

同强动力的任务改善你的工作效率

发表于 14 Jun 2007 · 时间管理 · 个人提升

如果你的生活像这样：有很长的任务清单（to-do list）总是列到第二页才勉强写完，其他的一个或者更多的列表也变得越来越长。而且无论你怎么努力工作，延长工作时间，即使已经完成了一堆的任务，你的任务清单却还是越来越长。

那你需要管理你的永远都列不完的任务清单——简化和集中于强动力的任务

现在拿出你的任务清单——有多少任务是必需在这个月要完成的？这些任务中又有多少是无聊的、重复的、浪费时间的、或者让你忙得焦头烂额却不会对你的职业生活有所改变的？从头到尾重新阅读一遍你的任务清单，找到一个任务它对你的职业生活充满意义。

那就是一个**有强动力的任务**。一个让人充满动力去完成，对你的职业生活富有意义的任务。什么样的意义？让你获得一个长期的赞誉；让你的工作辉煌腾达；或者说一个任务，在多少年后你都可以骄傲地夸：“这是我曾经做过的最棒的一件事了！”。这就是一个强动力的任务。

在你的任务清单中找到一个这样有强动力的任务。如果没有，那就认真地想一想。也许它正在让你焦头烂额，忙得找不到方向，但是却没有真正地给你带来什么。

这里是如何使用有强动力的任务来改善你的工作效率：

- **确定一个目标。**知道自己想要取得什么，才能够保持正确的方向。你在一生中取得什么样的成果？这一年你想达到什么样的目标？在接下来几个月中，你可以完成一个什么任务来靠近前面的两个目标？集中于这一个任务（中期目标），每个星期或者每天完成几小步来靠近它。如果你集中于太多的目标，你的能量就会被分散了。全力针对一个任务，你将有更多的能量。
- **评估任务列表。**花上几分钟思考这些在列表上的项目和行动，有哪些会帮助你接近设定的中期目标？有哪些会对你的生活产生改变？从而找到你的强动力的行动。
- **删除其余的项目。**除去有强动力的行动外，留在清单中的大部分项目只会浪费你的时间却不会得到多少回报。尽可能地删除或者委派这些剩余的项目。集中能量应付那些能获得最大回报的——强动力的行动。
- **集中于强动力的行动。**你已经知道这个行动的重要性了，所以你就应当集中去完成它。清除那些无谓的骚扰和分心，最先完成它。尽量在中餐之前完成它，这样就可以避免拖到第二天。而且你也有一天其他的时间处理其他的事情。
- **加满油不断跑。**如果你已经在不断地完成这些强动力的行动，你就像一辆加满油的火车，总是越来越接近你的梦想。你会被你的成功感到惊讶的。
- **保持记录记得回顾。**每当你完成了一个强有力的行动，你就应当记录下来。你可以写在一个小本子上，或者存在电脑中。在每个周末的时候，回顾你的进展。如果你有认真执行这些行动，你将会有一份满意的清单。你也要再确认的中期目标与回顾现在是否还在正确的行动方向上。如果你是一个职员，与你的高管分享你完成的行动，他一定会对你留下更深的印象。总之，强动力的行动将会让你的事业更进一步的。

发布: 褪墨 · 时间管理 @ 时间管理 / 个人提升

标签: 时间管理、 GTD、 动力、 效率、 任务清单

分享到:

« 上一篇

[成为一位有感染力的演讲者](#)

下一篇 »

[设置每天最重要的任务](#)

搜索褪墨网站

搜索

推荐摘录

效率并不是指完成很多事情，而是指完成最重要、有用的事。

[阅读全文 →](#)

广告

系列文章推荐

学会自律

拒绝借口

克服拖延症

培养好习惯

怎样设定目标

生活中的定律

唤醒幸福基因

GTD 时间管理入门

简单做 (ZTD) 时间管理

时间管理实践分享