



时间管理技巧：如何成为快乐高产的程序员



(<https://gitbook.cn/gitchat/author/583fb8d9590f2c754370abe0>)

Seaborn Lee (<https://...>)

一名会在 B 站

[向作者提问 \(https://gitbook.cn/m/mazi/author/583fb8d9590f2c754370abe0/question\)](https://gitbook.cn/m/mazi/author/583fb8d9590f2c754370abe0/question)

直播写代码，会玩杂耍球、弹 Ukulele、街头健身、跑步、写段子、画画、翻译、写作、演讲、培训的程序员。喜欢用编程实现自己的想法，在 Android 市场上赚过钱，有多次创业经历。擅长学习，习惯养成，时间管理。身体力行地影响他人做出积极的改变！目前就职于 ThoughtWorks，致力于传播快乐高效的编程理念。业余创立软件匠社区 CodingStyle.cn，组织超过30场技术活动。个人公众号：小波老嫗。

[查看本场Chat](#)

(<https://gitbook.cn/gitchat/activity/5934f9f903d02c78b14e232a>)

阅读提示：本文篇幅较长，接近 1 万字，且有大量的链接，为了保证思维的连贯性，建议先通读一遍，再读链接的文章。

前言

身为 IT 中人，我和我身边的朋友们有以下这些痛点：

- 书上说的那些好习惯：早起、冥想、瑜伽、读书，总是坚持不下来。
- 每天总会有乱七八糟的事情打乱规划，而这些乱入的工作由于涉及上层的诉求，优先级都挺高，更可怕的是，自己也逐渐习惯或适应了这种工作习惯。
- 工作中越来越发现欠缺的知识太多，所以潜意识里面压力很大。
- 有时候经常调整优先级，最终多头并发而普遍进展不大。
- 工作与生活失衡，公司的工作量是按 200%~300% 来规划的，每天 15 个小时在公司，更少时间在家，回到家已经累成狗了。
- 容易被其它事情分散注意力，特别是受情绪影响。
- 计划的多且要求高，执行的时候觉得困难容易放弃。
- 工作变化比较快，工作计划无法做定。比如突发会议，突发问题，突发需求，有时候还要突然要和同事谈心...
- 宠物或孩子生病了要照顾。要上班还要健身，感觉一天没做什么事情就过去了。
- 以前跟别人学过时间管理，也实践过，但是断了之后就没有办法继续坚持。

如果你也存在这些痛点，期望本文对你有所启发。

我的经历

大约从上大学时起，我开始关注时间管理，这些年读过许多时间管理类书籍比如《搞定》系列，《小强升职记》，《奇特的一生》，《晨间日记的奇迹》，《高效能人士的七个习惯》，《暗时间》等等；尝试过许多方法：重要紧急四象限法，GTD，ZTD，番茄工作法，连续分段时间管理法（莫法特休息法），个人看板等；用过许多的工具：比如 Doit.im，Any.do，Things，滴答清单，CLEAR，Wunderlist，Omni Focus等。道理懂得很多，却还是过不好自己这一生。

在实践多年后，我才发现，时间管理不是一个独立的模块，它和目标管理，效率管理，能量管理，注意力管理，情绪管理等紧密关联，形成一套「个人管理」的完整体系。网络上也有很多时间管理的原则，方法和技巧。而这篇文章挂时间管理之名，行个人管理之实，如果能让您跳

出传统时间管理的限制，对个人管理有一个宏观的认识，甚至，如果本文分享的一些实践，能在您实现丰盈人生的过程中起到一些作用，我将感到十分荣幸。

我之前的状态

2015 - 2016 年，我在创业公司做技术合伙人，刚开始充满新鲜刺激，后面更多的是压力和焦虑，不知不觉就掉入了时间管理的陷阱，最糟糕的时候的状态是：

早上 8 点起床，跑步，吃早餐，9：30 出门，10：30 到公司，午饭时间不固定，也不一定休息，下午什么时候困了就趴一会儿，晚上 18：00 - 19：00 在公司附近吃晚饭，由于白天有太多「杂」事，晚上团队都回去了，正好继续写代码或学习，到 22：00 左右离开公司，22：30 到家，老婆通常会买好周黑鸭等我，到家孩子已经睡了，和老婆分享一下工作的趣事和糟心事，老婆分享一下带孩子的趣事和糟心事，收拾好差不多凌晨 1 点多入睡。

现在回头看简直是瞎忙，用忙碌来逃避思考。那 9 个月，长了好多白头发，后来体检下来，阳性结果和异常情况多了 6 项。

现在的状态

我现在理想的一天是这样的：

5 点起床，唤醒身体，写晨间日记，冥想，工作和学习到 8 点。和爱人一起准备早餐，和孩子们一起用餐，收拾洗漱，9 点出门。9 点半到公司，专注地工作到 12 点。午餐和午休，14：00 开始工作和学习，到 18：30 离开公司。18：30 到家，吃晚饭。19：00 带孩子去公园玩，顺便锻炼身体。21：00 点回家，跟孩子们一起洗澡，讲故事，22：00 上床睡觉。

