

2023年我的时间管理秘笈手抄报 我的时间管理秘笈成功励志(汇总8篇)

每个人都应该积极参与环保，从身边的小事做起。环保总结需要突出重点，突破口可以从环保工作的重要性、困难和挑战、成效和价值等方面展开。点击下方链接即可查看小编为大家准备的精选环保总结范文，欢迎大家阅读和分享讨论。

我的时间管理秘笈手抄报篇一

人生在世一台戏，你方唱罢我上场，不管你会不会演，就看你会不会装。充英雄容易，扮弱者难。俗话说得好，枪打出头鸟，不怕贼偷就怕贼惦记着，当你还不具备实力时，请把你过剩的才华藏起来！

- 1、故意示弱有好处
- 2、用“拟态”和“保护色”
- 3、成功需要诈死与佯败

我的时间管理秘笈手抄报篇二

先正确的评判自己，才有能力评断他人。你是否欺骗别人，或是自己？想清楚再回答。三思而后行的人，很少会做错事情。企图说服不用大脑的人，是徒劳无功。认为整个世界都错的人，极可能错在自己。

正确的思考5、行动

观察走在你前面的人，看看他为何领先，学习他的做法。忙碌的人才能把事情做好，呆板的人只会投机取巧。优柔寡断的人，即使做了决定，也不能贯彻到底。善意需要适当的行

动表达。

正确的思考6、警觉

对于那些使狗和儿童感到畏惧的人应提高警觉。警觉过度犹如不及，使人变得多疑。不要羡慕邻居的篱笆更绿，或许荆棘多于青草。对于满口“别人都说---”的人，问他“别人”是谁，就会看到他张口结舌的窘态。陌生人过分热心帮你做事时，当心他别有居心。

正确的思考7、挑战

如果你想要更上一层楼，就为别人提供超出预期更多更好的服务。每一次都尽力超越上次表现，很快你就会超越周遭的人。亨利福特悬赏2.5万元，征求有办法让他在每一台汽车上节省一个螺钉和螺冒的人。你让我工厂的每个环节节省10分钱，我让你平步青云。如果你一直保持现状，后将会如何？在你有把握做得更好之前，不要破坏任何东西。

正确的思考8、信任

相信你做得到，你一定会做到。不断告诉自己某一件事，即使不是真的，最后也会让自己相信。要信任对方，相信和你合作的伙伴。因为在今天的社会中，任何一个单个的人都无法做成事情，都需要大家的帮助、合作，需要大家团结在一起，而信任是前提，没有了信任，就不可能有真正的团结和良好的合作。其实，阅历和经验越多的人吃的亏可能就越多，积累负面的经验也就越多，他们就会时时刻刻提醒自己，不要吃亏上当。而往往这些人看到别人上当吃亏的案例也会很多，加上自己亲身的经历又很多，就很容易变得不相信别人，这实际上是做事情中最可怕的一点。如果陷入这样一个恶性循环，看不到信任的力量，只看到吃亏上当的事件，你就会失去信任和团结带给你的力量。你防范别人，别人也会防范你，这样就会把精力和聪明才智都用在相互的猜疑上去。所

以，如果在当今社会要想做成事情就一定要相信别人，这将会给你带来威力无比的力量。相信别人，包括相信欺骗过你的人，自己的胸怀是敞开的，自己的耳朵是倾听的，这样才能一步一步地走向成功。

正确的思考9、简单

事力求简单，繁杂会让我们陷入不能自拔的境地。繁杂一方面是来自我们旧的习惯、旧的规则、旧的礼仪，也有一些是来自我们对知识、技能的卖弄。把简单的事情复杂化是很容易的，多余的装饰、多余的构建、多余的想法、多余的语言都会把一件简单的事情复杂化。但从历史的角度来看，一个民族向上的时候，它总是以简单和大气为主要的风格；凡是这个民族衰败之时，从建筑、家居、服装、装饰到语言都表现出来的是繁杂和多余。能把简单作为自己的世界观，成为自己做事的指导思想，这是走向成功的一个要素，你会在简单的过程中获得成功的力量。

我的时间管理秘笈手抄报篇三

很多专家讲时间管理，甚至于做培训，美国最近还有一位专家出了一本书谈时间管理，大为轰动，培训的邀约不断。我想这是一个大题目，可简可深可广，我今天就我个人过去二十余年的研究及实践做一些分享，希望对大家有些帮助。

