

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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做。
- 3、快要高考了，才发现自己好友好多知识没有复习。

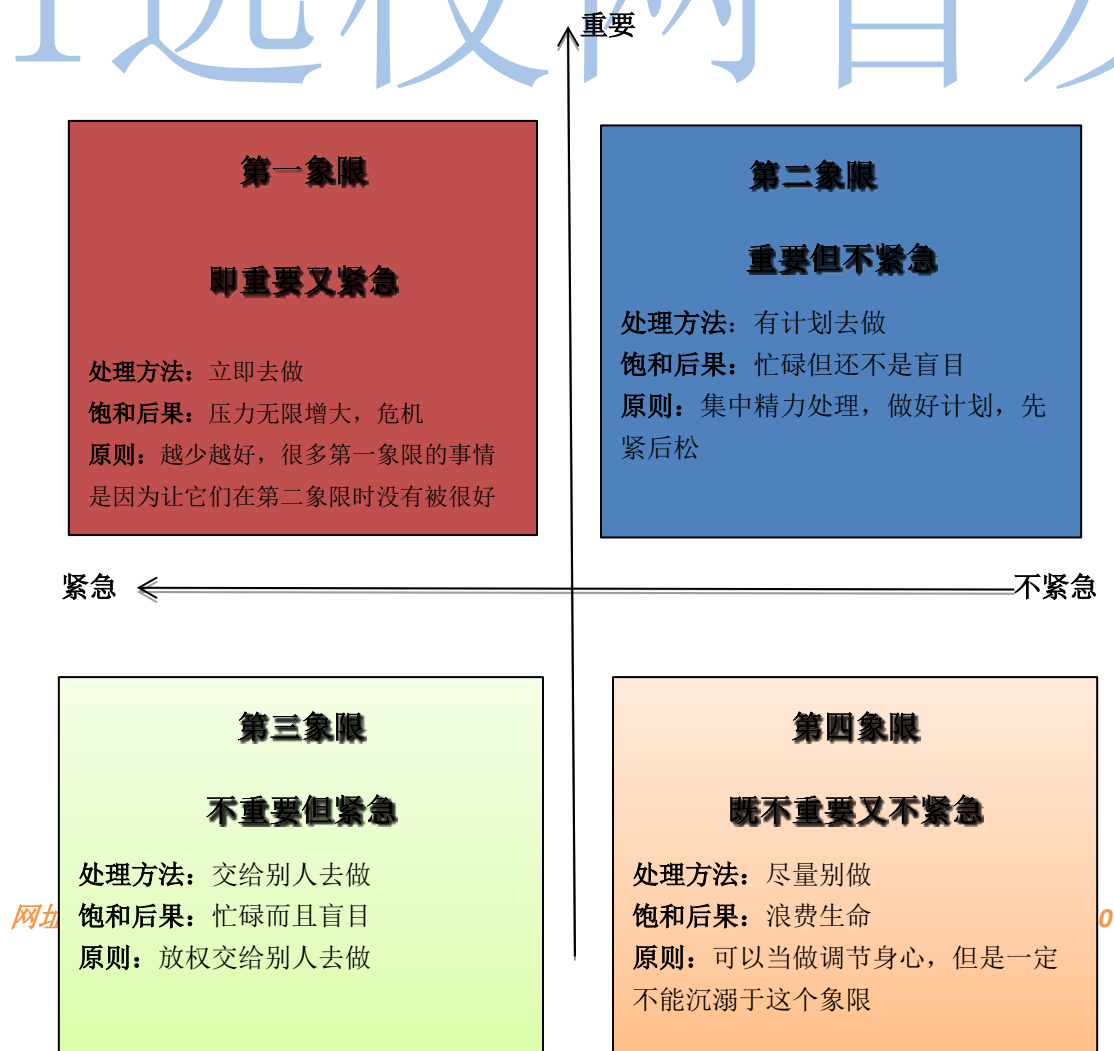
生涯导师

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。



51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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。

