

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:['krɒnɪk] adj.慢性的, 长期的, 习惯性的

chronicle:['krɒnɪk(ə)l] n.编年史, 年代史

chronology:[krə'nɒlədʒɪ]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.

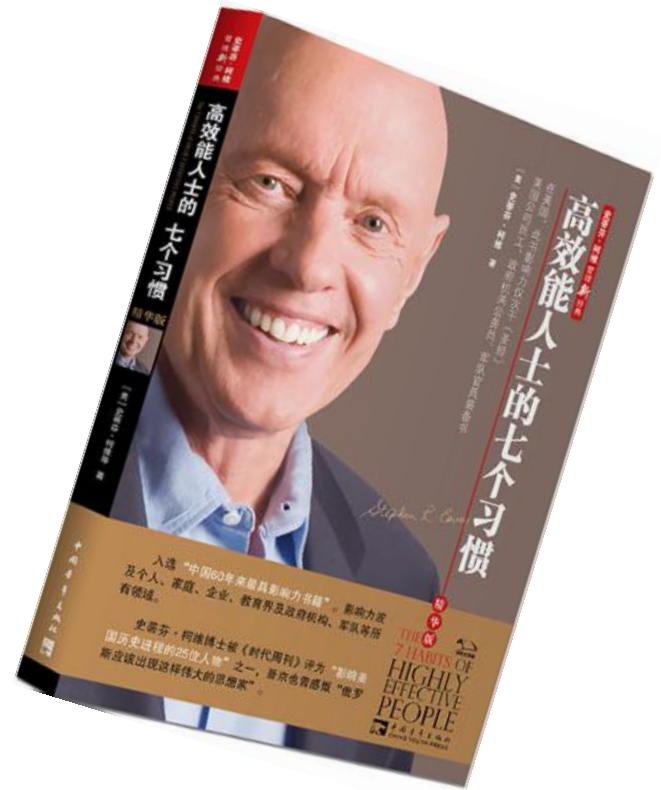
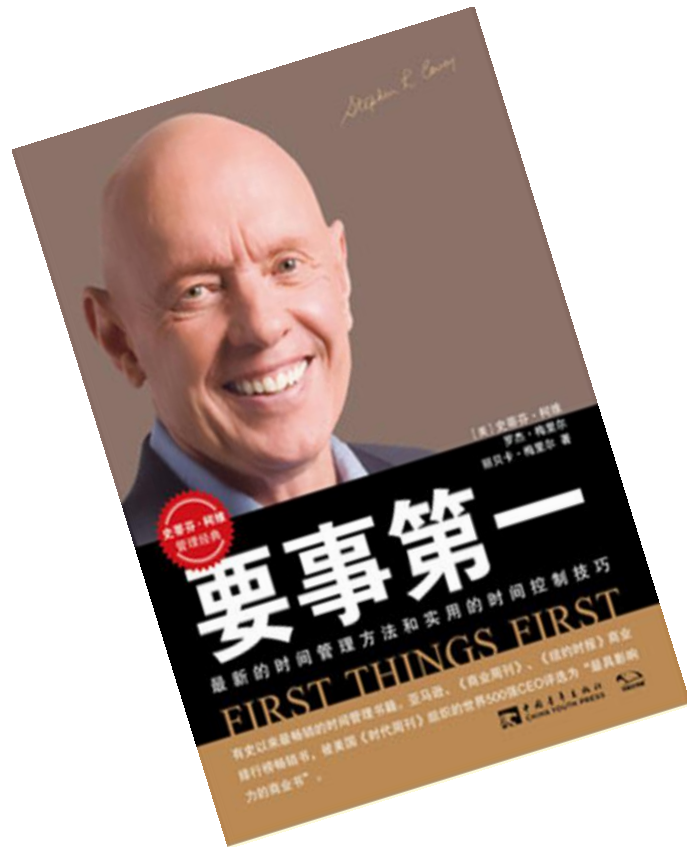
时间	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
7:00-7:30	早锻炼	早锻炼	早锻炼	早锻炼	早锻炼	家庭活动日：看电影/旅游/参观博物馆/艺术展等	家庭活动日周记
7:30-8:00	朗诵英语课文	背诵古诗文	英语听力 1 份	背诵语文常识	英语词汇 30 个		
8:00-9:00	数学难题攻克	数学暑假作业	语文暑假作业	语文作文写作	数学暑假作业		
9:00-11:00	英语听力 1 份	英语作文 1 篇					
11:00-14:00	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休	午餐+午休		
14:00-15:00	自行安排	数学课	自行安排	语文课	自行安排		
15:00-16:00	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**

