

时间管理始于责任终于热爱

王红军

经常有人说我是一个善于“安排”的人,也经常有人问过我,如何做到既兼顾工作、家庭,还有时间学习、有时间休闲生活?

细想,自己作为职业女性,多年来一直在努力地做好自己的多个角色:女儿、妻子、儿媳、母亲、教师……哪一个角色都不能马虎,每一个角色又都任务艰巨。

记得孩子不满周岁,婆婆病重,我又休完产假刚刚上班,于是每天都要在大脑中迅速规划自己一天的时间安排,早晨5:30起床先洗漱,然后给孩子喂奶,同时跟阿姨交代白天孩子的事情、老人吃什么饭、何时吃药等家务琐事;下班回家后先陪孩子吃晚饭、玩耍,晚7:30给孩子洗澡,然后讲准备、哄睡觉,8:30前完成孩子的事情,8:30—9:30给老人擦洗、按摩,陪老人聊天,9:30—11:30是自己备课的时间。

孩子上学以后每天最紧张的是早晨,既要给孩子做“妈妈的爱心早餐”,又希望自己能够美美地上班,于是就会精心统筹这段时间。每天早晨5:30起床,先把早餐要用的食材准备好,如果需要煮粥就会先把粥小火煮上,然后去洗漱化妆,6:10孩子起床时我已经化妆完毕,早餐准备也进入尾声,6:20陪伴孩子一起餐叙,6:40准时出门送孩子去上学然后自己上班。

随着孩子步入中学,课业繁多,我的工作也进入了转折期,更加繁忙,这个阶段虽然不用再接送孩子,早晨餐叙也已经成为习惯,但是主要矛盾转为孩子放学以后的时间需要精打细算,不像小学时那么宽松。于是我每天5点下班先利用手机App订好晚餐食材,一小时左右我到家时食材也送到了,可以迅速做饭,保证孩子6:30到7点可以吃上晚餐,晚餐

后和孩子一起收拾餐厅、厨房并且倾听孩子在学校各种见闻,7:30到8:00开始高效的自主学习,孩子可以继续写作业或者复习,我要学习自己计划的内容,安静的书房只能听到翻书的声音,几年这样的陪伴,让我在中学的时间里完成了自己的博士学位。

孩子的教育、自己的事业、对生活的悦纳,我似乎都没有放弃,匆忙半生,静下来沉淀之时,忽然悟到,我们所说的时间管理并不只是学习一些方法、技巧,时间管理应该是始于责任,终于热爱。

我小时候所处的年代,双职工家庭父母都很忙,于是我这个当姐姐的就被赋予了更多的责任,从小又要上学,又要照顾弟弟,父母不在家时还得负责买菜做饭,于是在繁忙中懵懵懂懂地学会了同时处理多项任务的“统筹”,在“不得已”的实践中积累了先处理重要紧急事项的四象限时间管理经验,而父母的鼓励让我将“不得已而为之”的心态变成了一种价值感和强烈的责任感,正是这样的责任感引领我在一生中努力做好自己的各种角色;正是这样的责任感促使我在各种繁忙的阶段都不断思考解决问题的方法,不断优化自己的工作方案与生活方案。因此我认为,好的时间管理的前提是建立强烈的责任感。

如果除了责任,还能拥有热爱,那便会活出更加积极灿烂的人生。当一个人对一事物拥有热爱的时候,时间就像海绵里的水;当一个人对自然、对生活充满热爱的时候,一切繁忙都会变得更加有条不紊,更加优雅从容。点燃热爱的种子,培养充满热爱的心灵,一定会让有限的时间在无限的热爱中实现不同的价值,一定会让我们在面对生活时释放出更多的智慧,一定会让我们的人生散发出不同的光彩。

(作者单位:北京市西城区教育科学研究院)

时间管理三要素

——让自己内心更丰盛、行动更积极的时间管理小技巧

公平

时间对我们每个人都是公平的。无论我们是否愿意,时间不可以被开源,时间的供给都是固定不变的。无论我们是否愿意,时间不可以被节流,时间的流逝都是不可阻挡的。无论我们是否愿意,时间不可以被替代,金钱地位都换不回来时间。

