

# 时间管理与效率提升

授课老师：晏世乐

## 【授课方式】

课堂讲授、案例分析、讨论练习、实景体验、选边辩论、心理测验、游戏参与等。

## 【授课时间】

0.5—1天，5—6小时/天。

## 【授课对象】

所有职场人士，尤其管理人员；其他个人。会根据授课对象，适当调整授课内容（侧重点）。

## 【课程大纲】

课前统一思想，确保培训效果：学习为己、学乐精神、空杯思想、学以致用。

### 一、时间概述

（一）时间定义。【案例】时间意味着什么？

（二）时间特性。

1、无法开源。

2、无法节流。

3、不可取代。

4、不可再生。

### 二、时间管理概述

## （一）时间管理的概念。

管理的对象不是时间，而是每一个使用时间的人，其本质就是自我管理。

## （二）时间管理的重要性。

### 1、时间非常重要。

（1）时间就是生命。【案例】爱迪生、鲁迅。

（2）时间具有价值。对待时间，要像对待投资一样，时刻要有“成本和价值”的观念。【案例】机会成本。

2、我们的时间很有限。光阴虚度，徒留悔恨和嗟叹！

3、时间管理情况堪忧。【案例】耗时因素分析。

4、时间是唯一对每个人都公平的资源。

5、做好时间管理，才可能事业成功。彼得·德鲁克：不能管理时间，便什么都不能管理。

6、做好时间管理，是实现人生规划的保证。

## 三、如何进行时间管理

目的：让时间产生效益。

（一）统筹工作，提高效能。要事第一，用时间做正确的事，做最有价值的事。【案例】2.5 万美元的支票。

### 1、时间管理四象限法则。

（1）一象限（重要紧急）：立即去做。

（2）二象限（重要非紧急）：定出时间尽快做。

（3）三象限（紧急非重要）：授权或另约时间。

(4) 四象限（非重要非紧急）：不做或打发时间时做。

2、未雨绸缪，防患于未然。投资二象限工作，一象限工作就会大幅减少。【案例】不要“捡了芝麻，丢了西瓜”。

【论证】二八定律。

3、哪些事情属于重要非紧急？【案例】运动、学习、开发新客户、开发新产品……“磨刀不误砍柴工”。

4、时间管理四象限法则的操作步骤。

(1) 确立目标。

第一，目标的重要性。【案例】耶鲁大学对毕业生 25 年的跟踪调查。

第二，目标设定的 6 大范围。

第三，分解目标。【案例】东京马拉松赛山田本一。

(2) 列出事项清单。【建议】随时记录，清空大脑。  
两分钟原则。

第一，根据目标，设定计划。没有计划的目标就是空想！

第二，已经预约的安排（安排到对应的日历日期）。

第三，各种未完成事项（历史累积）。

第四，各种临时插单/紧急任务。

第五，生活/家庭/情感等琐事。【案例】老婆生日礼物。

(3) 优先排序。根据时间管理四象限法则进行排序。

(4) 安排实施。对已经排序的事项，进行时间分配（即设置最后期限）。

第一，高回报工作：高峰时段，集中精力。

第二，低回报工作：简化，降低标准。

(5) 每日总结。理想状态：80%时间用于重要非紧急的事情。【案例】奥巴马、乔布斯、扎克伯格。

(二) 掌握技巧，提高效率。

提高效率的前提：一是精力充沛，适度休息、运动。

【案例】南非国父曼德拉。二是提高能力，学习、反思。

【建议】工作流程化、标准化。

1、最佳状态，全心专注。创造条件，避免干扰，在批量时间内工作！

(1) 单位：推行红牌、绿牌制度。

(2) 个人：掌握避免上司、同事、下属干扰的技巧。

【案例】番茄工作法。

2、事不宜迟，速度制胜。

(1) 一件事情，做不做？不能盲目决定，也不能优柔寡断。【案例】张瑞敏。

(2) 如果一件事情，确定做了，那就快点去做。【案例】电话发明专利之争。郭台铭。

(3) 做事情时，尽量提高速度。【建议】约定时间，自我比赛。带着目标与计划工作。

3、认真去做，一次成功。世界上最没有效率的事情就是一件事情开始没有做好，被推倒重来。

4、统筹安排，平行作业。【案例】华罗庚的《统筹方法》。艾思奇看《反杜林论》。边快走，边听书。

5、充分利用零碎时间。【案例】领导门口等待时间。

6、优化流程，简化操作。【论证】崔西定律。【案例】扁平化。审批串联——并联。BPR。

7、整理整顿，快速定位。克服办公桌杂乱和个人混乱。

8、选择效率更高工具。“工欲善其事，必先利其器。”

9、莫法特休息法。【案例】间作套种。

10、搁置哲学。【案例】个人失眠。

11、善于说“不”。【案例】大学同学对比。

12、授权。

(1) 授权可以使领导者分身有术，做更重要的事儿。

【案例】宓子贱 VS 巫马期。诸葛亮出师未捷身先死。

(2) 授权可以借助别人的力量来实现自己的目的。

【案例】聪明的男孩。

(三) 端正思想，勤恳努力。

1、如何唤醒勤恳的精神？

(1) 用正确认知作为牵引。工作到底是为了谁？薪水高低由谁决定：老板还是员工？【案例】10年工资不变。

华为清退34岁员工。查尔斯·施瓦布的传奇。

(2) 用目标呼唤自己。叫醒我们的不是闹钟，而是梦想。【案例】我们的目标是什么？

(3) 用危机感推促自己。【案例】富翁和渔民。

## 2、如何做到勤恳？

(1) 活在当下，马上行动！今天的结果是昨天的努力，今天的行为会带来明天的结果。【案例】《承诺今天》。

(2) 积极进取。即使身陷困境，依然拥抱光明。【案例】褚时健，深井中的驴。

(3) 避免拖拉。

第一，确定好处，鼓励行动。

第二，想像坏处，强迫行动。

第三，各个击破、减少畏难情绪。