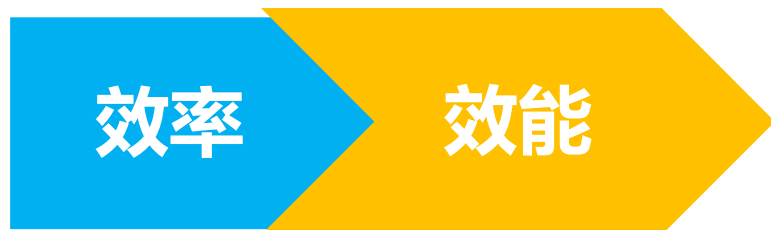


内容

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
	救火 压力 Do it now	质量 从容 Do it later
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
	欺骗 无聊	逃避 无用

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

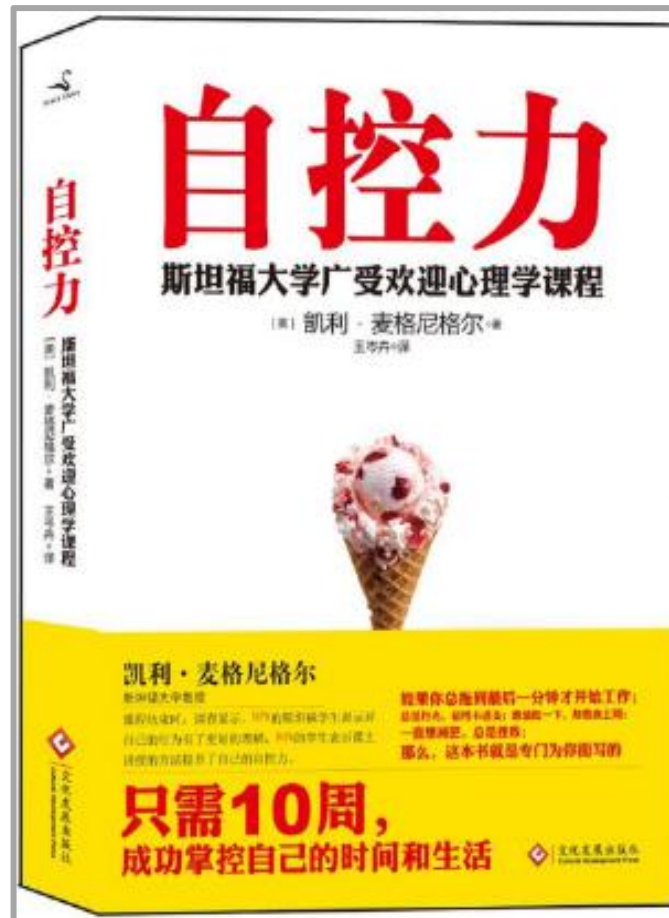