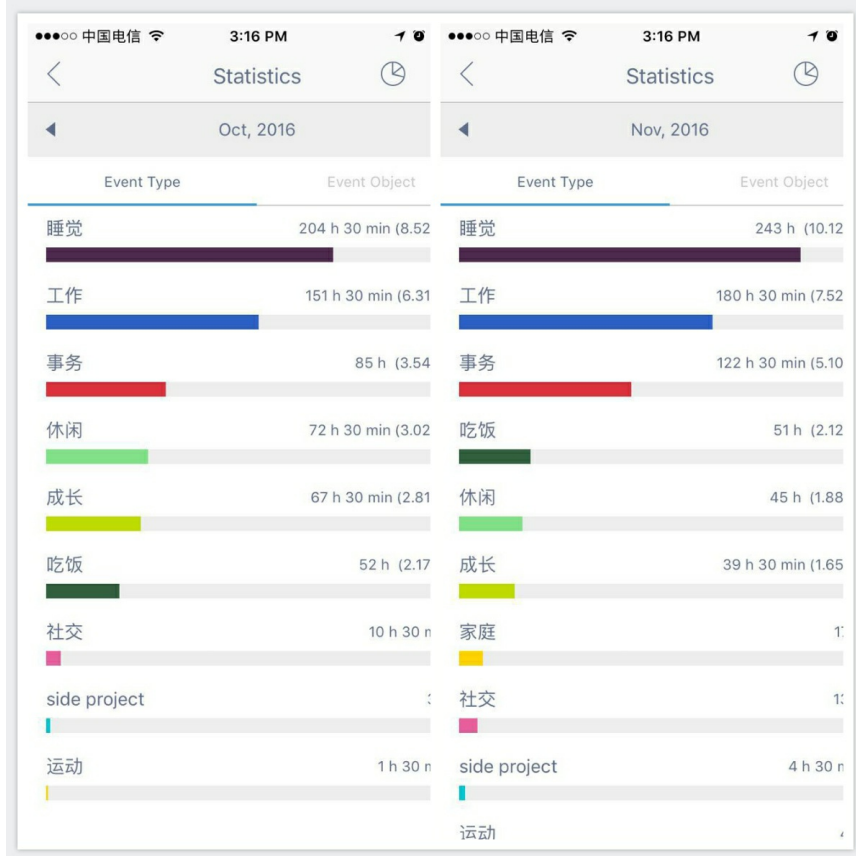
现在几乎实现了，通常误差在半小时左右。

我的改变之路

回头来看，我的时间管理大概经历了几个阶段：

时间记录

首先要知道我的时间都花到了哪里，记录时间一段时间后，我发现除了用于分析外，还提高了我对时间的感知能力。不看表都能把时间猜的八九不离十。我当时使用的是一个付费 APP「时间块」。



规划时间

记录一个月之后，对自己的时间花费就有了基本的认知，我就开始主动规划时间，哪个时间段干什么事情。我用 Excel 画了一个时间规划。按最理想的状态去规划。然后每天早上起来念一遍，暗示自己。

Start Time	Time Blocks
5:00 AM	30m

Daily Schedule

Summer 2017

TIME	ACTIVITY
5:00 AM	晨间仪式 学习提升（阅读、写作、练习） 通勤
5:30 AM	
6:00 AM	
6:30 AM	
7:00 AM	
7:30 AM	早餐
8:00 AM	
8:30 AM	
9:00 AM	通勤
9:30 AM	工作
10:00 AM	
10:30 AM	
11:00 AM	
11:30 AM	
12:00 PM	
12:30 PM	
1:00 PM	
1:30 PM	
2:00 PM	
2:30 PM	通勤
3:00 PM	
3:30 PM	
4:00 PM	
4:30 PM	
5:00 PM	
5:30 PM	
6:00 PM	
6:30 PM	
7:00 PM	
7:30 PM	晚餐
8:00 PM	家庭
8:30 PM	
9:00 PM	健康
9:30 PM	内务
10:00 PM	亲子
10:30 PM	
11:00 PM	
11:30 PM	
12:00 AM	
12:30 AM	
1:00 AM	
1:30 AM	
2:00 AM	
2:30 AM	
3:00 AM	
3:30 AM	
4:00 AM	
4:30 AM	

时间分配	
项目	时长
睡觉	7.5
工作	6.5
学习	3
家庭	2
家务	0.5
三餐	2
内务	1
通勤	1
健康	0.5

培养习惯

如果您想更多地了解习惯培养，可以先读一下我之前写的文章：

- 你不是意志力差，只是不懂习惯的力量
(<http://mp.weixin.qq.com/s/7rdmXeaSsZbf6cmFoHG5vw>)
- 培养习惯，我有三条心得 (<http://mp.weixin.qq.com/s/DiYLv2ONOnO8eJ8dim2X-Q>)
- 如何改掉你的坏毛病 (<http://mp.weixin.qq.com/s/1DWtxRwHF9pTls9l7R-cQw>)

最近，又有一点新体会，要培养拥抱变化的习惯。过去的 30 年，我一直用错误的方式在拿筷子，就是那种会用食指指着对面的人的拿法，我的家人曾经提醒过我很多次，我都不以为然，因为我认为只有老家才会在意这个，而我又很少回老家。直到上一次，西安的一位同事给我提反馈说我吃饭的时候指着他，我才意识到这可能是一个全球性的用餐礼仪，估计只要用筷子的地方都会在意这个，于是我决定要改变 - 学会正确的用筷子的姿势。我买来花生，开始刻意练习，把筷子放桌上，拿起，夹一颗花生放嘴里，放下筷子。一直重复这个动作，超出我期望的是，大约 15 天以后，我就可以熟练地用正确的姿势使用筷子了。这让我感到十分惊讶，30 年的习惯居然可以半个月说改就改了。于是，我冒出了一个想法，改变的能力是不是也可以刻意练习呢？于是我开始尝试用左手拿筷子，没想到 3 天以后我就可以正常进食了，现在我又开始用左手写字了，这是培养拥抱变化的习惯呢。

有人说 21 天养成一个习惯，有人说平均要 60 天。其实这里面存在两个误区，第一个是习惯是有几种分类的，它们养成的时间差别巨大，据统计「行为习惯」大约需要 30 天，「身体习惯」大约需要 60 天，「思维习惯」大约需要 180 天。行为习惯比如拿筷子的姿势，用左手写字等。身体习惯，比如早睡早起，健康饮食。思维习惯比如结构化思考，正向思考等。

在培养习惯的过程中，我发现 30 天挑战是一个很有效的方式，30 天专注于一个目标。

这一年来，我完成了如下的 30 天挑战：

- 早睡早起 (<http://mp.weixin.qq.com/s/wC2ze51Cx-F-Diq0GaDSc1g>)
- 跑步 5 公里
- 读书 2 小时
- 记录时间
- 晨间仪式（晨间日记 (<http://mp.weixin.qq.com/s/1esgc6vbFF6m6c2dtDpmjA>), 唤醒身体, 自我暗示, 复盘等)
- 冥想
- 懂你英语口语练习
- 薄荷阅读英文读物
- 积累幽默素材
- 视觉元素练习
- 写一篇文章

