會有人走過來對你說：「算了吧！世界就是這個樣子，你就好好過你的日子吧！」你將信將疑，於是向對你說這話的人看去，發現他們的生活的確是這樣。可是，明明在很多瞬間，你感覺自己被朝其他甚麼方向的力量

推了一下，雖然那個力量微弱而模糊。其實，你想聽聽那些生活不是這個樣子的人怎麼說。因為你知道，一旦你聽他們說了，一旦你看見了想要的東西，就無法再假裝今天和昨天一樣。

很多問題在特定的時間段是無法快速想明白的。生存時間就是這種典型的時間段，因為在生存時間裏除了忍受、等待還有失敗。多年以後，你才會知道，失敗意味着認知還不夠多、時間還不夠久，而你還有理由再來一次。也許要經歷三年失敗中的極度懷疑才有三年後的信心萬丈，但你說擔心堅持不到那個時候了。

回顧我們所知的故事，所有的勝利都因為曾經不夠強大，來自缺乏和不滿足。只有萬事俱備時才能獲得的成功，也沒有資格叫作成功。所有挑戰達成的基礎都是資源的缺乏，當初的挑戰者正處在與我們同樣的生存時間之中。

生存時間的可怕之處還在於，假如你不去逾越它，它就會反過來佔據、消耗和毀壞你的生活。但我們不必怕它，只要我們未來還有時間。畢竟時間是個用來計算變化的單位，時間不是用來等待的，而是用來迭代的。

甚麼是生存時間？

生存時間是五種時間中的時間分類。從字面意義來看，生存時間就是一個人為了生存所用去的時間。

吃飯時間和睡眠時間是生存時間最基礎的範疇，為了保證生存，所有人必須保障吃飯和睡眠所用的時間，大約佔據你每天 1/3 時間，但是按照先天遺傳和後天養成的作息習慣，每個人佔用時間的長度並不相同。

不過，在一天中基本無法摘除和挪動的時間——吃飯和睡眠，可能有更大比重的生存時間，是你為了生存必須用去的，你可能從未從這個角度計算和覺察。

「五種時間」體系對生存時間的定義是：大多數人在人生大部分時間裏，因為自身能力不足和外部條件限制，無法做到主動選擇而被動處於的時間分佈。

為了更好理解，我們對生存時間做了簡單分類，生存時間可能出現在以下幾種人生階段中：

► 1. 被安排

當你還沒有能力為自己選擇時，你生活中有能力的人（譬如

父母、前輩，關心你感受的人、希望你安定的人）會幫你安排職業和人生道路。他們很可能替你選擇你不喜歡的行業和職位讓你先安定、生存。這種情況在就業初期經常發生。一段時間後你會發現喪失了目標，也感受不到職業的快樂，但你不具備離開和轉變的能力。這時你被卡在原地，又不得不付出時間和快樂去完成當下的工作。這份工作所佔用的你的時間，就是生存時間。

► 2. 能力不足

你主動尋找新的行業和新的工作，但就目前就業市場情況來看，你發現其實沒得選。譬如你參加了 50 家公司面試，只有這份工作錄用你，你的日程是每天早上 6 時起床、吃早餐；8 時回到公司，一直到晚上 6 時下班前，你既沒有自己的時間，也做不到真心享受這份工作。在工作期間，你不會感覺到忘我的沉浸和投入，只有煎熬或混沌。你發現付出的這段時間對你來說除了工資，沒有更多的意義，沒有它你甚至會過得更快樂。但你現在為了生存，只能先把這段時間兌換出去，這也是生存時間。

► 3. 處於行業起點

你按照自己的興趣和志向找到了喜歡的行業，也順利通過了面試，但是你發現只能從學徒、實習生做起。行業的初級階

段工作和你的想像區別很大，分配給你的工作處於末端而瑣碎，你接觸不到核心內容、核心人員，也沒辦法參與任何決策，熬夜加班更是常態。你已經這樣工作了很久，感到晉級之路遙遙無期，這也是生存時間。