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

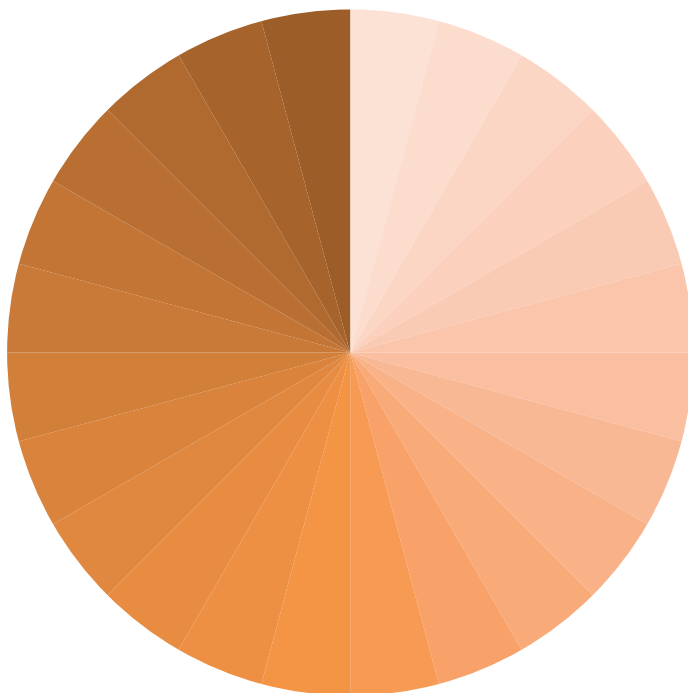
- 1、撕掉已过去的岁月，如 15 岁？
- 2、再撕掉吃饭、睡觉至少人生三分之一的时间。
- 3、再撕去你认为还会消耗的时间，如琐事等
- 4、看看还剩下多少时间可供使用？

问：

- (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”

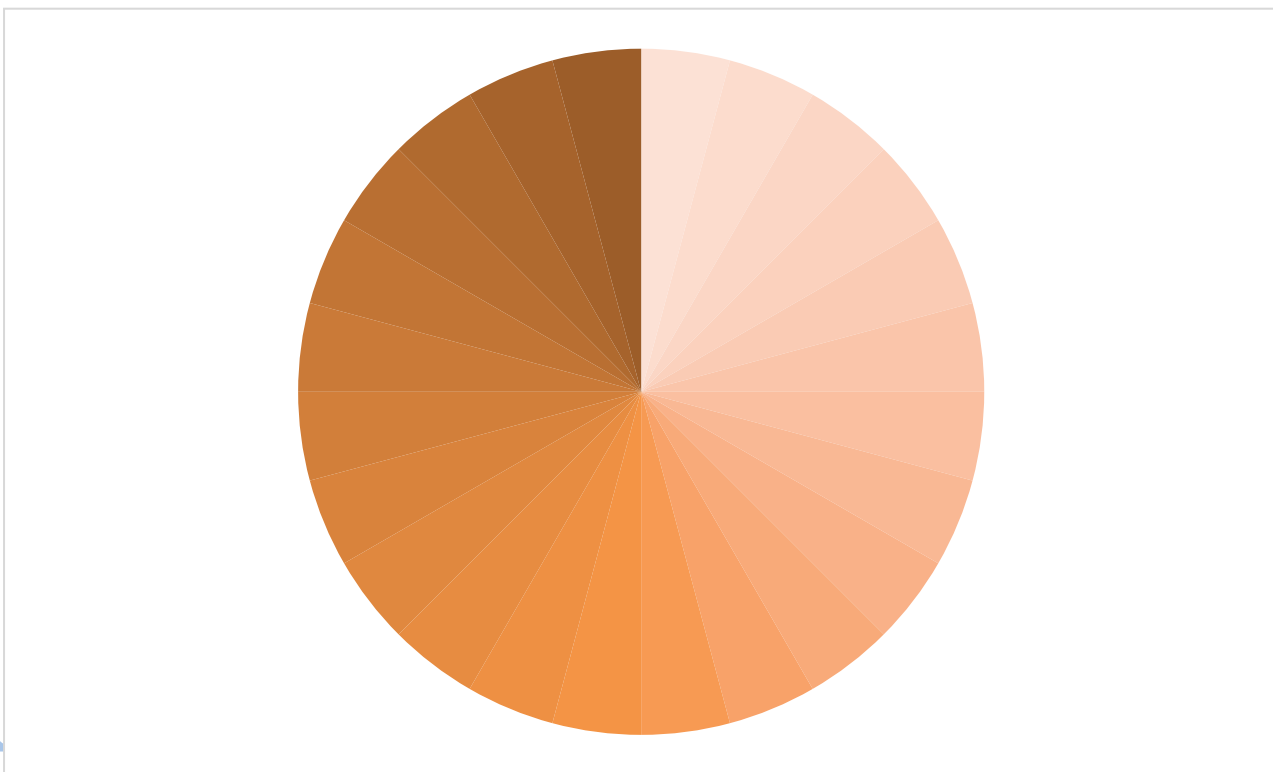
- 1、回顾你这一个月的学习日和休息日，想一想一天 24 个小时，你在学习日是怎么利用时间的？



51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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

51 选校网生涯规划教育系统一生涯先行，升学无忧！

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“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。

51 选校网生涯规划教育系统——生涯先行，升学无忧！

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。”

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