



云思维研究院
Cloud Thinking Institute



云思维研究院 | Version 1.0 | Nov. 2018

时间管理全景



前言

孔子：“逝者如斯夫，不舍昼夜。”

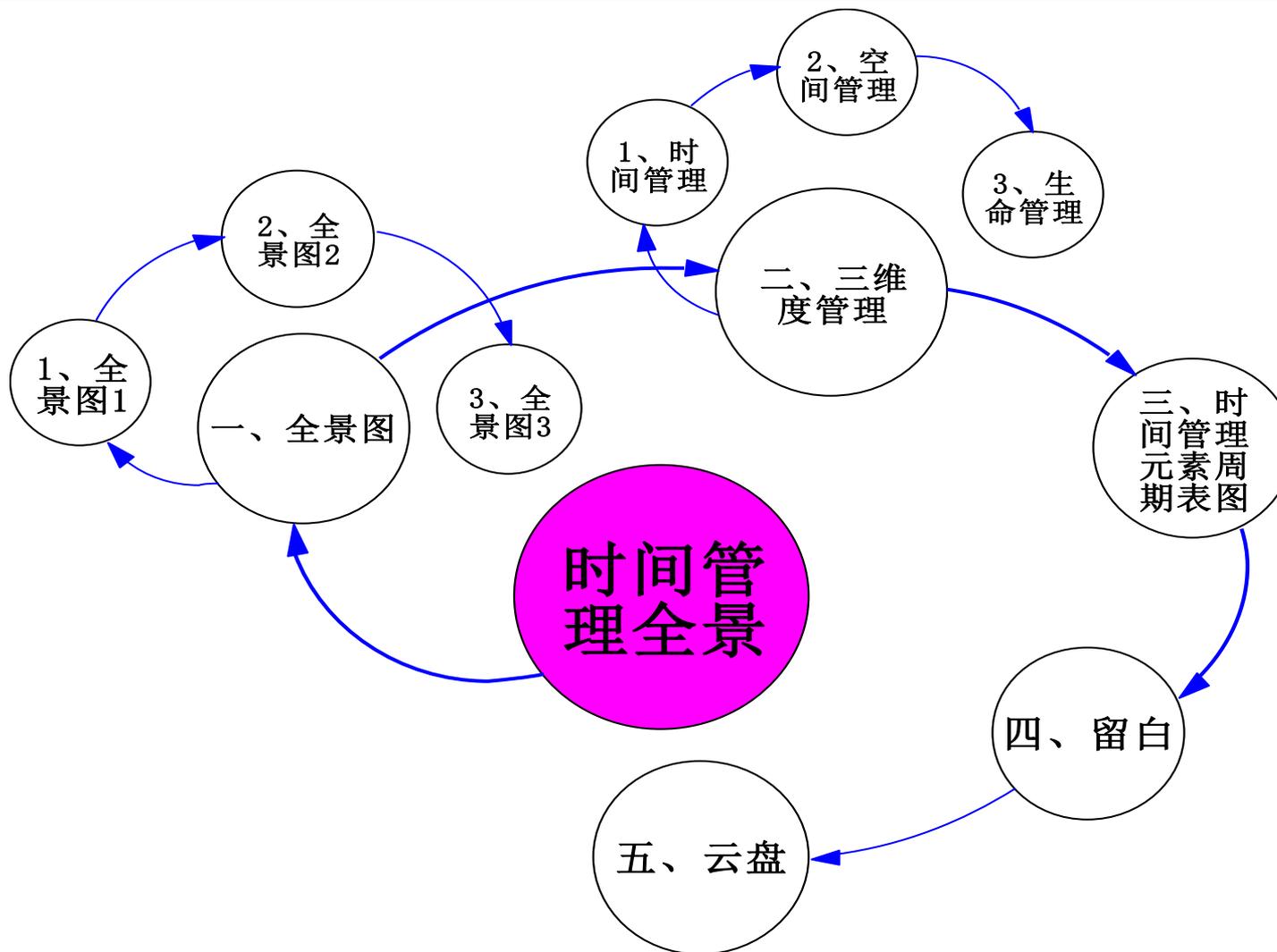
庄子：“人生天地之间，若白驹之过隙，忽然而已。”

人类历史的发展经历了农耕时代、工业时代，进入了互联网时代。

《时间管理全景》工具，试图站在全景的角度，探索时间变化的规律、看清时代变化的趋势，跳出时间漩涡，把时间管理好、应用好，能够面对、适应、驾驭这个时代。在有限的时间里面，充分地学习工作成长、享受生命，使每个人的生存质量得到充分地绽放，多姿多彩地展现出来。

