

× 阅读内容



这节课我们和大家分享两个增加时间的方法。第一个就是利用碎片时间。当你愿意为自己的时间做一个记录的话，你会发现：第一，你一天当中真正归自己支配的时间，比想象的要少很多。但是没有人支配你的碎片时间，如上厕所、上学路上的时间都归自己支配。第二，你其实拥有很多的碎片时间，如果你抓住这些时间，一天大概可以多出4小时左右的时间。每周可以增加30个小时左右的学习时间。所以，千万不要看不起碎片时间，

一、碎片时间有哪几类

按照使用方式划分三类。

- 1.可以用眼睛的时间：看
- 2.可以用耳朵的时间：听
- 3.只能用脑子的时间：想

二、列举每天的碎片时间

- 1.上学路上的时间：听音频，想问题，看文章，看轻松读物等。
- 2.排队和等待时间（等人、等上课、等公交）：永远假定他人会迟到、公交车会晚点、自己需要等待。
- 3.电梯：如果从1楼到十几楼
- 4.课间时间
- 5.上床等待睡觉：看轻松读物和想问题
- 6.穿衣洗漱：听音频，想问题
- 7.做家务：听音频，想问题
- 8.上厕所时间
- 9.洗澡：听歌，想问题
- 10.开大会（无用）：做简单的工作，看文章，看轻松读物
- 11.做运动：听音频或看视频，想问题
- 12.吃饭

还有很多碎片时间，可以拿出一张纸，把自己未能充分利用的时间都列举出来。

三、怎样利用碎片时间

1.尊重整段时间。能放在碎片时间做的事情，不要放在整段时间上。

2.选取碎片时间。

一是有一部分时间，是绝对不要拿来利用的，如吃饭和上厕所，对待这种时间，最好的策略不是利用，而是缩短，否则就会造成一个结果：吃饭、上厕所的时间变长还没做好事情。

二是不要把所有的碎片时间都变成学习时间，利用碎片时间不等于是没有休息时间。某些碎片时间可以成为最好的休息时间，放松才能更好的学习。没有休息时间，很疲惫坚持不下去，而且所有时间利用上也不现实，挫败感很强。

三是抓住3-4段重要的碎片时间就可以了。如上班族，可以抓的就是上下班、洗澡以及洗漱时间。抓住一部分自己最容易利用起来的碎片时间就已经很成功了，没必要全部都使用到位，否则的话会太紧张。我们整个学习方法贯彻的精神一向是这样：不是抓住每一分钟去学习，而是充分利用学习的每一分钟。主张的是精简主义，要现实一些，不要那些根本完不成的计划和想象。

3.利用好碎片时间。

碎片时间的特点：首先，消耗起来没有罪恶感；其次，可能会非常快速的过去，在你犹豫的过程中这个时间就过去了；最后，并不方便利用，相比较于打开手机看一下信息，或者跟朋友聊几句的动作很困难。所以在利用碎片时间的时候，最重要的原则就是准备，减少选择的时间，否则那个瞬间你一定会做错选择。我们必须为每一个场景计划好，当下要做什么，要非常细才行，越具体越好。比如在洗澡的时候就是看美剧，看什么美剧，该看哪一集，要确定下来才能利用上。

提前准备好：

◆ 准备材料：

- （1）读：电子书、手机新闻、邮件短信、背单词。
- （2）听：音频节目、歌单、需要记忆的东西
- （3）想：要解决的问题、回顾之前学的东西。

◆ 匹配时间：

最后根据你选取的时间的特征，去匹配一下要学习的内容。如上学和放学的路上可以听老师上课的录音；如睡前安排的学习不应该是费脑的，可以背几个单词。根据碎片时间的特点，

在准备材料和匹配时间这一点上大家要做到四个字：清楚单一。

四、其他增加时间的方法

把时间按照它的利用方式分为四种：学习时间、必要消费时间、不必要消费时间、浪费时间。

对于这四类的原则是完全不一样的：延长学习时间、缩短必要和不必要消费时间、避免浪费时间。

1.提前一小时上学。这是错峰思维，我现在的状况就是，一定住在公司旁边，最好是走路可以到的地方。我每天通勤时间是10分钟，相比于那些上下班需要2小时的人来说，我每天多出了1个小时50分钟的工作和休息时间。你现在可能在上学，没办法在学校附近买房子，那就一定要错峰。

提前一小时上学的好处太大了。一是避免拥堵，缩短上学和放学的时间；二是避免拥挤，可以更好的利用这段时间来做自己的事；三是可以提前进入学习状态，心态轻松压力小。

提前一小时上学的好处太大了。一是避免拥堵，缩短上学和放学的时间；二是避免拥挤，可以更好的利用这段时间来做自己的事；三是可以提前进入学习状态，心态轻松压力小。

2.学会委托。能委托他人做的事情就委托给别人。如委托别人去听讲座，拜托别人顺带购买东西等。我一定会委托别人做的事情就是打扫房间，很多事情交给专业服务人士可以做的更好，所以一定要外包，那我的时间就可以拿来更重要的事情。为了保证委托之后任务可以有效完成，在委托别人的时候要确定：委托对象、委托时间、截止时间、进度汇报的时间和形式、尽量具体化你对任务的描述和期待。

3.批量处理。例如关闭手机提醒，在课件或碎片化时间集中回复，这样效率更好。

4.工具改进。要舍得在工具的改进上投资，为了方便阅读可以去购买电子阅读设备；出行的交通工具，如果自行车更快的话就自行车，打车更快的话就去打车；能在网络上操作的都在网络上操作，如购物，如听线上课就比听线下课节省时间。

5.改进做事的流程和方法。有一些事情，是每周都要做的，甚至是每天都要做的，要花费时间去思考如何改进工作流程和方法，能够节省出更多的时间。如在做政治大题的时候，是不是一定要逐字逐句写出来？并不是这样的，我会要用说的方式，使用把语音转化成文字的软件。

又如采取线上开会，节省时间提高效率。流程不正确导致的时间浪费是隐形的，很难发现，你会觉得玩手机是浪费时间，殊不知很多时间都是在学习中浪费掉的，如你的房间如果很乱的话，每次都要去找东西，花费掉很多时间然而你自己浑然不觉。总而言之，在改进日常工作的流程上，一定要花费时间去琢磨怎么做最省时间，把现在自己做事的流程列出来，看看哪些环节是可以提高效率的。

6.学习技能。如果投入10个小时学习到一个技能，能够让把以前花5个小时的工作减少为4小时，你一定要去学。

最后我们要提醒大家，节省下来的时间最好是投资出去。如果你把节省下来的时候，又毫不在意的消耗掉了，那么节省本身也没有意义了。

-----→ 总结 ←-----

这节课和大家分享了如何利用碎片时间，最重要的原则叫做提前准备好，同时也学习了一些增加时间的其他方法。

-----→ 预告 ←-----

下节课，教大家怎么样利用好课下的时间，包括更好地休息、上自习。

- END -

全部评论 (15)

发表评论...



朱星谕
2018.07.03

谢谢媛媛老师，辛苦啦😊