生涯规划之时间管理

**生涯困惑**

1. 匆忙起床才发现还有5分钟就上学了，今天又没吃早餐了？
2. 交作业了，才发现还有一道题没错。
3. 快要高考了，才发现自己好友好多知识没有复习。

**生涯导师**

在有限的时间里对自己的行为进行管理，我们的目标才能更有效地达成。

**生涯知识**

时间管理就是有效地运用时间，降低变动性。时间管理的目的就是决定该做什么，决定什么事情不该做。

著名管理学家科维提出了一个时间管理的理论，把工作按照重要和紧急两个不同的程度进行划分，基本上可以分为四个象限：既重要又紧急，重要但不紧急、紧急但不重要、既不重要又不紧急。时间管理理论的一个重要观念是：应该把主要精力和时间集中放在处理那些重要但不紧急的工作，这样可以做到未雨绸缪，防患于未然。

 **重要**

第一象限

即重要又紧急

**处理方法：**立即去做

**饱和后果：**压力无限增大，危机

**原则：**越少越好，很多第一象限的事情是因为让它们在第二象限时没有被很好的处理 。

 **第二象限**

**重要但不紧急**

**处理方法**：有计划去做

**饱和后果：**忙碌但还不是盲目

**原则：**集中精力处理，做好计划，先紧后松

**紧急 不紧急**

第四象限

既不重要又不紧急

**处理方法：**尽量别做

**饱和后果：**浪费生命

**原则：**可以当做调节身心，但是一定不能沉溺于这个象限

**第三象限**

**不重要但紧急**

**处理方法：**交给别人去做

**饱和后果：**忙碌而且盲目

**原则：**放权交给别人去做

**探索活动**

探索活动一 你剩下的时间有多少？

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：
5. 手里握着剩下的“生命时光”，你的感受是什么？
6. 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？

学习日馅饼饼

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 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。

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”，再转而去做“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 |  |  |

**生涯故事**

　　即将毕业，教授给同学们上最后一门课。令学生们不解的是，讲桌上放着一个大铁桶，旁边还有一堆拳头大小的石块。“我能教给你们的都教了，今天我们只做一个小小的测验。”教授把石块一一放进铁桶里。当铁桶里再也装不下一块石头时，教授停下了来。教授问：“现在铁桶里是不是再也装不下什么东西了?”“是。”学生们回答。“真的吗?”教授问。随后，他不紧不慢地从桌子底下拿出了一小桶碎石。他抓起一把碎石，放在已装满石块的铁桶表面，然后慢慢摇晃，然后又抓起一把碎石……不一会儿，这一小桶碎石全装进了铁桶里。“现在铁桶里是不是再也装不下什么东西了?”教授又问。“还……可以吧。”有了上一次的经验，学生们变得谨慎了。

　　“没错!”教授一边说，一边从桌子底下拿出一小桶细沙，倒在铁桶的表面。教授慢慢摇晃铁桶。大约半分钟后，铁桶的表面就看不到细沙了。“现在铁桶装满了吗?”“还……没有。”学生们虽然这样回答，但心里其实没底。“没错!”教授看起来很兴奋。这一次，他从桌子底下拿出的是一罐水。他慢慢地把水往铁桶里倒。

　　水罐里的水倒完了，教授抬起头来，微笑着问：“这个小实验说明了什么?”一个学生马上站起来说：“它说明，你的日程表排得再满，你都能挤出时间做更多的事。”“有点道理。但你还是没有说到点子上。”教授顿了顿，说：“它告诉我们：如果你不是首先把石块装进铁桶里，那么你就再也没有机会把石块装进铁桶里了，因为铁桶里早已装满了碎石、沙子和水。而当你先把石块装进去，铁桶里会有很多你意想不到的空间来装剩下的东西。在以后的职业生涯中，你们必须分清楚什么是石块，什么是碎石、沙子和水，并且总是把石块放在第一位。”