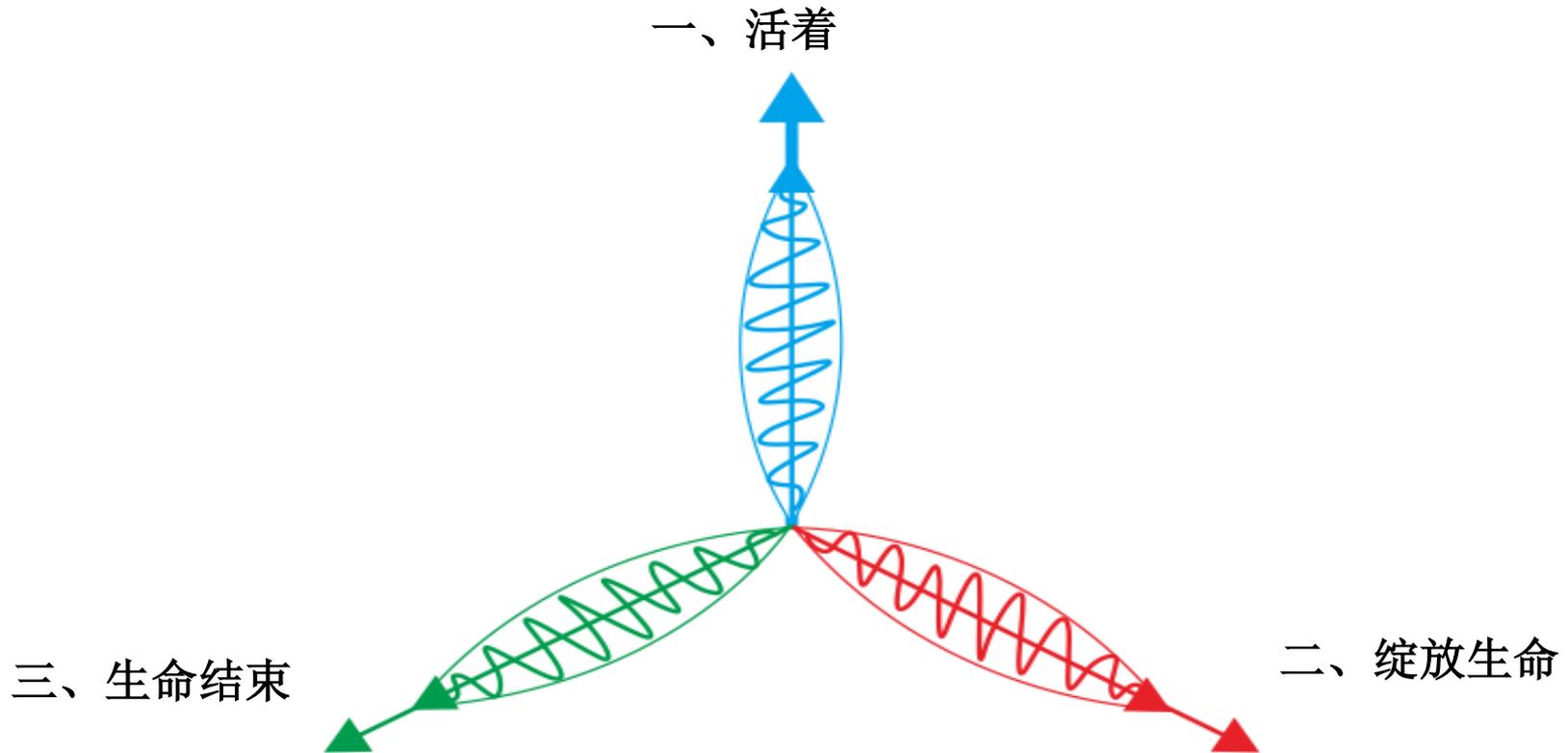


工具总览



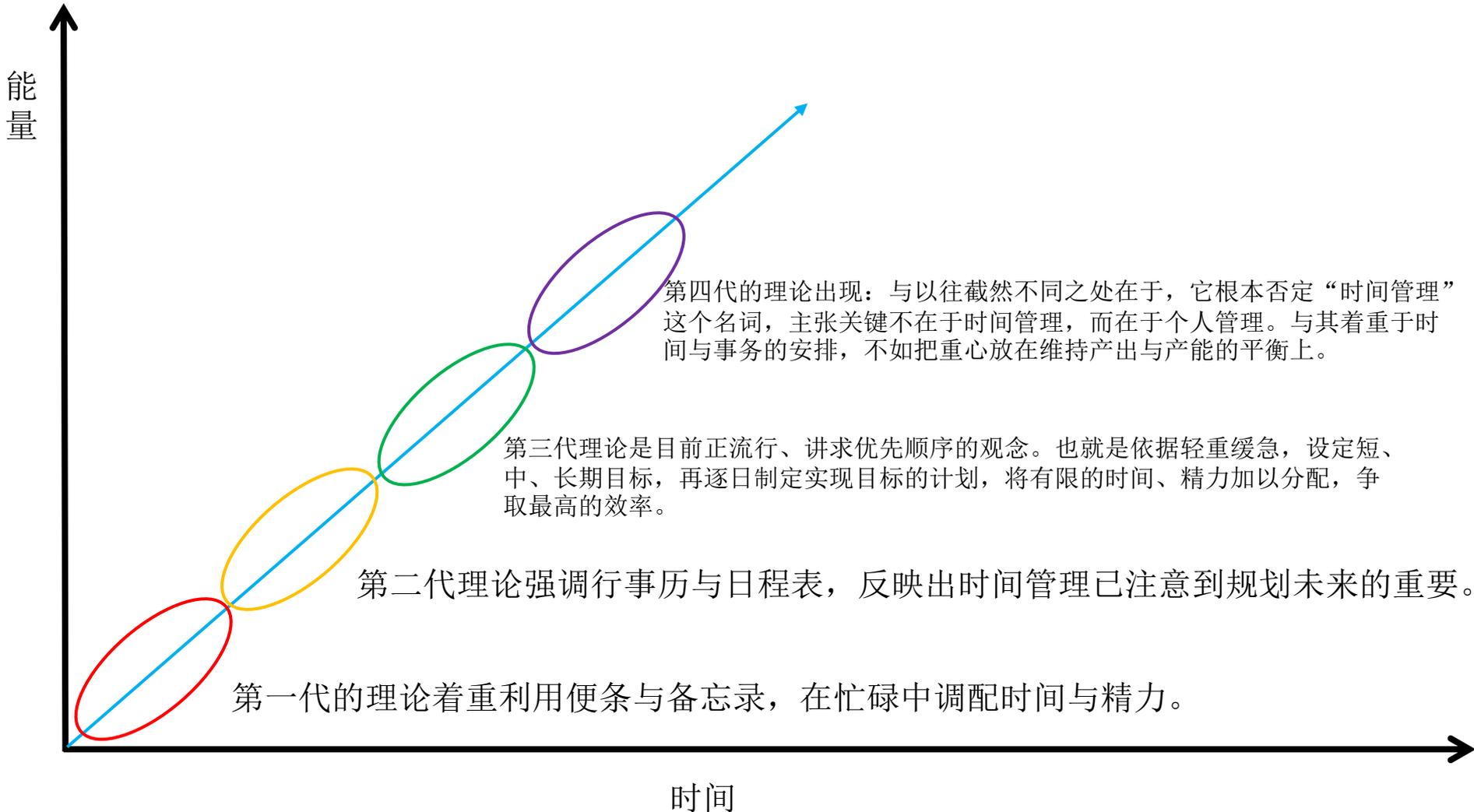


一、时间管理全景图 1