当然也有一些没有完成的：

- 瑜伽
- Sharp Eyes（一种训练眼睛以提高阅读速度的方法）
- Photo Reading - 影像阅读
- 零秒思考
- 结构化思考

通过 30 天挑战，培养习惯变得容易了，小伙伴们互相激励，遇到困难一起解决。也让我更能体会到哪些东西对我更有用，更有价值，哪些对我无用，应该放弃而不觉得可惜。

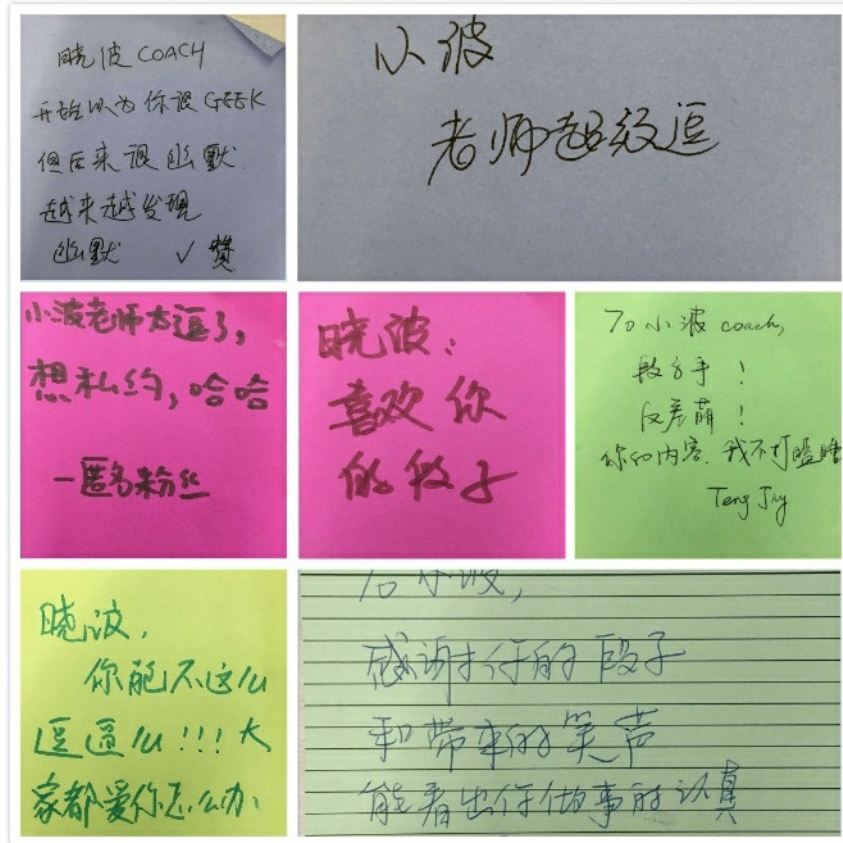
刻意练习

养成了早睡早起的习惯后，时间就多了起来，如果不能有效利用，白白浪费多可惜了，所以我用这些时间来学一些实用的技能。比如，视觉引导，幽默，写作等。

- 是时候停止找捷径了，开始练习吧
(http://mp.weixin.qq.com/s/KaoU81IWUJH_kMaIB2UVLw)
- 30 天绘画练习，我经历了这三个阶段 (<http://mp.weixin.qq.com/s/xi-SYWeklcrJ1VuYCGHwiA>)

学以致用

学了东西一定要尽快投入使用，一方面可以检验是否有实用价值，值不值得继续学习，另一方面也可以通过使用获得成就感，强化学习动机。我学的各种技能都会立马用起来，比如杂耍球，我应用到演讲开场讲需求变化的本质，在培训中用来讲刻意练习，在家里用来活跃气氛。还有幽默技能和视觉技能也在工作和生活中频繁使用。



认知升级

从时间管理上升到个人管理

重要紧急四象限的一个重要基础 - 有清晰的目标。没有目标，怎么判断哪个任务更重要？所以就无法尽早处理好重要的事情，直到所有事情都变成紧急的事情，陷入不停救火的境地。

你可能会早上起来了，时间多起来，但不知道干什么，又用无聊的事情来填充，或者被更多低价值的工作填满，虽然能做更多了，但并没有让你对生活更满意，慢慢便放弃了早起的习惯。如果没有对目标的一个全景图，很容易迷失在每天繁琐的事务上。

个人管理和企业管理非常相似，也需要有自己的使命，愿景和价值观。

使命

身体力行地影响他人做出积极性的改变。

我非常幸运，浑浑噩噩活了 30 年，在而立之年找到了我的使命。说说我是如何找到的，希望对您有所启发。

首先我用《优势识别器》识别出我的五大优势主题，然后从程序员换道成了创业者；几个我后又做了优势职业测试，结果是教师和激励师，于是又换道到培养者（培训师、教练）。在外界的反馈中，不断强化对我所做工作的认同。



学生反馈

暑期特训营

后来去参加培训师培训，看到一句话：影响他人作出积极性的改变。我就把它修给了一下，加上「身体力行地」，把它当成我的使命，每天早上通过书写暗示潜意识，不断强化。现在，连我自己都信了~ 如果你认为学了编程就要一辈子写代码，就大错特错了。编程只是一项技能，一项人人都可以学会的技能，我热爱编程，我想一辈子写代码，但我并不想一辈子只写代码。

上海的耳东陈同学就是这样一个例子：

我在做完【优势利用度】的测评之后得知自己的优势是 creator & teacher, 于是开始思考如何发挥自己的优势，我开始尝试做公司新员工和实习生的培养工作，设计了一系列相关的分享，做了一个公司内部的价值资料导航，在做这些事情的时候会发现自己很投入，很快乐，能够充分利用自己的优势，与别人建立连接，得到了大家的认可，很有成就感。

除了在公司做一名职业程序员，你有没有想过你还可以做咨询，培训，教练，售前，独立开发者，创业家等等...