► 4. 晉級之後

你花了兩年時間，對工作熟習了，完成了項目，能力終於被看到，外部環境和你都選擇進階。於是你晉升了職級，或是跳槽到另一家公司，接受了更大的挑戰，帶了更大的團隊。你發現愈做愈難，你需要重新獲得客戶和上司的賞識，團隊需要重新訓練，你又要重新證明自己足以勝任、有價值，挨過煎熬。又三年之後，你發現轉型期、樽頸期和倦怠期再次出現。你又陷入不確定之中，重新擁抱焦慮。你發現明明是主動選擇，真正經歷起來卻如此被動和痛苦，這就是生存時間。

我年輕時常有一個錯誤認知，以為總有那麼一天，當自己終於變得夠強，世界待我就能如清風拂面，萬般皆好，生存時間可以完全逾越。自跨越為高考努力學習那段最典型的生存時間至今，我經歷了進入大學、畢業求職、獲得第一份offer（錄用通知）、晉升、完成項目、創作發表，每個階段都存在對應的漫長時期，其中充滿煎熬和不確定的等待。

「我的人生不會就這樣了吧！」是我在生存時間中反覆問自

己的一句話。我的內心充滿了恐懼，擔心自己會被永久卡在這裏，無法逃出生天。

當我在十年間循環經歷了至少三輪的生存時間之後，我知道了兩件事。第一，時間的確是用來計算變化的單位，只要持續採取行動，不存在被卡住的情況，改變一定會發生；第二，即使逃出了生存時間，也是暫時的，還會進入新的生存時間忍受煎熬。舒適永遠是相對的，而困難永遠是絕對的。逃出，意味着往更高的地方經受考驗，問題永遠愈做愈難。

回首往昔，生存時間簡直連綿不絕，我一直忙於埋頭過活，相似的感受重複襲來，一勞永逸從未出現。

如何判斷是否處於生存時間？

五種時間的好處，是可以對當下所在的時間快速辨認和分類，從而弄清楚隨之出現的情緒是怎麼回事。譬如生存時間當中總是充滿負面情緒，當下次你的負面情緒襲來時，如果你用最短的時間識別它，就可以做出應對。當然你只能辨認情緒，並不能擺脫它，真的擺脫了情緒，就脫離了過程。沒有了痛苦，你就無法創造和改變。

為了實現快速分類，書中每個章節分別敘述這五種時間的特

徵，也從感受、過程、結果出發，總結「五種時間」各自的判斷原則，可以幫你更準確快速地覺知自己的時間分佈。當你下一次感覺憋悶和無望，懷疑自己處於生存時間時，可以參考是否符合以下情況：

- 你感到選擇受限，充滿掙扎或煎熬。
- 所做的事情沒能進入正向循環，也暫時無力改變？
- 整個過程被他人選擇和推動，有傀儡感。
- 經歷漫長的等待。
- 方向模糊，常有時間被充斥的感覺而非充實感？

如果對比以上狀態，判斷自己的心情差確實是由於處在生存時間中，接下來就很重要，你需要追問自己一個問題——是在主動生存時間裏，還是在被動生存時間裏？或者說，這段讓你感覺很難、很痛苦的生存時間，是被迫來到這裏，還是自己主動選擇？

