

如何倍增时间的价值？

原创 王德生、阳涌 321智慧英语 2020-08-26 23:03

=====

(括号内为学员的话)

—

时间管理的第一条原则就是：每一天完成当天最为重要的事情！
而最为重要的事情应该是和人生使命直接相关的目标紧密联系的。

时间管理的效率就是由使命导出的系列目标的达标速度和质量。
时间管理不是说你一天完成多少事情的速度，
我们每天完成的事情真是太多了，
比如你会至少点击50次网上的信息。
很多这样的选择和意志活动都和你的人生使命完成无关，
所以时间管理的第一条原则就是智慧地选择做哪些事情。

原则非常简单，就是今天最为重要的事情先做完，或者一定要做完。
要集中一段时间来完成。
比如我一天最为重要的事情是进行三视角建构性阅读，
那么一定要完成至少30分钟的阅读，无论多忙！
或者一定要思考一个三视角智慧的问题，这样，每天积累，
就越来越朝向和靠近一个坚定的使命的完成！
这就是个人时间管理的第一个奥秘！

个人时间管理就是提高个人的生产力水平，而生产力水平，
不是你完成工作的数量多少除以时间。
生产力水平就是你的使命完成的效率！
或者就是你的目标完成的效率！

今天的人，每天的时间都被严重切割了，其实不是被切割了，
而是每天安排和选择了很多和人生使命无关紧要的事情，
非常碎片化的事情，
以致最为重要的事情最后没有完成。

主要的问题是我们不会进行重要性排序，以为每一件事情都很重要。
比如一个文章，标题看起来有趣，应该点击进入，
反正我会掌握时间的啊，最后点击进入，又有一个有趣的……
此时此刻，你应该记住提醒自己：

- 1.今天最为重要的文章是否已经读完？
- 2.这些信息和我的使命目标有关吗？是否非常有关，必读不可？如果可以不读，就尽量不读！
- 3.你要准备与自己使命最为相关的经典书籍的阅读，每天要安排至少30分钟集中阅读。
- 4.每天晚上反省一下，今天最为重要的事情是否做完，也计划一下，明天最为重要的事情是什么，早上起来的时候，稍微思考一分钟，记住:和使命最为相关的事物！

对于今天的网络营销者来说，糟糕的时间管理就是：自己是一个疯狂忙碌者！
我们大脑中的杏仁核不断地寻找环境中的新鲜事物，干扰我们的专注，
一旦发现一个，就释放多巴胺，使你愉悦！
这就是我们的好奇心得到满足！
当我们的的大脑处于一个信息过载的环境时间过长，
我们的创造性和策略性思考就会慢慢停止，这对于市场营销非常不利！

对付这个，只有采用三视角智慧，即三视角建构性阅读信息方法。
我们生活在错失恐惧症里，不停地查看各种社交媒体信息，唯恐失去哪条重要信息！
结果浪费了时间。根据统计，每天在价值甚微的活动上丧失几个小时的时间，
这种情况对于销售人员来讲并不罕见。其他人也差不多！

二

德鲁克的时间管理有三步：

- 1.记录时间
- 2.优化时间
- 3.统一安排

知识工作者的时间管理不等于工作管理，

孩子学习的时间管理不等于作业管理，

员工的时间管理也不是作业管理，

作业管理其实是属于管理的一个视角：即控制！

如果你管理孩子的时间，以为就是监督完成作业，就是大错特错了！

对于一个人来说，时间是什么呢？

只有明白了时间的本质，才有高效的时间管理！

人类对于外在世界有：

- 1.存在的感觉
- 2.时间的感觉
- 3.空间的感觉

但是人类对时间的感觉最靠不住的！

如果完全靠记忆，你是不清楚自己的时间是怎样打发的。

(学员：深有体会的是，很多年轻的大学生都在游戏中消磨了四年。)

