

# 第四讲

## 时间管理 大学生涯必修课

《信息检索与利用》教研室

# 时间之神？

柯罗诺斯 (Chronos) :  
希腊神话中的一位原神,  
计时员



## 词根chron-:时间

chronic:[ˈkrɒnɪk] adj.慢性的, 长期的, 习惯性的

chronicle:[ˈkrɒnɪk(ə)l] n.编年史, 年代史

chronology:[krəˈnɒlədʒɪ]n.年代学, 年表

2020. 3. 20.

7:30 - 8:00

ETS.

8:00 - 9:30

物二轮书.

9:35 - 10:35

整理试卷题目

10:45 - 11:15

英巩固卷四.

11:25 - 12:00

理综选择.

12:40 - 1:20

语深训卷二轮书.

2:10 - 3:00

物理课

3:10 - 4:00

理综卷化. 生大题.

4:20 - 5:20

英语卷.

5:20 - 6:00

语素材积累.

6:00 - 6:30

运动.

8:00 - 9:00

数选择 + 填空.

9:00 - 10:30

数统计大题.

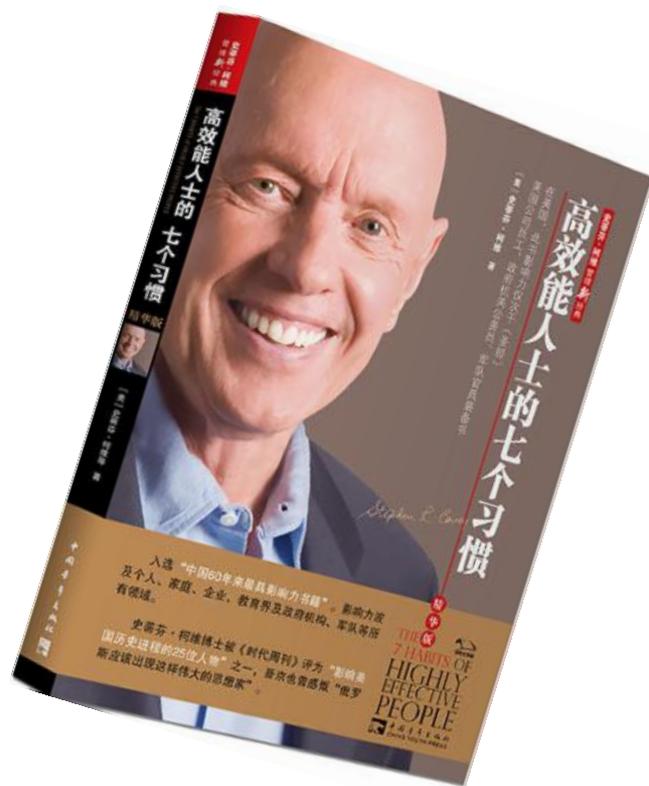
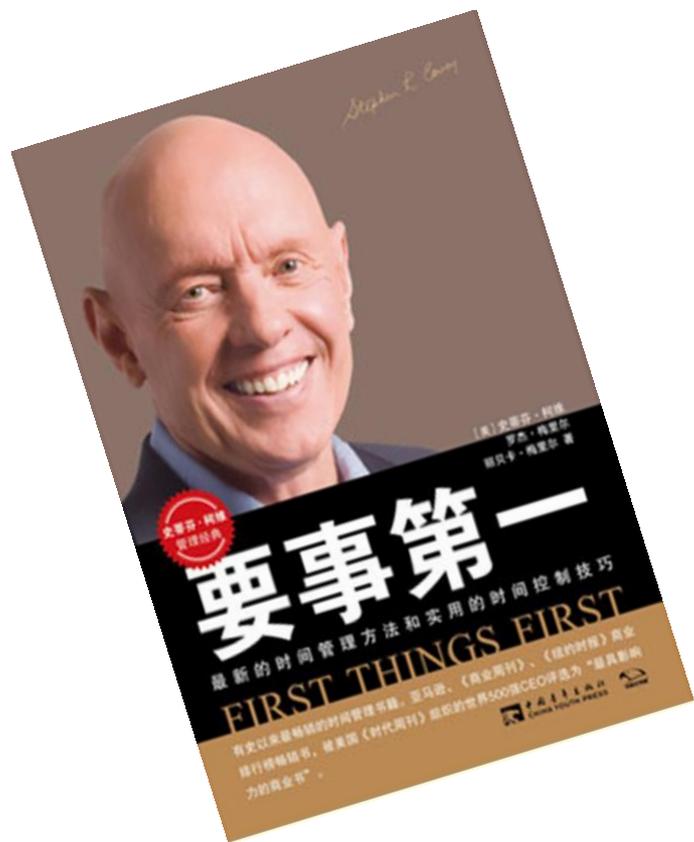
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
7:00-7:30	早锻炼	早锻炼	早锻炼	早锻炼	早锻炼	家庭活动日：看电影/旅游/参观博物馆/艺术展等	家庭活动日周记
7:30-8:00	朗诵英语课文	背诵古诗文	英语听力1份	背诵语文常识	英语词汇30个		
8:00-9:00	数学难题攻克	数学暑假作业	语文暑假作业	语文作文写作	数学暑假作业		
9:00-11:00	英语听力1份	英语作文1篇					
11:00-14:00	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休		
14:00-15:00	自行安排	数学课	自行安排	语文课	自行安排		
15:00-16:00	英语课		英语暑假作业		英语暑假作业		
16:00-17:00			整理上课内容，复习错题		英语词汇80个		
17:00-18:00	整理上课内容，复习错题	整理上课内容，复习错题	英语词汇80个	整理上课内容	语文暑假作业		
18:00-21:00	晚餐+看新闻	晚餐+看新闻	晚餐+看新闻	晚餐+看新闻	晚餐+看新闻		
21:00-21:30	语数英自习	语数英自习	语数英自习	语数英自习	语数英自习		
备注：单周周六需要家长陪同学外出活动并在周日写一篇感悟或周记，双周可自行安排娱乐活动。							