在一个领域做到顶尖是极难的，但在两个领域做到不错就要有趣且容易的多。比如 GitChat 里有一位爱发红包的听众，曾经是一名程序员，现在是一名创业者，做电商工具，不仅给自己用，还做服务，据说自己的店铺月营业额两三百万。More... (<https://laravel-china.org/topics/3748/hangzhou13k-25k-taobao-sellers-recruit-php-full-siege-lion-2-apprentice>)

还有程序员去做跨境电商，也是做得风生水起~

价值观/原则

我们每天都会面临大量的决策，原则可以帮助我们极大提高效率。我讲一个故事：

在一次公司的毕业生培训上，领导要做一个演讲，但时间快到了，领导堵车了还在路上，大约需要 10 几分钟，这时负责组织的两位小伙伴就在商量，是等呢还是等呢？两个人拿不定主意，征求我的意见，我说做这个决策很简单，我有两个原则：一是不要惩罚守规则的人；二是培训应当以学员为中心。惩罚守规则的人？听起来很荒唐，但我保证你的公司里每天都在发生，比如开会，早到的要等着迟到的，人到齐了才开始，是不是？第二天原则是说以学员为重，将领导的演讲和下一个演讲调换一下，哪怕领导来了得多等半小时。当然，如果你的原则是：领导高于一切，因为领导单位时间内创造的价值更大。那就让大家等者，牺牲学员的时间，节省领导的时间。

价值观本身就没有高低对错，但只有拥有价值观和原则，才能更好更快地做出决策。

愿景

我是一名专业的培养者，我灵活运用培训，教练，咨询，引导，辅导等技术，身体力行地影响他人做出积极的改变！

我生活高效，规律且健康！

我打通了输入输出，持续地成长和变现！

这个是我的愿景，同样每天早上通过书写暗示自己。用第一人称一般现在时，更加容易被潜意识接收到。还有一个技巧是：假装是，直到真的是。标签对人的行为有很大的影响，曾有个实验对比了两组人，一组直接让捐赠骨髓，大部分人不愿意，另一组先献血，再邀请捐赠骨髓，大部分人都同意了，解释是因为献血后就有了「捐赠者」这个标签，就应该做捐赠的事。我没有考证实验是否严谨，据我个人经验，当我假装自己是一个自律的人，表现得自律，身边的人都认为我是自律的人时，我确实更加自律了。

目标

对应愿景，我订立了三年目标：

- 成为专业的培养者，可以教授培训，教练，引导课程。
- 保持身体健康，体重 125 斤，体脂 10%，能做二级的街头健身动作。
- 年入百万，其中 50% 来自睡后收入。

所以我现在学习和实践培训，教练，引导等技术，运动，写作都是为了这几个目标服务的。

我不要做燃烧自己点亮别人的蜡烛，我认为做一个文化商人并不可耻，我们作为知识工作者，值得拥有更好的生活，不是吗？

同时，作为一名培养者，「有钱」也能增加非职权影响力。想想同样一句话，从乞丐嘴里说出来，和从马云嘴里说出来，哪个更能让人信服？

项目

为了实现这些目标，我要在一段时间内专注在一件事情上，这就是项目。围绕这些目标，我建立了暑期特训营，公开课，企业内训，公众号，社区等项目。在建立项目时我会认真思考这个项目实现什么目标，以及项目之间的优先级关系。

任务

任务是我每天处理的具体的事务，有可能是领导安排的紧急的工作，可能陌生人的请求，可能是老婆让我取快递。如果一个任务无法加入到现有项目中，在建立任务时我会看它属于哪个项目并创建，这样就能保证它是为目标服务的。

什么是成功？

什么样的人生是成功的人生？我把这个问题转换为：什么样的一天是成功的一天？

怀着对新的一天的期待愉快地起床，怀着对一天工作满满的成就感心满意足地上床，就是成功的一天。

而我相信「你怎样过一天，就怎样过一生」，只要生命中大部分的每一天都是成功的，那我就认为这一生也是成功的了。

工作是人生最幸福的事

稻盛和夫在《干法》里提到：「工作是人生最幸福的事」。当初我读到的时候，我心里是拒绝的，当时我心里想的是，万恶的资本家当然希望我们都心甘情愿地为他们工作。直到后来我意识到：**工作不等于上班**。工作除了能带给我们稳定的收入，更重要的是给我们极大的成就感。我清晰地记得在休陪产假的那段时间多么的空虚无聊，多么想回到工作岗位上创造价值。而现在，我所有的工作都是围绕使命「影响他人做出积极性的改变」，这让我对每一天都充满期待。

工作和生活的平衡

所谓工作和生活平衡，往往让人进入一个误区，就是在生活和工作中间找到一个平衡点，然后就可以万事大吉。其实在每一刻，确实存在这样一个点，但在生命长河中，这个点却是动态变化的，如果生活在左，工作在右，那中间不是一条直线，而是一条左右波动的曲线。家里刚有孩子的时候，当然将更多精力投入到家庭中；刚换了新的工作后，当然要把更多精力投入到工作中。如果一直在纠结要保持所谓的平衡，就会平添很多痛苦。

原则

我在这里想分享我认为最重要的三条个人管理原则，我在每日反思时，重新审视前一天所做的一切是不是符合这些原则。

主动而不是响应

我们每天被很多事情打乱原本的计划，响应各种邮件和消息。

通过时间记录，很容易发现，我们一天可能会响应老板，同事，家人，网友，快递员等。原本计划的美好的一天，被各种事情切割成了碎片时间。

为什么要响应呢？

一是高估了自己的重要性，当我像孙连城一样认识到宇宙之浩大，自己之渺小，在人类数百万年的长河中，我这一生的短短几十年过得就像一粒沙子一样渺小。我认识到自己并没有那么重要，于是我开始「懒政」，我在工作时不开即时消息，不开邮件通知，手机进入免打扰模式。事实证明，一年下来，并没有什么了不起的事情发生。当然，为了以防万一，我将老婆和老板的电话加入了手机通讯录的收藏夹，这样他们是可以直接打通我的电话的，其他人打的话会自动提示「通话中」，然后显示一个未接来电。

