时间管理

说到学习时间紧张， 很多人首先会想到的就是怎么挤时间——压缩睡觉的时间、压缩吃饭的时间、压缩休闲娱乐的时间，等等，把一切学习以外的时间都压缩到极致，彷佛就是管理时间的终极目标。

为学习成绩而苦恼的同学，常常也伴随着觉得时间不够的苦恼。 因为他们觉得，要想把成绩赶上来，必须给自己“补课”——多补习 以前的基础或者多找点别的教辅材料来做一下。 但是，老师上课占据了绝大部分的时间， 又要布置好多好多的作业， 每天连作业都做不完， 哪里来的时间去自己学习？

还有一种情况是， 有的人花了很多的时间去学习， 几乎达到了人

的生理极限了， 不太可能再挤得出什么时间出来了， 但进步仍然十分有限。看到自己在非常痛苦的看书做题的时候， 有些成绩比自己好很多的同学却似乎很悠闲的样子。 如果时间利用都到了这步田地， 自己还有再改进的余地吗？

对于这些问题，用一句话解释：“时间并不重要，重要的是效率。”

请注意，学习时间也有“马太效应”

排名靠后的同学总是抱怨老师布置的作业太多， 除了做作业， 根本没时间自己学习； 而排名靠前的同学， 则认为老师布置的作业其实没多少， 每天放学之前就已经把家庭作业做的差不多了， 剩下的时间可以自己找点题来做找点书来看，还可以小小的休闲娱乐一下。

对于那些希望通过自己的刻苦努力改变现状的同学而言， 这是一

个非常令人沮丧的局面。对于这种现象，给它起了个名字，叫：学习时间的马太效应。

马太效应， 是指强者越强、弱者越弱的社会现象。 名字来自于《圣经·马太福音》中的一则寓言。在《圣经·新约》的“马太福音”第 二十五章中有这么说道： “凡有的，还要加给他叫他多余 ; 没有的，连他所有的也要夺过来。”

学习好的人，因为看书做题很轻松，时间剩下很多，可以用来让 自己取得更大的进步；而为学习苦恼的人，因为看书做题都很痛苦， 效率低下， 每天连老师布置的作业都难以完成， 根本挤不出时间来进行其它的学习， 只能越来越痛苦 。学习成绩的“贫富差距” 越拉越大。

要解决这个问题， 单纯靠挤时间是没用的——就像穷人单纯靠节约储蓄无法从根本上改变自己的经济状况一样——我们必须记住世

界上有比时间更重要的东西： 效率。眼睛只看着时间， 是无法逃脱“马

太效应”的陷阱的。

在管理时间的时候，我们必须要记住： 每个人一天都只有 24 个小时，再怎么挤也有限；但是时间利用的效率是可以成倍提高的，提 升的空间很大。 当我们在思考如何利用时间的时候， 首先要想到的不是怎样去从哪里“抠”时间，而是怎样提高现有的时间利用效率 。

不要试图把所有的事情都做好，确保自己一直在做最重要的事情 “处好人际关系最重要的原则，就是不要试图让所有人都喜欢

你。”把这句话的思想用在时间管理上，也可以说： “ 利用好时间的最重要原则，就是不要试图把所有的事情都做好 。”

真正懂得如何利用时间的高手，一定是懂得如何舍弃的人。

中学学习的压力很大， 很多人被弄得手忙脚乱。 我们在学习的时候，面前总放着一大堆书，但你每次只能拿起一本书，认真阅读，而 不是同时拿起十几本书随意浏览——这是一种最浪费时间的学习方

法。只有读完一本之后，再去拿起另一本来阅读。那么，该选择哪一本呢？答案很简单：最重要的那本。对第二重要的那本，坚决不看。

当年把最重要的那本看完之后， 第二重要的，也就变成了最重要的了 。确保自己一直在做最重要的事情， 实际上也就是确保了自己的时

间一直在被高效地利用 。如果你今天计划做五张试卷，语文、英语、数学、物理、化学各一张。那么，请先做你觉得最需要提高的那门科目。即使你做完一张之后， 突然天花板掉下来砸到脑袋，到医院住了一天院，那么你做的这一张试卷对你的分数提高仍然是极有帮助的。