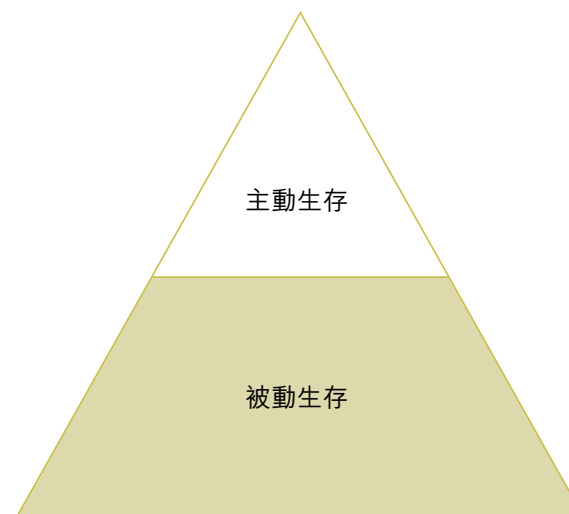
我們再來回顧生存時間四種情況的舉例，被安排時和能力不足時，都屬被動生存時間。而處於行業起點時（你主動選擇的行業）和晉級之後（你自己爭取的晉級）則在主觀上發生了本質的變化，因為你的能力不斷增強，已經不滿足於原來的位置和狀態。做出主動選擇而帶來的適應期，屬主動生存時間。

可以說，被動生存是「能力不足，任人安排」；主動生存則是「主動爭取，直面挑戰」，二者同屬生存時間，但有本質上不同。你的心境會有明顯的區別，處在主動生存時間中的你，在受折磨之餘其實十分清楚，面前這個更難過的關卡、更難打的怪獸，就是你曾經盼望的未來。

當我覺知自己正處於生存時間時，首要任務就是從被動生存走向主動生存。

當我做第一份工作和創業之初，我對被動生存時間和主動生存時間的區別感受很明顯。

從被動生存到主動生存



我大學畢業後的第一份工作在電視台播新聞，主要工作內容是化妝後，對着攝影機唸新聞稿件。我不能決定自己甚麼時候唸，也不能決定自己唸甚麼，在工作時間甚至髮型和服裝都是被規定好。在這種情況下，我感到這份工作對我來說是一種巨大的煎熬，具體表現在我認為我有個腦子，但這份工作不允許我使用。當我向前展望3年、5年，發現未來的改變最多是在更黃金時段唸更重要的新聞稿件時，我感覺喪失了對未來的期望，人生方向也不清晰。最難熬的是我感覺被困在這個行業、這個職業中，我不知道憑藉我的專業能力還能做甚麼，因此，我感到無力改變自己的前程。

這是一個典型的被動生存時間，而我來到這個生存時間的原因，是我在18歲大學時選擇了這個專業。這份工作是大學專業的延續，而有限的技能和機會困住了我，我被自己先前的專業選擇推到這裏，於是被動地在這個行業裏生存着。當時的我需要考慮清楚——我是為了四年大學不白讀而繼續幹這行，還是為了未來40年能找到一個更適合的方向離開這行？後來，我選擇主動離開。當然，選擇時我還不知道，更艱難的生存時間開始了。

經歷了轉換行業和考研深造之後，我在30歲時開始創業，初期業務是做商業活動策劃和執行，但業務來源非常不穩定。一段時間沒有訂單後，業務陷入停滯，我隨之陷入了巨大的自我懷疑。創業是我主動承擔的風險，而那時的我只能

被動地被市場揀選，經歷漫長而不確定的等待。為了企業生存，我甚至承接宣傳頁製作和名片製作。即使我非常清楚地知道，需要找到方法讓業務發展進入正向循環，但為了生存，我卻幾乎把所有的資源和時間精力，投入做宣傳頁和名片上去。

我有幾個印象深刻的人生低谷畫面，其中一個就是在富麗堂皇的宴會大廳後陰暗破舊的送貨通道裏，我正蹲在地上黏貼開裂了的手提紙袋。為了保證收入，我承接了一個商業活動的印刷品製作工作，而在活動開始前，我發現手提袋竟然有很多已經裂開了。我汗流浹背地黏貼着紙袋，心裏又響起了那句話：「我的人生不會就這樣了吧？」

事實證明，我的人生確實不會就那樣，原來除了黏貼紙袋，後面還有更艱難的時刻。因此，當你發現身處其中一個人生低谷時，也不要着急，告訴自己這是生存時間，只要耐心等待，後面還有更艱難、更豐富多彩的時刻！誰的飽滿人生沒有幾個印象深刻的人生低谷畫面呢？