在我看来,要想做好时间管理,有三个要素,分别是:设定目标、要事第一、高效执行。

时间管理的第一个要素是设定目标,是指做任何事,都要设定目标。对我而言,设定目标有三个原则:一是内心认同,二是长期主义,三是回归本质。首先目标必须是自己内心真正认同的。目标即使是来自上级、家人或社会的期望,一旦变成个人目标时,必须获得个人内心的真正认同。其次目标必须是基于长期主义角度进行设定的,从长期角度考量,是值得持续投入和可以获得持续回报的。最后目标必须是回归本质的,必须符合规律,符合事物发展的本质。

内心认同的、长期主义的、回归本质的目标,可以给我们正向的反馈和持续的力量,让我们在遇到困难时,不轻易放弃,想办法去解决问题。被动接受的、短期的、急功近利、投资取巧的目标,很难长期执行下去。比如,在家庭教育方面,可以设定培养孩子的目标为:自主、积极、乐观、健康等,这是真正基于孩子长期发展和人生本质角度考虑的目标,而不是和邻居攀比之后设定的目标。

时间管理的第二个要素是要事第一,即重要的事情永远优先级第一。任何事情,都可以从重要性和紧急性两个维度进行划分归类。重要且紧急的第一象限的事情,要立马就办。重要且不紧急的第二象限的事情,要有条不紊地办。不重要且不紧急的第三象限的事情,要有控制地办。不重要且紧急的第四象限的事情,坚决不要办。重要且紧急的第一象限的事情,比如看病、救急,对长期及当下都有重大且紧急的影响,必须没有任何借口和拖延,立刻就办。重要且不紧急的第二象限的事情,比如说健康管理、个人提升、家庭教育等,都很重

时不我待

赵福明

一万年太久,只争朝夕。因为对生命的珍视,所以我异常珍惜当下的时光,这是我日复一日落实每日时间安排的动因,朋友们说我很自律,但我知道,这只是补短板的同时享受着收获的良好循环状态。在时间投入中,我注意保持如下四个方面的平衡与稳定:身体健康、家庭和谐、工作精进、思想提升。

合理规划,保留必要的时间配置。基于对工作的高目标,我越来越忙,从而非常重视每一天的时间规划,以便能够从容应对大量的事务性工作。我把每一天的时间分配分为两种:必须做的事情和想做的事情。比如睡眠、工作、运动、总结、反思是必须做的事情,比如学英语、学技能、读书、陪家人是想做的事情。

时间安排上优先保证必须做的事情,比如充足的睡眠,足够的工作时间,合理的运动时间,一天的总结与反思,剩余的时间,分配给技能提升、兴趣爱好、家人陪伴上。为保证每一项安排都能得到落实和跟踪,我详细记录每一天每一项的具体时长,让数字说话。

兴趣驱动,享受其中不觉其苦。基于从事全民健身的体育教育工作习惯,我并不对抗自己的惰性,而是选择顺势而为。兴趣是最有效的驱动器,因为喜欢所以从事,因为投入带来了良好反馈,所以更加热爱工作。

为了提高工作效率,一方面在工作时间内注意挖掘和培养同事的成长,凝聚思想上的共识。另一方面在工作时间外持续补充工作所需的能力,去了解掌握国家的宏观政策、产业结构、行业发展的现阶段特色、未来趋势,运动生理生化方面的学习等,去学习英语、去学习拍摄和剪辑技能以提升视频制作能力、去阅读以提高写作能力、去朗读以提升即兴演讲能力等。在工作技能提升中又包含短期需求和长期需求,比如我虽然英语极差,却是未来考MPA必须要考的,所以需要当下开始投入学习,是长期的目的,而拍摄和剪辑等是学会了立马可以应用的短期技能。



家庭教育,家长是关键。但很多爸爸妈妈常常感叹时间不够用,常常因为工作而忽视了对孩子的陪伴。时间是最重要的资源,但我们缺少管理时间的意识和习惯。读本期这些文章,相信读者能颇受启发。时间管理原可以如此高效,生命原可以如此优雅,我们本可以做到啥都不耽误。养成时间管理的意识和习惯,培植时间素养,从成人到孩子都需要。本期由本刊学术顾问李浩英协助邀约。

他们的

——怎么做到优秀又优雅

时间管理经

常常有人问我,每天一大早就看到你发展的朋友圈,还有那么多的工作和会议,你是如何规划时间的?