日程表

压缩  
睡觉吃饭  
休闲娱乐  
时间



# 我的图书馆际遇.....



史蒂芬·柯维



**时间的本质**

**从中获得了多少价值**

**许思齐**：生命科学学院。保送至清华大学生命科学学院的生物学专业。

她说：周末她泡在实验室做实验、阅读文献或者在图书馆里看书，每天都安排的十分充实。

**于凯铭**：食品科学与工程学院。入选北京大学-清华大学-北京生命科学研究所联合培养博士研究生项目。

他说：从大二起，我就给师哥师姐帮忙做些简单实验，当时在实验设计的思路、科研素养等方面做了很长时间的积累，发表论文四篇。

**于铁英**：生命科学学院。保送至中国科学院烟台海岸带研究所。

她说：学习和科研相结合。我把每个周末以及寒暑假和没课的时间都用来做实验，做到理论和实践相结合。实验失败了就重新做，反复地练习，参加了很多的科创比赛，拿到了三个省级奖项，这段时间我培养了强大的抗压能力。

以第一作者发表SCI论文一篇，《IEEE Access》，二区，影响因子4.5。

**片美惠**：食品科学与工程学院。保送至南开大学医学院食品科学与工程专业

她说：注意锻炼英语口语，记得在南开面试有被提问用英语描述自己的**科研经历**。注意**文献的阅读和积累**，**了解专业热点**，这在许多学校都有考察。



# 大学

有效的时间管理**至关重要**



# 内容

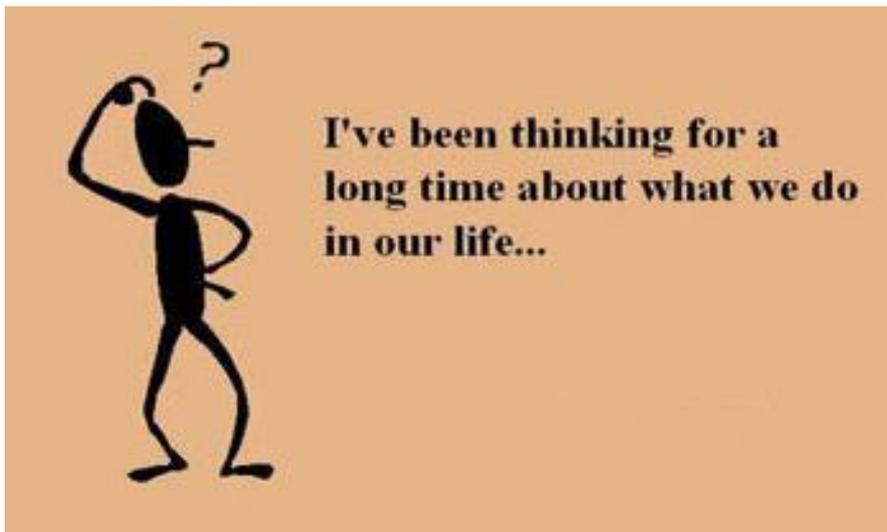
- 
1. 什么是时间管理
  2. 二八定律
  3. 要事第一
  4. 如何管理好时间
  5. 时间管理的再思考
-

# 1.什么是时间管理

人生的自我管理，注重**效率**和**效能**的提高，实现卓越人生。



## 2.二八定律:80%的收获源自20%的努力



**用20%的时间做了  
价值为80%的事情**



### 3.要事第一原则：重要的事情优先安排

	紧迫	不紧迫
重要	I 1\6	II 2\8
不重要	III 3\4\5	IV 7\9

- ① 临近英语六级考试，我还没开始复习，只能先看看词汇应付啦
- ② 每个星期打电话给父母，与父母建立良好的关系
- ③ 舍友邀我去逛街，反正也无事，那就去吧
- ④ 老师发微信让我到社团帮忙做事
- ⑤ 朋友发短信，请我帮他借本书
- ⑥ 今天是交作业的最后一天，我还没做，上课抄吧
- ⑦ 晚上不知干什么，上网遛个弯、聊聊天、听听歌、购购物
- ⑧ 坚持每个星期阅读1本书
- ⑨ 课后大部分做了自己最喜欢的事情：玩游戏

	紧迫	不紧迫
重要	I 危机 迫切问题 在限定时间内必须完成的任务	II 预防性措施 建立关系 明确新的发展机会 制定计划和休闲
	<b>救火 压力 Do it now</b>	<b>质量 从容 Do it later</b>
不重要	III 接待访客、某些电话 某些信件、某些报告 某些会议 迫切需要解决的事物 公共活动	IV 琐碎忙碌的工作 某些信件 某些电话 消磨时间的活动 令人愉快的活动
	<b>欺骗 无聊</b>	<b>逃避 无用</b>

做好第一象限  
专注第二象限  
避免第三四象限



坎贝尔：最坏的生活，  
是没有选择的生活。

## 4.如何管理好自己的时间

**4.1制定人生的短期和长期目标，规划人生愿景**

**4.2选择、确定重要的事情**

## 2021年 201万年薪 “天才少年”：廖明辉

在校期间，廖明辉全身心专研学术，曾获CCF-CV学术新锐奖、两次国家奖学金、AI华人新星百强、互联网+大学生创新创业大赛国赛金奖、CSC-IBM中国优秀学生奖学金等荣誉或奖项。

奖项

博士期间，廖明辉的研究方向为**计算机视觉**。发表了**10篇一作论文**，包括**2篇顶级期刊**（均为ESI高被引论文）、**7篇顶级会议**和**1篇二区期刊**。谷歌学术引用数**超过1900**，GitHub上开源的论文代码star总数**超过3000**，**申请了5项发明专利**。其发表的文字检测算法被腾讯微信和百度等公司采用，并收录于OpenCV主分支。此外，廖明辉还担任十余个国际顶级期刊和会议的审稿人，参与组织了两项国际比赛。

学术  
成果

# 推荐免试研究生

## 推免常识

什么是推荐免试研究生?