當現在我有能力回看時，我像智者一般知道那時的我正處在一個典型的主動生存時間，生存的考驗帶來了前所未有的壓力。每個從零開始創業到擁有穩定客源、實現收支平衡的人，都要經歷一個主動生存的過程，這個過程就是要找辦法應對情緒，同時積極尋找生存的解決方案。

「五種時間」真正的核心，在於本章與第七章，因為從此你需要對應用注意力的習慣做一個極致而永久的調整。

甚麼是心流時間？

本章會討論不可知論^(註3)者涉及的領域，我們會努力理解其中的已知部分，首先需要從科學角度理解當一些現象發現在我們身上時，到底是怎麼一回事。更重要的是，通過訓練使自己有方法、有能力讓一些最優體驗重複發生。

如果一個人能隨心所欲地進入心流，而不受外界條件限制，他就已然掌握了改變生活品質的鑰匙。要相信世界上有無限接近這種狀態的人，真正智慧的人也不會放棄成為這種人的可能性，因為這是人類可知的當下體驗最好、創造效率最高的極致狀態。可以說，心流狀態就是人們追求的幸福本身。

心流時間，就是我們為獲得心流體驗而選擇付出的時間。按前面四種時間的邏輯，這已經很好理解，這裏面的難點是，心流到底是一種甚麼樣的體驗。

註3：不可知論（Agnosticism）或稱為不可知主義，是一種哲學觀點，由英國托馬斯·亨利·赫胥黎（Thomas Henry Huxley）創造。這理論認為形而上學的一些問題，例如是否有來世、鬼神、天主是否存在等，是不為人知或根本無法知道的想法或理論。

奇克森特米哈伊·米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）是第一個用心流為這種人類心理現象命名，並用科學方法對這個概念展開深入研究的人。

米哈伊教授最初的研究出發點是——為甚麼很多人明明過上了富足的生活但還是不快樂？同時他試圖從另一端進入展開這個研究，那就是，人們都是在甚麼情況下會感到無比快樂甚至幸福，人們又是如何獲得和評價這樣的快樂和幸福的？

這一章中，米哈伊教授的研究結果是我們對心流時間乃至「五種時間」的重要認知基礎，這個認知也同時作為前面幾章的解釋——當生存時間這麼痛苦，我們應該逾越到哪裏去？賺錢時間的終極目標在哪裏？以及，從好玩時間一直向下追尋，到底甚麼是好玩的盡頭？這一章是所有章節的去向和解釋。

就個人而言，我對心流體驗深信不疑，因為絕大多數時候我的寫作都是在心流中完成的，最好的決策都是在心流中做出的，最幸福的時刻也都是在心流中抵達的。在還不知道世界上有「心流」這個名詞之前，我自己用「上身」這個詞來形容那種特別的感受。彷彿有一個更厲害的我自己或是甚麼力量，它能夠在長時間的沉浸中降臨到我的身上，擋開外面的事物和聲音，讓我置身於一個奇特的罩子中；它還會調動我

的大腦和雙手，讓我理解原來無法理解的問題，獲得靈感進行新的創造。在那種狀態中，除了感覺不到時間的流逝，我的身體也會變得輕盈、漂浮着，就像周圍有水流托舉着我向前奔湧。

據說米哈伊教授之所以給這種感受命名為“Mental flow”，就是因為描述者都描述了一種奔湧和洪流的狀態。

研究過程中，米哈伊教授觀察調研運動員、藝術家、國際象棋手等不同人群，這些人所描述的最幸福的時光都是他們全身心投入某件事的心理狀態，感受也頗為相似。他本人這樣描述心流的體驗和定義：

你感覺自己完完全全在為這件事情本身而努力，就連自身也都因此顯得很遙遠。時光飛逝。你覺得自己的每一個動作、想法都如行雲流水一般發生、發展。你覺得自己全神貫注，所有的能力被發揮到極致。

