

一周计划实践

前几周我读完了理查德·科克的《80/20法则——以更少投入获得更多产出的秘密》，并略读了凯利·麦格尼格尔的《自控力》。对个人时间管理有一定的感悟之后，我开始制定一周的计划表，从3月7日起按照书中建议严格要求自己。

一周计划表

时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期天
	7:00 起床	7:00 起床	7:00 起床	7:00 起床	7:00 起床	7:00 起床	7:00 起床
	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词	7:30之前背六级单词
	8:00-11:30 C 程序设计基础 微积分	8:00-11:30 大学英语 大学物理	8:00-9:35 微积分	8:00-9:35 排球课	8:00-9:35 信息与电子工程导论	8: 00-11:30 图书馆自习学习算法	8:00-9:25 回宿舍学习 c 语言，背大英单词
	12:10 到宿舍午睡 30min	13:15-15:40 现代管理基础	9:50-11:30 机房上机课	9:50-12:15 中国近现代史纲要	9:50-11:25 离散数学及其应用	12:10 到宿舍午睡 30min	9:25-11:15 完成史纲小组作业
	13:00 出发	16:00-17:30 微积分习题课 身体素	12:10 到宿舍午睡 30min	12:30 到宿舍午睡 30min	12:00回宿舍午休30min	15:00 到 东二教学楼自习	12:30-17:30 和舍友出学校去西湖玩

		质课					
	13: 15-17:30 图书馆 完成C 程序设计基础 和微积分的作业并预习晚上的课程	17:30-19:00 吃晚饭 ，回宿舍休息 洗澡	13:00-15:00 完成微积分作业 预习C程序设计基础的链表内容	14:00-15:40 大学英语	13:30 出发去东二教学楼自习，学习微积分和离散数学	17:00 回宿舍整理	18:30-20:05 形势与政策
	17:30-18:00 吃完饭 回宿舍整理休息	19:00-21:00 完成当天作业	15:30-17:30 离散数学及其应用	15: 40-17:30 信息与电子工程导论	18:00 回宿舍进行进一步规划整理学习	18:30-22:00 勤创例会	20:30 宿舍自习
	18:30-20:10 丝绸之路艺术	21:00-22:30 继续阅读凯利·麦格尼格尔的《自控力》	18:00-19:30 在教室完成离散数学作业	18:00 回宿舍自习	20:30 学生会例会	22:20-23:00 看书	21:30 跑步打卡
	20:20-21:30	22:30-23:00	19:50-20:30	18:00-20:30	21:30 打卡跑	23:00	22:10到宿

	完成丝绸之路艺术课后作业，预习	看新闻	在田径场跑步	完成当天作业	步	睡觉	舍进行一天整理
--	-----------------	-----	--------	--------	---	----	---------

	第二天 课程						
	21:40- 22:20 田径场 跑步打 卡	23:00 睡觉	20:50- 21:20 洗澡	20:30- 21:20 田径场 跑步打卡	22:10 到 宿 舍 进 行一天 整理		22:30 洗澡
	22:40- 23:00 洗澡		21:30- 23:00 完成勤创 的设 计报名表 的任 务	21:30- 22:00 学生会例 会	23:00 睡 觉		23:00 睡 觉
	23:00 睡觉		23:00 睡觉	23:00 睡觉			
	睡前整 理一 天 发生的 事情	睡前整 理一 天 发生的 事情	睡前整 理一 天 发生的 事情	睡前整 理一 天 发生的 事情	睡前整 理一天 发生的 事情	睡前整 理一天 发生的 事情	睡前整 理 一 天发生 的事情

一、计划前后的变化

1、在制度计划表之前，我做事情都是没有规划的。很多时候都是无头苍蝇乱撞，学习和生活的效率十分低下。在制定计划表后，每天早上起来我都会看一遍时间表，并在一天的学习生活中严格执行计划的内容。在一天的执行中，我会不时的查看计划表，尽量按照计划表执行。在一周的坚持下，我基本上能按时完成任务，大大提高了学习的效率和生活的作息规律程度。

2、在制定计划表之前，我的自控能力是比较弱的，做事经常等到截止日期才去完成。现在有了计划表，我能提前完成各种任务，不需要担心截止日期。我还借助了todolist和求是潮手机站提醒自己重要的计划。大大提升了自我的控制能力和时间管理能力，逐步养成了基于负反馈的控制思维，及时根据自我的状况和外界的情况调整，高效地生活和学习。