二是对产出不够自信，其实最难的是过自己这一关，所以才会想要更快地响应外界的请求。当我应用了一系列工作实践后（你将在后面看到它们），我才拥有了这样的信心。

响应式工作的可怕之处在于，它会带来虚假的成就感，在「触发器 - 惯常行为 - 奖励」的习惯回路中，很快就会变成一个习惯。而且我们的这种习惯也会影响外界与我们的交互方式，因为在他们的习惯回路中：有一件事情要处理，联系你，你马上处理了，减少了他们的压力。这也会给他们养成有任何事情立即找你的习惯。从而老板、同事、家人、网友甚至快递员都会在每时每刻毫不内疚地打扰你。

当我采取了主动工作的原则后，我不再会在第一时间回复邮件和消息，也不会会在第一时间回复同事的请求，这些事情对他们来说优先级很高（然而并没有他们声称的那么高），在我这里的优先级却很低，我会用自己固定的节奏去处理这些请求。久而久之，他们找我得不到立即处理，于是就换找别人了。你可能会想，那这样的话，你的老板和同事甚至家人，会不会觉得你不可靠呢？确实，目标感强的人有时候会让身边的人不舒服，没关系，因为我的目标并不是让别人舒服。而且因为采取了一系列的实践（你将在后面看到它们），他们最终会认识到，这种交互模式实际上是双赢的。

二八原则

专注在 20% 能创造 80% 价值的工作，我会注意以下几点：

- 优先做价值更大的工作。
- 耗时的工作并不等同于重要的工作。
- 不重要的工作做得再好，也不会变得重要。
- 做团队所有人都不愿意做，但又必须要完成的工作。

在家庭中，爱的五种语言 (<http://mp.weixin.qq.com/s/gWaAP4UAGxJgA3EbcwCdxw>)就是对二八原则的应用，用对方喜欢而不是自己喜欢的方式来爱对方，才能事半功倍。

复利

尽量做能产生复利的工作，就是那些一次投入，长期受益的工作。写文章，录视频，创建在线系统，写自动化脚本等。就拿写代码来说，我也要优先写被更多人使用到的功能，或者能提升团队效率的基础设施。

合理地专注和多任务

网上有大量关于专注和多任务的讨论，这些讨论就像豆腐脑应该吃甜的还是咸的一样毫无意义 - 当然是吃咸的~ 开个玩笑。我认为，脱离具体情境谈方法都是不科学的，对于需要占用大量认知资源的工作，一次只做一件。比如阅读，听书（如果我一边走路一边听书，就跟没听过一样）。对于不需要占用大量认知资源的工作，可以并行处理，比如推着孩子在公园里散步，一边走一边和老婆聊天。

拖延是朋友

很多人多年以来一直奋战在战拖一线。而我认为，存在即是合理。比如说懒惰，如果人不懒惰的话，就不会发明汽车和电梯，对吧？

那么，人为什么会拖延呢？我觉得拖延是一个信号，说明显性意识和潜意识的目标是不一致的，所以我通过冥想和书写暗示的方式去对齐目标。

我一直拖延的事，可能就是我不感兴趣的，不为我的目标服务的事。我大可放弃它不做，比如去年我一时冲动接了一个翻译的项目，后来实在痛苦，不断拖延，我干脆就坦诚地和编辑沟通，换了另一位译者。这起码为我节省了几百个小时的时间，难道不应该谢谢我的拖延这位朋友吗？

实践

有了以上原则，可以帮我快速做出决策，但真正要落地执行，还需要很多具体的实践。

工作

可视化工作成果

将工作成果可视化出来，不仅可以给自己更大的成就感，也会给团队，给领导增加对你的信任。开发了多少故事点，有多少用户使用，客户的表扬信，培训的学员反馈，培训的现场报道等都可以可视化工作成果。注意要可视化的是成果，而不是有多么努力，加了多少班。

专注

频繁的任务切换会导致大量的信息加载到工作记忆中，对效率有极大的影响。为了保持专注，我有如下实践：

- 关闭各种通知
- 保持桌面整洁
- 使用降噪耳机

冥想练习被证明是有效的提升专注度的方法，我的体会是，冥想并不是减少走神的次数，而是提升觉察力，让我更快地意识到自己走神了，从而迅速回到主题上。

利用 Deadline 的压力，也是提高专注程度的方法。在临近截止日期的时候心无旁骛，进入心流状态，效率暴涨，成就感满满。相信你一定有过类似的体验，我现在就是用这种状态在写这篇文章~

