



北京大学

时间管理

李妍

就职于北大信息科学技术学院就业指导办公室

全球职业规划师

国家二级职业指导教师



北京大学

时间管理



《我的女王时间》



演练——排练情景剧

假设你们小组要排练一个情景剧参加学校的比赛，希望能够进入前3名。

- 1.计算花费的总时间（需要把每个人花的时间都加起来，以小时为单位）
- 2.以小组为单位在5分钟内讨论完成





帕金森定律

——只要还有时间，工作就会不断扩展，直到用完所有时间。



Parkinson



告别不靠谱的计划表和待办事项表



日程安排



待办事项



记事便签



日历

2006年6月23日 星期五 (丙戌年 五月廿八 巨蟹座)

星期天	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
				1 初六 • 国际儿	2 初七	3 初八
4 初九	5 初十 • 世界环	6 十一 • 芒种 • 全国爱	7 十二	8 十三	9 十四	10 十五 • 中国文
11 十六 • 中国人	12 十七	13 十八	14 十九	15 二十	16 廿一	17 廿二 • 世界防
18 廿三 • 父亲节	19 廿四	20 廿五 • 世界难	21 廿六 • 夏至 球赛 球赛城	22 廿七 球赛城	23 廿八 • 国际奥	24 廿九
25 三十 • 父亲节	26 六月	27 初二	28 初三	29 初四	30 初五 • 世界香	

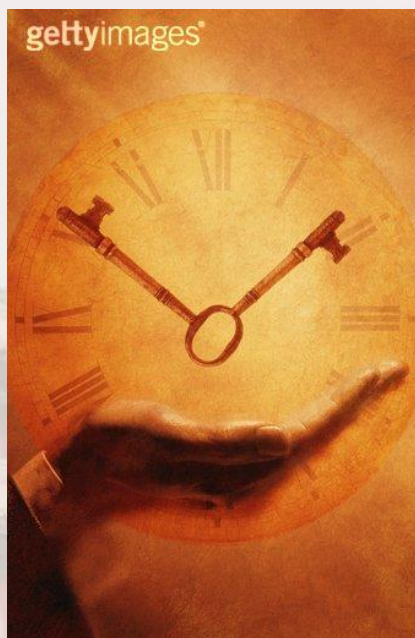
彻底放弃的计划~
迟迟不肯开始的计划~
似乎永远排不上的计划~



靠谱行动1——要事第一

- 重要的东西只占一小部分，只要集中处理只占整体20%的事物，就可以解决80%的问题。

——帕累托





帕累托法则

80%的生产来自于20%的生产线;
80%的销售额来自于20%的客户;
80%的病假条来自于20%的员工;
20%的业务员创造了80%的销售额;
20%的人口消耗掉80%的医疗资源;
20%的人际关系带来了80%的个人幸福

... ..

一个社团的核心成员只有几个;
一个学科的重要理论只有几条;
一个问题的解决只需要找到关键点.....



时间管理矩阵

	紧 迫	不 紧 迫
重 要	<p>I</p> <p>危机 迫切问题 在限定时间内必须完成的任务 (例如：准备明天的面试、英文测试)</p>	<p>II</p> <p>防御性措施 明确新的发展机会 建立关系 制定计划和休闲 (例如：参加实习、学习英文)</p>
不重要	<p>III</p> <p>不速之客 某些信件、报告、会议 迫切需要解决的事务 (例如：接听一个不需要的销售电话)</p>	<p>IV</p> <p>某些信件、报告、会议 消磨时间的活动 (例如：网上瞎逛)</p>