1、时间管理的目的

首先，我认为时间管理的目的，不是用来管理你的时间，不是把时间做分割，什么时候做什么事。而是，“如何有效地利用时间，用最有效的方法来达成我们的目标或使命”。

2、时间管理的不同思路

在培训课堂，我常喜欢用一个故事来解释时间管理：我喜欢

拿一个开口瓶，首先，我放下许多的大块石头，把它装满，问同学们说，满了没？他们会说：满了；我再拿一些小石头往里头塞，摇一摇，就融入了，我问他们说，满了没？同学们这次心有所悟，会说，还没；然后，我会塞进许多的沙子，最后，我倒进水直到全满。

我们的时间管理也是一样，先做大事，然后，中点的事，然后，还有许多零碎时间，可以灵活应用，处理紧急的事或随时给人一臂之力。

但是如果我们颠倒次序，或者没有规划，则达不到这效果；比如说，我们花了很多时间在一些小事上，那就没太多时间处理大事或重要的事了，或者当我们想做大事时，已没有体力或精力了，虽有心，但没果效。我们会觉得一直很忙，但没进展，心理不是很有成就感，不开心，甚至于感觉很烦很闷，有压力。

3、什么是大事，中事，小事？

和自己相关，对自己重要的是就是大事，那怎么决定呢？这要由自己的使命感，价值观，远景，兴趣和热情谈起。什么是使命感？就是对一“高层次”的事有感觉，有感动，有热情，愿为它奉献上自己的`精神及生命，不计报酬，成为你生命的目标，它是生命最高意义的追寻和满足，它可能是“为贫穷的人服务”，“参与开发大西北”，“建立中国的计算机行业”，“让中国人站起来”……等等。

它也可能是因着外在环境机会或需要，对自己有感动，而愿参与、付出，让这社会因你的付出参与而更美丽，这是“远景”。但这会和你的兴趣及价值观捆绑在一起；要问什么是“有价值”的事？什么该做？什么不该做？什么是你有趣而想做的事？你如何在“金钱”，“家庭”，“权力”，“名位”，“客户价值”，“环保”，“社会责任”…等等做一个评估，选择优先次序及重要性？如此，你

才能够决定什么对你是大事。

与自己使命感，价值观，愿景冲突的事都不再是重要的事了。没有对或错，是一种个人的选择。这是每一个人的心理罗盘，指北针，心中有罗盘的人不会后悔，也不会走错方向。

4、一些思考的工具

我想介绍两个工具给大家参考：一个是ibm用的grow模型，一个是我创建的ace教练模型。

grow代表goal[]目标[]reality[]现状[]options[]选项[]will[]行动意志力)；我们要设定自己的长期目标，短期目标，(我有另一篇文章谈目标设定，在这儿不谈)，我目前状况，要达成目标，我有哪些资源，哪些选择？我愿付上代价吗？我的决心和意志力够抵挡诱惑及困难吗？这也是一般人谈6d模型[]discovery[]发现自我[]dream[]梦想[]determination[]决定[]definition[]评估差距[]development[]发展能力[]delivery[]达成目标)。

第二个工具是我创建的ace教练模式[]awareness[]自我认知[]choice[]自我选择[]exploration[]自我实践)，每件大事都要经过ace流程，自我认知，做决定，往前行；再回头检讨……等。让它成为你生命的习惯。

5、平衡表

有三个大平衡点要抓准：

第一是你和自己，家人，工作，朋友间的平衡及成长。

第二是你在“有意义的活动(如思考，亲子时间)”，“必须的活动”(如开车，吃饭，睡觉)及休闲时间的平衡。

第三是对成长的追求[ask][attitude软实力][skill技能][knowledge知识)间的平衡。

6、能量（活力生理周期）的管理

时间管理不是要管理时间，而是要让时间的使用能更有效，其中不能不谈每一个人的能量问题；就是活力生理周期。他可能和季节，每周周期，每日的时段相关。有些人在特定时段精神特别好，如早上，如午觉过后的1小时，或周六，周日的时段（最放松）。我不主张只对时间做切割，而是在最好的时段做最重要的事。