时间都去哪儿了:做好自我时间统计。意识决定行动。和时间做朋友,首先要确立时间管理意识。当你真正想充分利用时间,和时间做朋友的时候,“忙”和“累”就不是“懒”的借口了。

我是学德语的,歌德有句关于珍惜时间的名言:“在今天和明天之间,有一段很长的时间;趁你还有精神的时候,学习迅速办事。”时间对每个人都是公平的,一天只有24小时,每个人都要找到适合自己的节奏,合理安排学习、工作、运动和休息,保持良好的状态。

我曾对自己跑步的时间做过统计,晚上跑步的时间明显少于早上。原因很简单:下班时间不可控,需要处理的工作,包括会议、会客等经常会影响跑步安排。所以我选择了晨跑——每天5:30睁眼即起,运动一个小时,包括热身、拉伸,然后照顾孩子们起床、吃饭、上学,从容准备上班。

合理安排时间,做好工作规划。“凡事预则立,不预则废”,时间管理需要有明确的计划。通过计划去优化工作流程,提高使用时间的效率。

在日常工作中,我有三个提升工作效率的小窍门:一是坚持“八二原则”,优先处理紧急重要的事情,避免“胡子眉毛一把抓”;二是坚持“日清日毕”,当天的事情当天处理完;三是及时分工与授权,将专业的任务布置给专业的人来完成,抓好落实。

微信是我们每个人日常沟通与联络的重要工具,也是协助我们“日清日毕”的好帮手。我通常都会对当天需要处理的非紧急工作设置提醒,每天晚上梳理未及回复的信息,对第二天的各项工作进行规划。

坚持就是胜利:保持专注,提升单位时间效能。一日之计在于晨,最宝贵的时间恰恰最容易在不知不觉中浪费掉。晨跑是我拥抱新一天工作生活的好方式。神清气爽的状态,足以让我高效地面对接下来一整天的工作,提升单位时间效能,增强时间自控力。跑步的开始和中途往往是最难的。启动前容易

你的大学生活应该怎么度过

李亚

很多大学生常问我,我的大学生活该怎么度过?为什么我的时间很多,但没什么获得感?

我的答案是,你可以尝试一下时间管理。时间管理能让你效率提高,收获加倍。

在讲之前,我想先问大家两个问题:

你认为学霸的学习时间长吗?答案是不长,但时间管理非常好,但他效率最高的时间段做最重要的那项学习。

成功人士为什么成功?答案是他们提前准备,业余时间大量做重要而不紧急的工作,例如健身。

不会时间管理,是50%大学生的痛点。不会通过利用时间管理获取快速成长,是另外50%大学生的痛点。如果大学期间只能提升一项能力,那么我的经验是,提升时间管理能力,赢在时间管理。以免将来吃不会时间管理的亏。

关于时间管理,我想讲三个技巧。第一个,学会拒绝;第二个,提升专注力;第三个,保持乐观的情绪。

第一,学会拒绝。学会拒绝低效率的事情,才能专注于高效率的事情。你可以思考一下,你的时间有多少是用在不重要的事情上了?参加低效社交,替别人做一些事情(因为不好意思拒绝),与父母较劲……

学会拒绝的难点在于面子,很多人抹不开面子,于是难于拒绝,做了一堆自己其实不想做的事情。这时,关键在于心理建设。首先满足自己的需要。放下面子,放下自尊心,为自己活一回。其次,可以有技巧地拒绝。例如,我要专注于学习,最近参加了一个项目,时间很紧。

拒绝哪些事情呢?不重要不紧急的事情必须拒绝。不重要但紧急的事情可以拒绝,或者让别人做,如果可以的话。

人生的关键在于做减法,减少就是拒绝。

第二,提升专注力。当你专注时,你的效率可能是不专注时的两倍。

专注力意味着你要进入一个氛围,专注于一件事。白天想,晚上想,吃饭想,甚至做梦,还能做彩色的梦。

建议如果可能,大家可以练习一下冥想,就是什么也不想,每天几分钟即可。

过程:选一个舒服的姿势,放松,深呼吸。先闭上眼睛体验情绪的流动。当情绪流经你时,不要思考,不要评判,不要抗拒只是用“身体来感受”。继续冥想:集中注意力在情绪上。我个人的感受是,在你冥想时,你