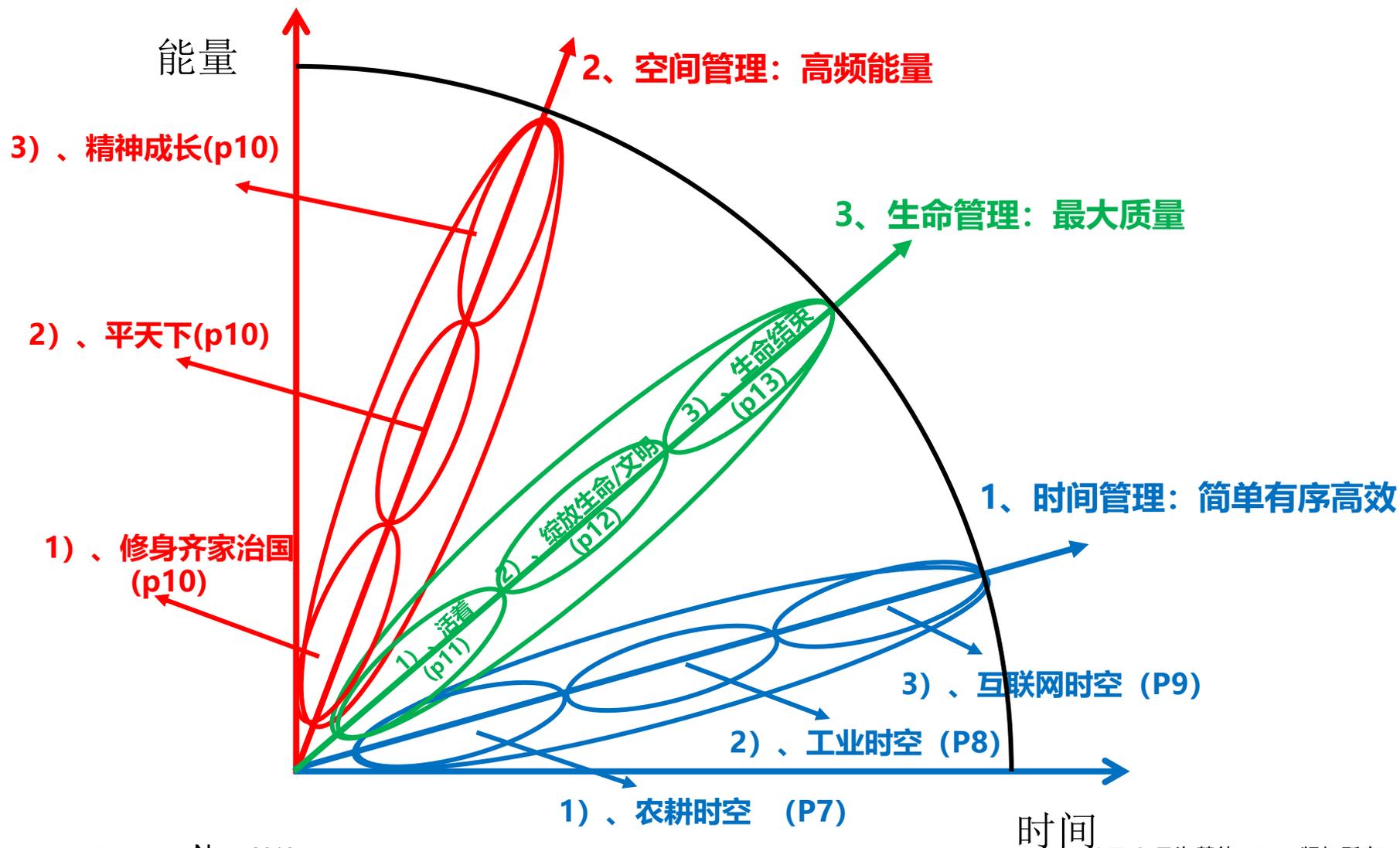


一、时间管理全景图 2： 四代时间管理理论的演变





一、时间管理全景图3

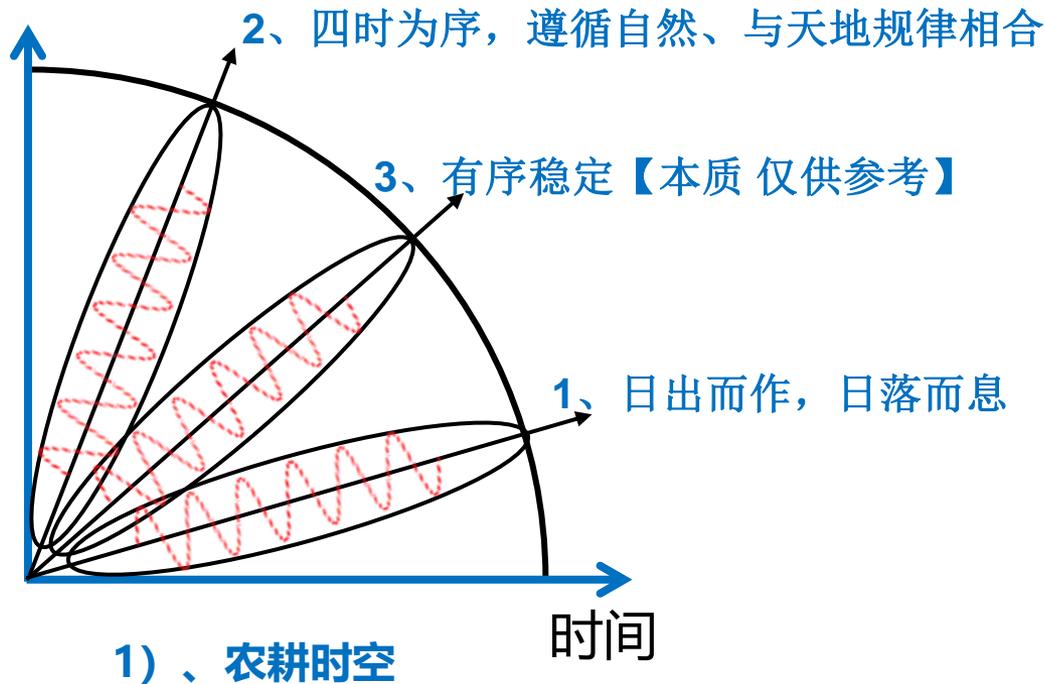




