



Y 有此一说  
 ouciyishuo

## 把任务分成三张清单

□李睿秋

不需要再浪费时间去想。

举个例子,“确定分享会的讲稿”这件事,我会把它分解为列出分享会讲稿的大纲、确定进入讲稿的案例、撰写分享会讲稿初稿、跟对接人员沟通初稿、列出所需幻灯片清单……再把以上任务逐项写上截止日期,放入行动清单。

不要小看“分解”这一步。实际上,很多时候我们之所以会拖延,就是因为我们在做一件事情的时候,需要付出努力去思考如何做。这就增加了我们的阻力。而这一点阻力,很可能就是阻碍我们行动的最后一个因素。

问题清单是一切需要在脑海中构思、筹划,而不是通过行动去解决的任务。

还是拿确定分享会讲稿举例。在这项任务中,我们可以直接执行的是什么?是列大纲、写初稿、制作幻灯片。而需要思考得出结果的是确定分享的主题、要点等。这些都可以列入问题清单,然后在碎片时间把问题清单拿出来,让自己做一个短时间的发散性思考。当某项工作告一段落,我感到有些疲惫时,便会站起来让大脑休息一下。在这个过程中,就可以把问题清单拿出来,让大脑思考一些别的新鲜的问题,从而为大脑“按摩”,让大脑始终保持活力,而且还可以有效地利用碎片时间。

第三张清单是甜点清单。它就像餐后甜点一样,我会放在里面放

一些非常简单、无须动脑、没有时间限制的小事,让自己可以在状态不佳的时候,立刻去做。

比如,整理文档、整理笔记、搜集素材、资料归档……它们的共同特征是:琐碎。虽然不那么重要,但每次你完成它们之后,都可以体验到微小的成就感和满足感,从而摆脱低落状态,重新振作起来,然后你就又可以着手去完成更重要的任务了。由于它们是完全机械、无须动脑的,你的思维会处于一个自由的状态。在这个状态下,你可以放任它自由联想,也许会产生一些有意思的点子。

经常有读者问我:您每天要处理这么多的事情,是如何安排自己的时间的?我会把要做的事情分成三张清单:行动清单、问题清单、甜点清单。这样可以有效地提高时间的利用率。

行动清单,顾名思义,就是我可以立刻去执行的任务。任何一项工作,我都会先把它分解成最小、最直接的步骤,再记录到清单上。这样,我就可以立刻去做,

R 人生感悟  
 enshengganwu

## 坚持的成就

□杨德振

在漫长的人生旅程中,每一个成功的故事都始于一颗坚持不懈的心。坚持的力量就如同暗夜中的北斗,为我们指引前行的方向。

回望自己的过去,也正是因为坚持,才跳出人生平庸的泥潭,躲开人生的雾霾区和各种暗礁,赢来生命的转机,开启自己的高光时刻。想当初,在投稿五六十篇都石沉大海的情况下,如果灰心丧气,从此搁笔,那就有可能成为今天九本著作的作者,就没有可能成为名副其实的作家。

红尘世界,你来我往,熙熙攘攘,我曾拥有各种不同的社会头衔和称呼,但到最后却只剩下一个称谓:“作家”,这也是惟一个拿得出手和引以为傲的永久称谓。说到底,这也是坚持的成就。念兹在兹,那些曾经的艰辛与困苦似乎已化为云烟。事实上,它永远被定格在心间,化作解不开的疙瘩和情愫,埋在心底,成为一坛醇绵而芳香的美酒。

当一个人带着坚韧的品质,一步一步地走过艰难险阻,最终登上成功的巅峰时,那些曾经让人疲惫不堪的挑战,最后都有可能成为其骄傲的勋章。这是一种规律,也是令人欣慰的结局。

坚持的力量,不仅让这些人收获了成功,更让他们懂得了人生的真谛。他们明白了,只有坚持不懈,才能战胜一切困难,实现自己的梦想。他们愿意付出一切代价,只为追求心中的那个目标,达到自己想要的愿景。

美国生物学家克林莱斯有幸拍到这样一组精彩镜头:当鸟儿扑扇着

翅膀刚刚停在沙地上准备找食物之时,潜伏在沙子里的蛇猛地张着大口蹿了出来。眼看鸟儿就要成为蛇的果腹之物,可是,顷刻间鸟儿便从劣势转为优势。克林莱斯惊奇地发现,鸟儿用自己的爪子一下又一下地拍击着蛇的头部,尽管鸟儿的力量有限,它的爪子对蛇的拍击似乎构不成什么威胁,并且蛇依然对鸟儿穷追不舍,但鸟儿并没有停止拍击。鸟儿一边躲闪着蛇的血盆大口,一边用爪子拍击着蛇的头部,其准确程度丝毫不差,就在鸟儿拍击了一千多下时,蛇终于无力地瘫痪在沙地上,再也爬不起来了……鸟儿和蛇的力量对比是悬殊的,但鸟儿却最终战胜强大的对手,靠的就是坚持,持之以恒地瞄准一个点——蛇的头部,拍击下去,最终赢得胜利。这便是坚持的成就。

所以,惟有坚持才能实现梦想,达成目的。让我们一起学会坚持,“咬定青山不放松”,学会在困难中不屈不挠,勇毅前行。

一个人是卑微渺小的,力量也是有限的,但如果拥有坚持的定力和毅力,就会助力人生出成就。从某种意义上说,坚持的成就,亦是成就的坚持。

J 精粹短文  
 ingcuiduanwen

## 信自己

□夏生荷

父亲年轻时曾是货运司机,跑遍了天南海北。在那个没有导航的年代,方向盘前的每一次抉择都是对判断力的考验。父亲走错路的情况并不多,他总能在错综复杂的岔路口找到正确方向,也从未出过事故。我问他原因,他说:“因为我对自己有足够的信任——既不畏惧未知前路的曲折,也不怀疑自己的判断和决策能力。”

还有一点就



是不为难自己。父亲说,有时难免会走错路,走错了及时调整就好,绝不会在错误里反复懊恼纠结,自我内耗,而是一笑了之,继续前行。

货运之路有千万条,人生之路亦是如此。要想走好人生之路,最重要的是要信得过自己。

R 人生百味  
 enshengbaiwei

## 缺席的看见

□周牧辰

出差一周归来,我发现孩子似乎长高了,言行举止也有了微妙的变化。当我向爱人求证时,朝夕陪伴孩子的她却说:“才七天而已,能有什么变化?”

然而我确信孩子的确在变化。细想之下,孩子每天都在吸收新知识、形成新认知,怎么会没有改变呢?只是朝夕相处的亲人往往难以察觉这些细微变化,而短暂的分离反而让成长变得显而易见。

这让我想起岳父

的故事。年轻时他常年在外打工,每年只能回家一两次。每次团聚,他都会为孩子们明显的变化而惊叹。如今已近耄耋之年的他,最深的遗憾就是错过了子女的成长历程。

正如花朵不会在一夜间绽放,树木不会在一日间参天,孩子的成长也是日积月累的过程。作为父母,我们要学会看见这些细微却真实的改变,因为每一个成长的瞬间都弥足珍贵。

