

我推荐你去读读这本英文新书《不可打扰》（Indistractable, by Nir Eyal），Eyal的全书精华就在于这个变换，将表面上的时间管理变换成深层的痛苦管理。于是将外部问题变成内部问题，从外部干扰问题变成只能自己负责的问题：怎么面对痛苦？哪些可以暂时逃开，哪些必须马上处理，哪些只能承受，哪些能有所作为。责任都在自己身上，再也没有借口。

—◆ 思考题 ◆—

我给你留个任务，也先留给自己。

我的第一个目标是将每天拿起手机的平均次数从79次降到50次，然后再从那里往下走。你平均每天拿起多少次？你用安卓手机也好，苹果手机也好，都有屏幕时间管理功能，打开来看一看。这个数字吓住你没有？你的第一目标是要降到多少次？

欢迎你在留言区分享。

你也可以把这一讲分享给希望管理好时间的朋友。

下一讲，我们来聊一种情绪：嫉妒。

我是王烁，我们下一讲见。

划重点

添加到笔记

1. 用时第一大户是睡觉，你要用一切工具提升睡眠质量，利用好这段时间。
2. 用时第二大户是看电视/刷手机，你要真想看，那就接着看，但你不要被动，要主动。
3. 用时第三大户是家务，不喜欢，能外包的尽量外包，能自动化的尽量自动化。
4. 用时第四大户是照顾孩子，至少骗自己这是享受。



30天认知训练营·2020
财新总编辑王烁带你思维升级急行军

版权归得到App所有 未经许可不得转载

留言精选

写留言

正在加载...

Aa

字号



写留言



63



请朋友读