二、三维度管理

1、时间管理：简单、有序、高效

能量



数理：

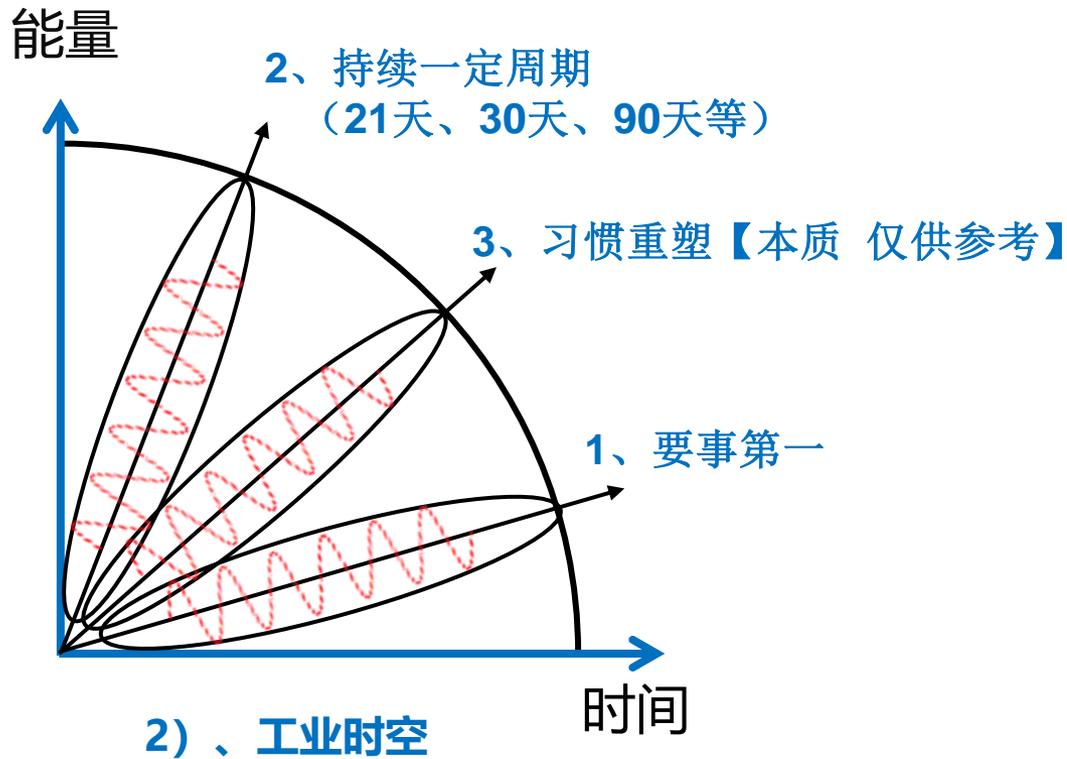
农耕时空相对简单、稳定、重复。有限的自由度。人们大多日出而作、日落而息。有序而稳定。