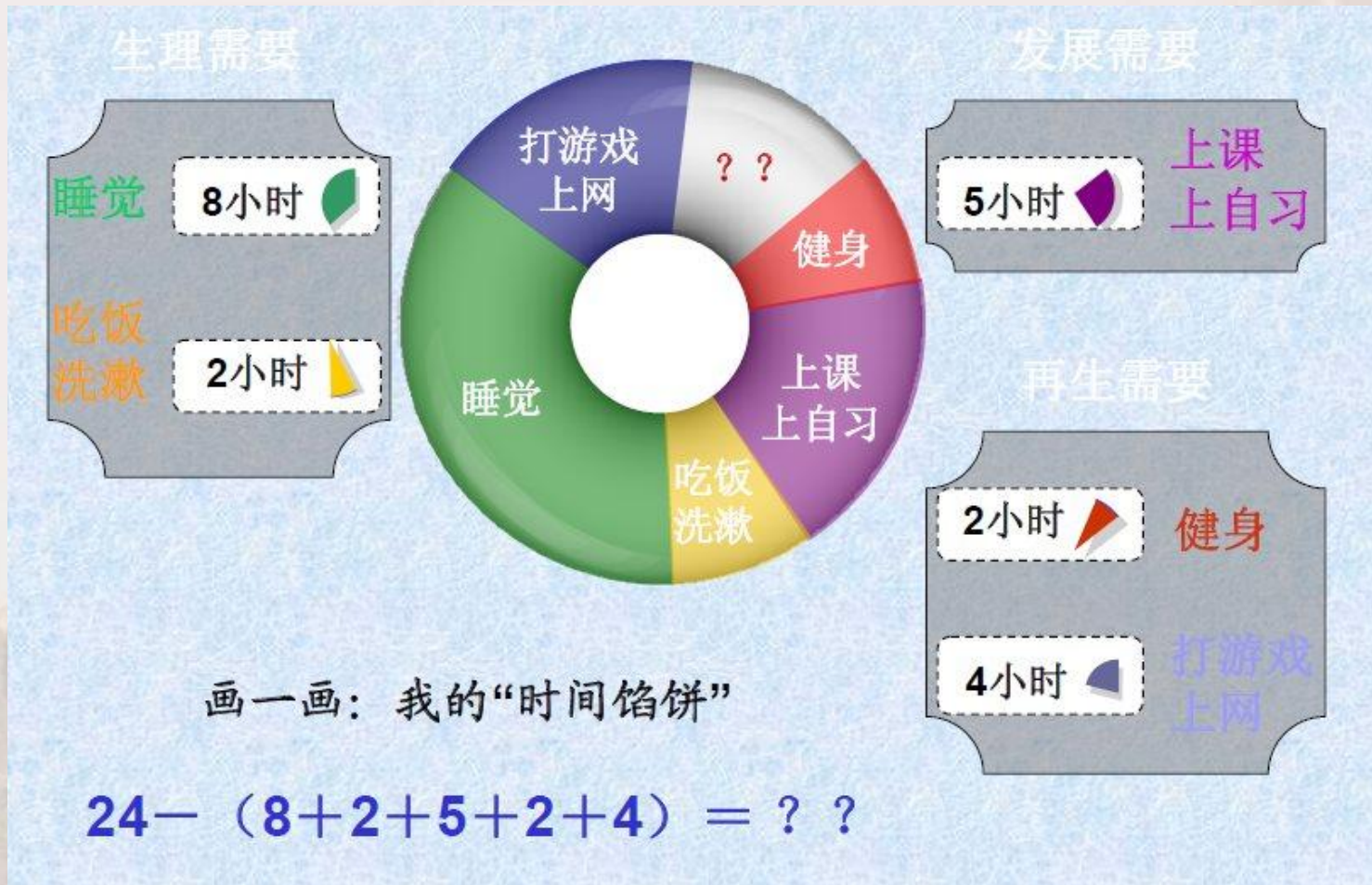


北京大学

靠谱行动2——整理行动



我们需要哪些时间模块



图片来源：中国人民大学 胡邓 心理健康通识教育课

靠谱行动3——窍门



北京大学

- 如果你认为没有所谓的“窍门”，只是因为你还没有发现它们的巨大作用。

黄金时间、韵律原则（时间打包）、零碎时间





利用黄金时间策略

- 内部黄金时间：一个人精神最集中的时候，每个人的内部黄金时间会有所差异，应该将该时间段用于处理最重要的任务。
- 外部黄金时间：就是指外部资源最为齐备，能帮你做出决定、回答你的问题、或者为你提供信息的时候。



