Check List from 人生效率手冊

“此生做的一件事情，就是不斷的完善自己，實現自我價值。”

一、目標設定＋時間管理

1. **目標制定**：
    1. ☐ 你的目標是不是為自己而制定？（目標切忌人云亦云）
    2. ☐ 如果沒有目標，有沒有使用七個人物法幫助你設定人生的方向？ *（七個人物法）*
    3. ☐ 你有沒有運用自我適配法確定今年或短期的目標？ *（自我適配法）*
    4. ☐ 根據目標訂下心願，和達成心願的五項事項 *（目標管理）*
2. **目標管理：**
    1. ☐ 你的目標和事項符合 SMART 原則嗎？ *（目標性法則）*
    2. ☐ 你了解自己的可控、非可控、計畫內、能利用不能用的時間在哪裡嗎？ *（目標性法則）*
    3. ☐ 你有為目標事項定出年、季度、月度、週和日目標嗎？ *（目標分解法）*
    4. ☐ 目標實施有沒有閉環？（運用計畫－實施－總結－評估－再次計畫實施時間和目標管理） *（Project Management、單點突破法）*
    5. ☐ 有沒有為目標設置時間做覆盤分析？（可花70%以上的時間，沒完成、多完成、與計畫時間有差的事項原因是什麼）
    6. ☐ 有沒有早起或是利用早上的時間訓練核心競爭力？ *（早起法、要事優先法）*
    7. ☐ 設置為自己的堅持獎勵了嗎？ *（自己激勵自己，他人激勵自己，自己成為榜樣）*
    8. ☐ 你有沒有設置分享的機制？ *（分享法）*
3. **關於每日計畫：**
    1. ☐ 是否使用效率計畫手冊？
    2. ☐ 是否體現你的周、月和年度目標？
    3. ☐ 是否在每天晚上想好明天的三個目標？（工作相關、能力提升、精學體系相關的三個目標）
4. **關於每日反省：**
    1. ☐ 是否使用總結筆記？
    2. ☐ 是否按照 "時間紀錄＞未完成事項＞多完成事項＞原因解析＞時間管理建議＞Today I Learned" 的思路？
5. **關於每週反省：**
    1. ☐ 是否使用總結筆記？

2. ☐ 是否按照 "總結未完成事項＞總結多完成事項＞分析未完成事項的緊急性和重要性＞時間管理建議＞This Week I Learned" 的思路？

二、如何高效學習

1. ☐ 確認目標合適 （ＳＭＡＲＴ法則）
2. ☐ 細化目標 （目標分解法）
3. ☐ 如果是精學體系，有沒有提供整塊時間來學習？（可參考以下 *三、修煉硬本領* 的Check List)
4. ☐ 如果是泛學體系，渠道平台的選擇標準有沒有合乎需求？師資選擇的標準是什麼？
5. ☐ 新學的知識體系如何與自己的目前知識體系累加？
6. ☐ 安排兩個知識體系相對應的時間和方法（清單法、配給法）
7. ☐ 學習前你預習了嗎？預習中你有哪些疑問？（學會提問的預習法)
8. ☐ 學習中根據學習內容紀錄合適的筆記（實時學習、康乃爾筆記法）
    1. ☐ 是否有根據“事實＞解釋＞行動”或是“書＞大綱＞總結”的邏輯？
    2. ☐ 是否有體現５Ｒ？（Record, Reduce, Recite, Reflect, Review)
9. ☐ 學習後複習訓練、測試、實踐（複習法）
10. ☐ 專心致志，dare to be different
11. ☐ 建構自我激勵體制 （自我激勵法：情緒管理、休息期等等）
12. ☐ 建構分享體制，開啟領導力和影響力，成為榜樣（分享法）

三、修煉硬本領

1. **硬本領的目標**：
    1. ☐ 這項硬本領跟你的目標密切相關嗎？（迫切、使用率、需求）
    2. ☐ 你想把這項硬本領修煉到的程度？
    3. ☐ 你要如何把這項硬本領用在實際的場景？
    4. ☐ 了解目標和硬本領的分解（目標分解法）
    5. ☐ 這項硬本領有哪些里程碑（決定性瞬間）和階段性里程碑？里程碑合適嗎？
    6. ☐ 了解自己目前的水平
2. **管理：**
    1. ☐ 了解需要投入的時間、金錢、精力

