

微观点

时间管理小技巧

■有书奕默

善用等待

作家刘未鹏提过一个概念:暗时间,是指那些“没有产生直接成果的时间”,比如走路、坐车、排队时所花费的时间。在这些等待的过程中,是可以做很多事的。

有些人,一边健身,一边看视频;有些人,一边坐车,一边听课、回邮件;也有些人,一边排队,一边思考问题,决定接下来的工作安排……

这些零零散散的时间,看似微不足道,但若若能充分利用起来,就可以在有限的时间内,完成更多件事情。

确定先后

对于现代人来说,每天都有忙不完的工作,干不完的事。倘若分不清轻重缓急,往往容易耽误大事。

那如何区分事务的轻重缓急呢?

不妨试试四象限法则:

第一象限,为重要且紧急的,需要立即花时间去完成。

第二象限,是重要但不紧急的,这类任务是必须完成的,但时间上并不紧迫,可以稍微慢点做。

第三象限,是不重要也不紧急的,这类事情既不重要,时间上也不紧迫,所以不用着急做,比如玩游戏、看电影等等。

第四象限,不重要但紧急的,这些事并没有那么重要,可从时间上来看,非常紧迫。

利用好四象限法则,哪些事务更重要、更紧急,就一目了然。

屏蔽干扰

心理学上,有一种现象叫做“心流”。是指当人们完全专注地投入在某项事务中时,会产生一种高度的兴奋与充实感,工作效率也会显著提升。

要想进入心流状态,就要学会屏蔽干扰,建立专用时间。

美国软件公司Basecamp创始人贾森,刚开始工作的时候,发现自己经常被各种干扰打断。刚打开电脑准备写方案,就有客户来访,思路不得不中断;刚准备审阅一下公司各种文件,下属就进来报告工作,工作进度再次被打断……

后来,贾森尝试把每周二上午设为“答疑时段”,专门用来解决各种咨询。其它时间则变成零干扰地带,用于专注自身工作,结果发现工作效率大大提升。

懂得保持专注,及时屏蔽干扰,为自己开辟出专门时间,才能把事情做好。

明确事项

《巴金森法则》中提到:“你有多少时间完成工作,工作就会自动变成需要那么多时间。”如果我们只有一小时做这项工作,就会争分夺秒地在一小时内完成。

未来,不妨试试明确事项:将要完成的每件事,逐一设置好所要花费的时间。

比如,7点-8点是每天健身的时间;上午9点-11点,是坚持读书的时间;下午2点-4点,是处理各种杂务的时间……

预先控制每件事所花费的时间,就能在更短时间内完成比别人更多的工作。

随时记录

想做成一件事,既要持之以恒的付出,也要把握灵机一动的瞬间。

灵感转瞬即逝,如果不及时记录和捕捉,事后就再难想起。

千万不要小瞧随手记录的力量。当内心的思绪汨汨流淌,唯有养成随手记录的好习惯,才能创造出更多奇迹。

智慧树

管理好人生半径

■有书米元



《人生算法》书中,曾提到一套帮助定位人生的有效工具——半径算法。

作者认为,人生犹如三只相互叠加的同心圆,最外圈的圆对应认知半径,中间对应能力半径,最内圈则对应行动半径。

我们可以通过“扩大认知半径、明确能力半径、减小欲望半径”,更加从容地应对生活中的未知挑战。

1 | 拓宽认知半径,开阔视野接纳不同

纪录片《张艺谋的2008》,讲述了导演张艺谋筹备2008年北京奥运会开幕式的全过程。张艺谋团队用了长达4年时间,成就了一个震撼40亿人的夜晚。

当初,张艺谋与团队经历了两千多场思维碰撞,才敲定出了一套完整的创意方案。但当他们信心满满地向上级领导组进行汇报时,提案却被当场否定。这就意味着,创意方案必须进行重大调整。而此时,距离开幕式表演只有不足一年时间。

团队成员闻讯后,个个垂头丧气;有人心有不甘,认为领导组没看到真正的表演现场,未能领会表演精髓;还有人心存侥幸,主张通过更换表演形式,来包装最初的创意。

各式各样的提议,无一不是在苦苦挣扎与抗拒。唯有张艺谋迅速调整好心态,坦然接

受了否定。在他眼里,上级领导组的观点,不仅仅代表着领导的意见,更代表着第一批观众的观感。如果连他们都无法被说服,更不要提去获得所有人的肯定。来不及犹豫,张艺谋迅速带领团队,再次开始了没日没夜的头脑风暴。就这样,惊艳全世界的“画卷轴”表演架构应运而生。

创意组中,有工作人员曾这样评价张艺谋:“遇到阻碍时,导演永远都不会回头,他只会迅速接受,然后重新开辟出一条路来,一条同样精彩的路。”

一个人的认知水平决定了自己的选择,而一个人的选择,却指向了自己未来的方向。认知半径大的人,从来不会急于辩驳。他们既能够洞察本心,不偏离真实自我,又懂得兼容并蓄,虚心吸纳别人意见为自己所用。

