

# 基于目标的时间管理

## 课程介绍

### 【课程背景】

时间管理，简单来破题，就是处理好“已有的时间”和“要做的事情”。然而，VUCA时代，要做的事情越来越多。节奏、密度、变化，不断地考验和挑战着我们。无论在职场中还是在生活中，沦为“穷忙族”已比较普遍。面对有限的时间如何有效的使用，如何摆脱“忙”“盲”“茫”的三“Mang”状态，是每一位职场人必须面对和回答的问题。

关于时间管理，有其“道”：即时间管理的理念，脑子转不过弯儿来，手握佛珠也难有佛心；有其“法”：即时间管理的法则，法则是理念落地的具体渠道；有其“术”：即时间管理的方法和技巧，小方法和技巧往往可以让我们事半功倍；有其“器”：器是工具，是载体，是“金刚钻”。

课程通过“道法术器”四个层面：一个理念、三个法则、二十余个方法，层层解读，逐渐落地，使学员不断进化。

### 【学员对象】

所有职场人士，特别是管理者，尤其是穷忙族/白忙族/瞎忙族“患者”。

### 【课程设计】

1-2天（6小时/天），课程采用要点讲授、问题讨论、讲师点评、方法解读、工具演练、案例剖析、分组研讨、书籍推荐等综合授课方式。

### 【课程内容】

#### 第一层面：时间管理之“道”

- 时间的四大特性：真实的/客观的/公平的/感受性
- 交流并分享：常见的时间管理的方法/工具/理论/体会
- 真实案例：看看别人是如何对待时间的
- 无需时间管理的两类人群
- 时间未有效利用的原因分析

- 讨论并详解：时间都去哪儿了
- 时间管理生态链：目标-时间-计划-效率-效能
- 时间管理的应对：道法术器势
- 时间管理之“道”：自省·自律·自觉
- 解决时间管理的两大基础性模型
- 冰山模型—分析问题的逻辑—找到原因之根
- 技控模型—解决问题的逻辑—找到着手之处

## 第二层面：时间管理之“法”

### 一、面对所有事情

#### ◆ 方法：待办清单

- 重要理念：解放大脑

#### ◆ 方法：衣柜整理法

- 借鉴衣柜整理三步法
- 阶段性的自己和自己开开会

#### ◆ 方法：二八定律

- 时间管理是一道选择题
- 效率与效能

#### ◆ 方法：断舍离

- 借鉴 5S 管理
- 重要理念：去除干扰，精简主义
- 清单：断舍离清单

#### ◆ 方法：四象限

- 清单：重要但不紧急事项清单
- 重要但不紧急事项转化表
- 书籍推荐《卓有成效的管理者》与《高效能人士的七个习惯》

#### ◆ 方法：即时反馈

- 延时满足与即时反馈
- 即时反馈机制的八大表现
- 及时反馈的应用

◆ 方法：职业生涯三叶草

◆ 方法：SWOT 分析法

◆ 方法：SMART

□ 清单：面对所有事情的碎碎念

## 二、面对一段时间

□ 时间管理是一道填空题或选择题

· 体验：盘点一下自己的梦想/目标

· 重要理念：导航思维

· 目标管理的现状与提出

◆ 方法：墓志铭

◆ 方法：生命平衡轮

□ 重要理念：平衡与节奏

□ 格兰特幸福公式与第五代时间管理

◆ 方法：年度目标九宫格

□ 年度目标九宫格示例与小组演练

◆ 方法：给自己定几个小目标

□ 小目标的“四怕”：假大空全

◆ 方法：给自己写一封信

◆ 方法：行事历

◆ 方法：按段整理表

□ 面对一天时间的误区

□ 按段整理表示例与小组演练

◆ 方法：好好睡觉

□ 睡眠的现状

□ 睡眠效率=睡眠时间/卧床时间

□ 睡眠的五大使命

□ 提升睡眠质量的锦囊妙计

□ 并发症：手机依赖-躺床刷

◆ 方法：碎片化清单

- 发现碎片化的时间
- 找到碎片化的事情
- 清单：面对一段时间的碎碎念

### 三、面对某件事情

#### ◆ 方法：舒尔特表

- 时间管理并发症：拖延症
  - 拖延症是个结果不是原因
  - 拖延症的四大原因：信心不足+动力缺失+冲动分心+反馈延迟
  - 专注力为什么会下降：注意力残留
- 舒尔特方格

#### ◆ 方法：能量坐标轴

- 管理精力，而非时间：精力管理金字塔
  - 精力的四个源泉（源自《精力管理》）
  - 弹性的四大领域（源自美国 HeartMath 心脏数理研究所）
  - 投资的四个层面（源自《高效能人士的七个习惯》）
- 四大能量状态坐标图
  - ANS 自主神经系统：交感神经与副交感神经
  - 荷尔蒙系统：压力荷尔蒙与快乐荷尔蒙
  - 自主神经系统与荷尔蒙系统交织的四个状态
- 状态的公式
  - 状态=脱氢表雄酮/皮质醇
  - 怎么办：止损+修复

#### ◆ 方法：剥洋葱法

- 剥洋葱法的两种类型：加减法与逻辑法
- 内在逻辑法
  - 三层级目标：结果性-驱动性-动作性
  - 重要概念：“先导目标”与“前置行为”
  - 剥洋葱法示例与小组演练

#### ◆ 方法：OGSMT

OGSMT 示例与小组演练

◆ 方法：甘特图

从纳期管理到进度管理：事项-时间-节点-进度-要素

甘特图示例

清单：面对一件事情的碎碎念

**第三层面：时间管理之“术”**

共 23 个时间管理方法穿插于以上内容之中

相关书籍推荐

**【End】**