



# 给职场新人的第一课 管理好自己的时间

年轻的一资本就是时间,年轻人没有经验,没有资源,更没有成熟的能力。人们之所以愿意把事情交给年轻人去做,是因为你有足够的时间来完成这件事情,这样既可以做成事情,又可以积累经验和能力。时间最大的特点就是它的“一维性”,也就是说时间是不能够逆转的,不能够补偿的,不能够储存的,也不能够再生的。当你年轻的时候,时间就是你最大的财富。因此,年轻人必须好好地珍惜眼前,发挥拥有的时间的价值,为未来奠定基础。

## 重要的事情先做,才能保证做事的品质

第一个管理时间的技巧就是重要的事情要先做,而且要集中时间做。在我接触过的年轻人中,我发现常常有两个坏习惯:第一个是:一件事情不压到最后那一刻,就是不。如果事情总是压到最后一个时间才做,就会做得很匆忙,无法保证质量,也无法发挥出你真正的功力来。

第二个是:不在约定的时间内完成任务,总是寻找借口推托。虽然这并不是时间管理的问题,但是这样的思维方式会影响到时间的价值,这个不好的习惯会导致一些人并不以事情的约定时间为标准,反而以别人是否在约定时间完成作为标准,如果别人在约定的时间都没做,他也可以不做。

这是一个非常糟糕的坏习惯,因为这样不仅无法做成事情,更可怕的是长此以往,你会成为无法再有自己的准则的人,也就无法承担任何责任,一个无法承担责任的人也就无法成功。

真心希望每一个年轻人在接受任务后,不要关心别人如何做,只关心自己的时间规划,不要等,也不要观察,更加不要压到最后的时间,一定要从容地完成。这种习惯一旦养成,你就会发现时间很充裕,做事能够从容,更令人高兴的是你因此可以保证做事的品质。

## 一次只做一件事,集中精力产生重大价值

有人曾经问我:成功的人好像可以做得很多事情,而且都做得很好。其实不是他们有过人的精力或者更聪明,只是他们都

掌握了时间管理的又一个技巧,即一个时间段里只做一件事情。

没有人可以在一个时间段里做好几件事情,只要把时间做一个分配,你就可以做很多事情,为每一件事情配上时间是一个非常重要的技巧。但是大家忽略了这个道理,他们总是把所有的事情塞在一天时间里,说:“今天我要做4件事情,太可怕了。”可是如果你会分时间段,就会发现其实你总是在做一件事情,根本就不可怕。

所以在时间管理上,一定要记住一个时间段里只做一件事,把每一天的时间段,在一个时间段内,只做一件事情。不要同时做很多事情,因为做的效果不好,而且也可能无法达成目标。重大的事情就用大段的时间,细小的事情就用小段的时间,事情无论大小,都为它分配时间,这样你就会发现每一件事情都能够随心所欲地处理了。

对于你认为极其重要的事情,你更要辟出专门的时间,来进行这个重大事情的工作。所以一定要在一个时间段内去做一件事情,当你确定在这个时间段做什么事情的时候,你就马上去做,结果就会很好。

## 掌握5个技巧,提高单位时间效率

美国麻省理工学院对3000名经理人做了调查研究,发现凡是优秀的经理人都能做到精于安排时间,使时间的浪费减少到最低限度。根据有关专家的研究和许多领导者的实践经验,驾驭时间、提高效率的方法可以概括为下列5个方面。

1. 集中时间  
切忌平均分配时间。要把自己有限的时间集中在处理重要的事情上,切忌不

可每样工作都抓,要有勇气并机智地拒绝不必要的事。一件事情来了,首先问这件事情值不值得做?绝不可遇到事情就做,更不能因为反正做了事,没有偷懒,就心安理得。

2. 平衡两类时间  
任何人都存在着两类时间,一类是属于自己控制的时间,称作“自由时间”;另一类是属于对他人他事的反应时间,不由自己支配,称作“应对时间”。两类时间都是客观存在的,都是必要的。

没有“自由时间”,完全处于被动、应付状态,不能自己支配时间,不是一个有效的经理人。但是,要完全控制自己的时间,客观上也是不可能的,只有平衡这两类时间,才会达成目标。

3. 利用零散时间  
时间往往很难集中,而零散的时间却到处都是,珍惜和利用零散的时间是创造时间效率的一个重要方面,用零散的时间做零散的事情,就会大大提高做事的效率。

