

高校管理考研时间的黄金法则（下）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/172/2021_2022__E9_AB_98_E6_A0_A1_E7_AE_A1_E7_c73_172854.htm 上文我们提到了时间安排中最常见的错误。本篇重点介绍消除这些错误的积极步骤。 优先权：解决困惑的办法 “你必须知道应该先做什么后做什么！” 解决困惑的最后办法就是设置目标并且不时对这些目标进行评估。这里有几个基本的指导思想。1.建立清楚的、可以达到的目标。2.确立目标的优先权。3.找出与目标有关的可以在较短的时间内进行的工作。4.确定完成较小目标的日期。 目标应该是清楚的和可以达到的。梦想也许是进步所必须的，但是不必须的梦想只能产生失落和较低的成绩。 考研设立的一般都是中、短期目标，通常我们都应该把它们分为更加实际的任务。 每周都应该树立可以达到的具体的目标。同时每天睡觉前都要列出第二天的学习清单，很多高效公司的经理都有这样一个习惯。下面是一位研究生的得失之感：我自己就完全谈不上英语基础，没上过高中，直接接触大学英语，持之以恒才是考研的法宝。我的经验是，把每周的计划贴在墙上。我太贪心，每次都定下过量的计划，没有一次能全额完成的。但是如果你要求自己跑一百圈，你可能跑下来三十圈，如果你要求自己跑二十圈，你可能只跑下来十八圈。有个计划贴在墙上，做事情就会脚踏实地地一步一步走。 帕瑞托法则 帕瑞托是意大利的一位经济学家，他的法则就是我们熟悉的8/2原则。他认为20%的目标具有80%的价值，而剩余的80%的目标只有20%的价值。一句话，重要的少数和不重要的多数。为了影有效的管理时间，应该根据

价值来投入时间把时间投入到有较大意义的目标中去。当琐碎的事情花去大量时间的时候，问题就来了。难道不是吗？这个世界上成功人的也恰好是那20%的少数！解除困惑：剪枝和除草 剪掉不需要的，除去达不到目标的。最重要的是要对那些打扰无意于自己考研的要求说不。世界上有两种人，一种是老好人，他老是把帮助别人当作愉快和乐趣，却忘了好人是要局限于一定范围的。我们过多的强调做强人，做好人，努力去达到这样一种虚幻的目标只会消耗精力。另外一种人是磨人精，他们擅长于用一些鸡毛磨去你的宝贵时间，用一些蒜皮磨去你的美好心情。结论：老好人死在磨人精手里！如果这个好人要考研，必败无疑。考研过程中，一定要把考研当作最重要最重要的事情。我们再看一位考研女孩受恋爱煎熬的心情以及最后的明智：回来的第三天晚上在经历了数日的思想斗争之后我终于按捺不住，决定以我的方式向他“摊牌”。理智告诉我，我不能任由他随时可能的出现来继续我的幻想和期待，中断我复习考研应有的常态。我需要现实的拥有或放弃，而不是可能的期待。我需要平静，为了考研。如果发现自己在剪草除枝上有困难，检查一下原因。是害怕被疏远还是害怕不被人喜欢？开始工作：改变拖延的习惯拖延的一个最常见的原因是拖延者认为工作太忙，时间太少，因此无法完成工作和学习认为。还有是管不住怎么办呢？解决方法就是把任务分成小块。把自己的学习环境涉及（如果可能）的可以帮助们开始学习，而不是增加关系和惰性。Study应该是用来study而不是休息和娱乐的。不要有分心的东西。有些同学书桌上零乱，什么小说图画书都有，一坐到桌前还没有开始复习，就看那些更加轻松的花花绿绿的东

西去了。学习计划却在不知不觉中轰轰烈烈的流产了。还有些人让大脑功能混淆。躺在沙发上，泡一杯好茶，准备大读一场，结果因为太舒服了。大脑发出错误指令呼呼大睡去。学习任务就这样拖。爱悠悠，恨悠悠，拖到何时休！集中精力：注意最基本的开始学习后还有两个问题需要解决：一个是在较长时间内保持注意力；第二是坚持学习一直到最后。有些同学在学习上喜欢搞疲劳战术，恨不得一个上午就要把考研词汇全部背下来。动力如此之大，以至于大脑拒绝接受任何东西的时候还是往里面塞。其实，长期集中精力所产生的问题是出现疲劳，降低动机，大脑效率降低。普照玩物能量无穷的太阳也知道下山休息，也知道到云后面去歇口气。何况你这个凡夫俗子？还要注意的就是要对付学习环境里外来的干扰。如果磨人精来打扰你，要柔和而且坚决的加以拒绝。否则每次你同进来的人随便聊天，实际上是在默许他们再来。你给他们的就是一个随时可来的通行证。长此以往，你的录取通知书可能永远等不到了，因为你太富有了！竟然每天给别人发通知书。再欣赏一下一位美眉是如何表现的：为了考研，我主动要求调离了嘈杂的办公室，下放到郊区的泵房看水泵。那些孤独的日子对于一个正值青春年少的姑娘太不相宜。惜春不是“可怜绣户侯门女，独卧青灯古佛旁”吗？而我那时坐在一个荒芜的院落里，除了我，别的活物就只有飞来飞去的虫儿，偶尔出现的水蛇，以及在草堆里闹得不可开交的老鼠们。那种与世隔绝的有些荒诞的环境，证明了卡夫卡笔下的世界不是诬笔。我的最绚烂的青春岁月都散落在这里了。尝过这种滋味，我想我以后不会再怕什么孤独了。最后，我们来看一些有效管理时间的提示。其实很多人

都在用它们。利用上下班、排队、等人的时间听磁带记单词作文构思都行学会委任也就是说善于借助别人完成事情。“君子性非异也，善假于物也。”荀子要去考研，绝对是别人是博导。博导的话还不听？内部黄金时间你是夜猫子还是老鹰？此外还要研究睡眠习惯。一般每晚睡8个小时，从6个到9个都是可以的。事实证明超过9到10小时会产生三种不良后果。此处不表，考研的人还这样贪睡吗？注意的是不要睡的太少。如果你的睡眠低于6小时，那就不要再减少了。很少有人可以靠很少的睡眠来为持正常生活而不让身体受到伤害。何况考研是一个长期的过程。欲速则不达是也。学会快速阅读有些专业课参考书10多本，对其中次要的是要采用这个方法。平时在阅读新闻报纸休闲杂志的时候完全可以一目数行，绝对不要一字不漏地去读。有点快的意识，不知不觉就快了。美洲有一种鱼，生活在摄氏80度的水里，你相信吗？那是因为这水是很多内慢慢变热的！一次就够了对付信件永远不要超过一次。一封信或者一份小资料在书桌上出现过多次而你总觉得没有时间去处理？每次拿起来：阅读，想，决定做什么，决定什么也不做。这样反复下去，每次都增加拖延和精神负担。千里之堤溃于蚁穴啊！时间的大堤要是这样倒塌，那真是比萨达姆还要惨啊。休息和空闲时间鲁迅说过，哪里有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用来写作。可是鲁迅寿命并不长。如果他老人家会休息会偷懒，就能够多活几十年，世界上真不知要多多少多少鸿篇巨制呢？休息的通常效果是使人在空闲之后能够开始并在较小的时间内完成较多的工作。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com