7、与自己相处

很多人强调“动能”，做事情很有干劲，这是好的，如果能再加上“处静（与自己相处）的能力”那会更好。每周末我给自己3个钟头的时间，到外头找个固定的地方和自己约会。问问自己“我上周做得怎么样？”，“我按照进度吗”，“我表现得怎么样？（给自己打个分abc）”“如果重来一遍，我会怎么做？”，“我有进步吗？”。然后“依照我的季度年度目标，我下周有哪些重要的事要办？”，看看我的平衡表，在这些指标上，“我下周怎么往前成长一步？”，“哪些重要，哪些急？”，“哪些事可以不做，或慢做”？必须做的事，要在哪时候做？然后将这些事放进我的周时间表里。衡量自己的能量周期，将最重要的事放在活力能量最高的时间做。我也会问问自己“我是否每周都有在进步？”，不要忙透了，但没迈向目标成长，变成瞎忙。很多人常说“人在江湖，身不由己”，这是不好的，这是一个“ace自觉”的功夫，你愿每周留2-3个小时和自己约会吗？这是个人的选择。这也是我每周都会经历的愉快时刻。

每天我也留15分钟与自己相处，问问自己，我今天的大目标是什么？什么时候做？和周目标对照，有哪些变动？我随时保持弹性，积极应变，掌握可能的机会。

8、小秘密分享

我常常问自己“我在干什么？”“为什么要做这事？”，我为什么要花2个钟头的时间去听一场讲演？我的目的何在？我为什么要去看这电影？为什么？与自己的对谈是很有趣的事，这会很多我们“潜意识，不自觉”的举动转化成“有自觉”的行为，经过ace自觉，选择，行动流程，你会觉得自己更有能量，因它会涵盖更多的“想像，动机，承诺，意志力和意义”。

其次是“停思行”功力，我常想到狮子的“动与静”，“静如处子，动如脱兔”，狮子很多时间是处在静态的，专注，储蓄能量，机会来时，闪电出击。我也看到了乐曲里“停顿”的威力，人也是一样，我们要学会“停，思，行”。

我的朋友都知道我身上随身带一本小笔记本，车上有一录音机，一有想法，马上记下来或录下来，不让它跑了。这是我创意的泉源，也是我最宝贵的资料库，回到家后，我会将它放进我的行动指标，并写到日记本内。

最后，谈谈读书，我看完一本书后，会对这本书做一个评级□a是保留并做总结介绍给好友□b是保留□c是丢弃。做总结需要很大的时间投资，但也是精读的手段，针对这几个问题来做总结：哪些观点对我有可能用□□reflection□□我会怎么用到我的身上来改变自己□□application□□我什么时候开始来启动自己□□action□这是自醒的功夫，没有行动，一切计划都是白费。

希望大家看得懂我的讲法；要自觉，要下决定，要行动。也希望对大家有帮助。

我的时间管理秘笈手抄报篇四

“豪华尽出成功后，逸乐安知与祸双？”历史教训如此，平头

百姓亦如此。居家过日，工作职场等都逃不过一个“危”字，人无远虑，必有近忧。

1、远虑在先，近处无危

2、郭子仪屏退侍女免祸患

3、上山下乡当农民——范蠡富贵终身

我的时间管理秘笈手抄报篇五

很多人强调“动能”，做事情很有干劲，这是好的，如果能再加上“处静(与自己相处)的能力”那会更好。每周末我给自己3个钟头的时间，到外头找个固定的地方和自己约会。问问自己“我上周做得怎么样?”，“我按照进度吗”，“我表现得怎么样?(给自己打个分abc)”“如果重来一遍，我会怎么做?”，“我有进步吗?”。然后“依照我的季度年度目标，我下周有哪些重要的事要办?”，看看我的平衡表，在这些指标上，“我下周怎么往前成长一步?”，“哪些重要，哪些急?”，“哪些事可以不做，或慢做”?必须做的事，要在什么时候做?然后将这些事放进我的周时间表里。衡量自己的能量周期，将最重要的事放在活力能量最高的时间做。我也会问问自己“我是否每周都有在进步?”，不要忙透了，但没迈向目标成长，变成瞎忙。很多人常说“人在江湖，身不由己”，这是不好的，这是一个“ace自觉”的功夫，你愿每周留2-3个小时和自己约会吗?这是个人的选择。这也是我每周都会经历的愉快时刻。