4 留出机动时间

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

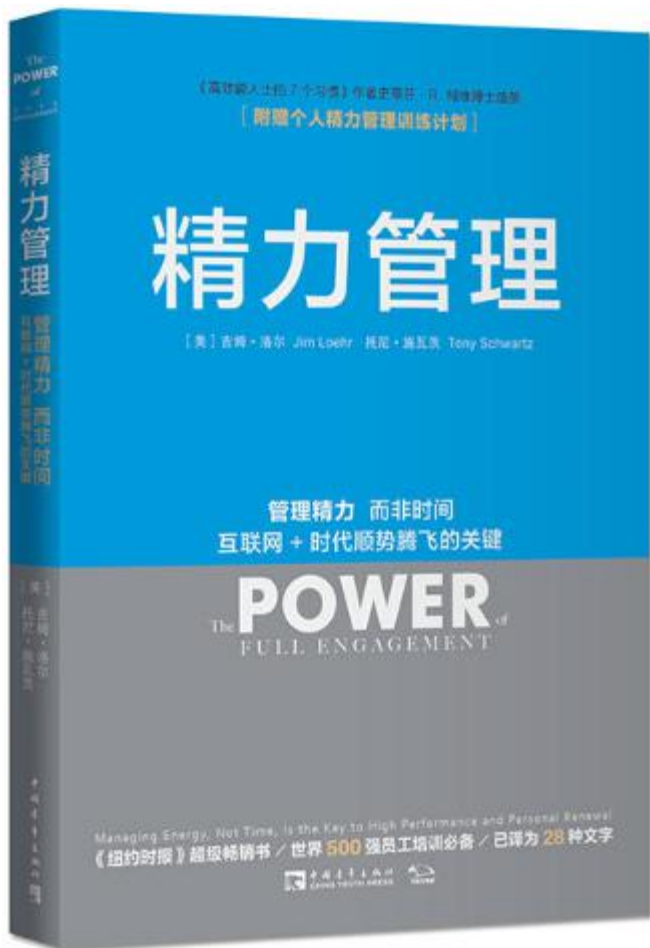
执行计划的奖赏****



5 时间管理的再思考

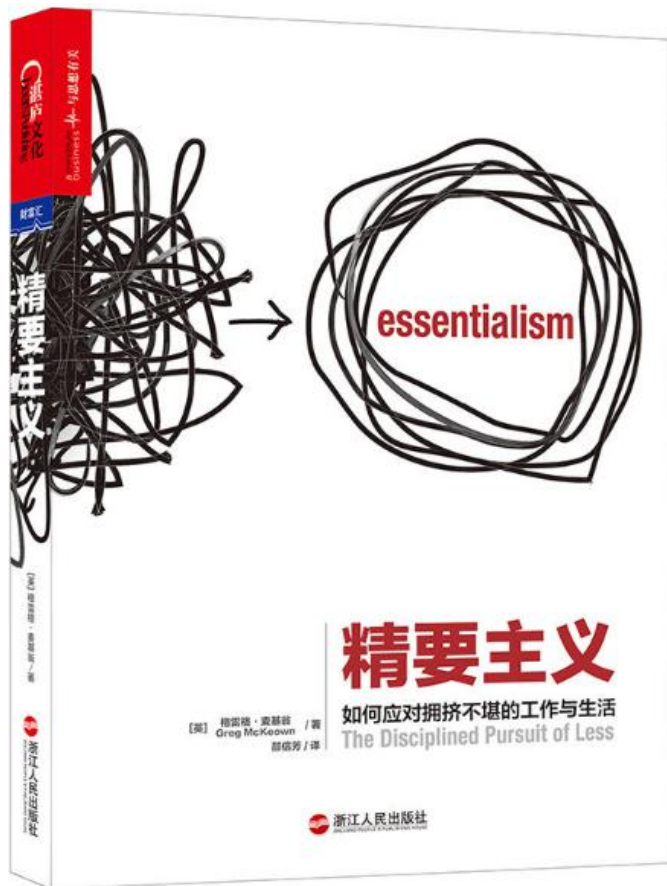
时间管理的本质是什么？





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

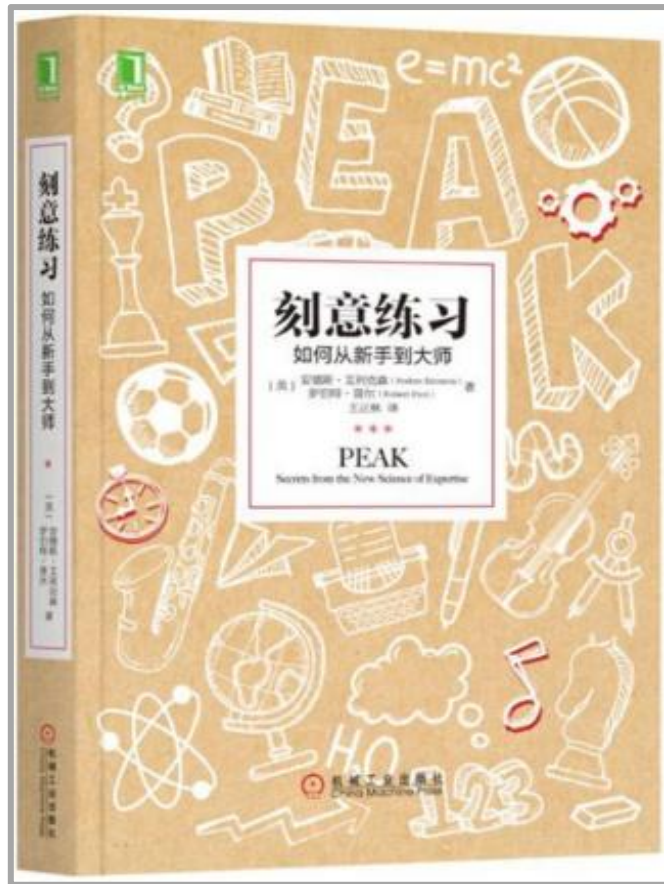
精要：更少但更好的事

三只青蛙原则

