

办事拖拉怎么办?

6 个方法矫正时间管理习惯

拖拉并不只是简单的时间管理不当的问题,但是,一个良好的时间管理习惯可以有效地预防拖拉形成习惯。成本效益分析(延误任务的预计损失)、优先顺序排列(重要性 vs 紧急性)都是些常用的技巧。而我们,可以从对每件该做的事做一份“任务—时间管理”分析表开始:在一张白纸中间划一道竖线,左边写下自己能完成这个任务付出多少时间、精力,右边写下自己能从完成任务中获得多少好处、回报。把内容都具体化,然后比较两部分能否和谐吻合,差距有多大,接着积极寻求弥补差距的途径。试试看,对于“改善习惯性拖拉”这个任务,你的“任务—时间管理”分析表会是怎么样的?然后着手培养良好的时间管理习惯。

1.定出期限

即使计划中没有时限,你也要

为自己定上一个。要真的有那么一个时限,在终期来临之际再去看看做了多少工作,你也许就会吓一跳。所以,在每一周末来临之际,你最好问问自己究竟做了多少事?

2.砍掉枝枝节节

“舍本逐末”简直就是慢性拖拉患者的生活准则,贪图琐碎而忘记重要的事情。要学会在某段时间内集中心力干某一件事,这会给你自己树立一种风范。而且,在你放下一件事情以前,你都力求把它了结,或至少提出解决的办法来,那样,你也就给自己培养了一种很好的习惯,这种习惯会为你的将来带来很好的报偿。

3.把大块任务切割成小块

善于化大为小,难题就好解决了。出成绩的人大都懂得这种方法的价值。你想写一本 200 页的书稿吗?每天写 1 页,不到 7 个月就可

完成。想一下做完,只能被目标本身吓倒。有了艰巨的任务,第一步分解它,化成一系列小任务,再一个接一个地完成。

4.利用兴致

你无意写报告,却可能有兴致翻阅有关资料;不想修天线,却可能愿意搜集所需元件。在该办的事中先拣有兴致的办,让精神状态为你服务。

5.向人保证

提出保证,限定时间完成任务,会使人产生一种有益的焦虑和时间紧迫感,这会有效地克服拖拉。

6.每天做结算

与其他资源不同,时间无法买卖、出借、储存、制造或者修改。人们所能做的就是使用它。但是,很多情况下,我们并未很好地做到这一点,反而令自己的时间白白流逝。“明天即在眼前,学会把每一天



心理空间

当做礼品来对待”。

最后,最好每天早晨问问自己:“我面临的最大问题是什么?今天打算把它解决到什么程度?该做哪些事?”不要忘记,克服了拖拉的习惯,你就会跑在时间的前头。

(吴昊)

2009 河南高考 满分作文赏析

信他,抑或信己

裹身在这个物欲横流的社会,穿栖在信息交织如网的时代,面对每天如潮涌的言语,我们该信谁呢?信他,抑或信己?有人说:走自己的路,让别人去说吧!

还有人说:常问路的人不会迷失方向。

俯首是春,仰首是秋;月圆是画,月缺是诗。每个人都有自己的道理,行走在岁月的流年中,我们应该相信自己,同时也要听取别人的意见。

相信自己,我们可以竖一方碑基,在人生的行程中;相信自己,即使在风浪翻涌的怒涛中,我们仍旧能把握自己生命的航船,准确驶向远方的港湾;相信自己,即使在山穷水尽疑无路的境地,我们仍旧可以开启柳暗花明又一村的新门。“走自己的路,让别人去说吧!”但丁这句话,不正告诉我们:要相信自己。人生风雨兼程,成功与失败同在,积极与消极共处,无论悲喜伤痛,都要坚守自己、相信自己。只有相信自己,方能在这信息高速发展的今天,准确地点击自己辉煌灿烂的明天之网页。

相信自己,并不意味着排斥别人。相反,相信自己,仍需要听取别人的意见。波兰有句谚语:“常问路的人不会迷失方向。”

漆黑的海上,海轮不仅要遵循罗盘的方向,还需海上灯塔的导航。人生亦如此,没有谁可以一意孤行地走向成功的巅峰,他人的意见一如登山的拐杖,支撑着你前行的脚步。

唐太宗虚怀若谷,善于纳谏,终成一代名君。

齐王接受邹忌的进谏,听取群臣吏民的意见,于是有“此所谓战胜于朝廷”的美谈。

孙中山之所以提出建设三峡大坝的设想,岂不是善于听取别人意见的结果?