心流是一個人對某項有挑戰性、有難度的活動完全投入的狀態。這項活動可能是音樂、哲學、網球……但它一定是你所擅長的，並且你想持續挑戰更高的難度來證明自己的能力。那麼從這個意義上來講，心流是個體成長的動力；它也是一個家庭、一個社會發展的動力，家庭或國家向它的成員或人民提供參與建設性活動的機會，從而讓他們擁有心流。

在《心流》這本著作中，米哈伊提出的主要觀點非常具有積極心理學的代表性，他的研究給了很多社會問題一個共同的解決方案，而這些方案最簡易的應用也正可以從個人開始。心流時間是「五種時間」中最重要的終極的時間種類規劃，我來選取幾個對個人最具有直接指導意義的觀點：

► 1. 全力投入本身就是收穫

這個觀點終於可以解釋成長中一個令人長期困惑的說辭：「過程比結果更重要。」每當面臨考試和比賽，或結果不盡人意的時候，人們就會獲得這句可疑的安慰。結果怎麼可能不重要呢？既然結果不重要，又何必參加考試和比賽？在《心流》的邏輯上，我們明白只有在一種情況下，過程本身就既重要又幸福，那就是在準備過程中全身心投入，結果由這個過程決定。當全力走完過程，結構飽滿且問心無愧，已經做完「盡人事」的部分，結果如何此時已不由人控制了。不是結果不重要，而是全身心投入的人能以最坦然的心態接受任何結果。而我們更清楚的是，任何技能的深入和進階也都在整個既興奮又充實的過程中完成，結果將自然呈現。而經歷心流過程之後的結果，也必然是個超越以往的自己的結果，不論絕對的輸贏。

沒有心流，人需要通過追逐成功來追逐幸福；有了心流，人可以時時刻刻追求幸福。

► 2. 心流的產生基於個人能力與挑戰難度的匹配

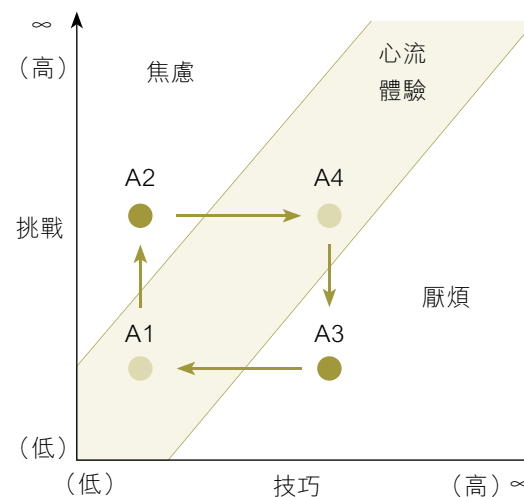
簡單地說，向上挑戰的時候心流才會產生，爭取進階的時候心流才會產生。這之中隱含兩個條件，第一個是了解自己的實際能力，第二個是將要投入的事情是一個可實現的挑戰。不得不說，這個難度階梯的設置和跨越是其中的關鍵。心流的感覺會發生在具備強烈動機，高度集中以及處於極限能力邊緣的人身上，當這些條件同時滿足，創造力就超越以往的維度，施展魔法。太簡單則無聊，太難則焦慮，就似乎走向了「五種時間」中的其他時間。而對照在第二章生存時間中對運動員密碼的分析，第一項就是運動員對自己深刻和全面的了解，這就和米哈伊教授調研的運動員出現心流現象的條件不謀而合。而運動員的生存時間和心流時間交互發生的現場，正是我們下一章的重要內容。

