



链滴

# 清晨专注时间管理

作者: [xjlnjut730](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1559351732228>

来源网站: 链滴

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

# 背景

我最近2个月养成了晚上跑步的习惯，体重已下降25斤左右，精神面貌有所改善。但是跑步时间也占了很多时间，使得工作之余的学习时间极少。长此以往，个人能力可能退步。身体与灵魂不能有一个节。因此，必须利用另外的时间来提升个人能力。

所以，我近期逼迫自己养成早起的习惯，虽然过程异常艰难，但成效显著，近两周已经逐步可以稳定6点前起床。现在已经可以利用每天清晨6:00 ~ 8:30 不被打扰的特性，专注个人技能的提升。

# 目标

这段时间的体验下来，早上的时间用来学习确实非常舒服，能够很专注的去看书学习。但是每个早上时间很短，弥足珍贵，需要进行精准管理，以便高效利用。估算下来，只要坚持，专注时间还是很丰富：每周10小时，每月40小时，每年500小时。充分利用，我相信可以达到非常好的效果。

# 行动

我把早上的这段时间称为专注时间，专注时间的利用原则如下：

## 1. 专注时间段不用于实际工作，专注个人提升。

这是显而易见的，因为我们需要专注时间的目的就在于此。

## 2. 专注时间段必须提前规划。

我发现虽然早上后能够立马进入专注的状态，但是如果不提前规划，那规划的工作就会进去专注时间而思考规划是一件重要但耗时的事情，很容易浪费了大把的专注时间，有时候甚至需要占用一半左右专注时间。

## 3. 单个专注时间段必须有总结。

没有总结就没有提升。目前我还没有开始做这件事情，接下来我会逐步尝试做这件事情。

## 4. 单个专注时间段计划不超过2件事情，清单单独设定。

简单来说，每个专注时间必须专注，不能被太多的事情所左右。

## 5. 规划/总结需要有：日、周、月维度。

这是为了检查提升，如果这项工作能够做好，就可以像减肥每天称体重一样，效果有数据可见。能够让你把专注时间更专注。

# 结果

结果等我坚持一个月之后再说。