人们基本与天地的运行规律相合：春夏秋冬，四时为序，循环运转。



二、三维度管理

1、时间管理：简单、有序、高效



数理：

工业时空专业度高，重复性强。各种压力不断增大。自由度局限在专业的范围内。拖延、焦虑、作息紊乱、很多事无从下手。

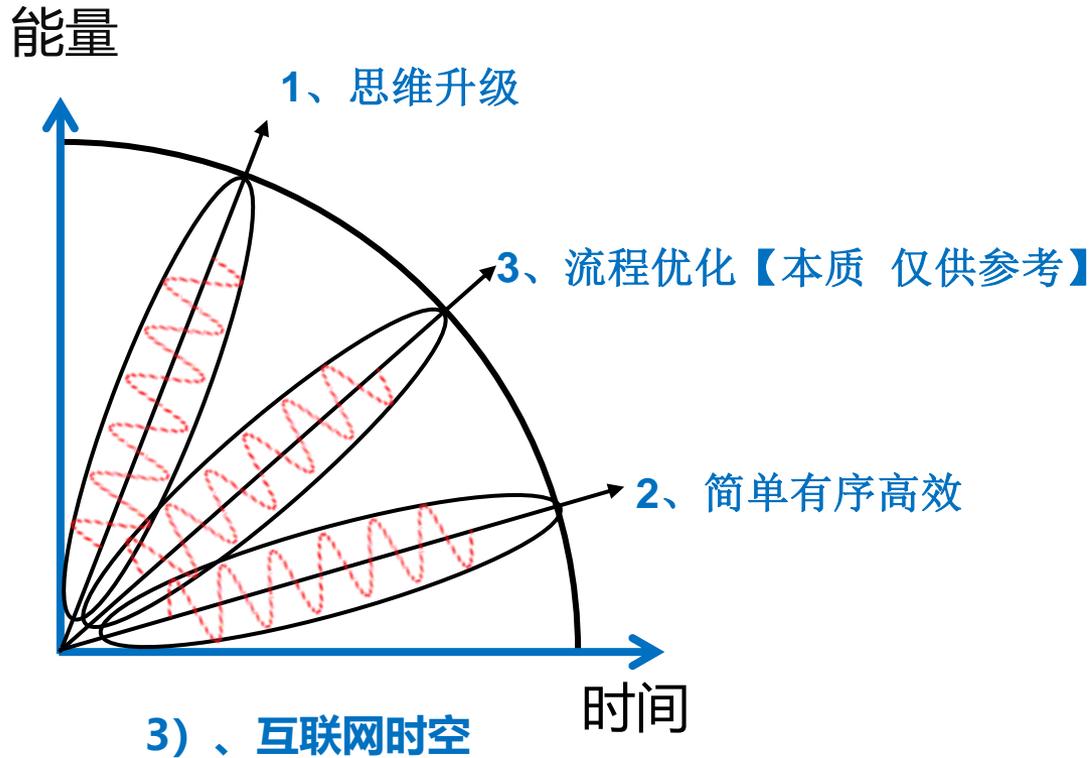
解决之道：要事第一、第二、第三等。从一件重要的小事入手，做好。坚持一定周期，习惯养成、重塑。然后一件一件逐渐做到。

在稳定有序和灵活变动间平衡好。



二、三维度管理

1、时间管理：简单、有序、高效



数理：

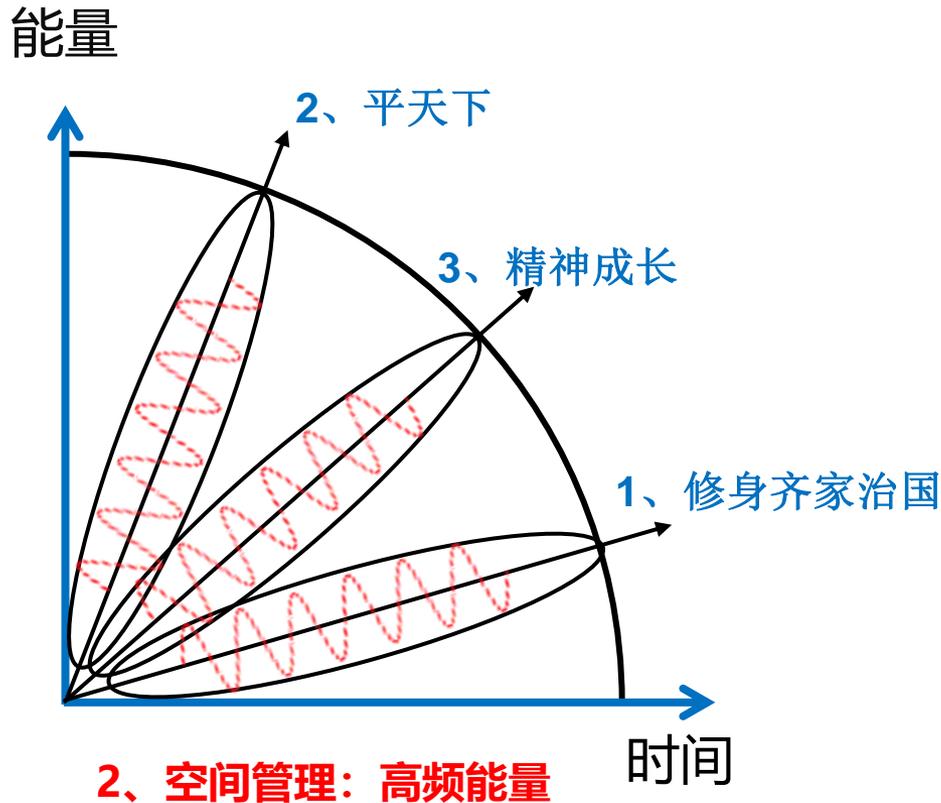
互联网时空具备量子特征、不确定性。有无限的自由度、精神成长无限扩大、精神内涵无限丰富，能力圈无限增长，创造新文明。

