

恒泰证券

HENGTAI SECURITIES

投资者教育基地

时间管理

2020 - ALL
RIGHTS

INITIATIVE

Contents

目录

01 时间记录

02 时间评估

03 时间规划

猜一猜

你每天有多少比例的时间
是高效使用的？

10%、20%、...

1

时间记录

优酷

POWERP

马冬晗计划

恒泰证券

第 周计划	周一	周二	周三	周四	周五	周六	HENGTAI SECURITIES 投资者教育基地
06:00-06:40	起床、锻炼、早饭	起床、早饭	起床、早饭	起床、早饭	起床、早饭	班级组织春游	
06:40-08:00	预习几代2、微3	复习微2, 大物作业	复习微2, 微3	微2, 努力钻研	复习、整理、打课件	大物自习	
第一节	几代2 6C101	读飘, 背单词	微3, 一教101	微2	大物 三教2302	大物自习	
第二节	微3 一教101	微2 西阶0	大物 三教2302	微2, 11:10去吃饭	程设 四教4203	大物自习, 读飘	
11:25-13:30	午饭 13:10 系馆王老师	打印课件, 午休	回寝取东西, 自习	11:30 去 6#312B 找张导	午饭, 自习微2, 大物	午饭节俭, 回寝社工	
第三节	复习几代2, 完成作业	体育, 东操	英语高级口语 6B204	班会新水 329、买练习册	自习	准备思源, 英语 presen	
第四节	复习微3, 完成作业	史纲 6A016	自习! 自习!	微3 习题集 4306	程设上机 东楼 9-224	思源笔试: 15:30-17:30	
第五节	微3 习题	晚饭, 复习微2 作业	晚饭, 自习	晚饭, 自习大物	晚饭, 自习大物	zj 园尹老师谈话	晚饭, 自习
第六节	微3 习题	小说 三教2301	清女 6A103	微2 习题课 4305	自习大物	自习大物完成	自习到 21:30 去跳绳
20:00-22:30	系统复习大物书作业、习题	微2 作业, 洗澡	校会文化部例会	自习大物 (静心)	自习到 9: :3 回 zj 长绳	自习微2, 英语	听 CNN 英语
22:30-23:00	听 CNN 英语	听 CNN 英语	听 CNN 英语	听 CNN 英语	听 CNN 英语	社工: 文化部 (信息简报, 会议记录) 自习	
23:00-01:00	读飘, 背单词 社工	自习, 追求高效	自习, 坚决完成任务	自习, 平心静气	自习, 用电脑 社工, sleeping	社工 (女排 photos 今日 photos, 女生节)	
01:00 以后	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	准备思源, 英语 presen	sleeping
计划完成情况	高效	加油!	高效、专注	微2 大物完成	微2 大物, 全部社工	抓紧时间	收尾, 规划学习
学习情况	认真对待大物	复习微2, 大物	微2 要钻研	加油!	静心, 思考	完成任务	思源加油!
社会情况	思源做毕, 微3 作业	美贺姐姐	例会, 发春游稿	给素拓起好名	素拓宣传、校会、宣委	完成任务	我相信我是最棒的!
体育锻炼	不要求	认真上体育课	—————	—————	长绳跳好	—————	跳好长绳

马冬晗说

- 时间计划精确到上下午晚上已经可以了
- 实际上这不是一个时间计划表，而是一个时间复盘表
- 她觉得如果这是张计划表，几乎是不可能有人可以完成的

马冬晗计划

第 周计划	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
06:00-06:40	起床、锻炼、早饭	起床、早饭	起床、早饭	起床、早饭	起床、早饭	班级组织春游	起床、早饭
06:40-08:00	预习几代2、微3	复习微2，大物作业	复习微2，微3	微2，努力钻研	复习、整理、打课件		大物自习
第一节	几代2 6C101	读飘，背单词	微3，一教101	微2	大物 三教2302		大物自习
第二节	微3 一教101	微2 西阶0	大物 三教2302	微2，11:10去吃饭	程设 四教4203		大物自习，读飘
11:25-13:30	午饭 13:10 系馆王老师	打印课件，午休	回寝取东西，自习	11:30去6#312B找张导	午饭，自习微2，大物		午饭节俭，回寝社工
第三节	复习几代2，完成作业	体育，东操	英语高级口语6B204	班会新水329、买练习册	自习		准备思源，英语presen
第四节	复习微3，完成作业	史纲 6A016	自习！自习！	微3习题集4306	程设上机 东楼9-224		思源笔试：15:30-17:30
第五节	微3习题	晚饭，复习微2作业	晚饭，自习	晚饭，自习大物	晚饭，自习大物	zj 园尹老师谈话	晚饭，自习
第六节	微3习题	小说 三教2301	清女 6A103	微2习题课4305	自习大物	自习大物完成	自习到21:30去跳绳
20:00-22:30	系统复习大物书作业、习题	微2作业，洗澡	校会文化部例会	自习大物（静心）	自习到9: :3回zj长绳	自习微2，英语	听CNN英语
22:30-23:00	听CNN英语	听CNN英语	听CNN英语	听CNN英语	听CNN英语	社工：文化部（信息简报，会议记录）自习	
23:00-01:00	读飘，背单词社工	自习，追求高效	自习，坚决完成任务	自习，平心静气	自习，用电脑社工，sleeping	社工（女排 photos 今日 photos，女生节）	
01:00以后	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	sleeping	准备思源，英语presen	sleeping
计划完成情况	高效	加油！	高效、专注	微2大物完成	微2大物：全部社工	抓紧时间	收尾，规划学习
学习情况	认真对待大物	复习微2，大物	微2要钻研	加油！	静心，思考	完成任务	思源加油！
社会情况	思源做毕，微3作业	美贺姐姐	例会，发春游稿	给素拓起好名	素拓宣传、校会、宣委	完成任务	我相信我是最棒的！
体育锻炼	不要求	认真上体育课	-----	-----	长绳跳好	-----	跳好长绳