4. 利用闲暇时间  
常常听到有人说:“等我有空再做。”这句话通常表示目前没有时间做事情,表明没有空闲的时间。凡是在事业上有所成就的人,都有一个成功的诀窍:变“闲暇”为“不闲”,他们会很好地利用“闲暇时间”,也就是不偷清闲,不贪安逸。

5. 不浪费时间  
在很多时候我们是自己的奴隶,常常让自己陷入到事物中去,事实上并不是每一件事情都必须做,如果我们花时间去不值得做的事情,就会浪费时间,有些人认为,不管怎样总算做了一些事情,总比什么都不做要好。事实上,这样比什么都不做还要糟糕,因为不值得做的事会让

你误以为自己完成了某些事情,从而更加陷入没有价值的追求中。

## 合并同类项,不要让“工具”打断你的时间

合并同类项,也就是说,可以合在一起做的事情,你就尽可能地合在一起。比如去买东西,不要为一件东西去买一次,最好一次去把要买的東西买完。

今天很多人成了电话、微信的奴隶,其实这些只是“工具”而已,一定不应该让它们打断你的时间,所以你应该尽量合并时间。

## 养成好的小习惯

时间管理关键是要养成好的习惯,这些习惯可以简单概括为以下几个方面。大家可以逐一去对照、打勾。

- 不要有拖沓的习惯。
- 不要乱放东西而四处寻找。
- 不要藏东西。
- 物尽其用,物归原处。
- 尽早开始。
- 不要考验自己的记性。
- 不要沉湎于过去。
- 不要让别人浪费你的时间。
- 懂得说“不”。
- 找出隐藏的时间。

一个人真正的价值是体现在时间上的,人的客观的时间不会有根本性的区别,可是每个时间的价值却相距甚远,所以评定一个人的价值并不是他生命的时间,而是在有限的生命时间里,所创造的价值的大小。从这个意义上讲,时间才是衡量人生价值的根本因素。

□陈春花

# “蜗牛奖”让更多公职人员引以为戒

日前,在浙江省缙云县2020年项目推进点评会上,有两家单位的负责人颇为尴尬。他们在县领导手中接过“蜗牛奖”,他们没有得到获奖者应有的掌声,因为这个奖并不是用于嘉奖工作出色者,而是用来警示和鞭策存在懒政怠政的单位。

其实,全国不只缙云县一个地方颁发过“蜗牛奖”。2018年4月,山东省淄博市周村区工商局等3家单位,曾获得周村区首批“蜗牛奖”,一度引起了舆论关注与热议。

给后进者颁发“蜗牛奖”,既起到了监督与批评的作用,又不失幽默感,这类类似于影视圈里的“金酸梅奖”,获奖者也能“出名”,只是这个名气并不光彩。而要摆脱这种负面形象,相关单位及其工作人员,需要更加努力用心工作,真正摆脱懒政怠政的问题。

从授奖过程上看,“蜗牛奖”还是比较公开公正的,并十分尊重真实的民意。2019年10月,缙云县就公布了《关于公开征集作风建设“蜗牛奖”问题线索的公告》,设置了缙云县作风建设“蜗牛奖”认定小组办公室,专门来应对此事,并确定了7种“获奖”的指标。这包括对县委、县政府重要决策部署推进不力,未如期实施或完成相关工作的情况,也包括对群众反映强烈的突出问题未及时处置,造成不良影响的情

况。总之,只要是违背民众切身利益的行为,没能履行好政府职能的做法,都有可能成为“获奖”的理由。

在过去很长时间内,一些公职人员存在较严重的懒政怠政问题。他们宁可让群众“多跑腿”,也不想让自己多受累,这显然与为人民服务的工作宗旨相违背。还有一些单位的负责人,对一些关切民生的工作任务不够积极主动,尤其是看到复杂问题时,心存畏难情绪或偷懒心理。这些行为的结果,往往就是政府不同部门之间的人相互推诿责任,无法真正为民众排忧解难。

改善工作作风,提高基层政府行政效率,优化公共服务体验,是“蜗牛奖”的鞭策意义所在。让个别单位在公众面前“红脸出汗”,不只是为了监督与鞭策个别单位,更是为了让他们单位引以为戒。

正所谓“有则改之,无则加勉”。这次获得“蜗牛奖”的单位,只要努力改进作风,下次就有可能评优评先,而那些缺乏自我鞭策意识与自我改革精神的单位,也有可能成为下次评选的“获奖者”。让整个干部队伍中出现踏实工作、力争上游与攻坚克难的良好气氛,才是“蜗牛奖”更深远的作用。 □钟晴