传统的管理模式已经不适应这个时空了。时间管理更是一种思维模式的升级，注重的是循环优化，把想干的事有效做到、优化，比原来更简单、省时、高效、轻松驾驭。



二、三维度管理

2、空间管理：高频能量



数理：

修身（身心圈）：身体状况、日常起居、每日心情，以及学习、技能、综合素质等情况。

齐家（家庭圈）：与父母、伴侣、儿女、亲人的关系状况。

治国（工作圈）：工作、事业的状况，以及与工作伙伴之间的关系状况。

平天下（社会责任圈）：我们对社会贡献了什么？

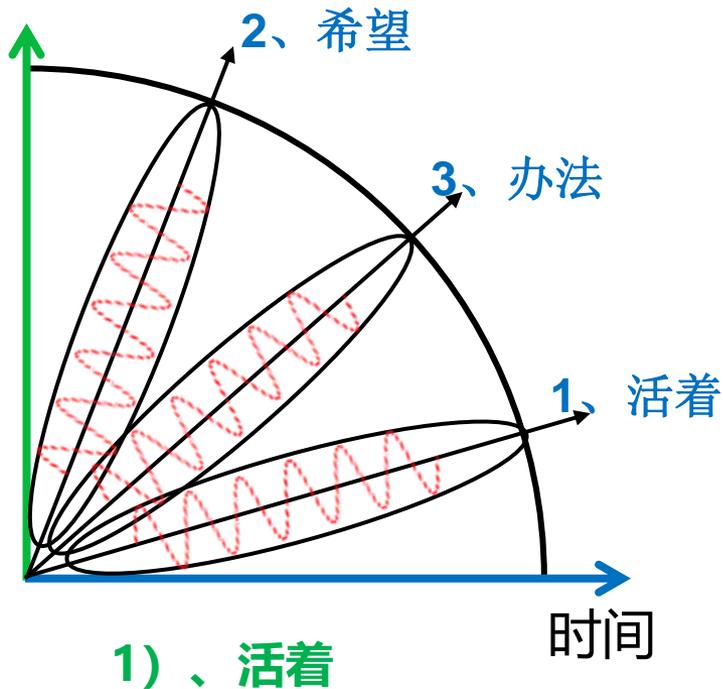
精神成长圈：平时的精神活动都有哪些（比如旅行、读书、太极、静思等），内心是否光明，遇到问题时能否解决，能否保持心头无事？