“想太多”,有畏难情绪;中途则易疲惫,容易心生放弃。而坚持住,就是一场酣畅淋漓的胜利。这样的道理,也给我工作和生活增添了诸多的信心和定力。

今年,外研社组建了外研跑团,号召社内喜欢或者愿意运动的同事们通过业余时间一起“动起来”。7月,外研跑团在第三十五届卢沟桥醒狮越野跑中获得团体第一名。10月10日,跑团参加了第三届中国教育半程马拉松赛,以奔跑姿态展现了健康阳光、积极向上的风貌。刚刚过去的10月底,外研跑团又加入了北京迎冬奥白天万人云跑线上赛。很多同事都跟我说,只是每天拿出一段时间去跑步、去锻炼,整个人状态就有大的提升。

无论做任何事情,坚持并专注下去是一种极为强大的力量,它会让同样的时间段变得更有产出、更有效率。我相信,每个人的努力,时间看得见。每一步都是为美好而改变。

学会自我评价,助推精神成长。快节奏的时代,时间似乎永远不够用,每一个人也不是天生的时间管理大师。我们对于时间的掌握、利用,永远都是通过实践、调整、再实践、再调整来不断完善。

习近平总书记曾说过,抓好任何一项工作,都要处理好三对时间关系:一要处理好昨天与今天的关系,昨天有部署,今天要抓落实;二要处理好昨天、今天、明天三者的关系,昨天的要坚持下去,今天的要有所深化,明天的要取得更大成效;三是要处理好今天与明天的关系,今天的一切都必须顾及明天,明天的发展要建立在今天的基础上。这是更高维度的时间管理。

时间管理贯穿于人的整个生命历程中,尤其是在成长阶段,短期评价能显性地看到自己的努力成果,收获当下的快乐;长期评价则可以体会到一段时间的努力成果,感受到持续的成功体验。短期评价与长期评价的综合运用,既可以关注到每天的活动,也可以培养自己坚持不懈的态度,更有序地安排自己的工作和生活,屏蔽不必要的干扰与诱惑,拓宽自我精神成长的发展空间。持续行动,我们每个人将能体验到更大的价值和意义。

[作者系外研集团(外研社)党委书记、董事长,外研社社长]

身体的各个器官会变得更加敏锐,包括大脑。似乎你更清醒了。

刚才提过,要在效率最高的时间段做对你最重要的事情,这也是一种专注力。

人生的关键在于做加法,加法就是提升专注力。**第三,保持乐观的情绪。**积极乐观的情绪自然可以提升你的效率。这就是情绪管理。

负面情绪是我们时间管理的阻碍。切记:我们不是为了生气而去生活的。学会了情绪管理,就能更高质量地工作,因为你的心处于良好的状态,它会反映在工作上。你心情好,工作就容易好。心情不好,工作就容易不好。这就是通常说的不在状态。

具体而言,在情绪管理中,首先是看清楚自己的情绪。倾听自己内心的声音,用心地体会自己的情绪,学会静静地体会自己。一定要爱自己,就是专注于自己的需要。首先要照顾好自己。爱自己就不要让负面情绪影响自己。于是用心体会:我在做什么,我在说什么,我的内心感受是什么。放空自己后,能够更敏锐更容易地看出自己的情绪。

小技巧:闭眼,内观,看自己。常见的三种负面情绪:对过去后悔,对现在不满,对未来担心或焦虑。正确的做法是避免无谓的烦恼,这方面可以参考阅读两本书,杰克·韦尔奇的《商业的本质》、稻盛和夫的《活法》。

其次,是控制自己的情绪。有了情绪之后,不要自责,自责没有用,要与自己和解。

聚焦于体会我们情绪背后的动机或需要,找到后,告诉自己:我有情绪了,是因为我希望女朋友更爱我。通常,情绪就能缓和下来。注意力不要放情绪上,而是放在自己的需要上。

小技巧:控制情绪的方法是慢下来。说话慢下来,动作慢下来,思考慢下来。速度越慢,越有时间思考,越有可能找到自己和对方的内心症结。极端情况下,先暂停,什么都不做。

在这点上,我的个人心得是:

1.相信自己,悦纳自己。愉悦自己,愉悦他人。例如,愉悦父母。让他们有成就感,有安全感。可以和父母开些小玩笑。你们是我的加油站,我可以加完油后,挣更多钱。

2.保持心态的平稳,可以波动,不要大量波动。心态平和的背后是对别人、对环境抱有感激之心。也就是知足常乐。

3.永远对明天怀有美好的期待。
(作者系南开大学商学院教授,现代管理研究所所长)