3、在制定计划表之前，我的生活作息规律是紊乱的。。睡眠时间不定，有时九点就休息，有时为了完成任务要拖到一两点才睡觉。我的身体素质锻炼也没有明确的计划，都是想起来打卡才去操场跑步。在制定计划表之后，我的生活作

息规律逐渐调整过来。每天晚上基本在 11:00 左右上床，7:00 左右起床，中午还有午睡的时间，保证了一天充足的睡眠，为学习和生活提供了足够的精力。同时，我也能基本做到每天打一次卡，加强了体育锻炼的次数和效率，锻炼了我的体质

二、计划的作用

1、**给我的行为设定明确的方向**，使人充分了解自己每一个行为的目的。在每天执行任务之前我就知道了自己今天要做什么，要怎么做。使我在没有得到结果之前，就能“看”到结果，从而产生持续的信心、热情与动力。

2、**使我知道什么是最重要的事情**，有助于合理安排时间。我给每个目标确定了重要性，并根据重要程度做出相应的调整。在无法未完成计划时优先去做重要的任务。使我能把重点从工作本身转移到工作成果上来。

3、**使我能清晰地评估每一个行为的进展**，正面检讨每一个行为的效率。在完成每一个任务之后我都会对自己的完成情况做出相应的评价。

对于我个人而言，主要的成果表现为：

1、**提高了我生活学习的效率**。制定计划之后，我对每项ddl都有了明确的时间概念，有了一种紧迫感，促使我在限定的时间内完成限定的任务，大大改善了我的拖延症。

2、**提高了我的自我控制能力**。在一周的活动过程中，我对自己的时间管理能力有了极大的自信。提升了自我控制能力，并从书中学到了很多控制自己的方法，在这一周加以运用，根据自我的情况与外界现状进行及时调整。

3、**使我的作息更加规律**。在有计划地安排作息时，我明确感受到了规律作息的好处，上课的时候也不会经常发困，在课堂上的听课效率得到了提高，平时自己学习时的任务完成也很及时。

三、总结执行情况

在一周的执行过程中，我基本能做到严格按照时间计划表执行。但是由于我的计划表比较详细，所以在个别任务无法按时完成时只能对其中两个任务进行取舍。这也是我在计划制定时存在的一些小问题。总体完成情况在百分之九十以上。

四、存在的问题及改进思路

问题一：德鲁克说计划大多数都是无用的，俗话说计划赶不上变化，规划到未来的事情，百分之八九十都会被打扰而无法完成。越是详细具体的计划越难以有效完成，所谓牵一发而动全身，某一点被打断后剩下的所有环节都会受影响。

对策：进行筹划时可以留出一些空闲时间进行突发情况的安排。所以我在周四时改进了时间表，留出了一些弹性时间。

问题二：有时依旧会有拖延的问题，各项任务无法按时完成。

对策：（1）将工作分成小块完成：下意识拖延的原因之一是觉得工作太困难，一次只专注于一个小块，就会觉得容易很多，进而迅速完成它。（2）取消微信、QQ的来信提醒功能，避免上那些占用了很多时间的网址。（3）和同伴互相监督对方计划和目标的执行情况。

五、经验教训与总结

1、合理安排弹性时间。

硬性时间指无法缩短和调整的时间（比如上课），安排这种时间要充分利用其中的每一秒，争取在每一秒中有最大的收获；而弹性时间是指可以根据外界情况反馈调节的时间，这种时间我们要提高做事效率，争取用最短的时间完成最好的事情，从而为我们的自由时间留出空隙，也从而能应对突发事情。

2、做任务前进行筹划。

要善于把握形势发展超前谋划。注意把握工作规律，对一些阶段性、长远性中心工作就可以超前谋划；注意把握工作发展趋势，一项任务安排了之后，在具体实施的过程中，出现微调甚至大的调整都有可能，要预想到下一步会遇到什么情况，应该采取什么样的对策。在做任务之前进行一定的筹划是必要的。

3、总体来说，先要审视自己的时间分布，找出哪些是在无意义行为，克制自己摒弃这些行为，然后分析自己的工作或做事的内容，找出最重要的事，进行轻重次序上的安排，在整段不会被打扰的时间内集中精力去一件件完成。还要根据自己的风格，习惯，喜好，进行修改，做出适应自己生活的一张计划。