

别让“碎片时间”悄然溜走

——部分基层官兵分享自己的时间管理心得

读者圆桌

在军营规律的集体生活中,官兵能够自由支配的大块时间不多,“碎片时间”则不少。一些战友认为碎片时间干不了什么事情,看书看不了几页,听歌听不完一首,于是,聚在一起侃大山、玩小游戏、刷短视频等,便成了不少人“填空”的方式。不知不觉,时间就这样从指缝中流走。

其实,碎片时间看似短得微不足道,但整合在一起则大有可为。能否有效利用碎片时间,很能体现一个人的时间管理能力。本期“读者圆桌”专栏,我们邀请部分基层官兵分享自己的时间管理心得,希望能对大家利用好碎片时间有所帮助。

时间都去哪儿了

★“三天打鱼,两天晒网”的代价

陆军第83集团军某旅排长武义鑫:去年为了考取法律职业资格证书,我制订了详细的备考计划,还卸载了手机里的游戏和视频APP。刚开始,我的学习劲头很足,即使工作比较紧张,每天也都挤出一定的学习时间。但不久之后,当翻过一遍教材,感觉心中“有谱”了,再加上学习内容有些枯燥,我便产生了懈怠情绪。我“安慰”自己,离年底考试时间还去,考试临近时,我发现还有不少知识点没有复习到。等成绩出来,我就差2分,这下可真“傻眼”了。懊恼之

时间管理常用方法

- 1.计划清单法。列出某一天(或某一个时间段)要做事情的计划清单,按时限要求逐项完成。
- 2.打卡记录法。为学习某种技能、完成某项具体事情,设定一个完成时限及每天(或每周)应完成的数量标准,当完成每天(或每周)的任务后,在计划表格打卡,自我监督。
- 3.四象限法。把手头工作按照重要和紧急2个维度,划分为4个“象限”,按照“重要且紧急、重要不紧急、紧急不重要、不重要不紧急”的顺序,依次处理第一到第四象限的待办事项。
- 4.甘特图方法。甘特图又称项目完成进度图,采用项目管理的方法,横轴表示时间刻度,纵轴表示项目内容,用条状色块表示项目的计划时间和实际完成进度。甘特图适合多个项目同时进行,掌握项目的进度和流程。

中部战区空军某部 曹子凡

余,想着自己如果能按计划完成每天的学习任务,少受其他事情干扰,考试可能就通过了。

★没有计划的目标就是空中楼阁

武警河北总队沧州支队排长姚庆灵:去年,我给自己设定了报考三级心理咨询师的目标。由于平时训练比较紧张,我就把复习时间安排在周末。但一到周末拿到了手机,我的心就开始“飘”了,想着累了一周了,先放松一下,一会儿再复习。于是刷刷短视频、听听“洗脑”歌、翻翻公众号、看看朋友圈,等想起来看书复习时,一看表,一两个小时过去了,周末的宝贵时间就这样溜走了。“脚踩西瓜皮,滑到哪里算哪里”,由于没有具体的复习计划,几个月下来,我备考的进度一再被拖延,直到考试也没有复习完,考试成绩可想而知。

★当时间被别人安排难免茫然

武警内蒙古总队赤峰支队上士李玉庆:周末休息时,战友喊我打篮球,我欣然应允;叫我们一起打游戏,我也参与其中……不知不觉,各种被动参与的活动占满了我的休息时间。一段时间下来,虽然我在战友中间很活跃,但总感觉是跟着别人的脚步打发时间,在自己的爱好特长方面没有什么长进。整理物品时,我看到很久之前买的一本书折痕还在前面那几页,想起读书计划没有完成,不禁茫然起来。