每天我也留15分钟与自己相处，问问自己，我今天的大目标是什么?什么时候做?和周目标对照，有哪些变动?我随时保持弹性，积极应变，掌握可能的机会。

2、小秘密分享

我常常问自己“我在干什么？”“为什么要做这事？”，我为什么要花2个钟头的时间去听一场讲演？我的目的何在？我为什么要去看这电影？为什么？与自己的对谈是很有趣的事，这会将很多我们“潜意识，不自觉”的举动转化成“有自觉”的行为，经过ace自觉，选择，行动流程，你会觉得自己更有能量，因它会涵盖更多的“想像，动机，承诺，意志力和意义”。

其次是“停思行”功力，我常想到狮子的“动与静”，“静如处子，动如脱兔”，狮子很多时间是处在静态的，专注，储蓄能量，机会来时，闪电出击。我也看到了乐曲里“停顿”的威力，人也是一样，我们要学会“停，思，行”。

3、什么是大事，中事，小事？

和自己相关，对自己重要的是就是大事，那怎么决定呢？这要由自己的使命感，价值观，远景，兴趣和热情谈起。什么是使命感？就是对一“高层次”的事有感觉，有感动，有热情，愿为它奉献上自己的精神及生命，不计报酬，成为你生命的目标，它是生命最高意义的追寻和满足，它可能是“为贫穷的人服务”，“参与开发大西北”，“建立中国的计算机行业”，“让中国人站起来”……等等。

它也可能是因着外在环境机会或需要，对自己有感动，而愿参与、付出，让这社会因你的付出参与而更美丽，这是“远景”。但这会和你的兴趣及价值观捆绑在一起；要问什么是“有价值”的事？什么该做？什么不该做？什么是你有趣而想做的事？你如何在“金钱”，“家庭”，“权力”，“名位”，“客户价值”，“环保”，“社会责任”…等等做一个评估，选择优先次序及重要性？如此，你才能够决定什么对你是大事。

与自己使命感，价值观，愿景冲突的事都不再是重要的事了。没有对或错，是一种个人的选择。这是每一个人的心理罗盘，指北针，心中有罗盘的人不会后悔，也不会走错方向。

4、一些思考的工具

我想介绍两个工具给大家参考：一个是ibm用的grow模型，一个是我创建的ace教练模型。

grow代表goal(目标)□reality(现状)□option□will(行动意志力)；我们要设定自己的长期目标，短期目标，（我有另一文章谈目标设定，在这儿不谈），我目前状况，要达成目标，我有哪些资源，哪些选择？我愿付上代价吗？我的决心和意志力够抵挡诱惑及困难吗？这也是一般人谈6d模型□discovery(发现自我)□dream(梦想)□determination(决定)□definition(评估差距)□development(发展能力)□delivery(达成目标)。

第二个工具是我创建的ace教练模式；awarenes□choice(自我选择)□exploration(自我实践)，每件大事都要经过ace流程，自我认知，做决定，往前行；再回头检讨……等。让它成为你生命的习惯。

5、平衡表

有三个大平衡点要抓准：

第一是你和自己，家人，工作，朋友间的平衡及成长。

第二是你在“有意义的活动(如思考，亲子时间)”，“必须的活动”(如开车，吃饭，睡觉)及休闲时间的平衡。

第三是对成长的追求□ask(attitude软实力)□skill技能□knowledge知识)间的平衡。

6、能量(活力生理周期)的管理

时间管理不是要管理时间，而是要让时间的使用能更有效，其中不能不谈每一个人的能量问题；就是活力生理周期。他可

能和季节，每周周期，每日的时段相关。有些人在特定时段精神特别好，如早上，如午觉过后的1小时，或周六，周日的时时间(最放松)。我不主张只对时间做切割，而是在最好的时段做最重要的事。