在《心流》的描述中，縱軸是挑戰，橫軸是技巧，是否能進入心流通道，靠的是個人能力水平和接受的任務難度之間的微妙配比。

以學習網球為例，如果是一個初學者，不懂任何技巧，他唯一的挑戰就是把球打過網，這時他的狀態就是 A1，他很可能會感受到心流，但是時間不會太久。

經過練習，他的技巧進步了，如果面臨同樣的挑戰，他的狀

《心流》中的心流通道示意圖



態變成了 A3，他會感到無聊和厭煩；或者他對戰了一個專業對手，發現原來還有很多應付不了的挑戰，這時他進入 A2 狀態，他感受到的是焦慮。

那麼關於如何進入心流通道，答案變得清晰：如果感到無聊，就提升挑戰；如果感到焦慮，就提升技巧。

► 3. 從失序重歸有序，用行為實現熵減

這是一個用自然科學解釋甚至解決社會科學問題的典型應用。

完整了解「五種時間」的分類之後，終於來到打量生活的全新視角，可以站在時間管理花園的頂端俯瞰。不論你曾經有沒有時間管理意識，不論你的時間管理偏好如何，現在你都可以打破舊有的時間分類，獲得重構時間的自由。

在這之前，來自紛繁生活的訊息像一鍋沸騰的能量，消耗大腦的計算能力。龐雜的已有訊息，很難被通盤理解並控制，人就被阻隔在最脆弱的環節。現在，你可以抓住本質，把複雜事務歸納能夠掌握的入口，再給它以時間發展演化。

關於做甚麼事情和做多久，絕大多數人都遵循直覺思維來選擇行動或不行動，這不用費神就能做到，而且可以快速響應。但人一天的精力和能量實在有限，在一件事情或一種情緒耗費太多心智，就會在其他事情上乏力。現在我們用「五種時間」的花園模型來解決問題。

「五種時間」的花園模型並不複雜，在直覺思維和結構性思維之間，只有兩個步驟的距離，先覺知自己正處在哪種時間，再確認這種時間是否自己的選擇。

最初，這個思維模型可能是緩慢且耗費腦力，但隨着認知加深，內心的聲音會發生改變，過去是你的各種慾望在矛盾掙扎；從此以後，你的心中只有你在給五種時間安排工作的內部討論聲。

模型的重構

此刻，歡迎來到「五種時間」體系的最關鍵處。在全面了解每種時間的含義基礎上，現在可以正式建立你的「五種時間」管理結構，整個建立過程一共分為五步。

► 第一步：辨識時間類型的非唯一性

這裏的非唯一性指的是，同一件事在不同的場景、身份、需求下，可能屬不同的時間類型。有很多因素影響時間類型劃分，包括職業、年齡、社會身份、身體狀態、直接和間接目的。通俗易懂的說法是，別人選擇做這件事，和你做這件事的意義可能全然不同，出發點不同，目的不同，過程感受亦不同。同一件事，對你來說可能屬這種時間，對別人來說可能屬那種時間。因此，當你判斷自己是否進入一件事時，如果以他人為參考標準，就要謹慎了。

例如一位家庭主婦、一位假期中的學生、一位美食 blogger、一位廚師同時報名高級法國餐烹飪班，四人為着不同目標而來。家庭主婦的做飯水準需要提高，學習過程是她的「生存時間」。學生正解鎖自己的人生技能清單，不能學會或學到多少法國餐，這是他的「好玩時間」。美食 blogger 每週更新視頻，製作好看的烹飪視頻是她的核心競

爭力，在學習同時用視頻記錄全過程，對於她這是典型的「賺錢時間」。對廚師而言，這個學習過程極有可能在「生存時間」、「好玩時間」、「賺錢時間」、「心流時間」之間切換。

當你從這個角度理解事情後，再看其他人考公務員、出國讀書、創業、結婚、生子或其他任何選擇，就有能力辨識他人的選擇對你來說是否具有參考性。即使發現絕大多數人做出類似的選擇，你也有能力獨立思考自己到底是不是絕大多數人中的一個，或絕大多數人是不是因為沒有這種「五種時間」分層思考的能力，才從眾而做出出發點模糊的選擇。