2 | 延长能力半径,清晰边界绝不逾越

曾看过一句戳心的话:“逞强,是弱者的伪装。”凡事既要尽力而为,又要量力而行。活得通透的人,一定是能力与“野心”齐头并进。

一位面包店店主最初只是位烘焙教师。机缘巧合下,碰到了一间价格与位置都非常满意的门面房。于是盘下店面,经营起一家小小面包店。

出于对烘焙行业的真诚与热爱,店主不仅对原材料严格把关,还亲自酿造天然酵母,以使口感更添风味。很快,面包店便在当地变得小有名气。与此同时,很多人想要入股加盟、开设分店。朋友也劝她,趁势头正盛,不如抓紧时间扩大规模。

但所有的提议,均被她一一婉拒。她了

解自己,深知自己擅长的是技术而不是运营,能把一家店经营好,已是非常满意。

在之后的几年时间里,她践行初心,确实将所有精力都倾注于产品本身:每年外出一趟跟随业内顶尖师傅学习,回到店里便尝试改良面包口感,不断推陈出新。

目前,面包店人气一直很旺。不过她依旧坚持不开分店,独此一家。在当地,没有同行能撼动她的面包店的地位。

提高能力,固然势在必行,永无止境。但比起没有能力,最可怕的还是高估自己,将自己捧得越高,最终摔得也越重。唯有认清自己,理清自己的能力半径;才能在一路躬身前行中,积累起深厚内力,耐得住平淡,扛得住磨难,守得住璀璨。

3 | 收缩欲望半径,精简生活一往无前

心理学中有一个概念,叫做“选择悖论”。是指过多的自由和选择,并不能为人生带来更大幸福,相反,选择越多,幸福越少。只有将精力集中于最重要的选择上面,才能全力以赴,有效推送自己取得成功。

文学巨匠路遥的生活,曾因小说《人生》的发表而备受干扰。这部获得“全国优秀中篇小说奖”的作品,让路遥在文坛声名鹊起。一时间,各路记者与不计其数的信件从全国蜂拥而至。

这份在别人眼中风光无限的“殊荣”,却令路遥深感疲惫与煎熬。一方面他欣慰于自己的付出得到了回报,但另一方面,他无法从这种虚浮的生活中获得丝毫满足。

能够令他感到生命完整的,始终只有沉浸在创作中时的那种愉悦。于是路遥下定决心:离开一切繁华,回归创作。

在这最容易成名的时间点上,他拒绝掉各种采访,推掉各类文学活动。将自己的精力全部投入到《平凡的世界》的准备过程中去。

凭借对梦想的坚守,路遥终是拼尽全力,圆满完成了生命中的巅峰之作——《平凡的世界》。

纪录片《生活的减法》中提到一个观点,令人印象深刻:“断舍离其实并不是要去除掉所有欲望,而是要直视自己最真实的欲望,断掉外界的各种干扰,并且全力以赴。”

妙语

●屏蔽力是一个人最顶级的能力,任何消耗你的人和事,多看一眼都是你的不对。

●你不用变得很外向,内向挺好的,但需要你发言的时候,一定要勇敢。

●成年人的世界:只筛选,不教育。

●人在失意的时候不要失态。

●合什么群,合谁的群,和谁合群,在丑小鸭的世界里天鹅也有罪,不需要合群,做你自己就很好。

●发声等于树敌,但不发声就会被替代。

●真正的变化都是在闷声不响中慢慢实现的。

●你多学一样本事,就少说一句求人的话。

●总要等到过了很久,总要等退无可退,才知道我们曾亲手舍弃的东西,在后来的日子里,再也遇不到了。

●所有眉宇间的故事,不是深情就是辜负。

笑一笑

老年大学的家长会

爷爷退休了,报名上了老年大学。正读一年级的孙子好奇地问:“爷爷,你还读书啊?”
爷爷说:“我读书有什么不好吗?”
孙子说:“好是好,就是万一你学校通知开家长会,那你怎么办呢……”

劝架

办公室两个女人吵架,经理忍无可忍:“吵啥?说原因。”
两女一听,又争先恐后各执一词。“够了!”经理大吼一声,“丑的先讲!”
两个人顿时安静下来。

到底谁吃亏

老公:“老婆,我刚去买了15块钱水果。”
老婆:“然后呢?”
老公:“给了老板100块,那人找了我95元,你说他二不二?我当时撒腿就跑啊。”
老婆:“水果呢?”
老公:“忘拿了……”

诚信故事

李苦禅烧画

李苦禅是我国当代著名画家,他为人爽直,凡答应给人作画,从不食言。有一次,有位老朋友请他作一幅画,李苦禅因有事在身,未能及时完成。不久,当他接到老友病故的讣告后,面有愧色,即趋作画,并郑重其事题上老友的名字,盖上印章,随即携至后院,将画烧毁。事后,他对儿子说:“今后再有老友要画,及时催我,不可失信啊!”