我们对时间的感觉的本质是"对事物的变化视角的感知"，

对空间的感觉是对事物的分布视角的感知，

对存在的感觉是对事物的对比视角的感知。

如果我们不能感知到事物之间的差别，我们就无法感知到事物的存在，

所以佛教哲学说，事物之间没有永恒本质差别，故事物本为空，即诸行无常，万法无我！

这个和三视角不矛盾。

三视角自身不探讨永恒不变的对比本质特征。

如果我们感知到周边事物都不变，我们就会觉得没有时间的流逝！

涅槃寂静是否和这有关呢？

一个人要达到这个境界一定要进入人类认知的顶级层次，并且以顶级层次的变化视角看问题！

宇宙是有三视角层级结构的，越往上面提升，你就会感知世界的变化速度越少，你对时间的感觉越弱，所以圣经说，神看千年如一日！

很多人有恐高症，不敢过空中玻璃桥，但是戴上一副墨镜，轻轻松松走过去！

这个例子证明了对空间是一种感觉！

每天忙碌很多事情的人，容易衰老！

每天思考很多不同事情的人也是容易衰老！

每天的情感变化无常的也是容易衰老！

（学员：佛教的入定，儒家的静坐，道教的打坐，印度教的瑜伽，新纪元的冥想，基督教的祷告，某种程度上可能就是让人抵御意念（含理性、情感、意志）对人的衰残。

可以面对很多人事、压力，却岿然不动、有条不紊，受损很小。）

对。这个值得好好研究，这个道理圣经的伊甸园故事早就说出来了：神告诉亚当不要吃智慧果，

就是要一心一意按照神的思考，神的计划，神的性情，永远不老，就永远不死。

不要按照自己的知情意去过生活。

（学员：合道（行在神的旨意中）就不受损。）

一开始，人类可以活1000年，后来越来越自傲，所以活的越来越少，

道教在此研究得很好，希望长生不老。

（学员：老子的无为也隐含着这个意思。无为不是啥也不干，而是少干违背天道的事情。合道有如神助。）

对！无为而无不为！资源整合就是如此！

我前面的如何发现商机的文章就是如此：企业要从无为里面去发现商机！

企业是满足顾客的需求，这是无为！

如果企业是推销自己以为是天下最好的梳子，那是有为！

企业的使命是服务顾客！这是企业之道！企业合道就是无为，就会无不为！

三

知识工作不能用衡量体力劳动的方法衡量，
所以孩子的学习管理也不能按照父母的体力劳动管理模式进行。
知识工作需要一大段连续的时间，否则就是重来！
很多人每天花费大量的零散时间，阅读各种零散的信息，
最后完全是浪费时间！

体力劳动者可以把任务分成几个时段分别完成，
知识工作者不行，
我们读书也是不行的，
思考隔断就会需要重来的。

时间管理三视角：

- 1.记录时间和工作
- 2.清理时间和分析
- 3.集中分配和统一

一定要系统分析自己所做的事情，
鉴别重要性，集中碎片时间，处理重要的事。

四

如何知道自己的长处呢？

德鲁克的方法非常好:回馈分析法!

就是实际结果/效率和期望值比较，要是重大决策，重要行为。

两三年后，你就知道自己的长处了!

切记:不要试图改变自己，即改变你的长处和短处，这是很难成功的!

你要努力，改善你的做事和学习方法，

不要采用你做不到的或做得不够好的方法和工作!

简单地说，让你的长处更长，与他人的不同的长处结合!

一把手擅长决策即抉择，二把手擅长执行，

如果你是执行的好料，

你就找一位擅长抉择的老板一起合作!

五

你要明白你的价值观是什么！
你才会明白我为何要做这些事情。

长处告诉我们，我应该做什么事情；
个人的性格特点告诉我们我应该如何做这些事情；
价值观告诉我们，我为何做这些事情。
三者应该统一，属于三个视角。

长处就是培养你的核心竞争力的起始，你直接服务于你的使命。
个人性格特点就是你的知情意，哪个是你的合适工作方式。
价值观属于你的信望爱。

德鲁克说：我意识到，我的价值观体现在对人的研究上！
他说，我认为钱财是身外之物，生不带来，死不带去。
德鲁克在经济萧条的时候，是非常厉害的资产管理人，但是他选择退出，创立了现代管理学！
他得到了美国公民最高名誉：自由奖！

所以明白他的管理学一定要从
人的自由这个视角去研究！

另外一位著名人物，就是派克教授也是如此。

（学员：所以无论是管理、营销、投资、文学，往往都会归结于人性。）

对。所以我们的人的27宫格是整个三视角事业的核心！

我的市场营销学也是从这里出发的。

我在长沙的作文27宫格也是从人出发的，

一个人写一篇作文就是对读者展示自己的

27宫格，这样作文的几乎所有元素都包括了。

（学员：王老师，文学的27宫格又出来啦。本来打算作为我日后的研究课题呢，您的速度太快了！）

这是作文而已，不过也是文学。你进一步修改完善吧！

（学员：好的，谢谢老师！最近开始大量阅读文论，希望能得出文学的27宫格。）

在表现人的27宫格里，文学着重点在真善美，情，信望爱！

一切艺术品，包括文学作品，在知情意三视角上，以情为聚焦！

艺术应该饱和作者的情感，否则不是艺术！

文学作品也是一样。

(学员：是的，苏珊朗格就认为文学是人类情感符号。)

艺术是人类情感符号，文学是一种特殊的情感符号。

文学诉诸于语言工具。

文学表征的情感就是直接来自于作者的信望爱的不满足或者饥饿，越是得不到满足，才有可能写成名著。

只有不满足才能激发人的情感输出！

这样的著作才能有益于人类文明发展。

(学员：司马迁，曹雪芹，鲁迅……)

国外的也是。

(学员：陀思妥耶夫斯基。)

