

如何为自己安排任务？

- 任务需要一个动力或者驱动，这个动力是维持我执行这个任务的可能性，我必须明晰。
- 任务需要一个终点或者目标，这个终点是具体的、最好是可以量化的。
- 任务往往有一个期限，如果没有期限，任务无法具体执行下去，每一个环节都可以拖到无限长。
- 经过以上分析，任务是（动力，目标，期限）的三元组
- 安排任务的方法——第一版
 - 根据目标和期限，将任务划分下去，从周划分到月再划分到日
 - 然后执行
- 第一版的实践结果——非常失败
 - 由于执行的过程中的各种原因导致了失败，比如目标设立过高，导致每天的任务量过大，使得每天完成任务时的心情非常焦虑，最终降低了效率，使得任务无法完成。
 - 与一位同学好友高朱一录探讨后发现了我的症结所在——任务设置的过于具体
 - 我的任务往往是面向学习的，面向应试的，学习是面向未知的，而目标的安排是面向已知的、可控的，我根本不可能预测自己学习某一块内容的时间是多少，所以不太可能将学习安排的太过具体。
 - 我的焦虑往往来自于刷题所需要耗费的时间是未知的，实际上是因为没有可以参照的对象，没有人会记录自己每页题目写了多少时间。
 - 这种日常的受挫感不断地攻击我，让我对自己不自信，从而降低了完成任务的动力。
 - 高朱一录同学应试和学习的方法与我不同，他提倡渐进式、适应性，通俗的说就是“慢慢养成习惯”。比如一开始一天学4小时，然后学6小时，然后学8小时，身体会慢慢适应，效率会越来越高，但是这些都是无法预测到每天或者每周的，一般只能预测到以月为单位（经验贴都是以月为单位的）。他只要保证自己每天在学，尽力而为即可，不会一定要求自己达到某些不切实际的目标。
- 安排任务的方法——第二版
 - 第一版 安排任务的方法 适合于可控性较高的工程型任务，创造性和学习性质的任务较少。
 - 第二版 安排任务的方法 适合于学习性质的任务。
 - 先通过他人了解这个方向、领域大致需要学习的内容，如果时间紧迫（小于等于一年），那么还需要尽可能了解他人在期限的每个月或者每个阶段都学习了多久，保证自己和他人的进度类似即可。
 - 在做的时候心无旁骛，只管做就是了。