

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

时间管理活动表格

探索活动一 你的剩余“生命时间”有多少？

准备一张长约 24 厘米，宽 3 厘米的纸条，假设你的人生有 100 年，纸条被平均分成 20 小格，每个格子代表 5 年。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

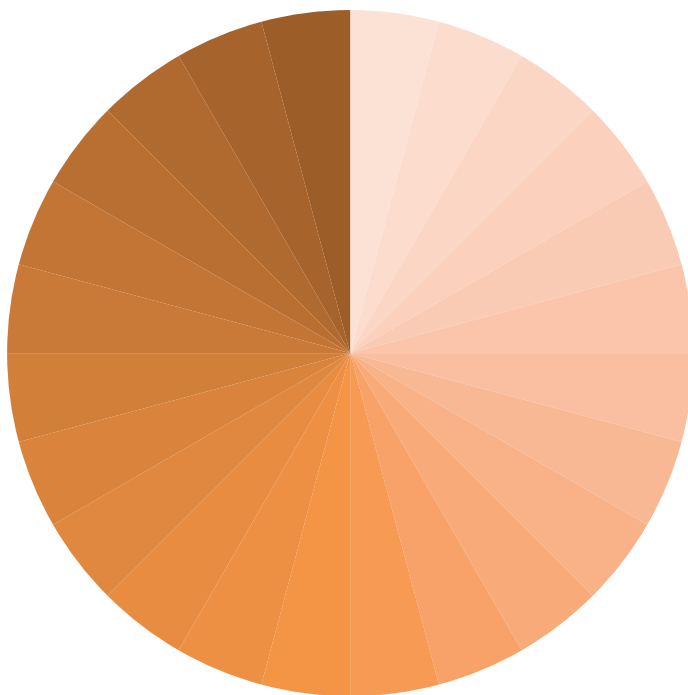
- 1、撕掉已过去的岁月，如 15 岁？
- 2、再撕掉吃饭、睡觉至少人生三分之一的的时间。
- 3、再撕去你认为还会消耗的时间，如琐事等
- 4、看看还剩下多少时间可供使用？

问：

- (1) 手里握着剩下的“生命时光”，你的感受是什么？
- (2) 在时间管理上，你的困惑是什么？

探索活动二 我的时间“馅饼”

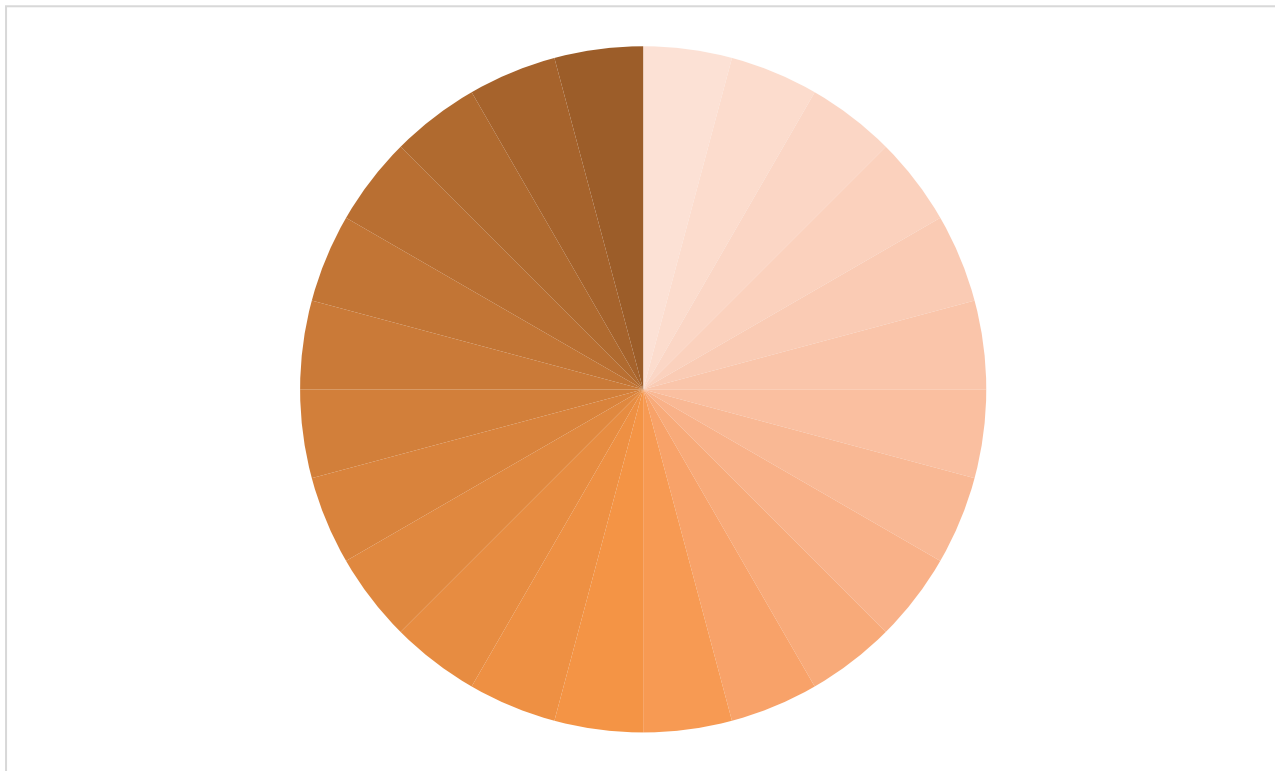
- 1、回顾你这一个月的学习日和休息日，想一想一天 24 个小时，你在学习日是怎么利用时间的？