听取别人的意见,方能集思广益,创造出缤纷灿烂的辉煌。

当然,听取别人的意见,绝非相信一切人,相信一切人和怀疑一切人其错误是一样的。应当耐心地听取他人的意见,认真考虑指责你的人是否有理,有则改之,无则加勉。

人生如秋风吹皱悠悠岁月,飘落几朵惆怅、几段感叹,行走在斗转星移的人生之旅,切勿一意孤行,也勿相信一切人。相信自己,也能听取别人的意见,这才是风雨人生路、逍遥任我的法宝。

相信自己,坐观庭前花开花落,闲看天上云卷云舒。

听取别人的意见,坎坷人生道,多一份坦荡胸怀。

相信自己,听取别人,方能在荣荣枯枯的岁月棧道上,一路奔放,一马平川。



无人合作

老师:“你的考试成绩怎么不像你踢足球那样棒呢?”

学生:“老师,足球场上有人合作,可考场上没有人合作呀!”

学小提琴

少年宫音乐班学员学习小提琴,老师要求学员们随着她拉,“1”“2”“3”……学员们随着老师拉着,当老师拉到“5”时,不知哪个学员拉成了“7”,老师非常生气:“拉‘7’的学员站出来!”

哲学考试

哲学试题中有一题是:“如果这是问题,就回答。”

一个学生简洁地写道:“如果这是答案,请评分。”他得了优秀。

鸡腿

一语文老师正给学生讲解《烛之武退秦师》一课。突然发现一学生王武睡得正香,气得大声叫到:“王武,王武,请你起来解释一下‘却匈奴七百余里’中的‘却’字是什么意思。”王武从睡梦中惊醒,环顾一下四周,朦胧中听到一声救援“击退”。他便顺势大声答道:“鸡腿。”

那是“神水”

语文课上,课文中有“水滴石穿”这个成语。老师问:“水滴石穿是什么意思啊?”一个同学举手回答:“就是水把石头射穿了。”“水为什么有这么大的力量啊?”老师又问。同学们一齐大声回答:“那是‘神水’。”

学语言就是要多听

法文课时,老师完全以法文讲解,学生没听懂,要求他加一点中文补充。

老师站在训练学生听力的观点上说:“不要害怕听不懂,学语言就是要多听。你们每天听我说法文,久了自然就明白了。”

这时有个学生忽然问:“可是我每天听小狗叫,也不知道它在说些什么?”(巴山夜雨)



沈丘醒民高级中学校园一角

学生佳作

静夜听风雨

夏日的雨水总是毫无预兆地说来就来:时而狂风大作,大雨倾盆;时而又细细微微,断续如丝。由于天气和雨量的转换之快难以营造出触景生情的气氛,所以夏日的雨只适合作景色观赏。只有当雨在夜阑人静之时,淅淅沥沥,才能撩起无数失意人的感慨,更能带给常人如水一样的诗意。

“梧桐树,三更雨,不道离情正苦。一叶叶,一声声,空阶滴到明。”那独处深院的沉寂梧桐,在微风吹拂下,漫惹起剪不断理还乱的点点愁绪。楼阁内的香炉青烟袅袅,红烛蜡泪长流,帘外庭院中雨点打在枝叶上,发出空洞单调的声响,滴到空荡荡而潮湿的台阶上,啪啪作响,发出扰人的声音。雨声彻夜未停使人心烦意乱,更有离愁别绪让人

难过不已,流露出空灵而忧伤的意境。

“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。”正是莺飞草长的春夜,嫩叶吐绿,百花含苞。静夜微雨,就这样沉静地渲染出如歌如诗如画如梦的恬然风景。想象着远处的雨中青山、江上渔舟,沉沉静夜,在这样一片烟雨迷蒙中散发着悠然脱俗而又真切自然的意趣。静夜风雨,是何等的诗意!

不是只有这些诗句体现了古人对静夜风雨钟爱有加,静夜中的一蓑微雨和半缕微风更在无数的唐诗宋词中被浓墨蘸染。微风沉醉细雨淅沥的夜里,有着陆游“小楼一夜听春雨,深巷明朝卖杏花”的清幽;可见李商隐“何当共剪西窗烛,却话巴山夜雨时”的轻愁;也蕴含着“听乱芭

荷风,细洒梧桐雨”的恬然。当然,在节奏匆促的现代,静夜中聆听风雨之声仍是一种别具一格的高洁。夜,因了雨而显寂静;雨,因了风而有了丰厚;风,因了雨而饱含文采;静夜风雨,因为有了静听而有了韵味。

在雨声滴答风声微吟的夜里,闭耳侧目倾听雨水和风的声音,能联想起无数踟蹰的诗意。想到江南六月的梅雨温柔地滴打着油纸伞和青石板,湖面青翠的荷叶葳蕤,婷立起袅娜芳华,带着茵茵气息的清风偶尔吹开窗户盈盈拂面。不妨翻开那油墨清香犹存的古书卷,读一段富有哲理文思的语句,相信你的思绪会在无穷无尽的畅意里飘浮。

(闫冰华 周口市鹿邑县一高)

征稿启事

本版欢迎中学生投稿,来稿请寄 E-mail:zkwbwxd@126.com。一经刊用,将给予稿酬。