韵律原则

- 练习：请说出一句英语，然后写下来。不过要按照先写奇数字母，后写偶数字母的方法。
- 方法：
 - 一是保持自己的韵律最好在固定的时间做固定的事。如同唱歌和马拉松赛跑。
 - 二是与别人的韵律相协调。具体的方法包括：不要唐突地拜访对方，了解对方的行为习惯等。



韵律原则——时间打包策略

- 给大任务分配时间盒子，但不是全部
- 把大任务分解成几个可以装进时间盒子的片段
- 确定合适的时间盒子大小
- 把小任务放在一个盒子集中处理
- 给重要不紧急的任务分配时间盒子
- 给最难的任务分配最好的时间盒子
- 开放式时间盒子可以防止突然停止
- 分配时间盒子用于真正的休息

资料来源：智慧课程



利用零碎时间

- 如果日程是一个瓶子，那么，先在里面放“大石块”，然后再是需要的卵石、沙子和水，别忘了留有空间。

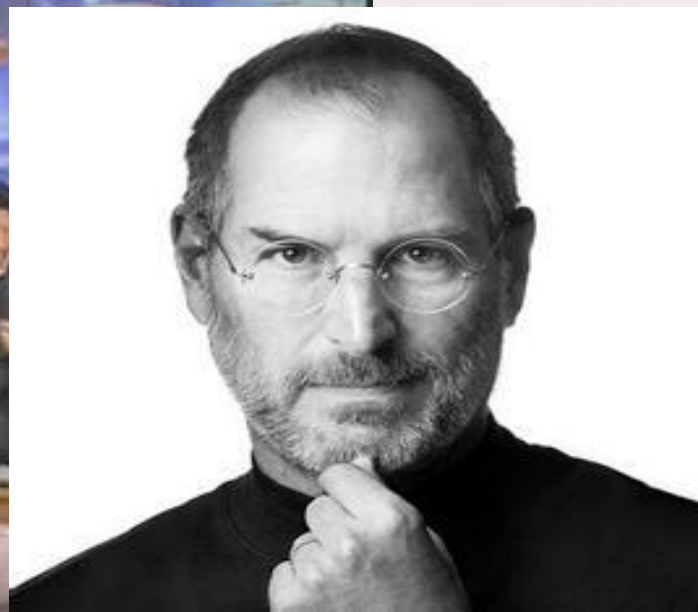
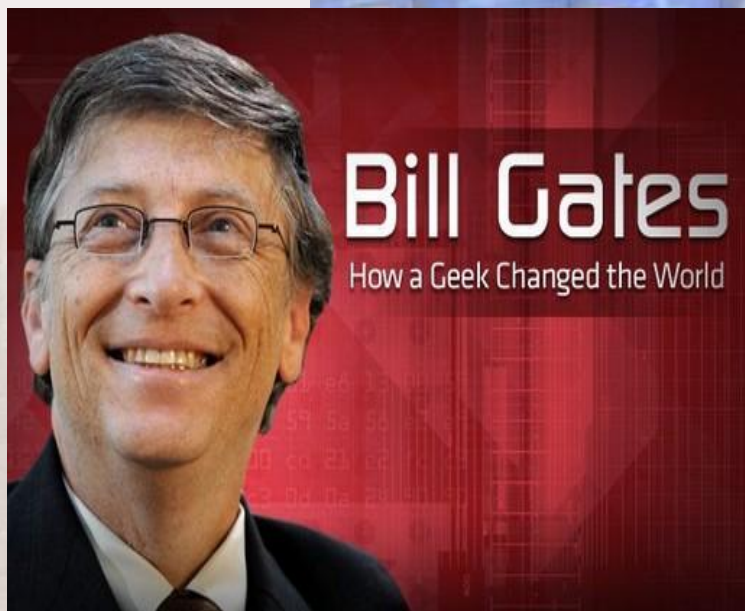


靠谱行动4——时间观



北京大学

- 关于忙——静能生慧
- 关于昨天、今天与明天





北京大学

谢谢同学们！

李妍

eeecsliyan@pku.edu.cn

