时间管理

	计划	行动	反思	目标
道	四象限原则	猴子法则		SMART原则
术		GTD 番茄工作法	晨间日记 时间日志	生命之花
器				

参考资料：

你知道吗？每个时间管理方法都只适合解决某一类问题 https://zhuanlan.zhihu.com/p/22494362

用“生命之花”做怦然心动的月计划 http://www.xiy.cn/views/895.html

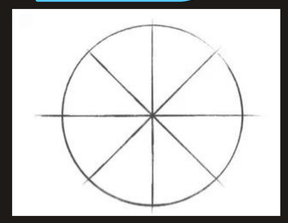
用印象笔记Evernote写图文并茂的晨间日记 http://www.lishen.me/archives/333

晨间日记

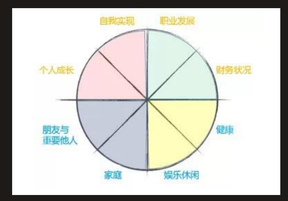
- 适合
  - 想写日记
  - 每日总结和反思
- 每天早晨只要3分钟，用九宫格的方式写日记。

生命之花

- 1. 画一个空白的花



- 2. 依次填上生命平衡与幸福最重要的八项内容。
  - 八项内容顺时针为：
    - 职业发展
    - 财务状况
    - 个人健康
    - 娱乐休闲
    - 家庭
    - 朋友和重要他人
    - 个人成长
      - 增加能力，开阔眼界
    - 自我实现
      - 追寻梦想
  - 上半边主要是向外的，目标型的。下半部分更多是向内的，关系型的。
  - 每个象限也有自己的侧重，分为职业发展、个人幸福、他人关系、自我实现四个大类。



- 3. 每个维度填写最重要的三件事情。永远不要超过5项。
  - 原则
    - 最好3项，不要超过5项！
    - 觉得重要一点的，可以标黄，或者画一个小图提醒自己。
    - 一开始想不出来的，宁愿空着也不要随便填写东西。一定要填让自己怦然心动的东西。
    - 学会用彩笔，用视觉符号越多越好！图画比文字有驱动力。

- 4. 将内容填入自己的计划表。
  - 大体思路
    - 1. 先安排时间不容变更的事件。
    - 2. 然后安排健康时间和家庭时间。
    - 3. 然后安排个人成长与自我实现的时间。
    - 4. 为什么娱乐休闲与重要他人放在最后？因为做起来比较有动力。
  - 原则
    - 1. 先排多人协作的时间。
    - 2. 先排不做会被挤掉的时间，再拍必须要做的时间。因为人一旦压力大，就会自动挤占软时间，跟自己说或许下周可以呢。
    - 3. 越想做越后排。
  - 注意
    - 1. 有没有前后冲突？
    - 2. 有没有可以合并的？
    - 3. 有没有机动时间？
- 适合
  - 找到月目标和年目标
  - 制作月计划和年计划
  - 复盘月计划、年计划的执行情况

四象限原则

- 适合
  - 困难在于如何分辨事情的重要性，因此对于价值观明确的人会很有效，反之则不明显。
  - 分不清事情轻重缓急
  - 如果有个光给你派任务的领导，可以拿着分好四象限的待办清单找他聊聊怎么安排事情先后顺序

GTD

- 适合
  - 杂事很多，又同时进行多个项目，做到忙而不乱。
  - 小团队指定项目目标和计划（自然计划法）

猴子法则

- “很多管理者往往遇到這樣的情況，每天走進辦公大門後，總有員工跑到自己面前說：“我昨天的工作遇到了一些問題，請問該怎麼解決？”這個時候，很多管理者會發現，當你聽完下屬員工的工作彙報後發現這件事情並沒有得到徹底解決，而你原本計劃好今天要做的工作也因此耽誤了不少時間。
- 責任是一隻猴子
- 這其中的關鍵在於，本來該下屬員工自行完成的工作，因為逃避責任的緣故，交由上司處理。每個下屬都有自己的猴子，如果都交由上司管理，顯然，管理者自己的時間將變得很不夠用。
- 威廉姆翁肯提出的猴子管理法則，目的在於幫助經理人確定由適當人選在適當的時間，用正確的方法做正確的事
- 适合
  - 管理者很忙，但是员工却很闲
  - 责任和授权问题

SMART 原则

- 目标必须是具体的（Specific）
- 目标必须是可以衡量的（Measurable）
- 目标必须是可以达到的（Attainable）
- 目标必须和其他目标具有相关性（Relevant）
- 目标必须具有明确的截止期限（Time-based）
- 适合
  - 目标不清晰
  - 考核方案不明确

番茄工作法

- 适合
  - 不想做一些枯燥无聊的事情，但又必须做
  - 因为反馈不足而造成的拖延
  - 连续长时间工作造成的腰疼、肩膀疼

时间日志

- 适合
  - 忙了一天，但不知道都忙了些什么
  - 感觉自己忙，效率低，😟不知道原因在哪
- 记录时间的实际支出，进行统计分析后发现问题的原因，然后修正行为

准则

- 每个时间管理方法都只适合解决某一类问题
- 为什么学了那么多没有用？因为是冲着方法本身去的，并不了解自己的需要。
  - 例子
    - 拖延症学习番茄工作法，没有效果。
      - 他拖延的原因是因为完美主义倾向，总是想把事情思考到非常完美的地步再去做。
      - 而番茄工作法是针对分心冲动和反馈延迟而造成的拖延有效。