7、时间管理的目的

首先，我认为时间管理的目的，不是用来管理你的时间，不是把时间做分割，什么时候做什么事。而是，“如何有效地利用时间，用最有效的方法来达成我们的目标或使命”。

8、时间管理的不同思路

在培训课堂，我常喜欢用一个故事来解释时间管理：我喜欢拿一个开口瓶，首先，我放下许多的大块石头，把它装满，问同学们说，满了没?他们会说：满了;我再拿一些小石头往里头塞，摇一摇，就融入了，我问他们说，满了没?同学们这次心有所悟，会说，还没;然后，我会塞进许多的沙子，最后，我倒进水直到全满。

我们的时间管理也是一样，先做大事，然后，中点的事，然后，还有许多零碎时间，可以灵活应用，处理紧急的事或随时给人一臂之力。

但是如果我们颠倒次序，或者没有规划，则达不到这效果;比如说，我们花了很多时间在一些小事上，那就没太多时间处理大事或重要的事了，或者当我们想做大事时，已没有体力或精力了，虽有心，但没果效。我们会觉得一直很忙，但没进展，心理不是很有成就感，不开心，甚至于感觉很烦很闷，有压力。

我的时间管理秘笈手抄报篇六

做一个有个性的人，给自己一点自信!成功的道路靠自己闯，

美好的前途来自于自强自立，不屈服于任何权威，用自我的努力找到属于你的自尊。男儿立世，自己拍板！

- 1、 自强自立，与成功有约
- 2、 独品人生百态
- 3、 用自我来挑战权威
- 4、 自信——任你东南西北风

我的时间管理秘笈手抄报篇七

不懂得“俭”字的人，不知道如何成功，任何成功的事业都在于点滴的积累；不懂得“俭”字的人，只会丧失成功，过分的骄奢多败人品质。“俭以养德”，为人做事之良训。

- 1、 从节省生活费开始
- 2、 “穷大方”不可取
- 3、 谨防变态的节俭：吝啬
- 4、 欲路勿染，俭以养德

我的时间管理秘笈手抄报篇八

永远失去父亲的那一年，哈伦德还不足5岁，连自己的名字尚拼写不完整，当家里的人哭作一团时，他觉得很好玩，因为一时间没有人能顾及他，他可以自由在地满镇子去疯。

14岁辍学后回到了印第安那州的农场，上学时他不开心，干农活仍让他不开心，在电车上售票还是让他不开心，瘦削的小脸上罩满与年龄不相符的沉重与愁苦。

17岁，他开了一个铁艺铺，生意还未完全做开就不得不宣告倒闭。

18岁，他找到生命中第一个爱的码头，并栖身在此。但不久后的一天，他再回家时，发现房子里的东西已被搬迁一空，人也不见了踪影，爱情以迅雷不及掩耳的速度流失，码头从此成荒。

他尝试过卖保险，失败了。

他力争到一份轮胎推销业务，也失败了。

他学着经营一条渡船，失败了。

他试着开一家汽车加油站，也失败了。

他几乎在清一色的尝试与失败中晃到了人生的中年，这个中年的生命苍白无力到甚至无法从前妻那儿见自己的女儿一面。为了这日思夜想的一面相见，这个落寞的中年男人想到了绑架，绑架自己的女儿，然而，就连这荒唐之举，在他不惜弯下男儿之躯在路边草丛中潜伏守候了十多个小时之后也宣告失败了。

这个几乎被失败判了死刑的人，又晃过了几十年无人知也无人欲知的岁月之后，退休之年，一天，他收到了105美元的社会福利金，他用这点福利金最后开了一家想以此维生的快餐店——肯德基家乡鸡——随后的快餐史便是一部肯德基史。

洗碗工如何变总裁

会成功的人，不论在什么位置上都会成功。

最重要是能吃苦，态度敬业，这是成功的最佳秘诀。

最近几个大企业家因担忧台湾未来的竞争力，愿意带领年轻

人创业，做他们的导师(mentor)[]制造更多的就业机会给别人。我有幸参加了一次这个聚会。

这是好问题，《华盛顿邮报》的专栏作家瓦德华(vivekwadhwa)曾说：“你在大学读的学科与你的成就或人生发展，没有直接的关系。”很多你在职场用到的东西在你念大学时，还未发明出来，大学教你的不过是求知的方法和做事的态度而已。

世界趋势不停在变，你必须眼睛锐利变得快，还得跟对老板。建安七子的王粲写道：

“从军有苦乐，但问所从谁，所从神且武，焉得久劳师？”

