

# 简单做(ZTD)习惯培养7——回顾

发表于 11 Sep 2007 · 时间管理

更简单，更具行动力的终极高效系统：[Zen To Done\(简易做\)翻译系列](#)，[赶快到褪墨上阅读吧](#)

~

无论你多么优秀，仍然有忘记事情的时刻、有失去目标的时刻、有时间管理系统失衡的时刻。当你陷入繁忙的工作，忙碌的生活中时，即便最好的管理系统都有可能变得一团糟。

**所以每周回顾的重要意义在此：它给了你一次机会，来重新整理所有的事情并检视什么是最重要的任务。**这里ZTD(简单做)将告诉你一个更简单的每周回顾方法——帮助你在更短的时间内获取同样有效的结果。

## • 好习惯：每周回顾你的系统和目标

GTD中的每周回顾已经非常棒了，简单做（ZTD）基本上仍延用它，不过添加了对目标回顾的重视度。在每周回顾中，你应该对比自己的年度目标，回顾自己在过去一周取得的进步，制定下一周的前进计划。这里是如何让你在五步中就完成重要的每周回顾：

- 1. 回顾你的长期目标(1)，中期目标(1)和短期目标。**回顾你的人生目标（如果你没有，抽出时间仔细考虑一下），根据你的人生目标制定一个今年自己想完成的长期目标，只需要一个（如果你制定了太多，就选择最重要的，目标太多便会失去准心）；然后再为接下来的几个月制定一个中期目标，这个目标应当是帮助你进一步接近自己的长期目标；最后再为接下来的几周选择一个短期目标，来帮助你接近自己的中期目标。当你完成这些步骤后，以后的每周回顾也就是一次对自己目标进展的回顾和对目标的重新确定。每周对你目标重新确定是非常重要的，只有这样才能保证你的前进方向正确，保证你的精神和体力上都做好准备，继续保持不断前进。  
(刚开始的目标设定大概需要10-15分钟，以后的每周回顾大约5分钟。)
- 2. 回顾你的笔记。**如果你有跟随简单做好习惯1(收集)，你就会有一份上一周的笔记。在你的笔记上，大部分的任务都应该已经完成的，但是重要的是在重新回顾它们时，发现那些没有完成的任务、没有处理的信息等等。就是简单的扫过然后把未完成的事情重新记录下来。（大概5-10分钟）
- 3. 回顾你的日程表。**回顾上一周的日程表，看看是否有需要提前的事项，或者有新产生的需要完成的任务。然后再看看下一周你需要完成的事情。（大约5分钟）
- 4. 回顾你的清单。**无论你是使用多份情境清单或者一份任务清单，回顾它们是同样重要的，确认上面列出的事项是最新的。划掉那些已经完成的事项，并且看看你的“接下来的任务清单”、“某一天/可能清单”、“工程清单”，如果你有使用这些清单。（大约10分钟）
- 5. 设定你的短期目标和放置你的“大石块”。**如果你已经完成了一个短期目标，你就回到第一个步骤重新设定一个新的。如果还未达到短期目标，那回顾自己的任务时，看看怎么样能取得更好的成果。列出这周你想完成的重要任务和其他的任务，然后将它们安排到日程表中，尽量将它

们安排在早晨。这些任务是优先级最高的，所以每天不要安排太多的，只需1、2个便可。参考阅读《[放置大石头的艺术：让你的效率翻倍](#)》

如果你不分心，并且按照步骤来，总共回顾时间为30分钟。回顾时，你应该避免所有的打搅，关掉Email和网络（除非你的清单都是在线的），关掉你的手机。最多的情况，一次每周回顾大概也就45分钟而已。

**记住，每次只要集中于一个目标，并且确保它是一个你能完成的目标。**将它贴出来、告诉朋友、使用Email提醒等等，无论如何都不要放弃或者远离目标。

原文：[Refresh Your Focus Every Week to Achieve More](#) - Zenhabits | 翻译：弥缝

如果你喜欢[褪墨](#)的文章，请推荐或者收藏它！

查看ZTD系列的其他文章：

- [更简单，更具行动力的终极高效系统：Zen To Done\(简易做\)](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养1——收集](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养2——处理](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养3——计划](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养4——执行](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养5——信任的系统](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养6——管理](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养7——回顾](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养8——简化](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养9——常规](#)
- [简单做\(ZTD\)习惯培养10——激情](#)
- [如何培养简单做\(ZTD\)中的十个好习惯](#)
- [简单做\(ZTD\)的十个好习惯总结](#)

**发布：**褪墨 · 时间管理 @ 时间管理

**标签：**时间管理、 GTD、 个人提升、 习惯、 ZTD、 回顾

分享到：

---

« 上一篇

[更改Feed地址到feed.mifengtd.cn](#)

下一篇 »

[简化David Allen复杂的GTD配置](#)

---