★若时间用错了地方终会后悔

中部战区陆军某旅上士吴海鹏:我很喜欢打电子游戏,尤其是手机游戏,一年多来,我在手游中投入了大量的时间和精力。在几个战友们常玩的手游中,我都是“大神”级玩家,战友们不时投来羡慕的目光,让我无比享受。没想到的是,去年底连队组织专业知识考核时,看着“熟悉又陌生”的试题,我一下子慌了神。沉溺在手游中,让我的专业水平下降了很多,我感到无地自容。手游中的“段位”再高,对工作也毫无益处,白白浪费了提升自己能力的时间。

高手是这样做的

★有目的、有计划地利用好碎片时间

南部战区陆军某旅助理员黄欣:虽然机关工作节奏比较快,业务工作量较大,但还是有一些时间可以自己安排。我的心得是利用碎片时间要有目的、有计划,制作一张“时间利用表”,把一个大目标分解为若干个小目标,再把小目标分解成每天的具体任务,把每天要完成什么任务、用多少时间完成,都在“时间利用表”中列出来并统筹规划。去年我能顺利通过司法考试,就是得益于此。周末的大块时间用来集中复习,每天晚上睡觉前看一节视频授课,散步或做家务时收听下载的音频课件。每天严格执行学习计划,完成任务情况要做到心中有数,自己也会越来越自信。

★每段碎片时间只关注一个问题

南部战区陆军某旅二级军士长高任强:从事船艇机电专业20多年,我将课余时间大都投入到钻研机电专业疑难问题上。机电专业技术含量高,动力设备结构复杂、管线繁多、零部件精密……我的体会是每段碎片时间只关注一个问题,这样可以聚焦重点、集中解决。我习惯把工作、训练中遇到的难点问题,利用工作间隙和战友们探讨并及时记录下来,休息时还经常去船舱熟悉各个部位和零件。凭借着对碎片时间的充分利用,我的专业技能和军事素质得到有效提高,多次参加演习和船艇专业教学等大额任务。

★用共同的兴趣激发学习热情

95857部队列兵张丹丹:去年单位组织大家在“军职在线”网站进

行学习,让战友们自己选择课程,我报了自己感兴趣的军事与历史两门课程。我发现不仅娱乐能与战友拉近感情,一起学习也能。我们一起观看在线视频课程,课余时间和训练间隙也经常讨论军事和历史,换了一种方式,我们的战友情有了新的加深。连队还给每名官兵建立了学习档案,对学习进度、学习“荣誉勋章”数量等级进行登记奖励,激发官兵的学习热情,鼓励官兵把碎片时间利用好。去年底,我利用学到的视频制作技术,帮助退伍老兵制作了留念视频。

★碎片时间学习要保持专注

武警内蒙古总队赤峰支队指导员郑鑫:利用碎片时间学习,很重要的一点是让自己处于一个不受打扰的状态之中。特别是一些容易吸引注意力的物品,都要放在一旁,控制自己的接触频率,诸如手机、平板电脑等。最好能选择一个相对安静的空间去学习,如果没办法实现,就尽量让自己的注意力集中在手头上的任务,完成之后再去做其他的事。

★利用碎片时间整理资料

武警河北总队沧州支队指导员张雪岩:在日常工作中,写材料、授课等都离不开各种学习资料,例如书籍、报纸、期刊、学习摘录卡等,还有电脑中留存的各类文件。善于学习的人都勤于积累资料,而有了资料不善于加工整理,则难以实现积累资料的功效。资料积累和整理加工是两个独立的阶段,但这两个阶段的工作最好是交替完成,这样可以提高效率。根据我的体会,利用碎片时间来整理资料非常合适。

(陆军第83集团军某旅程致远、南部战区陆军某旅陶昆、95857部队罗健、武警河北总队沧州支队苏唱、武警内蒙古总队赤峰支队张东波、中部战区陆军某旅王冬等整理)