需要具备的条件

需要提前准备的个人信息

常见的推免材料

网上支付注意事项

1.居民身份证、学生证;

2.在校历年学习成绩单;

3.英语四级或六级考试成绩单;

**4.学术成果(包括公开发表论文、出版著作、获得专利、获得学术科技奖项、承担课题或者其他具有学术水平的工作成果);**

5.各类荣誉、表彰、奖励证书。

## 2021年中国农业大学植物保护学院夏令营招生简章

- 植物保护学相关及相近专业拟于2022年毕业的本科生；本科期间学习优秀，“双一流”院校学生成绩在年级前40%，普通院校学生成绩在年级前20%；无不及格现象，熟练掌握英语，通过国家外语等级考试四级或六级；能取得所在学校对外推荐免试资格。
- 其他证明材料，包括：（1）已发表**论文**（如有）复印件；（2）本科期间各类**获奖证书**复印件；（3）本科期间参加**课外科技创新活动、发明专利**等证书复印件。

## 4.3 制作时间安排计划表

吃饭

睡觉

上课

运动

1 安排固定项目

2 重要的事情优先安排

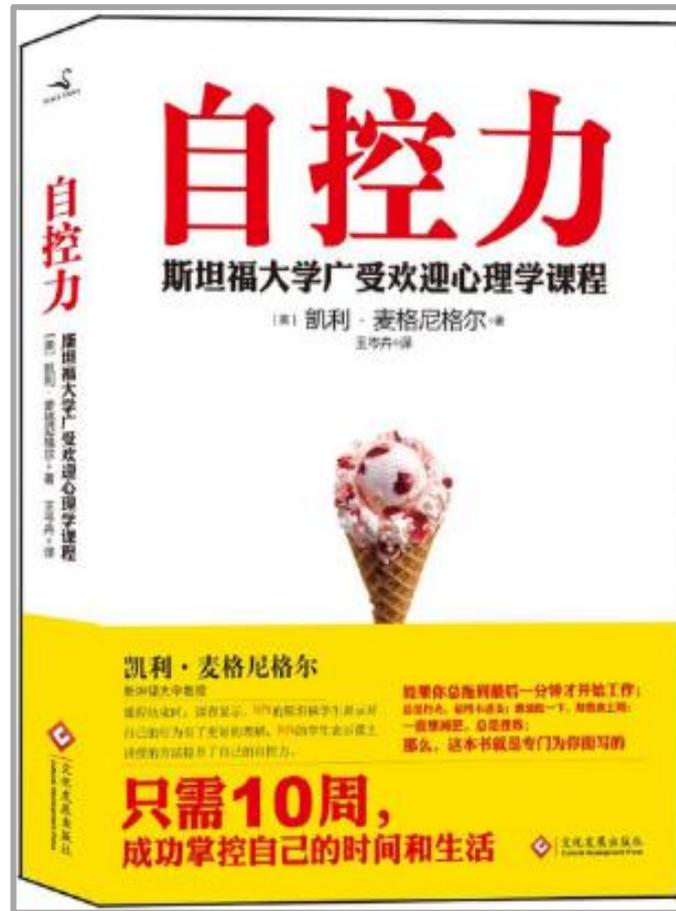


4 留出机动时间

3 留出休息娱乐时间



## 4.4 养成高效的执行力



## 4.5 学会和习惯说“不”



## 4.6 其他小技巧





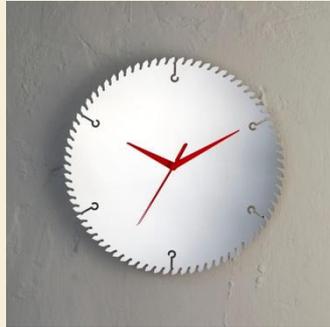
**不要同时多任务**

Stop multi-tasking. It merely kill your focus.