## 周末评论

## 观点

低脂饮食并不等于不吃肉,在低脂饮食中真正应该避免的是黄油、内脏、油炸食品等脂肪类食品;对于低碳饮食的减脂效果,短期内优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期的效果则与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重饮食方式,即根据自身需求选择更加健康的膳食搭配,其中低脂饮食、低碳饮食非常受人追捧。在低脂饮食中,吃什么成了人们关注的焦点。低碳饮食,已经成为不少减肥人士的法宝,但通过降低饮食中的碳水化合物就能达到减重的目的吗,近日的一项研究表明其效果可能没有想象的那么完美。

## 低脂饮食等于不吃肉? 真正应该避免的是脂肪类食物

众所周知,临床上许多疾病都要患者进行低脂饮食,我们大部分人都知道肉类中的脂肪含量较高,那么,低脂饮食就等于不吃肉吗?

“低脂饮食是指膳食脂肪占膳食总热量的30%以下或者全天脂肪摄入量小于50克的饮食方式。”首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心副主任医师田颖表示,在生活中我们真正应该避免或减少的是高脂肪类食物的摄入,例如黄油、内脏、油炸食品、腌制食品等。

专家表示,低脂饮食不建议吃的是肥肉、动物内脏、禽畜肉皮、鱼籽、虾籽、蟹黄等。事实上,鱼肉、禽畜瘦肉等脂肪并不高,尤其是鱼肉,不但脂肪不多,且鱼肉所含的脂肪是有益于保护心脑血管和维护视网膜提高视力的不饱和脂肪酸,因此,建议常吃鱼肉,尤其某些深海鱼肉,如三文鱼、金枪鱼、鲑鱼、鳕鱼、小黄鱼、带鱼等。

由此看来,低脂饮食并不等于不吃肉,那我们该如何健康地进行低脂饮食呢?

田颖指出,在日常生活中我们可将低脂饮食分为3个等级:轻度限制脂肪膳食是指每日总脂肪摄入量不超过50克;中度限制脂肪膳食是指每日总脂肪摄入量不超过40克;重度限制脂肪膳食是指每日总脂肪摄入量不超过20克。

## 饮食中低碳减脂更健康? 效果存争议,最新研究表明或影响心血管健康

除了低脂饮食,低碳饮食、戒碳水成为不少人在饮食习惯养成中向往的一个方向。有人认为低碳、戒碳水是减肥的有效途径,并且与节食相比,更加健康。

低碳饮食,指的是低碳水化合物饮食,即在饮食中严格限制碳水化合物的摄入量,增加蛋白质和脂肪的摄入量。

目前,低碳饮食的效果在医学界还存在争议。近期,通过全面回顾现有证据,美国国家血脂协会发表共识称,低碳饮食对于减轻体重和对心血管健康的影响没有优势,反而有危险。

该共识中,将低碳饮食定义为每日总能量10%-25%来自碳水化合物,即每天食用50克-130克碳水化合物;低碳饮食则定义为每日总能量来自碳水化合物的占比少于10%,即每天食用少于50克碳水化合物。共识指出,遵循低碳饮食和极低碳水饮食的人食欲



# 低碳、低脂饮食到底怎么吃

很多人基本概念就搞错了

和饥饿感降低,似乎还会增加机体的能量消耗,但具体机制不详。

共识称,对于低碳饮食和极低碳水饮食减轻体重的效果,短期(≤6个月)优于低能量高碳水化合物低脂饮食,而长期(>6个月)的效果与低能量高碳水化合物低脂饮食相似。且低碳饮食难以维持,依从性较差。共识认为少吃才是减肥的硬道理,通过改变碳水化合物、蛋白质和脂肪三种营养物质的比例并没有作用。

“多余的高能分子会转换成脂肪组织引起肥胖,而缺乏不能自合成的必需脂肪酸,必需氨基酸和各种维生素辅助分子则会引起代谢和内分泌疾病。低碳饮食和低脂饮食都是为了满足过强食欲的折中方案。控制食物总量摄入,增加食物品种,增加运动量,是维持健康的捷径。俗语说,管住嘴,迈开腿,才是正确的生活方式。”北京科技大学化学和生物工程学院教授宋青在接受采访时表示。 □马爱平

## 延伸阅读

## 饮食路上的“糖衣炮弹”

在日常生活中,有些看似是高脂肪的食物其脂肪含量并未达到高脂标准;而有些食物看似碳水化合物低但事实却并非如此,像这样的例子,生活中还有哪些?