每天开始工作之前，我有一个仪式，通过完成这个仪式，消除潜在的干扰源，更快地进入专注状态：



番茄工作法也是有效提升专注度的手段，我用了很长时间，现在没有用任何软件，凭身体的感觉，差不多 1 个小时一个休息一次。

零秒思考

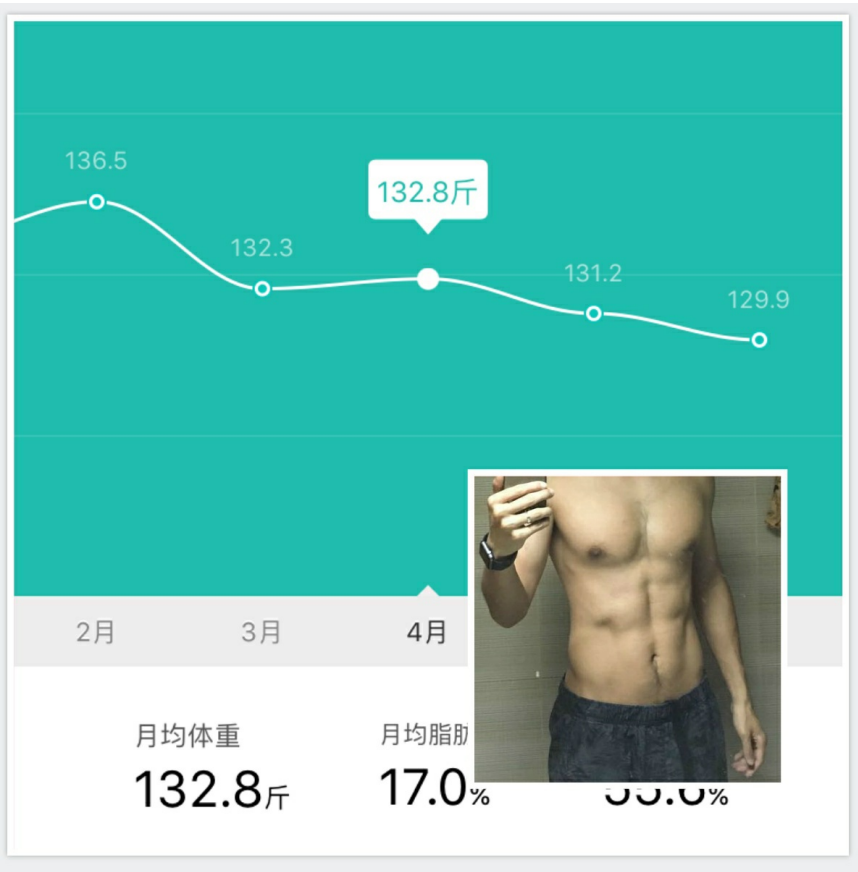
我们的大脑其实思考的速度非常快，很多时候我们说要思考一下，其实只是先放着不管，等快到了截止日期才真正去思考。零秒思考的方法是利用潜意识进行快速思考，做法是我已经用这种方法应用到了工作和生活中，比如做计划时，给自己一分钟时间，准备演讲时，写文章时。用这种方法可以节省大量的时间。

莫法特休息法

同一项工作做的时间长了，效率就会降低，一两个小时之后，做另外一项工作，给大脑一些新鲜的刺激。据说莫法特的书房里有三张书桌，分别是三个不同的项目，在一张上工作累了，休息一下，就进入另一张开始工作。脑力工作者需要的休息并不是睡很多觉，而是换脑子，体力工作者每天消耗了大量体力，才需要用睡觉的方式来补充体力。

我会把写作，沟通，写代码，课程设计，填报销，处理邮件等工作穿插进行。

健康



一直以为从《21 天精通 C++》到《颈椎康复指南》是个玩笑，直到去年团队的一位同事因为颈椎问题严重到必须休假治疗，我也感觉到久坐后后背和脖子特别难受，一度影响到工作状态。于是我增加了跑步、瑜伽等运动的时间。几个月下来，基本不影响工作了。如何在繁忙的工作和生活中保持身体健康呢？我有如下实践：

亲子即健身

在去公园遛娃的时候，顺带做引体向上，俯卧撑，仰卧起坐等动作。在家里我会让儿子们坐到我的背上做负重平板撑。

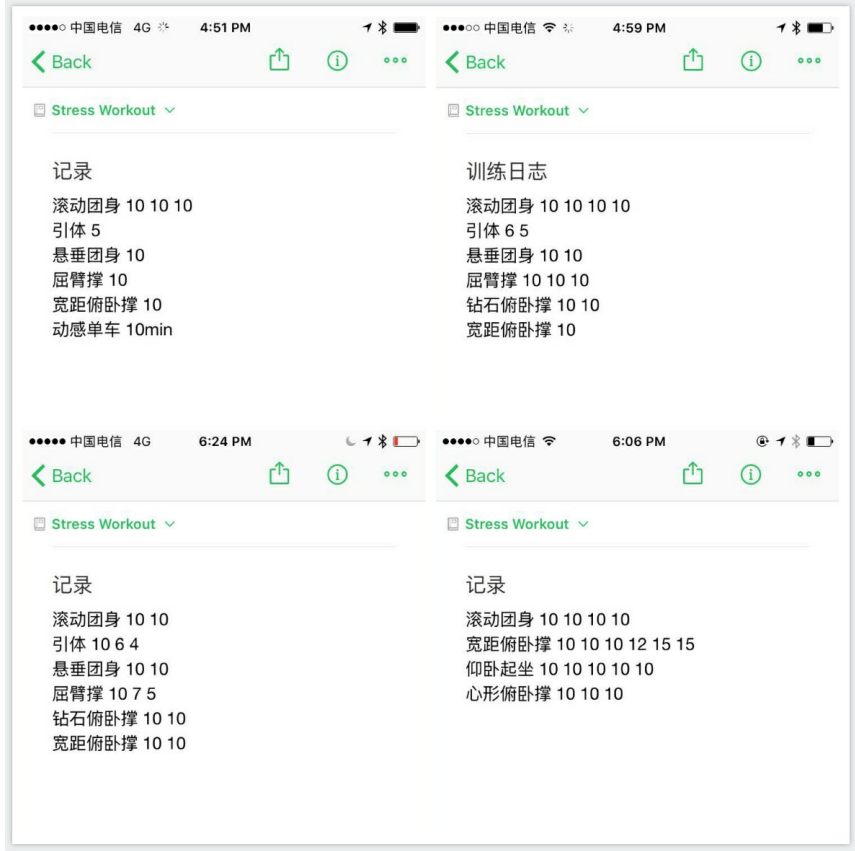
社交即健身

和朋友约跑是我的一大爱好，找到志同道合的小伙伴，一边跑步一边交流跑步经验，工作生活的近况。



工作即健身

大部分公司都有简易的健身器材，工作累了就去锻炼一下，既能醒脑有能强身。当然，因为做了前面提到的那些工作实践，所以不怕被人说不务正业，工作量不饱和等。



通勤即健身

我家离公司步行在 30 分钟左右，我基本是用快走的方式健身，在路上不带耳机，减少输入，还经常会冒出很好的想法。

公司在 7 楼，我一般都是走楼梯上去，有时甚至跑上去，有一次七楼刚出来被同事叫住，说电梯关门的时候看到我，没想到一开门又看到我~

饮食

如何保持高的睡眠质量，同时我对吃肉和蔬菜是毫不留情的。

吃好早餐

人在肚子饿的状态，身体会自动降低对热量的消耗。而相对于脂肪而言，肌肉消耗的热量更多，所以身体会优先分解肌肉，而这就进入了恶性循环，更加降低了基础代谢率。所以如果你想减脂增肌，一定不能饿肚子。丰富的早餐可以除了可以带来极大的幸福感，还能减少午餐的摄入量，让下午更清醒，更有效率。