**这只会消耗注意力**

**把较大的任务**

**分割成**



**易于控制的小块 或者**  
**留出大块时间一气呵成**

## 善用碎片化时间



成功在8小时之外

**把休息、娱乐**

**作为对自己能够严格**

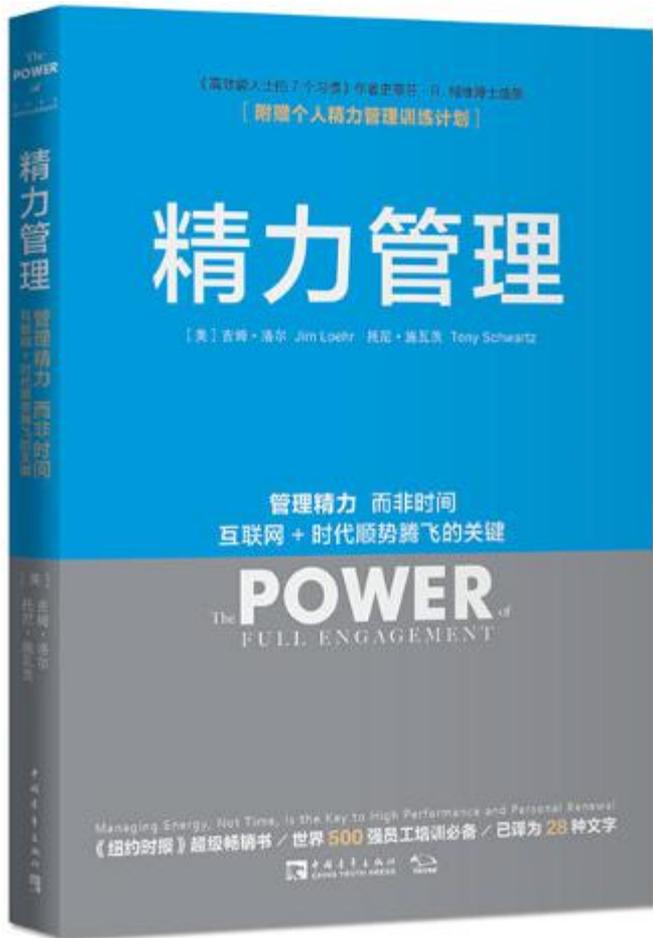
**执行计划的**奖赏****



# 5 时间管理的再思考

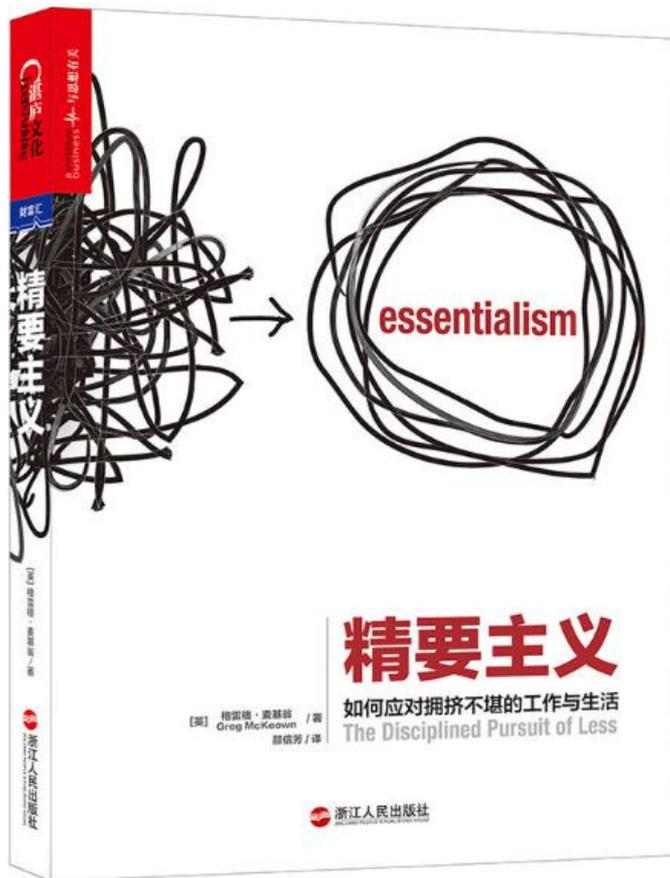
时间管理的本质是什么？





精 力：做事的能力，  
高效的表现基础

