

高效时间管理
——让人生永不迷航

讲师：张聿成

【背景介绍】

据日本学者统计，我们平均每八分钟会受到一次打扰，平均每次打扰用时大约是五分钟，算下来一天中总共浪费掉的时间大约有四个小时。虽然时间资源是非可再生的，但是我们可以对它进行有效地管理。每一位职场人都承受着巨大的压力，如何提高工作效率、做出卓越的业绩，在竞争日益激烈的职海中立于不败之地？那么**高效的时间管理就显得至关重要了**。

可是时间管理是一个广义的概念，通过对它进行聚焦后我们得出这样一个结论：**时间管理其实就是自我管理（属于执行力的范畴）**。而自我管理又是一种能力的体现，而能力又是指一个人的行为熟练程度。因此《高效时间管理技巧》就是为了帮助学员找到可以强化有效利用时间、合理管理时间的方法，且这些方法一定是极其简单、又保证有效的，每一个人都能找到适合于自己的，最终真正做到落地生金。

【课程收益】时间管理效率低的原因有多种多样，比如**习惯拖延、分不清轻重缓急**，又比如**没有目标感**等等。本次课程培训的目标在于：**明确个人目标，强化目标感，学会日常高效管理时间的技巧，并立刻开始行动。**

【培训对象】企业中基层员工

【培训课时】3-6 小时（有演练环节，故视学员的人数而定）

【授课风格】理论讲解、视频研讨、案例分析、脑力激荡

【课纲】

引入时间管理的**两个重要法则**：**电梯法则、笨蛋法则**。

做正确的事情与正确地做事情，引出目标的重要性。

登月第一人阿姆斯特朗的助手巴兹·奥尔德林（Buzz Aldrin）在成功登陆月球之后没过多久就发生了精神崩溃（酗酒、闹事）的案例。

§ 目标管理：

1.制定合理的目标—3C 原则

2.目标管理的 3 种能力

a.把虚转换成实 b.将 80/20 延伸为 79/21 c.对数字敏感

3.新排队心态

林志玲的案例，引出目标和现实的联系；

电视剧《职场之神》片段，引出**日常管理的重要性**。

§ 日常管理：

1.高效 8 条

2.黄金 7 招

互动游戏，引出习惯的问题。

电影《全面情敌》片段——学习是行为的改变

坏习惯大扫描

3.习惯养成（坏习惯克制—隔离法、监督法、电击法）

4.奶奶法则

5.设置极限

企鹅潜水的案例（90 秒）

6.克服恐惧

美国黄石公园麋鹿的案例

7.愤怒抑制：重点讲解**联想法、延迟法、抑制愤怒**

8.挫折转换激励法

美国 USAA 保险公司的案例、李鸿章屡败屡战的案例。

§ 精彩演练：

每一位学员用 10 分钟时间写出自己的个人目标，并公之于众。

(目标一定是第一感觉的，不能是深思熟虑的，否则就有文过饰非之嫌，所以只用 10 分钟写出个人的目标；为什么要公之于众呢？因为**梦想或目标最怕的就是没有人监督，束之高阁**；而公之于众，无形中就有人在监督着你了，当你懒惰的时候，当你懈怠的时候，就想想自己定的目标吧！)