二、三维度管理

3、生命管理：文明

能量



数理：

工业时空像互联网时空过渡的过程中，出现各种不适应和艰难。让人茫然、看不清未来的路。生存变得极为艰难。

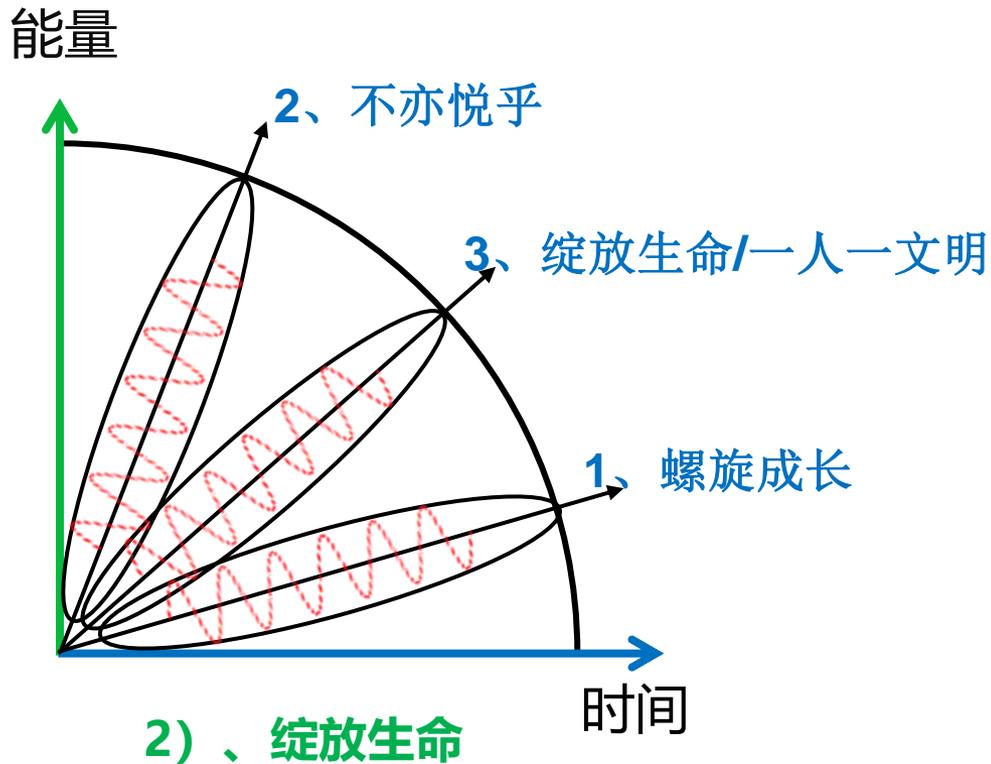
黎明前的黑暗总是最难过的。此时需要坚持的就是活着。

活着就有希望、就有办法、就有未来。无论多么艰难，都要活着。然后不断升级思维模式、提升到高频能量、进入高频时空。



二、三维度管理

3、生命管理：文明



数理：

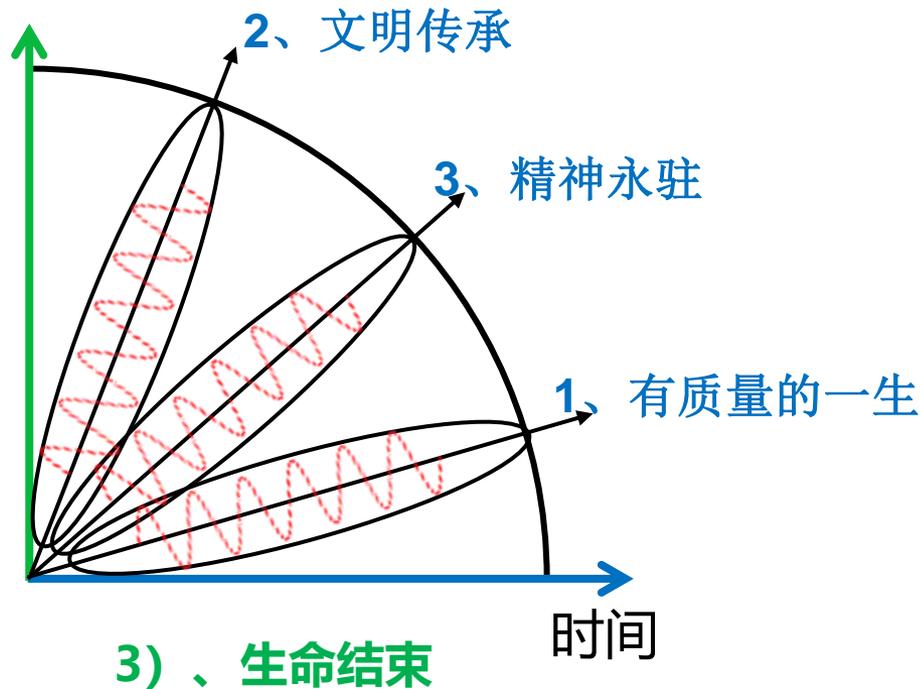
人的一生要经历生存、发展和超越三个阶段、螺旋式成长。不亦悦乎是互联网时代的北极星，人们更加注重精神上的愉悦和满足。不断让生命绽放光彩，逐渐建立自己的文明。



二、三维度管理

3、生命管理：文明

能量



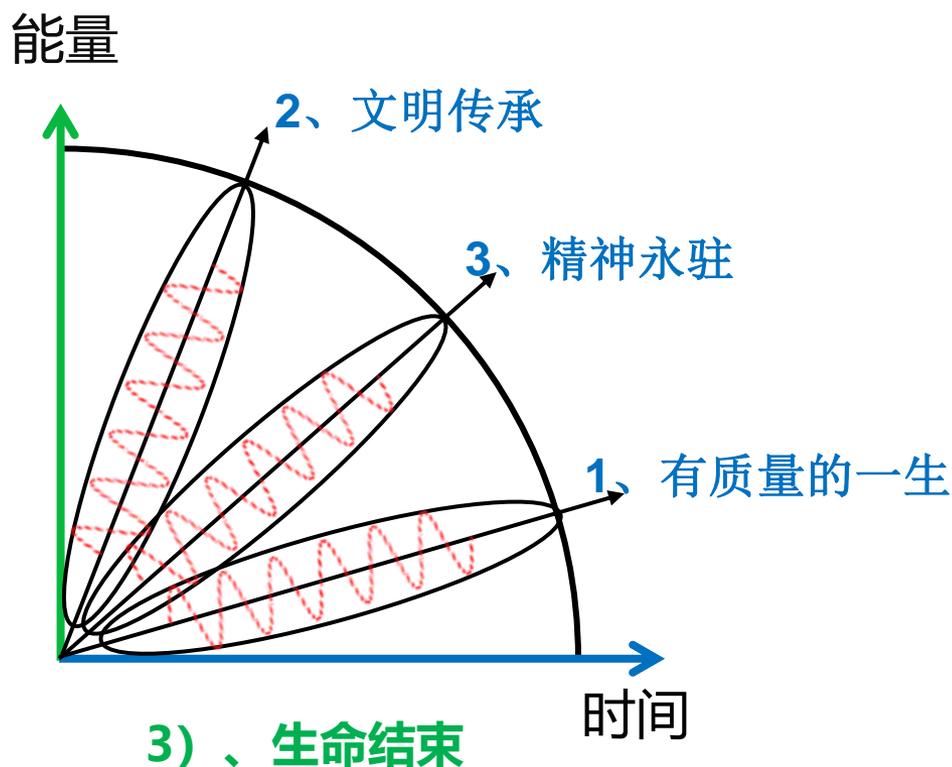
数理：

“人最宝贵的就是生命，生命对于每个人来说只有一次。人的一生应该这样度过：回首往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧；临终之际，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而斗争。” 《钢铁是怎样炼成的》



二、三维度管理

3、生命管理：文明



数理： **脊梁精神与奉献精神**

如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地？如果你是一线阳光，你是否亮了一分黑暗？如果你是一颗粮食，你是否哺育了有用的生命？如果你是一颗最小的螺丝钉，你是否永远守在你生活的岗位上？如果你要告诉我们什么思想，你是否在日夜宣扬那最美丽的理想？你既然活着，你又是否为了未来的人类生活付出你的劳动，使世界一天天变得更美丽？我想问你，为未来带来了什么？在生活的仓库里，我们不应该只是个无穷尽的支付者。

