

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



Time

Performance

120%

120%

# 课程计划

## 美好时光



# 美好时光

## 花一些时间思考

管理我们的时间和我们角色的多种活动并不总是那么容易，但只要有正确的心态和行为，你就可以获得一些优势，拥有简单的信息，让你了解我们的大脑如何工作，并能够支持它。请注意，我们没有无限的能量，但可以以最佳方式使用能量循环。有些活动必须有意识地进行，而另一些活动则必须是自动的。紧急情况并不总是真正的紧急情况，但必须在不削弱其他活动的情况下对其进行管理。每个角色都有必须保护和保留的战略活动，但不照顾我们的时间会产生后果，甚至影响我们的个人生活。



# 美好时光

---

## 简而言之

该课程是使用俄罗斯方块等隐喻来管理时间和精力以及管理急诊室的指南。考虑到昼夜节律以及高能量强度活动和低能量强度活动之间的区别，分析了不同的方法来优化生产力。强调了恢复休息的重要性，并提供了改善工作组织的实用建议。最后，强调需要平衡具有挑战性的活动和更轻松的活动，以保持高水平的表现。

结合了神经科学概念、实例和隐喻。它强调了了解我们的大脑如何工作以及使我们的活动适应身体的自然节律以优化表现的重要性。主要目标是根据高低能量活动的交替以及恢复时间的重要性，从经常令人沮丧和无效的时间管理转向更有意识的时间管理。

## 要点

**时间是一种民主资源，但它是有限定义的，而不是无限的。**

它解决了人们普遍认为时间是一种难以捉摸的资源，往往不足以开展所有活动。然而，强调了一个关键点：“时间是最民主的东西之一：我们每天都拥有相同数量的时间。但恰恰是我们如何使用它，我们决定了它的质量。”这个概念强调，关键不是拥有更多时间，而是更有效地利用时间。

### “超级英雄”和无效的解决方案

高估自己能力并寻求快速解决方案的倾向，例如更快地工作或积累逾期的任务，这一点凸显出来。“极端的速度并不总是对结果质量有利”这些被描述为“令人不满意”的解决方案强调了一种忽视身体和精神限制的方法。

### 作为活动模型的俄罗斯方块类比

引入俄罗斯方块游戏的类比来代表日常活动的不可预测性和可变性。这个比喻强调我们必须适应摆在我们面前的任务，并努力将它们有效地结合在一起。



# 美好时光

---

## 案例研究：明尼阿波利斯大桥垮塌

明尼阿波利斯大桥倒塌的案例研究说明了行为（途径和方法）的改变如何能够带来非凡的结果。

## 时间的神经科学：昼夜节律和能量

它探索了我们大脑的功能，特别是前额皮质，及其与昼夜节律的联系。它解释了我们的大脑如何在高能量和低能量循环下工作，其中剧烈活动阶段与恢复阶段交替。强调遵循这种节奏对于优化绩效和避免倦怠的重要性。

## 高能耗和低能耗活动

引入高能耗活动和低能耗活动的概念，比较简单操作和复杂操作的区别。高能量任务需要使用前额皮质，而低能量任务则通过基底神经节自动执行。我们的大部分活动（95%）都是自动进行的，培养良好的习惯至关重要。

## 活动与应急管理司

能够将任务分解为更小的阶段，并根据您的精力水平将其安排在一天中。还涵盖了“可正常化的紧急情况”主题，即经常中断工作流程但可以主动管理的事件，为它们分配特定的时间空间。

## 康复的重要性

恢复，即休息，被认为是保持高性能的基本要素。如果没有足够的休息，表现就会急剧下降。



# 美好时光

---

## 活动详情

### 1 - 俄罗斯方块

该活动通过与俄罗斯方块游戏进行比较来处理时间管理。然后分析不同的策略来优化可用时间，例如增加工作时间或提高效率。强调了超载和为了速度而牺牲质量的风险。强调了了解自己的时间和精力来实现预期结果的重要性。每个人的时间都是一样的，但不同的是我们如何利用它。

### 2 - 明尼阿波利斯大桥

以明尼阿波利斯一座倒塌桥梁的重建为例进行分析。考虑了桥梁关闭造成的成本、预计时间和经济损失。重点强调了基于合作和灵活性的新工作行为如何能够减少重建时间和总成本。我们邀请您思考时间管理如何影响所获得结果的质量，重点关注愿景、演变、行动和时间敏感性。

### 3 - 紧急情况

以医院急诊室为比喻，对时间管理概念进行一系列反思。探讨了处理不可预测情况时的优先事项、规划和协作的重要性。它强调了了解您的技能和管理工作量以最大限度地提高效率的重要性。

### 4 - 昼夜节律

它探讨了人脑的功能及其对能量恢复的需求。慢跑和法庭审判等例子被用来说明如何在高表现期之后进行必要的休息阶段。引入了昼夜节律作为调节大脑能量的自动机制的概念。



# 美好时光

---

## 5 - 能源管理

昼夜节律、大脑能量消耗和生产力之间的关系。比较高能量强度和低能量强度的活动。尊重昼夜节律以优化绩效以及过度劳累如何对长期效率产生负面影响。理想气体理论的比喻，解释大脑的功能。

## 6 - 优化

将任务分解为高产期、常规期和恢复期。组织工作、考虑昼夜节律并将活动划分为子任务的实用建议。将紧急情况纳入规划而不影响有效性。休息的重要性，以及更多的恢复性休息。

## 7 - 战略帕累托

根据帕累托定律（80/20）优化时间管理。确定战略活动（产生 80% 结果的 20%），然后保护和优化它们。应用于企业界的实际例子。强调适当的时间管理以确定其质量的重要性。

## 8 - 表现和压力

菲利克斯·鲍姆加特纳从平流层跳跃的经历。书中解释了他面临的心理困难，最终导致他几乎决定退休。压力和绩效之间的关系凸显了在超负荷情况下寻求帮助的重要性。



# 好时光

	任何角色	中级角色	经理
1	时间及活动 自发解决方案 俄罗斯方块效应 有意识的观察		
2	概况 行为的演变 正确的行动，以正确的方式完成 时间是结果的粘合剂		
3	普通活动 非凡活动 方法还是心态？		
4	大脑与时间 性能和恢复时间 精力和决策能力 昼夜节律		
5	高低性能 每日能量流 高-低-暂停交替 偏离昼夜节律的风险		
6	分解任务 智能定位 紧急情况 and 紧急情况 他们的时间位置		
7	追踪你的时间 随着时间的推移，关键的成功因素 如何识别它们、保护它们、保存它们 对其他活动的影响		
8			案例研究 菲利克斯·鲍姆加特纳
	任何角色	中级角色	经理