精力源：体能、情感、  
思维、意志



核心思维模式：时间和精力

只用于有意义的事

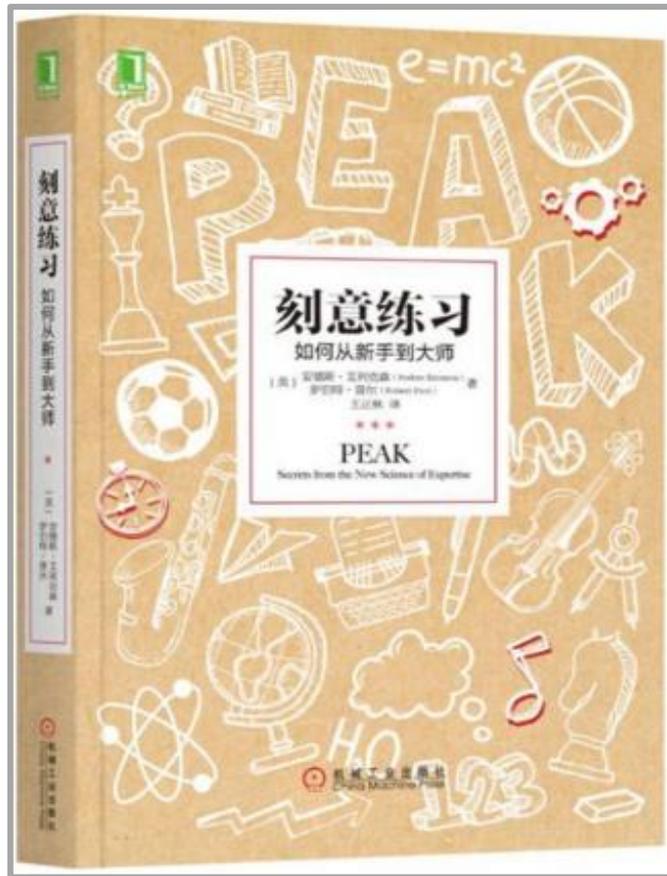
精要：更少但更好的事

三只青蛙原则

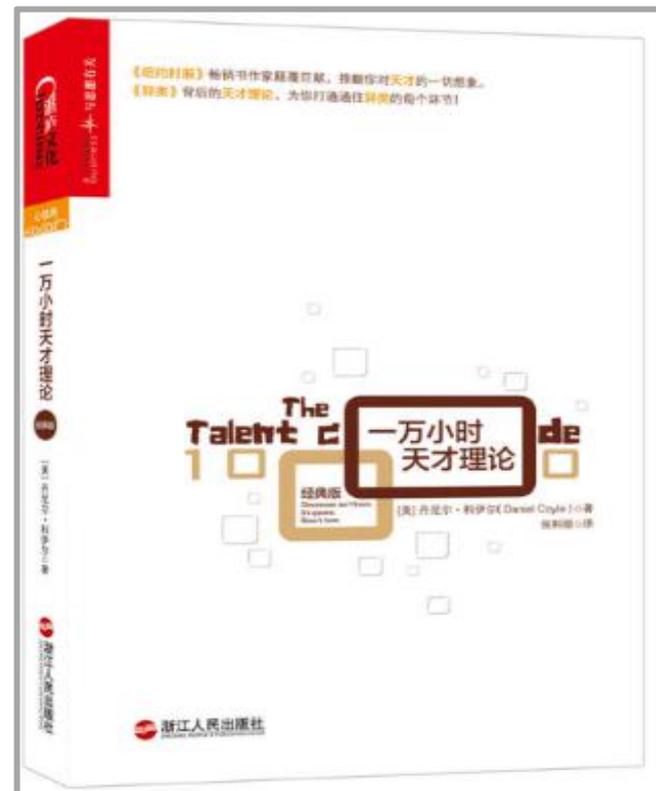
[https://www.bilibili.com/video/BV1E411j7cb/?spm\\_id\\_from=autoNext](https://www.bilibili.com/video/BV1E411j7cb/?spm_id_from=autoNext)