作家对真善美的信望爱得不到满足，就会饥饿，就会大声呼喊！

这种呼喊，用语言符号表达，就是文学！

这就是文学的本质！

诺贝尔文学奖的评定核心也是如此！

而作家不是一个人，他是代表一群人，他替大众呼喊，

文学家是时代的祭司！

他替人呼喊，祈求！

他与大众一起流泪和欢笑，这泪和欢笑的结晶就是文字符号！

文学家往往无法得到问题的解答，他们也不知道，就如鲁迅一样，他只是呐喊而已。所以文学家不是先知。

（学员：村上春树就主张自己只是描述问题，不是解决问题。）

明白了文学艺术，其他艺术就很容易类比思考了。

（其他艺术只是符号工具不同？）

不是。真善美有侧重。

有人把单车放在博物馆，第一次，宣称是艺术品，最后成为了艺术品。

（学员：马塞尔·杜尚。）

这个艺术品是对真的信望爱情感，就是对二元思维的假的强烈反感，因为是第一次，创新。

你第二次去做，就不是艺术品了，所以艺术一定必须是创新的。

六

问题1：猪需要时间管理吗？

不需要。

猪的管理叫做机械控制。

问题2：时间管理就是人的时间的管理，那么何谓人的时间呢？

何谓管理呢？明白二者，今晚的课就结束了。

这个问题似乎简单，其实不易。

人的时间其实是人的变化视角的测度。

人对事物的变化进行测度，定义为时间的一个单位。

比如又一次看到太阳，就说过了一天。

一天的定义是以太阳的变化过程进行测度的。

所以人的时间管理的本质是什么呢？

为何需要管理？管理是什么意思呢？

为何不说人的管理？

人的管理和人的时间管理有何差别呢？

管理有三要素：

目标计划

具体执行

激励评价

人的时间就是人的变化视角的变化过程，

人的变化视角包括知、情、意，

所以时间的管理就会变为人的知情意的管理。

那么是什么意思呢？

人的知的变化

人的意的变化

人的情的变化

也就是如何

- 1.具体计划组织
- 2.自己的知情意的变化
- 3.以完成预定的目标

比如孩子今天要完成目标:背诵500个单词。

时间管理就是如何计划组织：

- 1.他的各种各样的意志选择，即首先做什么，然后变化，然后选择
- 2.他的各种各样的理智认识变化
- 3.他的各种各样的情感变化

以最终完成预定目标为准！

时间管理的焦点在各种变化的互相关系, 合理安排,

比如首先做什么，其次做什么。

你们发现我们的定义和其他的定义有何不同啊？大家查查百度的定义看看。

(学员：1.搜狗定义：时间管理的目的除了要决定你该做些什么事情之外，什么事先做什么事可以后做。另一个很重要的目的也是决定什么事情不应该做；时间管理不是完全的掌控，而是降低变动性。时间管理最重要的功能是透过事先的规划，做为一种提醒与指引。

2. 时间管理是有效地运用时间，降低变动性。时间管理的目的：决定什么事该做，什么事不该做。时间管理最重要的功能：是透过事先的规划，作为一种提醒与指引。)

和我们的定义有何差别?差别很大！网上的只是讲意志选择的优化，百度只讲了意志选择，他把理智选择作为一个固定的计划，比如事先的规划，有没有情感变化的优化？所以我们很难具体进行最优时间管理，因为情感不到，无法驱动。

缺少情感驱动就会有问题。比如有的人一味提高时间利用效率，不注意情绪管理，最后反而丧失效率，有吗？你们有自己遇到过吗？

(有!)

紧张高效工作后，应该来点轻松快乐，就像加油一样。

说到理智变化优化，主要是计划的调整。你们有没有一个计划执行到底呢？要进行计划的三视角调整，以指导行为的调整。

不能半途而废，而是应该计划自身就要有层级结构。就是目标要有层级：有终极目标，中层目标，底层目标。越到终极目标就要死守。但是底层目标可好灵活变动。要有A,B, C各种各样计划，一旦遇到什么，就用A，或者B。

前面讲的是德鲁克的时间管理，他的主要是意志选择的变化的管理，主要有三步：

- 1.记录时间
- 2.分析清理时间
- 3.统一安排时间

所以我们的时间管理具有三视角：

1. 理智的变化的管理，即计划的动态调整
2. 意志的变化的管理，即具体任务的合理安排
3. 情感的变化的管理，即任务执行的推动力变化

你们有如此全面管理过吗？特别是情感变化的优化，非常重要。这个时间管理三视角对于企业管理非常重要！比如计划，你就要计划到你的情感可能驱动力不足；比如提前计划到，孩子的学习动力会不足。比如我计划给孩子们上课，知道到了一个小时后，就要提前计划如何预备，预备充足新的情感推动。

(学员：一遇到情绪不良，就自我否定，这样提前计划到就不会不安了。)

对。

而且你的计划要分层级，就是目标有层级。情感表现也要有目标，任务的重要性要分等级，但是不是机械的。

(学员：层级是按照重要性分？)

就是一天最好首先完成最为重要的，比如情感没有上来，就不要马上开始。意志选择的层级按照重要性。

所以情感的变化优化，是以意志活动的变化为目标，服务意志活动。一旦缺乏情感的变化管理，你的意志活动就会缺少效率。孩子整天不高兴，学习基本无用。管理的目标是效果！

具体应用还要进入个人的使命，核心竞争力，环境关系，信望爱，价值观。

想了解更多三视角智慧，请扫描下方二维码，添加本人微信或者三视角补习社微信！

