

# 简单做(ZTD)习惯培养3——计划

发表于 14 Aug 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

~

## • 好习惯：设定每天，每周的最重要的事(MIT)

每周，列下你需要完成的重大事件，把他们排进日程表。每天，列出1-3个最重要的事(MITs)。记住一定要保证你有很好的完成这些最重要的事。

这是ZTD中最简单也是最重要的一个习惯。它为你的每一天和每一周都设定了目标，因为与其去盲目的去完成那长长的任务清单，你总是在完成那些最重要最有用的事情！当然，你还是要去完成其余的事情的。但是完成最重要的任务，会使你知道自己总在做真正想做的事——那些当你回顾的时候，会感到自豪的事，而不会操劳一天后却发现自己一无所成。以下是一些如何运用这个好习惯的小技巧：

1. **重大事件(Big Rocks):** 在每周开始的时候（星期天或星期一），坐下来看看你的任务清单。想想这周你最想要完成什么？刚开始的时候尽量将数目限制在4-6件，待到熟练了且你觉得你能完成更多的时候，再添加多的任务。不要忘了要确保这些重大事件中包含至少一项与你年度目标有关的任务。更详细请参考《放置大石头的艺术：让你的效率翻倍》。
2. **安排日程：** 将本周重大事件放在你的周程计划中。每天放置只一个或两个，否则你会忙不过来。并且分出1-2小时的时间去完成它们，尽量把时间安排得越早越好。放置好这些重大事件后，你就可以计划其它的不是那么重要的事情了。
3. **最重要的任务：** 每天早上，马上决定今日最重要的任务。这和你的重大事件很相似，每日选择1-3个最重要的任务，而这其中可能包括一个你已经安排了的重大事件和其它几个最重要的任务。同样的，尽量将它们安排在尽可能早的时段。如果安排的太晚，你常常会被其他的任务干扰，而导致任务失败。
4. **完成它们：** 前面说的这些无非就是为了搞定这些最重要的任务。每天早上做的第一件事就是完成第一件最重要的任务，远离干扰，把所有精力都放在任务上直到完成它为止。做完之后可以简单的奖赏自己。然后去完成第二件最重要的任务！
5. **回顾：** 如果你完成了最重要的任务，那一定感觉这一天特别棒。所以要记得回顾你所完成的，顺便表扬自己一下～

原文：[ZTD Habit 3: Plan - Zenhabits](#) | 翻译：河流 & 弥缝

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