

用“日常价值”管理时间 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/457/2021_2022_E7_94_A8_E2_80_9C_E6_97_A5_E5_c41_457260.htm 觉得自己不善于管理时间吗？也许是你的价值观有问题。不要认为我是小题大做：你的价值体系决定了你处理问题的方式。美国总统艾森豪威尔曾经制定了一个行为准则，它成为军人在压力环境下所遵从的价值标准。所有的人都不会忘记，在最艰难的战争岁月中，这一套价值标准为每个人的出击和反击指明了方向。这件事说明，人们在预定的价值体系下所采取的主动行为是强有力的。这个行为准则和你以及你的工作有什么关系吗？千丝万缕。不是准则本身，而是根据价值体系应对是一种有力的管理方式。价值观影响时间 每天你都在工作和生活中面临挑战。雇员问题、生产力问题和客户关系问题，这些都不是你期望发生却不得不面对的问题。如何应对呢？是坚持一贯做法，还是靠当时的本能反应？如果你希望更好地控制这些问题，根据价值体系来应对会有很大的帮助。价值体系让你在行动中有对错的意识。身处的文化和过去的经历会让你在潜意识里构建一个价值体系模型，你会将所有的行为与之比较，并选择如何应对每天的活动和挑战。如果你按照一定方式行动，你就会获得所希望的体验，觉得“对劲”；如果你按照相反的方式行动，你就会觉得“不对劲”。你可能没有意识到，但你每天都要拿这个模型去对照自己的行为好几次。作为潜意识模型，价值体系间接地影响行为，也就是直接影响时间。你的价值体系越强，换言之，你越习惯于体验行为带来的“对劲”的情绪，避免“不对劲”的情绪，那

么价值体系对时间的影响也就越大。当你的价值体系和周围的文化和谐共存时，你的行为也就不会和周围的人们产生摩擦。反之亦然。如果你的价值体系弱，你在行为和选择上就趋向更多的混乱，这导致和周围人们的摩擦，甚至意味着和所处环境的主流价值体系的直接冲突。如果你的价值观和那些与你关系重大的人的价值观相悖，这可能导致关系的破裂；如果和工作目标不和谐，可能导致丢掉工作；如果和客户需求不和谐，可能导致丢掉生意。你认为这些是否会影响到你的时间呢？控制时间的“日常价值”法 如果说价值观取决于你希望体验的情绪，那么信条则是决定你的行为是否产生某种内在情绪的规则或标准。或者说，它们在价值体系中是“如果-那么”的模型关系。“日常价值”是一种控制时间的工具，它让你设计日常生活最重要的价值和信条，创造每天决策的首要依据。创建并使用你的“日常价值”非常简单，按以下5个步骤做就可以：脑力激荡，得到你每天希望的价值标准。花5分钟，用集体脑力激荡的方式讨论你每天想达到的标准。这些标准是你每天面对挑战时希望遵循的。向别人征求意见，不要担心列出来的标准太多或是太少，关键是对于你要完成的工作你真正需要什么。选出最重要的3个 - 5个。从脑力激荡得到的清单里挑出3 - 5个，使其成为每天决策所依据的一线价值标准。这个名单不要太长，特别是刚开始使用工具的时候。一旦你把这个工具用顺手了，你可以继续增加清单上的内容。对应每个价值标准建立积极的每日信条。现在你已经选择了一系列指导你日常行为和应对措施的价值标准，对应每条标准，把信条写成这样的格式，“当我……的时候，我感觉……”比如，“当团队面对挑战，当我激

发出每个队员的最大能量的时候，我觉得热血沸腾。”不用担心写的好不好，先写下你的信条，以后再改。每天温习价值标准和信条。每天都看一看你的“每日价值”，提醒自己这是你今天要做到的。字面的信条和价值会逐渐融入你自身的行为和性格。罗马不是一天建成的，但只要勤力并且耐心，你会看到结果。相信这个过程。每个月重新评估，必要时更新。每个月回头看看你的“日常价值”，看看是否需要更改或保持现状。你在发展这个工具的时候，需要不时修正你的价值标准和信条。如果你把这个简单的工具用于改进你的行为体系，你会发现每天充实、有成效的时间会变多，浪费的时间会变少；如果你把这个工具用于提高你的表现，你会持续发现你完成的事越来越多，用的时间却越来越少，精力和动力也越来越充沛。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