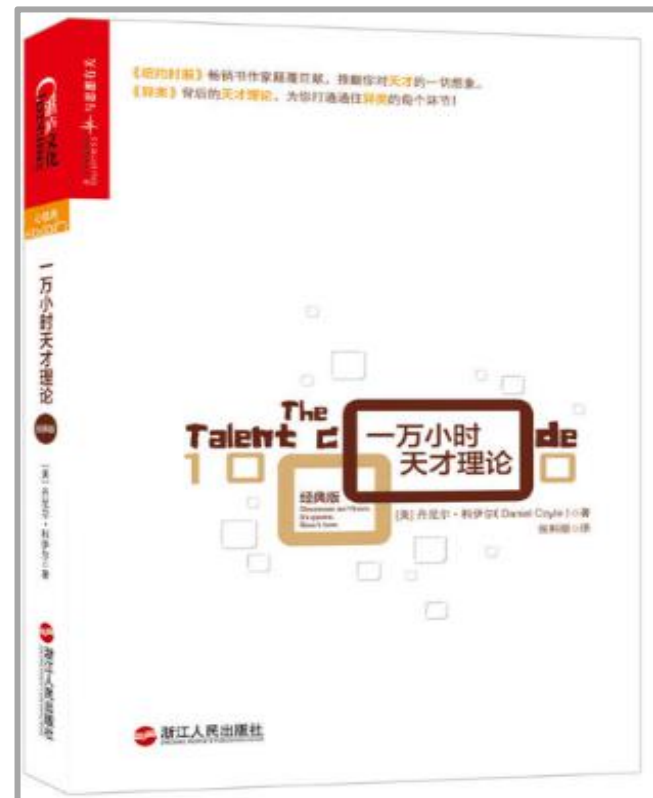
https://www.bilibili.com/video/BV1E411j7cb/?spm_id_from=autoNext

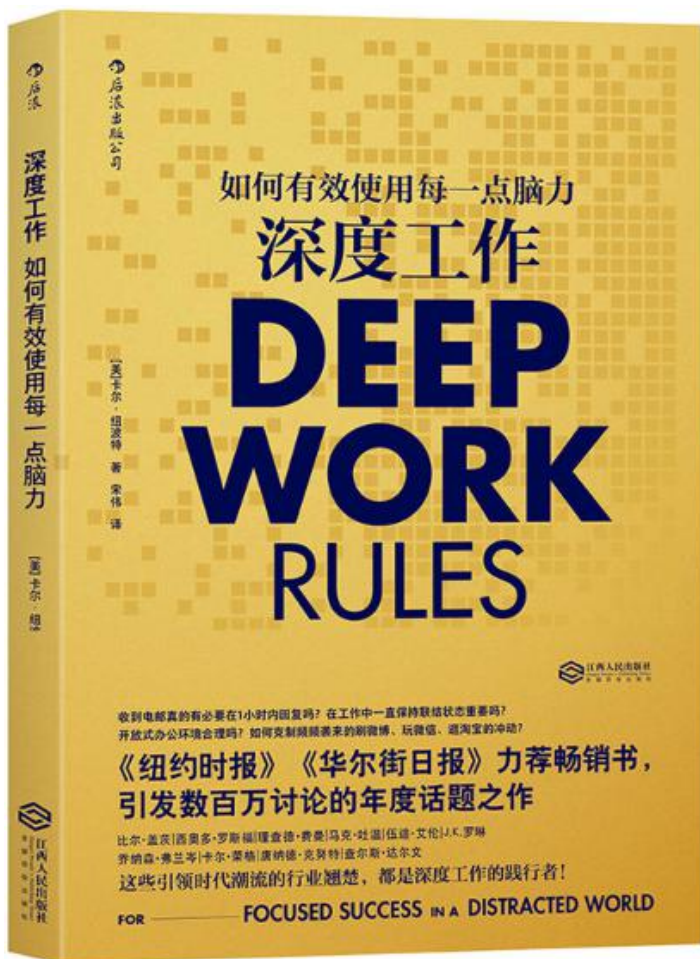


- ◆ 稀缺会俘获我们的大脑，渐渐让我们失去认知能力和执行控制力，变得更加愚笨和冲动；
- ◆ 管窥、带宽、余闲；
- ◆ 只有对“带宽”进行合理的规划和管理，才有可能从稀缺走向富足。



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？