

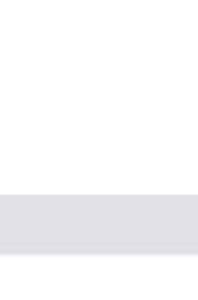
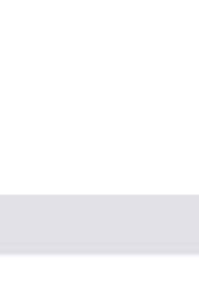
普通人快速逆袭的26堂必修课

寒门也能出贵子

— 超演冠军刘媛媛亲授 —



00:13 17:27



【一.逆袭基础课】第6课 时间价值：让自己成为越来越值钱的人

2009 3

2018-05-10 17:33:22

第一部分 逆袭基础课

6. 时间价值：让自己成为越来越值钱的人

主讲人：刘媛媛

学习可破一切 逆袭根本不难
与您一起引爆学习力 实现颠覆性改变

一. 精力有限理论

1. 本节课最重要的一句话：
你根本不可能做完所有“应该”和“想要”做的事情。
2. 你有没有精力有限的意识？
当你被别人指派做一件事情的时候，你脑海当中是否会浮现这样的念头：
我的时间有限，应该去做更重要的事情。

一. 精力有限理论

3. 精力有限理论要求反向思考：从我要做什么 到我不要做什么
什么事情是我可以不做的；
什么事情是我可以交给别人去做的；
什么事情是我可以缩短时间做的。

二. 时间的使用方式

- 1) 可以把自己的时间 按照使用方式分为以下四种：
A投资：学习一项技能，努力工作；
B不必要性消费：娱乐，让自己开心；
C必要性消费：比如去看病，上厕所，洗澡；
D浪费：什么都没干，或者干的事情对自己没有效用。
- 2) 人和人的不同，实际上就是时间使用方式的不用

二. 时间的使用方式

- 3) 时间投资的五个原则
第一 一定要有时间的投资意识，重视时间的未来收益
第二 多重利用
利用碎片时间的两个原则：
A 只选一两段重要的碎片时间，不要全部都利用；
B 为碎片时间的使用设定好时间、地点、以及具体做什么，要求使用时只有一个选择并且准备好。

二. 时间的使用方式

- 3) 时间投资的五个原则
第三 购买时间和寻求帮助
如果你的时间价值更高，一定要去购买时间价值低的人的时间。
如果别人做比你做更省时，要懂得请求帮助。
第四 要想方设法的 缩短必要消费的时间
上班的地点要离住的地点很近
交通工具上可以采用更快的方式
错峰思维

二. 时间的使用方式

- 3) 时间投资的五个原则
第五 减少不必要消费和杜绝浪费。
要不要做一件事情就问自己两个问题：
1. 它让我愉快吗？
2. 它对我有用吗？
如果两个问题都是 不，那就绝对不要做。

三. 时间价值理论

1. 重视每一分钟的价值
2. 最理想的人生：
让你的时间产生复利，成为时间的主人
拿时间去投资——提高自己的时间价值——购买别人的低价值时间——变相增加自己的时间——再投资——时间更值钱
3. 最糟糕的人生：
只能通过延长工作时间获得更多收益，成为时间的奴隶。

四. 未来社会，时间比钱贵

要想方设法的增加自己的时间
和提高自己的时间价值

下节预告

《人生错题本：最好用的进步神器你有吗？》



社群服务：
扫描二维码，即可加入社群；
也可添加课程小助手微信：yuchuangjiaoyu2015
添加的人数比较多，大家稍安勿躁

收起描述

3条评论

最新



陌上花开

2

没错，媛媛讲的这些有时候我也想过，主要还是自制力和自控力，想请教一下有关选择的事情，有时候就是在两者之间挺难做出选择的。

2018-05-10 20:51:54



好喵喵

4

相比于老版来说，我觉得更加精炼，而且媛媛姐说得话，感觉更有说服力了，媛媛姐一直在成长，能级更大。谢谢媛媛姐

2018-05-10 20:40:35



紫馨

2

每个人每天的时间是平等的，都是24个小时，但是有的人可以在相同的时间内做出更高的成绩，时间的价值更高，所以我们要做到，在有限的时间做更有价值的事情。

2018-05-10 20:24:45

回到首页

已加载全部

防断更微信. 众筹新课
微信: A3236876640

发评论