要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事

在有限的时间内寻找最重要的事情来做， 要放弃的东西， 不仅是那些看起来不太有价值的东西。 更重要的是， 要学会放弃那些看起来很有价值，但是超过自己能力范围的事 。

一道难度极高的题目， 总是让人忍不住想去挑战一下。 如果你在

做完高考试卷前面的题目之后， 还有充足的时间去解决最后一道难题， 这样的难题当然值得去挑战，因为它会给你加分。但是，如果你前面 的题目做起来都很困难，那么，挑战这样的难题，不仅不会有结果， 还是让你减分——因为你没有更多的时间去做那些你本来可以拿分

的题目。我们要保证自己的学习效率， 就要多做和自己水平相适应的题目，既有成就感又能提高自己的解题能力 。

所以， 对于那些刚开始制定计划的人来讲， 计划应该定得适度低于而不是高于自己所能完成的水平 。比如你预计自己复习某一部分的内容需要一个小时，那么你可以计划用 80 分钟。让时间宽裕一些， 但尽量保证每天给自己规定的任务都能完成 。在一天结束的时候， 前一天所计划的事情都做完的成就感是非常爽的， 可以给你继续制定和执行计划的信心和动力。这样循序渐进，再慢慢的提高标准，才能真 正高效的利用时间。

根据不同内容的学习特点安排时间 , 确定什么时间做题、什么时间背书

“没有人能两次踏进同一条河流” ——这是古希腊哲学家德谟克利特 的名言。那么，我们也可以说： “没有人能两次度过同一个小时。 ”每一个小时都是很独特的，在每一个小时里面，我们周围的环境、我们 自己的生理心理状态， 都会发生变化。上课的时间和在家自习的时间， 显然是各不相同的。我们不能简单的把 24 个小时进行划分成一个一个的小格子，然后往里填充内容，然后就管这叫“时间计划” 。我们必须学会让不同的学习内容和不同的时间相契合。

面对那些需要大量的阅读、理解、背诵的东西，就要安排时间比

较长、精力比较充沛、不容易受到干扰的时间段来做。那些精力不太 旺盛，比较容易受干扰的时间用来做什么呢？用来做题 。因为做题的时候需要动笔演算， 可以强迫你集中注意力， 即使周围环境比较吵闹， 即使你精力不太好，仍然可以达到练习的效果。

除了要挤时间学习外，还要学习挤时间休息

要想把时间利用好， 除了要挤时间学习外， 还要学习挤时间休息 。有很多同学在喜欢熬夜，因为夜里安静，有利于学习。但这样就会影

响白天的精神，上课老想打瞌睡，又怕被老师发现，睡得很不安稳， 于是课没有听好，觉也没有睡好，一天到晚都迷迷瞪瞪的。

其实，时间说长也长，说短也短。要浪费时间很容易，一晃就过去了； ; 要努力学习也足够长，学习任务重的时候偶尔熬夜可以，长期如此肯定坚持不住。

最重要的提醒， 也是最重要的原则： 学会执行， 执行力是第一生产力把良好的计划变成现实就跟我们学习需要预习和复习一样， 计划

既需要每天执行之前牢记在心， 也应该在每天执行之后进行检查， 只有如此才能不停的督促自己，持之以恒。

总之， 说了那么多关于如何进行时间管理的话， 就是没有告诉大家该怎么样列一张每天如何安排时间的表格。 实际上，这可能是在时间计划中最不重要的一个方面了。 你只要拿出一支笔一张纸就可以填满整张表格，但里面的东西可能对学习毫无帮助。

我们都知道， 同样是一张写满了字的密密麻麻的试卷， 有的能得

到 150 分，有的只能得零分。所以，把试卷写满不是本事，知道该写上什么正确的内容才是本事。 时间管理也是一样， 列出表格把时间填满不是本事，知道如何在正确的时间填入正确的内容， 然后认真执行， 这才是真正的本事。

总之，阐述这么多，无非是想向大家说明：孩子拼的不是智商，而是时间管理！