在選擇的世界裏，選擇只是他人的選擇而已，除非你深深地認同和懂得他人，否則他人的選擇和你毫不相干。

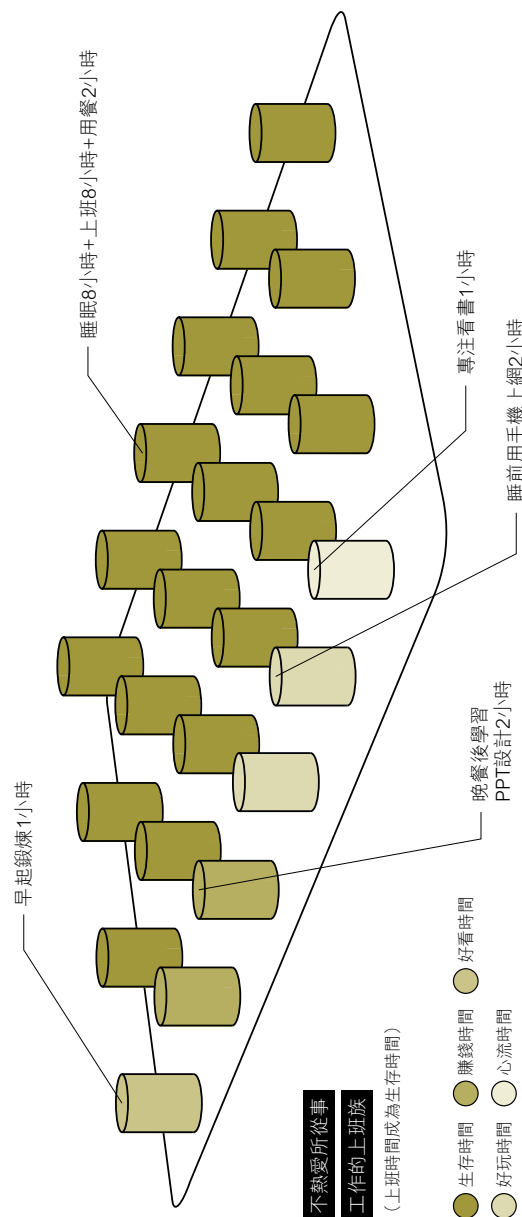
► 第二步：建立花園模型

每個人的時間有限，所有事物都可以按「五種時間」分類。那麼，一天中「五種時間」的分配可有四個追求方向：

1. 讓可支配時間最多，表現在應該努力爭取生存時間最小化。
2. 讓單位時間內的體驗最優，表現在心流時間最大化。
3. 讓單位時間內的效能最高，表現在生存時間和賺錢時間中，是積極準備比賽，瞄準核心競爭力打硬仗。生存時間中緊盯運動員密碼；賺錢時間中堅持推進終極等式。

不熱愛所從事工作的上班族的「五種時間」花園模型

24小時時間花園



4. 讓可支配時間明確指向生平。你想怎麼活、成為誰，就怎麼安排好看時間、好玩時間和賺錢時間的比例關係和優先級。

我們把時間視覺化，把每人每天的時間視作一座可容納 24 次播種的花園，每天開始時，這座花園是一個人的待耕空地。每個人按自身的情況和意願，種植不同類型的植物。植物有 5 種，對你來說質感各不相同，可能是花、樹或藤。事實上從出生開始，你每天醒來時生活都強行給你一座花園，你每天種植它。

從現在開始，你所有的時間被辨認並劃分為 5 種時間植物，你選擇如何度過這一小時，就是把這一小時的植物種在花園。按照這個分類，我們可以清晰地觀察一個人的時間組成。

對所有人來說，花園的基礎植物都是一致，因為必須包含屬生存時間的睡眠和飲食。我們又得種植那些被動和主動的生存時間，當你上班在做令人感到如同行屍走肉的工作時，你的工作時間就是生存時間。