一位总裁说他去美国留学时，暑假须去餐厅打工赚学费，他和同学一起去应征，当时景气不好，只找到最低工资的洗碗工，他的同学觉得自己是台湾最好大学的毕业生，洗碗是大材小用，做得很不甘愿，结果不到两个星期就被开除了。而他的态度是：不甘愿就不要做，要做就做到最好，所以每一分钟都努力地做。

他因为盘子洗得又快又好，就被升为打杂人员(busboy)[]又因他做事干净利落，客人前脚一走，他马上把桌子收拾干净，使下个客人可以立即入座。桌子翻转得快，侍者的小费就多，他这个没有小费的打杂人员竟然做到连侍者都愿意把自己的小费分给他，可见他的厉害。

所以会成功的人，不论在什么位置上都会成功，因为他们态度敬业、不怕吃苦。这其实就是成功的秘诀。

另一位总裁在美国留学时，曾去面包店卖过面包。他每天的业绩都比别人好，客人宁可排队也要等他来服务。为什么呢？原来客人眼睛在看面包时，他就顺着客人的眼光，去拿他中意的那个面包，他会挑盘子中最大的面包给客人。

对老板来说，面包不管大小，只要能卖出去就好。盘中反正永远会有最大的，下个客人来，再拿最大的给他，客人心满意足，下次就会再上门。他懂得顾客心理，难怪经营企业很成功。

他们的话使我想起上次去偏乡服务时，开车的修女带我们去买台东最有名的包子，车上七个人统统下车去买，我以为店家一定很高兴这么多的生意上门，想不到服务的小姐脸很臭，爱理不理，我气了就不买了。虽然客人愈多员工愈累，但他们忘了，没客人上门，店倒掉时，他们也就没工作了。

在这个社会上，要成功一定要双赢才行。不管什么工作，敬业是第一，做到最好时，别人一定会看到，工作会自己找上门。所以“任难任之事，要有力而无气，处难处之人，要有知而无言”。人要能了解自己的长处，忽略自己的短处，态度和智慧永远是放诸四海皆准的成功法则。

确立目标，勇往直前

喜欢打桥牌的人，大概都会同意“成功的人生并不在于握有一手好牌，而在于把一手坏牌打得可圈可点。”

人在失败的时候，很容易自怨自艾，悲叹自己的能力不如别人；要是长期处在逆境的话，恐怕更要怨天尤人，或者会认定自己一无是处了。

“天生我才必有用”。成功之道，首先在于认识自己。我们且看一段平凡人的自述：

“我没有任何专长，每一方面都属于中间水准。有的比水准稍高，有的比水准稍低。譬如体能方面，我跑得不快，游泳也勉强；骑马比较内行，但是离赛马的技术还很远。我的眼力很差，射击往往落空。因此在体能方面，我只是泛泛之辈。在文艺方面，亦复如此。我这一生虽然写过不少东西，但是

每一篇文章都得涂涂改改，苦不堪言。”

这样的一个人实在并不稀奇，但他究竟是谁呢？他居然是连任四届美国总统的罗斯福。

罗斯福的自知之明，当然不只是上述两方面；他还知道自己倾向于公众事务、喜欢组织与领导。他的成功关键还在于训练自己的性向与能力，使其充分发展与尽情发挥。成功决不能依赖星座的运势，而必须由日日勤奋所迸现的火花，积燃成炬，闪耀光辉。

一九三二年奥林匹克世运会的英雄之一，美国女子蔡含瑞(d·zaharias)她独得八十米高栏与标枪双料冠军、跳高亚军。世运会后，她转习高尔夫球，不出数年即勇夺美国与英国两项业余大赛的冠军。许多人在赞叹之余，难免会说：“她真是天生的运动家，注定要得冠军。”

因为目标值得我们全力以赴，因为光明的远景可能成为事实。居里夫妇在发现镭元素之前，连续四十八次实验都失败了，居里先生颇为泄气。居里夫人说：“纵使再过一百年才能找出这个元素，我只要活着一天，就绝不放弃这个实验。”结果当然是令人振奋的。

明确的目标可以使生命变得单纯，同时使能力集中焦点。柔和的阳光透过放大镜的焦距，可以立即倍增温度，甚至点燃木材。人的能力也需要凝聚、需要锤炼。