时间块记录

01

如果想要学会管理自己的时间，首先你先得从认识自己的时间到底去了哪儿开始。

02

时间块，顾名思义就是像填空格一样，把一天分成多少格子然后进行填空。

中国移动 15:50 74%

时间块

时间	活动	备注
0:00	睡觉	睡觉
1:00	睡觉	睡觉
2:00	睡觉	睡觉
3:00	睡觉	睡觉
4:00	睡觉	睡觉
5:00	睡觉	睡觉
6:00	睡觉	睡觉
7:00	睡觉	洗漱
8:00	骑车	工作[工作内容]
9:00	工作[工作内容]	工作
10:00	工作	工作
11:00	工作	工作
12:00	午饭	午饭
13:00	写作	写作
14:00	写作	
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

八月 2 周五 (今天)

#交通 🚌

步行

打的

高铁

候车

轮船

骑车

汽车

外面浪

#上班 📁

分心

工作

开会

#餐饮 🍲

【使用说明】

01 每个时间块为15mins-1h，默认是30mins，根据自己的情况调整；

02 在每个时间块内填上自己在该时间段做了什么，比如：语文学科学习。

中国移动 15:50 74%

时间块

时间	活动	活动	快捷操作
0:00	睡觉	睡觉	#交通 🚌 ↻ 步行 打的 高铁 候车
1:00	睡觉	睡觉	
2:00	睡觉	睡觉	
3:00	睡觉	睡觉	
4:00	睡觉	睡觉	
5:00	睡觉	睡觉	
6:00	睡觉	睡觉	
7:00	睡觉	洗漱	#上班 📁 ↻ 分心 工作 开会
8:00	骑车	工作[工作内容]	
9:00	工作[工作内容]	工作	#餐饮 🍲 ↻
10:00	工作	工作	
11:00	工作	工作	
12:00	午饭	午饭	
13:00	写作	写作	
14:00	写作		
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			
22:00			
23:00			

2

时间评估

评估任务产出

恒泰证券

HENGTAI SECURITIES

投资者教育基地

高效能	产出质量非常高，完美地完成了任务，注意力非常专注，没有在执行过程中分心	在一小时内认真完成了1套卷子，无中断，并核对答案，整理错题，掌握了10个新易错点
中效能	产出质量符合自己的预期，注意力比较专注，能在执行过程中，尽量集中注意力。	按照最初预期在一小时内完成了1套卷子，中途去上了个厕所
低效能	产出质量不如自己预期，事件没有全部完成，注意力情况糟糕，很难专注，总是分心。	一小时仅完成了50%的卷子，中途玩了好几次手机
无效能	没有实际意义上的产出	在书桌前写作业过程中无意睡着了1个小时，完全没有完成作业

时间评估表

事件	开始时间	结束时间	产出是什么	效能状态	原因和反思

算一算

你每天有多少比例的时间
是高效使用的？

10%、20%、...

你的时间黑洞是什么？

01 游戏

02 短视频

03 事情切换频繁



时间用不好的核心原因：

我们不了解自己的时间花费，
我们不知道怎么样用好时间。

3

时间规划



找到自己**最重要的**学习任务，
优先把**耗费精力多**一些的事
情排在前面，**简单一些**的排
在稍后的位置，获得更好的
学习效果。

四象限清单法

1 既重要 又紧急	2 重要但 不紧急
3 不重要 但紧急	4 不重要 不紧急

确定优先级

- 最先安排的是紧急又重要的事情
- 安排不紧急但重要的事情
- 不重要但是紧急的事情，Deadline催促完成
- 最后划分专门的时间，处理琐碎优先级低的事

时间管理表

事件箱		时间管理表		复盘区	
待办	重要紧急程度	时间段	事项	实际用时	产出效果

时间管理表-暑假的上午

恒泰证券

HENGTAI SECURITIES

投资者教育基地

收集箱		时间管理表		复盘区	
待办	重要紧急程度	时间段	事项	实际用时	产出效果
去书店买教辅	不重要不紧急	7:00-7:30	起床洗漱	40mins	无效能
整理假期作业错题	重要不紧急	7:30-8:00	背诵古诗文	30mins	高效能
打卡每日单词	紧急且重要	8:00-8:30	阅读+收集作文素材	20mins	中效能
陪妈妈见朋友	不重要也不紧急	8:30-9:00	打卡每日单词	35mins	中效能
		9:00-9:30	英语作业	40mins	中效能
		10:00-11:30	语文作业	1h	高效能

想一想

你有过做好计划后
执行依旧很低效的时候吗？

注意力保护原则

恒泰证券

HENGTAI SECURITIES

投资者教育基地

减少事件切换

- 防止自己分心：设定预警信号，把收集锁柜子里
- 防止他人打断：集中处理或礼貌拒绝

主动休息

- 当因为疲惫而注意力不集中时，不要强行坚持，合理休息，比如出去走走、小睡一会

主动与他人连接

- 尝试和你喜欢的老师同学聊聊天，给大脑换个环境

985时间表

每天晚上，

复盘今天的时间表，计划明天的时间表。

收集箱		时间管理表		复盘区	
待办	重要紧急程度	时间段	事项	实际用时	产出效果

课后作业

时间就是金钱 管钱就是管人生





恒泰证券

HENGTAI SECURITIES

投资者教育基地

再见！

See U!