坚果就是低脂饮食路上的一枚“糖衣炮弹”。坚果中富含蛋白质、不饱和脂肪酸、维生素E、B族维生素、钙、铁等,适量摄入确实有益健康。但其脂肪含量较高,约达到40%-70%。专家建议吃坚果一定要适量,每天控制在10克以下。

此外,还要警惕某些“隐形脂肪”,如冰淇淋、奶油蛋糕、点心、油炸食品、加工肉类如香肠、腊味、午餐肉等,购买这些食品时,人们往往不认为它们属于高脂肪的食物。

“而我们常说的全脂牛奶虽然脂肪含量较高,但芳香物质丰富。食用高脂牛奶对成年人没有问题。”宋青说。一般来说,脂肪含量超过20%的食物被认为是高脂肪食物,而全脂牛奶中的脂肪含量通常为3.0-3.5克/100克,并非是高脂肪食物。对大多数体重正常且血脂正常的成年人来说,每天喝半斤到一斤全脂牛奶是有益的;对存在超重、肥胖,但尚未患动脉粥样硬化的人,便可每天喝半斤全脂牛奶;对超重、肥胖或明显血脂紊乱者,特别是已患动脉粥样硬化的心脑血管患者,则以脱脂牛奶为宜;对需要控制热量以预防肥胖或血脂异常,或消化能力较弱的高龄人群,可以适量选择低脂牛奶。

# 63.9%用户设置朋友圈“三天可见” 这其中有你吗?

近来,越来越多的人启用了朋友圈“三天可见”功能(用户设置的一个朋友圈查看权限,即好友只能查看其三天的动态)。微信有关部门在2019年称,“朋友圈三天可见”功能使用数已经破亿。你的朋友圈设置了“三天可见”吗?

## 63.9%受访者朋友圈设置了“三天可见”

山西太原的张娴(化名)工作后朋友圈就一直“三天可见”,“我在一家房地产相关的网站上班,朋友圈发的全是营销广告,没什么看的意义”。

调查中,63.9%的受访者朋友圈设置了“三天可见”,32.7%的受访者没有设置,3.4%的受访者没有微信朋友圈。

杨洋(化名)在做微商,“我是朋友圈卖货的,所以肯定不会设置权限不让人看,但周围设置‘三天可见’的人挺多的,大部分人都这样”。

调查中,79.0%的受访者表示周围的朋友用此功能的人较多,其中26.5%的受访者表示非常多。

杨洋说,大家开始是不怎么发朋友圈,后来就分组发,分组也懒得分组的时候,就直接“三天可见”了。

对于为什么选择这个设置,51.9%的受访者是不想被新朋友了解太多过去;46.8%的受访者是为了避免信息泄露,自我保护;29.8%的受访者是懒得分组;29.2%的受访者认为这样减少发朋友圈的顾虑;28.4%的受访者是保持了神秘感;20.0%的受访者是为了隐藏曾经的“愚蠢”;8.6%的受访者是出于看不到别人朋友圈的“报复”。

## 46.1%受访者觉得朋友圈“三天可见”有必要,31.9%受访者觉得没必要

调查中,62.8%的受访者觉得使用此功能省去了不必要的麻烦,51.5%的受访者觉得能更好地保护自己。

“有一天我打开微信,突然收到十几条点赞,回想这两天也没发什么内容,结果是一个好长时间没联系的朋友,把我过去一段时间的内容全部点赞了一遍。她前段时间坐月子没时间看朋友圈,现在有空闲了,就一条一条翻看。”杨洋

说,不在乎的人根本不会专门去看你的朋友圈,在乎的人不应该屏蔽。

有42.7%的受访者表示朋友圈设置“三天可见”会让自己更封闭,29.2%的受访者认为这样放弃了展示自己的机会,19.3%的受访者觉得会使朋友之间变得更疏远。

“我以前的朋友圈都会带定位,后来发现这样无形中暴露了自己的行踪和隐私。网上曝光的朋友圈内容买卖的事,都说明朋友圈不是十分安全。”畅盈盈现在已经把朋友圈设置为“一个月可见”了,“每个人都要有隐私保护意识,现在的微信承担了太多功能,加了太多可能连面都没见过的人。在对这些人不了解的情况下,只能通过少暴露信息来保护自己。但我觉得,如果朋友圈不涉及隐私信息,是没必要‘三天可见’的”。

受访者中,00后占4.8%,90后占38.7%,80后占44.0%,70后占10.1%,60后占2.1%。 □王品芝

## 你为什么选择设置三天可见?

