

99%的人，都誤會了時間管理

作者：伊所欲言

請搭配影片服用，影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=FDUR7y-rT-A>

時間無法被管理，你唯一可以管理的只有你自己。

1. 時間矩陣：



1. 時間矩陣所管理的是我們的待辦清單。

2. 盡量把時間留給「重要但不緊急」的區塊。

2. 番茄工作法：維持高度注意力



3. 三隻青蛙理論：管理生產力

每天堅持先從三件你認為最重要的事情開始做，做完這三件事情之後再去做別的事情。

<議題討論>

1. 你的日常生活中那些事情分屬於「時間矩陣」中四個象限呢？請舉例說明。

Ex. 回家前幫媽媽買晚餐要用的雞蛋→重要且緊急

Ex. 一個月後的段考、培養運動習慣→重要但不緊急

Ex. 朋友臨時約看電影→緊急但不重要

Ex. 發呆放空、滑 IG→不重要也不緊急