晚餐清淡，不吃夜宵

吃夜宵会增加肠胃蠕动，影响睡眠质量。

不喝酒和饮料

酒精和刺激性饮料都会影响睡眠质量，我连普通饮料都不喝，因为不利于嗓子保护。虽然有时候在社交场合只吃肉不喝酒显得有点另类，但我相信人们是因为我的价值而欣赏我，而不是我的酒量。

家庭

融入彼此的圈子

和爱人培养更多的共同语言，让交流变得更有效，比如一起读一本书，交流心得。一起做手工皂，一起做早餐，一起买菜，甚至一起洗漱。两个人的共同经历越多，共同会议和共同语言也越多。我们一起约朋友吃饭，一起参加大会演讲，一起参加视觉引导，一起参加黑客马拉松，一起顶着寒风去静滩... 这样做，无形中就增加了很多彼此陪伴的时间，从而节省出需要单独陪伴做感情交流的时间？你 Get 到了吗？



事务即亲子

除了爱人，还有对孩子的陪伴和教育。我将其融入到生活中的每一件事里，比如洗澡的时候，我会用两个手指模拟外星生物走独木桥，不小心掉水里，培养他们的想象力。让他们参与调奶，培养精心动作，带着他们去取快递，进门出门就培养了礼貌的习惯。

学习

无动机不学习

学习包含三个维度，动机、内容和交互。我认为最重要的是动机，信息时代海量信息可以即刻获取，各种先进的技术也增强了学习的体验和便利性。唯有动机是最难的，大部分人不是因为兴趣，而是因为焦虑而学习，为了学习而学习，学完记不住，记住了做不到，不能学以致用。我的方式是输出倒逼输入，先找个目标，比如承诺一个演讲，培训，文章等，再去学习，这样效率和效果都会好很多。那种走在路上有事没事就用「得到」听本书刷虚拟的成就感的方式并不适合我。

更多的学习方法可以看这篇文章：

- 如何培养终身学习者 (http://mp.weixin.qq.com/s/KBoi0O5gRoxeSSPL29_bcQ)
- 离开了老师，我是这样高效学习的
(<http://mp.weixin.qq.com/s/O9CcPOi1n9kCipT6bBj5sQ>)
- 如何不停向自己学习 (<http://mp.weixin.qq.com/s/p0PqTUIItqG5QeXYm8CfAEg>)

走过的弯路

现在回顾，在我实践时间管理的过程中，也走了很多的弯路，在此与您分享。

过多地关注工具

我相信很多人和我一样是工具控，对工具关注太多就是只见树木不见森林，所以我要提醒您不要跟我一样捡了芝麻丢了西瓜。

对工作时间的分析太晚

之前做时间记录，工作的内容只记了「工作」这个分类，没有具体到做的事情，大部分的精力放到了业余时间的优化上。直到最近我才开始用柳比歇夫的「时间记录法」，对工作花费的时间进行分析，让我看到了巨大的提升空间。

德鲁克在《二十一世纪的管理挑战》中提出知识工作者最难以管理，很多企业采用结果到导向的方式进行宏观管理，但作为知识工作者，我们自己应该对自己进行微观管理，才能提高生产力。

高估了网络学习的价值

我曾参加过一些「名人」的私密群，因为信息量太大很快就退掉了。付费订阅的「樊登读书会」，「五分钟商学院」，「通往财富自由之路」，包括「速度训练营」，「时间管理训练营」等都没什么用，几百人的大群，每天上千条信息，平添许多焦虑。对我而言，大部分有用的知识还是来自书本。

忽视了个人助理的作用

曾在去年 10 月尝试过了解到个人助理服务，当时觉得真人个人助理还挺新奇的，不过当时浅尝辄止。直到最近重读《每周工作 4 小时》，里边提到一个节省时间的技巧是外包。我才又开始尝试，昨天让助理帮我预订了出差的机票和酒店，还有想吃的水果，刚开始用需要输入一些信息，久了有了默契，就可以一键完成很多事情：比如「给家里买 50 元的时令水果」，给「我和老婆各充值 100 元话费」等。还有之前大量写文章的时候，一大痛点就是要发布到公众号，简书，知乎专栏，头条号等多个平台，这些事情都是重复且耗时的，我准备找解决方案，将其外包出去。最近在尝试的有 VAhut，助理来也。通过分析自己的时间使用情况，将最好的精力放在 20% 最有价值的工作上，另外的 80% 进行精简或外包。将会极大地提供价值创造的速度。

推荐书籍

学习类

- 好好学习
- 学习之道
- 这样读书就够了

时间管理类

- 每周工作 4 小时
- 每天最重要的两小时
- 最重要的事情只有一件

习惯培养

- 习惯的力量
- 刻意练习
- 练习的心态

家庭

- 爱的五种语言
- 斯托纳夫人的自然教育
- 非暴力沟通

励志类

- 富兰克林自传
- 奇特的一生
- 书都不会读，你还想成功

改变从这里开始

为了帮助大家真正实现改变，作为这篇文章的附加服务，我邀请大家加入训练营，群的人数将控制在 100 人以内，用一个月的时间做如下几件事：

- 时间记录
- 共读
- 每周线上答疑

书单如下：

- 书都不会读，你还想成功
- 习惯的力量
- 每天最重要的两小时
- 好好学习

我没有直接回答文章开头的痛点该如何解决，因为每个人的具体情况不一样，我希望您看完本文，能找到自己的答案。如果还是很困惑，我感到非常抱歉，期望您能留言告诉我并参与线上交流。