種好生存時間植物後，我們的植物選擇開始自由起來，可以選擇其他 4 種時間植物的不同配比。當然，有人的生存時間極多，佔整座時間花園絕大部分，把其他時間擠壓得很少；

有的人並不會把其他 4 種時間植物都種到花園中，如不會種植心流時間植物。

生存時間是五種時間中唯一壓抑和負面的存在，雖然我們的目的是壓縮和逾越它，但它很重要。當你能夠在時間花園自由耕耘時，當然會持續努力掙脫那個被迫的部分，因為它讓你痛苦又艱難，但你不能無視時間花園的結構，沒有生存時間的存在，時間花園就無法存在，生存時間決定了時間花園的基礎。

整座時間花園就是你一天的使用時間，這座花園中最多有五種時間植物。當系統複雜但規則簡單時，人就會乾淨利落、鎮定自若地做出抉擇。

► 第三步：不把平衡作為排列依據

面對花園模型時，優先級的概念變得簡單起來，就是要決定先種下哪種時間植物，後種下哪種時間植物，直至把 24 個栽培額用完。

生存時間之外的 4 種時間植物，並不是每種都均勻地種上幾棵才是好生活。「五種時間」體系的目標不是五種時間都均勻得到，因為平衡不是目標，確定清晰明確的優先級才有意義。

我們追求的不該是平衡，因為平衡常用來形容兩頭或多頭質量的相似；我們追求的應該是極致的具體目標或體驗，是通過反覆實踐想要加強的那一項，直到它顯著地好。所謂的平衡也轉瞬即逝，而優先級的變化有機會讓人的能力呈現動態平衡，追求優先級的執行永遠比追逐下一次平衡容易操作。

最好的情況是，你發現那種必須做到的事你非做不可，做不到就寢食難安，輾轉反側。這樣的選擇本來就和平衡毫無關係，可以來自賺錢時間、好看時間、好玩時間、心流時間中任何一種。只要你持續追求，所有的努力和操作都會變成支撐，成為你的結構的重要部分。

時間花園中，生存時間是必須完成和逾越的，而心流時間是畢生要追求的，在生存時間之外將是自由區域，完全可以按照你的主觀願望排列。在剩下可支配的時間中，你到底願意用多少時間投入健康和外表，用多少時間投入好奇心和人生體驗，又有多少時間願意給無限打磨和提高自己的核心競爭力，從而獲得金錢的回報，都由你自己決定。

有人認為好看時間最重要，因為沒有了生命力和健康，整座時間花園都不復存在；有人認為好玩時間最重要，如果此生沒有盡興地活過，沒有到達過極限和邊界，其他便沒有意義；有人認為賺錢時間最重要，不投入足夠的時間和精力賺錢，根本無法掙脫生存的枷鎖，也無法支撐源源不斷的好看

時間和好玩時間，更沒有心流時間的空隙。以上都對，都可以用優先級給出解決方案，所有的選擇在於你自己。但生命終究有限，深度和廣度不可兼得。

當時間推移，長久的行為疊加會呈現出它們各自的結果。專注於甚麼，就更大概率地得到甚麼；專注得愈久，積累就愈多。當你在五種時間內都有所專注，你當然會得到五種時間各自的結果。

► 第四步：實現重疊時間

在上面的故事，廚師身上發生了神奇的事情，在高級烹飪課中，他同時實現了好玩時間、賺錢時間和心流時間的過度和共存。他因興趣出發，在過程中鎖定了核心競爭力，又在高度沉浸下掌握技能，並獲得幸福感。他把本來串聯的事件和階段通過並聯完成，經歷一段罕見的重疊時間。

像這樣的人還有很多，頂尖的作家、畫家、音樂家、科學家、運動員，絕大多數學科中的卓越人物，都是大量重疊時間的擁有者。他們同時經歷着幾種時間的深度重疊，大面積地濃縮了自己的生命，也隨心流提煉了精華。作品、名聲和金錢，都是這些重疊時間的結果。

人們說仰慕強者，仰慕的並不應該是強的結果，而是強的原