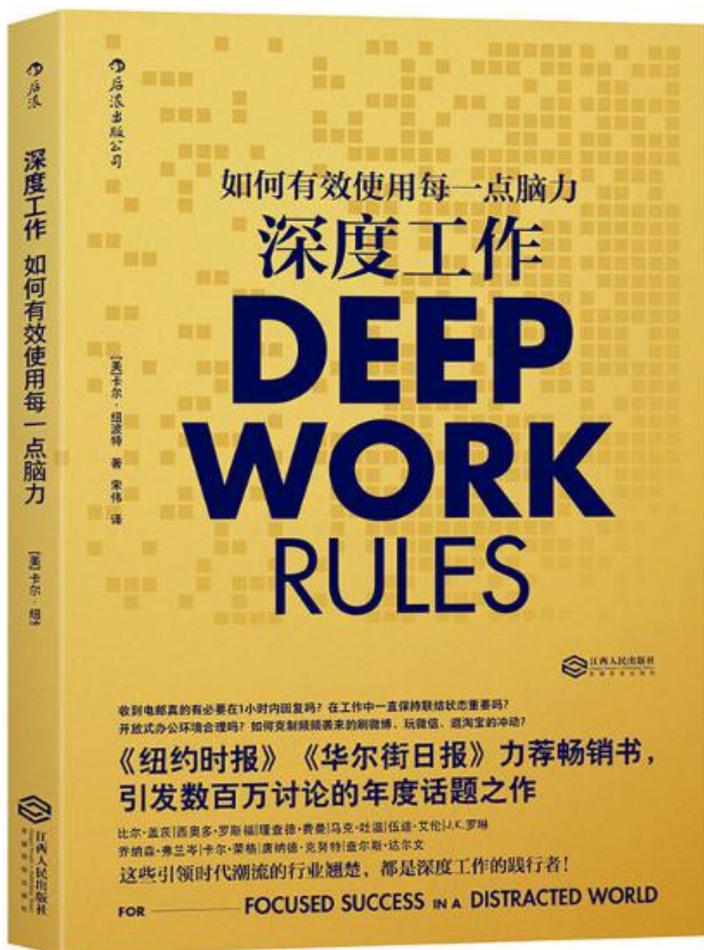


- ◆ 稀缺会俘获我们的大脑，渐渐让我们失去认知能力和执行控制力，变得更加愚笨和冲动；
- ◆ 管窥、带宽、余闲；
- ◆ 只有对“带宽”进行合理的规划和管理，才有可能从稀缺走向富足。



学习的方法：  
简单重复  
刻意练习





- 深度学习比想象中更愉悦，放松时则没有想象中那么快乐。
- 高质量的学习产出 = 时间 \* 专注度



运用心智，  
学会与时间作朋友，  
才能真正地成长！

好习惯是开启成功的金钥匙



➤ 习惯形成后，我们大脑会进入省力模式，不再全心全意地参与决策过程。



叶武滨时间管理·易效能®浓缩三年300多场课程精华

类别: **【教育培训】** 最后更新: 2017-04-01

时间管理 效率 高效 技巧

**2604.9万** 次播放

大学生就业辅导系列课程

# 时间管理

Andy Guo




叶武滨时间管理十堂课-易效能®

类别: **【教育培训】** 最后更新: 2017-04-06

价格: **198.00喜点** 365.00喜点

时间 时间管理 效率 高效

**368.1万** 次播放



善用时间 (完本)

类别: **【有声书】** 最后更新: 2016-12-24

时间管理 习惯养成 效能提升 道术调用

**11.6万** 次播放



微效能时间管理

类别: **【教育培训】** 最后更新: 2016-10-27

时间管理 精力管理 GTD 习惯 于完

**15.0万** 次播放

# 分享

- 请介绍一下自己时间管理的小技巧。
- 如何做到不抄作业？
- 有的同学学习非常努力，宿舍氛围也很好，经常学习到深夜，赞成否？