本文首发于GitChat，未经授权不得转载，转载需与GitChat联系。

42 (<https://gitbook.cn/books/5950c2c36e8e57395ea7a5ee/index.html#>) 0
(<https://gitbook.cn/books/5950c2c36e8e57395ea7a5ee/index.html#>)

写评论

向作者提问 (<https://gitbook.cn/m/mazi/author/583fb8d9590f2c>)



哈比

本次 **chat** 购买人数为 152 人，可能还会继续增加，请问「群的人数将控制在 100 人以内」是要做什么筛选吗？共读的 4 本书是任意选一本还是全部同时读？读过之后，请问这个社群有约定要做什么产出吗？例如写读后感之类。

2017年7月1日

1 0



JimmyLv

对「得到」App 真的想延伸一下多说几句，😄 哈哈，有必要写一篇《信息时代焦虑症的来与去》=> 培养了焦虑症：- iPhone + App Store - 社交关系 如微信等社群 - 互联网 时刻保持 **online** 于是乎，就出现了一些 App => 缓解了焦虑症 - 得到 + Podcast 等 Apps - 印象笔记等收藏癖 Apps（甚至豆瓣标记都算）- 音乐 / 摄影 / 购物等伪兴趣类 Apps 所以对症下药吧：1. 减少制造焦虑的 Apps + 服务 2. 让自己真正学到东西并学以致用

2017年6月1日

0 3

JimmyLv: 电脑上打的，格式乱了，😓

Seaborn Lee: 期待你的大作

JimmyLv: 多谢小波老师！又读了一遍，很多实践都很棒！



Sheldon👁

要对工作时间进行分析，首先也要记录，该怎么继续细分工作时间类型呢？按照工作类型来分，比如沟通、写代码、会议、回复邮件、处理报销.....；还是按照项目来分，比如项目A、项目B、项目C.....;还是按照优先级（帮助目标达成）来分.....

2017年6月4日

0 0



尔东陈👁

1. 可视化工作成果这个非常赞，小波老师平常用什么工具做可视化管理呢？ 2. 小波老师做时间记录会记录哪些内容？文中提到的优化自己时间的具体情况能说

说吗？

2017年7月0日

0 0



尔东陈

分享一下我对 GTD 的理解，GTD 是一套人生/事务管理系统，既然是一套管理系统，那我理解到的管理的本质是 设计一套有序的流程，从这个角度上去思考，GTD其实就是设计出了一套有序的流程，只不过这套有序的流程是依据脑科学（大脑适合思考，不适合记录）来设计的，大脑不适合思考就有了 GTD 中的捕获（把大脑中的事项保存在外部），大脑适合思考就有了 GTD 中的厘清（把材料转换为下一步行动）。既然事务都记录在外部，那么大脑和外部系统之间的Gap就需要一个同步机制（回顾）来弥补。

2017年7月0日

0 2

尔东陈: 勘误：大脑不适合记录，就有了 GTD 中的捕获

desert: 友邻你好 那个优势分析在哪可以测试呢？



林晨

看到“主动工作的原则”时，真是又爽又感动，真是说到心坎里了。不过，后面并没有看到如何向外界证明这是一种双赢并让外界接受？

2017年7月1日

0 2

哈比: 同问。只让人适应自己的步调，而不愿意适应别人的步调，很容易被看做是傲慢。 【提问】请问这个互相认同的过程耗时多久，该怎么沟通或者做些什么，才能让人理解自己不愿意「主动响应」呢？请问「主动响应」和「主动汇报/沟通」之间有什么联系吗？

哈比: 把「主动响应」的「主动」两个字去掉。



哈比

您在文中提到了，报名的一些网络学习课，每天上千条的消息让您多了很多焦虑，因此认为大部分有用的知识来自于书本。只是我认为书本是静态，无法产生互动，而网络课程跨越了地域限制，加上录屏、录音等技术，现在也能做到跨越时间。就像您提到的，很多大牛也对能产生复利的事情很感兴趣，做音频课程、视频课程等都是很用心的，这样高浓缩的知识，价值是很高的。请问，从这个角度来看，您还认为网络学习的价值被高估了吗？另外，想知道对您这样的「信息洁癖」，习惯于拒绝「主动响应」，「掌控」自己的时间的人，您期待的是一种怎样的学习型社群？又是如何做到尽量减低「信息爆炸」的？我很好奇。

2017年7月1日

0 1

哈比: 捂脸。。把「主动响应」的「主动」两个字去掉。



哈比

有一个问题很想向您！我很看好「个人助理」，也认为将来会有越来越多的人会选择用金钱购买时间，一个贴心的懂你的个人助理，实在是能提高很多生活工作的满意度。我想让您从雇佣者的角度，想象一下，一个「个人助理」需要具备什么样的素质或有什么样的行为，才能让您放心地雇佣 TA？外包也是的，您觉得从什么渠道来的比较靠谱？您会从什么渠道去寻找这样的助理或外包？另外，您有尝试过 AI 人工助理吗？例如 mrs.ai （虽然它们现在遇到了点困难，但是去年是在运营的，这是一个人工智能管家）？

2017年7月1日

0 0



哈比

Hey，再请教一个问题。书和书之间是有差异的，如果将书籍划分为一手源头类的经典，看过一手书籍后写出来的二手书籍，还有看过二手书籍之后再创作的三手书籍。同一类知识被咀嚼过很多遍，或延伸或曲解或再创造，生产出了众多支系。您是如何判断哪些书籍属于一手源头类的经典（比如原版书）？如何判断即便是二手或三手书籍也具有很高的可读性（比如解读 xx 的书，比如外国书的中译本）？当读到了预感会浪费时间的书时，您会立刻弃之不读吗？

2017年7月1日

0 0