    2. [ ] 詢問專業人士這項硬本領的可行性？
    3. [ ] 這項硬本領如何跟你的知識系統整合？
    4. [ ] 你安排學習硬本領的閉環系統了嗎？（如何計畫＞學習過程＞反思）
3. **修煉**：
    1. [ ] 這項硬本領有哪些相關的工具書籍？（模仿法）
    2. [ ] 這項硬本領有哪些可以模仿的對象？（模仿法）你會如何去請教這些對象？
4. **復盤：**
    1. [ ] 你要如何自我評價這項硬本領？（獲取信息的能力、加工創造力、學習的調控力、自我超越的能力）
    2. [ ] 你要如何從他人獲得評價？（評價的標準、情境、手段、怎麼利用結果）
    3. [ ] 你要如何分享這項硬本領？（如何教導別人是評價的最高境界）
5. [ ] 你設置訓練這項樣硬本領的犒賞了嗎？（舒適區法）
6. [ ] 你目前的習慣對於訓練這項硬本領有幫助嗎？有沒有需要調整的習慣？
7. [ ] 你做好學習這項硬本領的心理準備了嗎？（為身體編程）
8. [ ] 當你學習硬本領遇到挫折時，你要如何自我激勵？（自我激勵法）

四、自我輸入和輸出

1. [ ] 你的自我輸入的學習渠道有哪些？（閱讀、上課、上培訓、與他人交流、旅行、導師等等）
2. [ ] 你的自我輸入的渠道有沒有不停的更新？
3. [ ] 你如何記載自我輸入的內容？（靈感筆記、演講筆記）
4. [ ] 你如何檢驗自我輸入學習的成果？（傳授、指導、分享、講述、寫作等等）
5. [ ] 你能教會別人這項技能或知識嗎？
6. **關於閱讀**：
    1. [ ] 這是一本書要讀書筆記的書嗎？
    2. [ ] 閱讀筆記有沒有抄錄金句？
    3. [ ] 檢視自己有沒有讀懂內容，可以參照自己能不能複寫出書的大綱
    4. [ ] 有沒有實施反思總結，回想這本書你學到了什麼？
7. **關於演講**：
    1. [ ] 你演講的目的是什麼？你能帶給觀眾什麼東西？
    2. [ ] 你扮演著什麼角色？你能引起聽眾的共鳴嗎？
    3. [ ] 你有沒有做充分的準備？（時間上的準備、目標上的準備、溝通上的準備、思維的

準備）

4. [ ] 你的演講的界定在哪裡？（日期、時常、場合、人數）
5. [ ] 你有沒有寫演講稿或者是 Note Card?
6. [ ] 你有沒有想到演講的金句？
7. [ ] 你有沒有訓練？你的訓練有沒有目標？
8. [ ] 你有沒有做應急錯措施準備？（如果系統故障等）
9. [ ] 你有沒有做錯題本？
10. [ ] 你有沒有紀錄你的演講？
11. [ ] 你有沒有設定演講的自我評量標準？
12. [ ] 你有沒有反思演講？
13. [ ] 你有沒有演講筆記？

8. **關於寫作和寫稿：**
    1. [ ] 你寫作輸出的渠道有哪些？
    2. [ ] 你在哪些情況下做寫作輸出？
    3. [ ] 你寫稿的主要目標是什麼？
9. **關於旅行：**
    1. [ ] 你這次旅行的目的是什麼？
    2. [ ] 你在長途旅行的交通工具上準備做什麼？
    3. [ ] 你在旅途中是否需要堅持早起或學習？
    4. [ ] 你有沒有準備旅行筆記？
10. **關於靈感：**
    1. [ ] 你有沒有收集紀錄自己靈感得習慣？
    2. [ ] 你有沒有把你的靈感實踐？
11. [ ] 你準備如何結合理論和實踐？

五、工具篇

1. [ ] 你使用哪些工具來幫助你達成目標呢？
2. [ ] 哪些是高頻率使用的工具？哪些是低頻率使用的工具？
3. [ ] 你有沒有掌握工具的使用方法？

Created by: Grace Hou
Date: 2020/05/16
Source: 張萌《人生效率手冊》