

快乐的享受与节约时间

发表于 26 Jun 2007 · 个人提升 · 生活金点子

总是在抱怨“没有足够的时间？”，一味的抱怨又让你得到了什么？在你的抱怨的时候，时间就从你身边溜过了。如何能快乐的享受时间和节约时间呢？

- **珍惜每一秒。** 时间是宝贵的，这道理谁都知道，你需要学会从每一分钟内得到满足，满足不仅仅于取得成就，还包括消遣时的快乐，获取知识的喜悦等等。
- **追求快乐。** 枯燥无味的生活会让人麻痹.一个人的想法不要禁锢于一个观点，要从多方面想像，寻找生活中的快乐。像培养一门兴趣爱好，然后长期坚持这项爱好，这些都能使生活更美好。追求快乐使人不断拓展，提高做事的效率，时间也都过得有意义、有价值。
- **不要抱怨惋惜。** 不要把时间浪费在惋惜失败上，也不要抱怨已做过的事情多么差劲。这些除了让你产生心理上的压力，还让你的光阴白白浪费。
- **早起。** 醒来以后就起床，你可以在刷牙洗脸的时候闭上眼睛再多休息一下。早起可以节约不少时间，而且上午的工作效率也比较高。
- **早餐吃好，午饭吃饱。** 早餐吃得好，上午才有精神有力气。下午也要工作当然午饭也得吃饱。不过不能吃太多、太饱，否者下午容易打瞌睡，降低工作效率。
- **关上电视。** 这一点，现在电视好节目也不多了，弥缝自己也一直很少看电视。
- **使用空隙时间。** 等车坐车时，走路时等等有空隙的时候，可以计划自己的下一步行动，或者瞌睡一下什么都可以。珍惜每一秒。
- **把表拨快三分钟。** 做个时间上的悲观者，总是多预留几分钟。
- **用最充足的事情做最重要的事情。** 闲杂琐碎的小事不值得浪费你的时间。在不重要的事情上纠葛会让人心情烦躁，学会安排自己最重要的事情。
- **阅读有知识的书/博客。** 学会聪明的阅读和快速的阅读，而且读好书是非常重要的。读一个博客也是，要有意义。但是读书或博客也要选择时间，不要在工作的时候读，最后规定一个时间。
- **为每天和每周制定时间表。** 生活变得有条不紊，心里也踏实。请查阅《设置每天最重要的任务》和《放置大石头的艺术：让你的效率翻倍》。
- **学会委托他人。** 自己不能完成的事件或者不需要亲自动手的事情，可以委托别人办理。
- **休息，休息一下。** 动动手，动动脚。适当休息，保持工作和休息的平衡。
- **结束毫无价值的活动。** 毫无价值便是浪费，你可以从中得到什么，了解什么？时间花在有价值的时间上，你才会觉得是真正的享受时间。
- **一心一意。** 一次只专心致力于一件事。
- **不要浪费别人的时间。** 自己的事件没做好，也浪费了别人的时间。浪费别人的时间等于浪费自己的时间。
- **遇到问题请专家。** 因为你在两三天弄不清楚的问题，专家会在一两小时内甚至几分钟内就能帮你弄清楚。
- **阅读褪墨。** 获取更多的时间管理知识和技巧。