《雷锋日记》

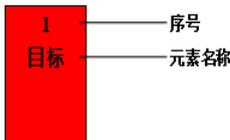


三、时间管理元素周期表图

时间管理元素周期表

族 周期	IA 1												0								
1	1 目标												2 重要程度								
	IIA 2												III A 13	IV A 14	V A 15	VI A 16	VII A 17				
2	3 平衡	4 全维提升												5 干扰事件	6 思维模式	7 适应能力	8 习惯养成	9 简单易用原则	10 把握现状		
3	11 无为	12 节奏	III B 3	IV B 4	V B 5	VI B 6	VII B 7	VIII 8 9 10			I B 11	II B 12	13 有效决策	14 以终为始	15 效率	16 意志力	17 可衡量性	18 20/80原则			
4	19 回顾 (核查)	20 自我 满意度	21 能量	22 稳定成长	23 恢复力	24 速成 绝无可能	25 执行	26 精力管理	27 动力	28 流程 优化	29 潜力	30 专注力	31 无一例外	32 自控力	33	34	35	36			
5	37 断新优	38 分批作业	39 要事第一	40 简化工作	41 及时 行动	42 磨砺 法则	43 时间优化	44 番茄时间	45 结论先行 提高效率	46 有效做到	47 收集	48 下一步 行动	49	50	51	52	53	54			
6	55	56	57	58	59	60	61 感知时间	62 自我奖赏 和鼓励	63 立即行动	64 直面困难	65 均衡饮食	66 接受现实 才有出路	67 不要 自找麻烦	68 仪式感	69 并行串行	70 三件事	71 接受不足	72 从专注地 做一件小事开始			
7	73 信息处理	74 早睡早起	75 场景	76 懂得拒绝 适时拒绝	77 记录时间	78 与事结合	79 有序	80 1万小时 定律	81 留出余量	82	83	84								

原理32个 方法12个 应用21个





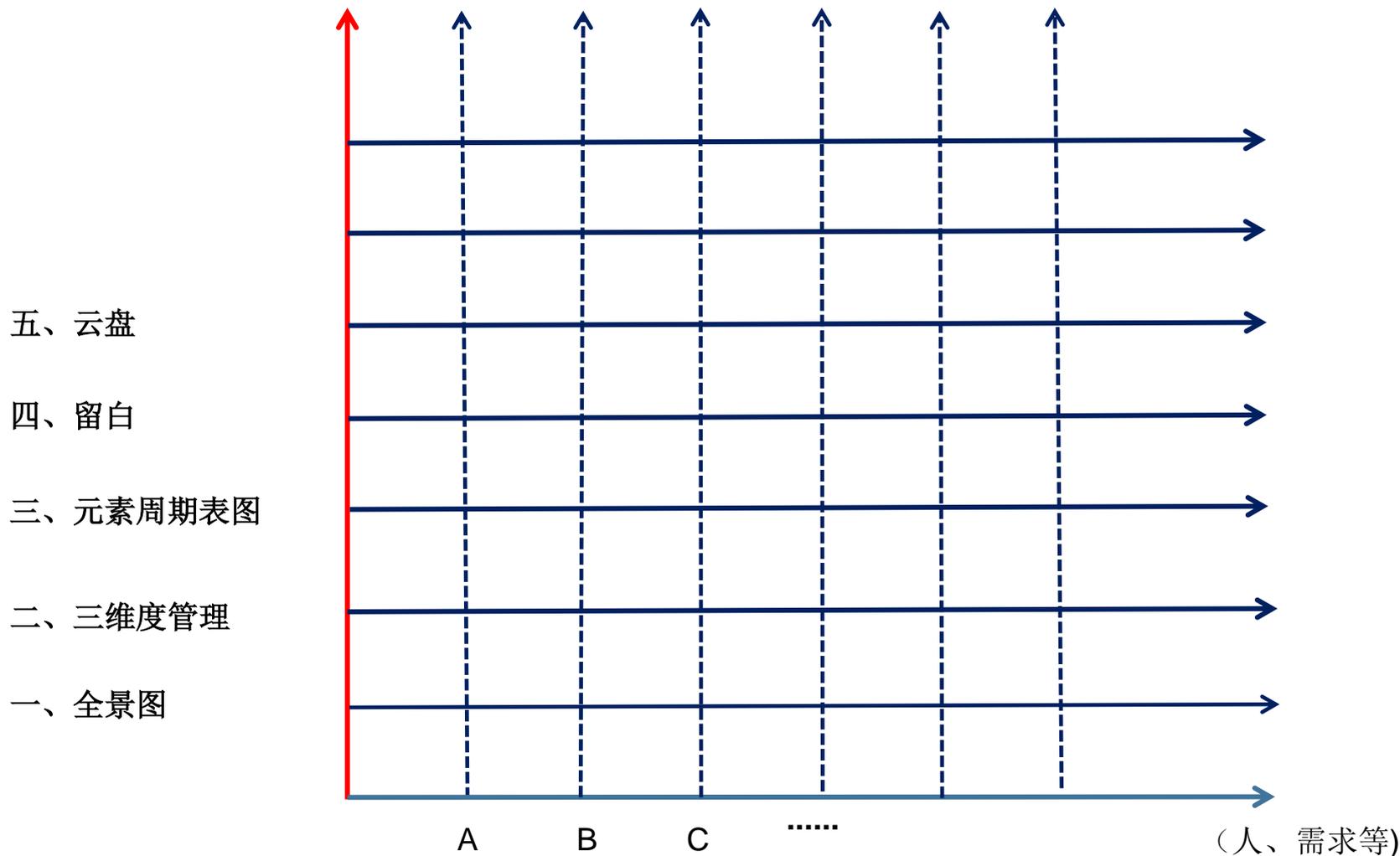
四、留白

欢迎生发您对《时间管理全景》工具的理解、思考和应用！





五、云盘





总结

人的一生离不开时间和空间两个主要的要素，正因为有时间和空间，人才能够生存，才能够经历种种的形态得到成长。时间是有限的，能够在有限的时间里充分地利用好时间，不断螺旋成长，拓展我们生命的宽度和广度，从而活出最大的生命质量。

当生命走向终点，若能留下各自的文明，传承到后世，让精神之光照耀后来者。这样的一生，值得每个人为之努力。

生命不息、奋斗不止。



感谢关注云思维研究院

云思维研究院是云海慧德（北京）管理咨询有限责任公司内部研发机构。

思维问答网站是云思维工具唯一正式发布平台：

<http://www.yunsiwei.com>