学习日馅饼图

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

2、回顾你这一个月的学习日和休息日，想一想一天 24 个小时，你在休息日是怎么利用时间的？



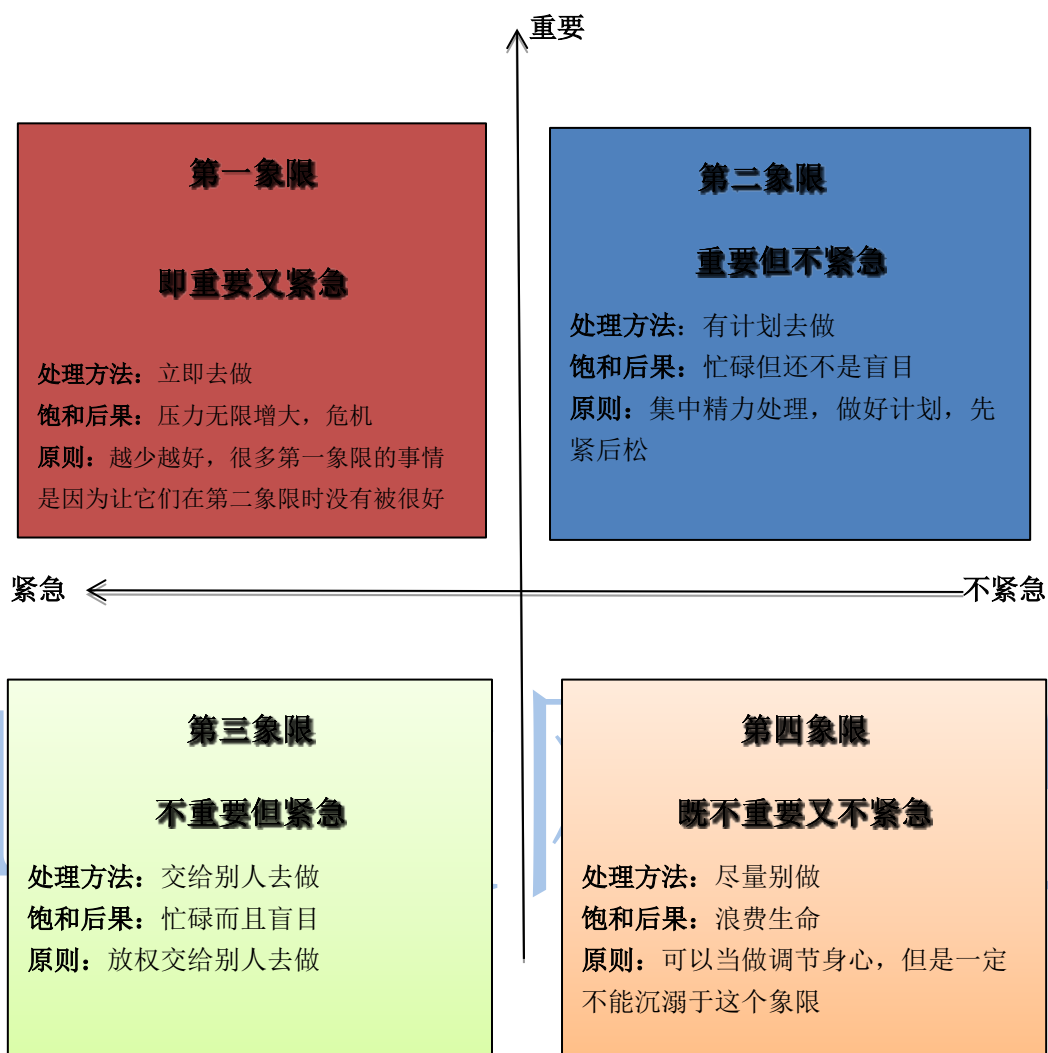
现在，让我们总结一下：

(1) 你的馅饼还有剩余部分吗？还剩几个小时？

(2) 除了共性（大家都要做的事情）的消耗，你的个性消耗项目是多少？

探索活动三 我的时间管理

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！



	紧急	不紧急
重要	第一象限	第二象限
不重要	第三象限	第四象限

请你将你的“月计划”、“周计划”“日计划”清单项目按照上表分类。

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

很多时候，我们会迫于压力把紧急的事情放在第一位，不由自主地“到处救火”，再转而去“紧急不重要”的事情。其实成功人士花最多的时间做最重要但不紧急的事情，然而一般人都是做紧急不重要的事情。

现在为你本周的计划安排一张四象限时间表吧！

所在象限	优先性	事件
第一象限		
第二象限		
第三象限		
第四象限		

51选校网首发

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

51选校网首发