确实，我们对“时间”和“效率”太过于着迷了。但是演讲者刷新我认知的地方在于，她从来没有说过“安排每个小时都充满工作”。 她说：“你有时间做你优先考虑的事情。” 我得到的启示是充分利用现在正在做的任何事情。如果你在工作，那就有效地工作;如果你在休息，让你的心完全休息;如果你花时间与你的家人和心爱的人在一起，无论是吃饭、玩耍，还是和他们一起玩，通过关心、爱他们来让每一分钟都变得有意义。即使您在 Youtube 上，您也会有目的地观看这些视频，要么您玩得开心，要么您来这里是为了获取知识。

中学时期，我曾经骑着自行车匆匆忙忙地上学，我喜欢骑自行车。但我想尽快到达那里，这样我就有更多的时间学习。然而，每次我匆匆忙忙地通过时，我都会在红灯处被拦住，而速度较慢的骑车人会追上我，这让我对自己在红灯前浪费的时间感到沮丧。我只剩下更多的汗水、沮丧和肌肉疼痛。所以后来，我决定这样做。当我每天早上骑着自行车去学校时，我慢慢地学会享受大自然：雨水、阳光、风、生活的气味、一切，聆听城市或鸟儿的声音。如果我看到一只猫，我甚至有时间停下来，试着给它一些零食。我到达学校时感到放松，为新的一天做好了准备。所以，我不能更加认同演讲者的观点：列出优先级列表会让你的生活更美好。尤其是人际关系和自我类别。花时间活在当下，活在当下。

首先，通过时间日记项目，劳拉发现时间具有很大的弹性。即使在最繁忙的日程安排中，人们也能抽出时间完成重要任务。她认为，时间可以伸缩，以适应我们的优先事项。

接下来，她谈到了讲座的核心内容，即确定优先事项。她鼓励听众将自己的优先事项视为非决定性事项，就像热水器坏了需要立即处理一样。这说明，说 "我没时间 "的真正意思应该是 "这不是优先事项"。认识到这一区别，个人就有能力控制自己的时间。

随后，她提出了两个确定优先事项的策略。首先，她建议回顾自己的一年，找出是什么让你的职业生活和个人生活都卓尔不群。其次，她鼓励听众想象下一年的年末，并确定是什么让这一年变得不平凡。

然后，为了将优先事项付诸行动，劳拉建议将它们分解成易于管理的步骤，并将它们安排到一周中。她建议创建一个三类优先事项清单：事业、人际关系和自我。

在制定计划之后，她强调了充分利用微小时刻的重要性。与其在闲暇时漫不经心地翻看手机或看电视，不如利用这些时间开展能给自己带来快乐和成就感的活动。

最后，劳拉重申，只要专注于真正重要的事情，人们就能在有限的时间内过上充实的生活。在实现这种平衡的过程中，优先顺序和计划起着至关重要的作用。

的确，我们过于执着于 "时间 "和 "效率"。然而，演讲者的观点令我印象深刻的是，她从未说过 "把每个小时都安排得满满的"。她说，"你有时间做你优先考虑的事情"。我得到的启示是，要充分利用时间做任何事情。如果你在工作，那就有效地工作；如果你在休息，那就让你的心灵完全放松；如果你在陪伴家人和爱人，和他们一起吃饭、玩耍、娱乐，那就通过关心、爱护他们来让每一分钟都变得有意义。即使你在YouTube上观看这些视频的目的，要么是为了娱乐，要么是为了获取知识。

高中时，我经常骑着自行车匆匆赶往学校，我喜欢骑自行车。但我想尽快到达学校，以便有更多时间学习。然而，每次我匆忙赶路时，都会在红灯前停下来，骑车速度慢的人就会追上来，让我为在红灯前等待而浪费的时间感到沮丧。最终，我只收获了更多的汗水、沮丧和肌肉疼痛。于是，我决定改变这种状况。后来，每天早上我都悠闲地骑车上学，享受大自然：雨水、阳光、风、生活的气息，一切的一切，倾听城市或鸟儿的声音。如果看到一只猫，我甚至有时间停下来，试着给它一些零食。到了学校，我感觉很放松，为新的一天做好了准备。因此，我非常赞同劳拉的观点，即制定一个优先事项清单会让你的生活更美好。尤其是在人际关系和自我方面。花点时间，在当下好好生活。