军媒视窗

人民武警报

1月7日

“万能方”也有失效时

■赵世伟 马凌鑫

不久前的一天,武警北京总队机动二支队一中队上等兵朱凡琦紧皱的眉头终于舒展开,脸上露出了久违的笑容。他走到指导员苗策面前,郑重地说了声“谢谢指导员”。

事情要从去年上半年的一次军事考核说起。下队以来一直表现优异的朱凡琦在考核中一反常态,各课目成绩一落千丈。面对班长的批评,他埋下头,默不作声。那段时间,朱凡琦干工作心不在焉,一到自由活动时间就捧着手机,进入“一人一机一世界”的状态。

发现这一状况后,苗策没有急于了解朱凡琦的具体情况,而是胸有成竹地拿出自己的带兵“万能方”——鼓励、批评和交心。

苗策先是发掘朱凡琦身上的亮点,在大会小会上对他进行表扬,然而朱凡琦并不“领情”。软的不行换硬的。苗策开始用激将法,适时对朱凡琦提出批评,开门见山地指出他的缺点,可朱凡琦还是无动于衷。最后,苗策语重心长地开展谈心交心,但怎么也打不开朱凡琦的话匣子。

之前百试不爽的“万能方”,这次竟然失效了。面对朱凡琦,苗策感到无可奈何。

就在这时,他无意间听到朱凡琦与家人的通话:“我在部队表现挺好的,经常受到表扬,战友们对我也很关心……”

“朱凡琦不是没有进取心,到底是什么原因让他变得如此消

沉?”此时苗策意识到,自己只是一味地想激发朱凡琦的上进心,把他的表现简单地归结于思想滑坡,却没有去深入了解其“背后的故事”。

在与朱凡琦家人取得联系后,苗策得知:朱凡琦的母亲去年1月查出患有重症,高额的医疗费压得一家人喘不过气来。

“我首先检讨自己,每当战士犯错误或出现思想波动时,只会拿出‘老三样’,导致药不对症。”队务会上,苗策把朱凡琦的情况告诉了干部骨干,并带头反思。苗策说:“今后大家在工作生活中要多关心朱凡琦,帮他减轻心理压力。”

随后的日子里,朱凡琦发现身边战友对自己的态度不一样了:训练场上,班长不再动辄批评他,而是不厌其烦地讲解示范;生活中,大家给他的是灿烂的笑容、热心的帮助。这些变化,让朱凡琦感到阵阵暖意。

苗策向支队反映了朱凡琦的困难,为他申请救济补助。同时,苗策还走访医学专家,为朱凡琦母亲的诊治提供医疗帮助。

救助金解了朱凡琦一家的燃眉之急,让他的心安定了许多。他参加了军事课目补考,所有课目成绩均达到优良标准。”事实证明,带兵没有‘万能方’,做战士思想工作只有一人一策,对症下药,才能药到病除。”经过这件事,苗策对如何带兵育兵有了新的思考。

人民海军

1月15日

“小马扎”架起连心桥

■李桂林 朱思铭

在海军陆战队某旅空突营火力连连部,有两个折叠放置的小马扎。朴素的军绿色坐垫、略带锈迹的支架,在整洁明亮的办公室里,它们显得有些格格不入,然而这对小马扎却是指导员李昌龙的“专用”办公品。

前段时间,战士朱昆在担任连队夜间岗哨时,因询问口令不及时,被纠察通报,连续几天情绪低落,训练也打不起精神。这天晚饭时,战友们都吃完离开了,他还坐在饭桌前发呆。

“小朱,还在琢磨被纠察通报的事啊?”李昌龙看到朱昆无精打采,便坐到他旁边攀谈起来。

一开始,朱昆只是低着头搭个腔,交流的兴趣明显不高。李昌龙见状,讲起了自己曾经的一件“糗事”:“谁没有失误的时候?那年,我在旅里讲‘精品一课’时,当着首长的面忘词了……”

听到指导员“现身说法”,朱昆一下子来了兴致,俩人你一言我一语,就这样聊了起来。慢慢地,朱昆的脸上有了笑容,他向李昌龙表态:指导员,我没事了,这次岗哨没有站好,以后你看我的

表现!这次谈心,为啥效果这么好?李昌龙回到连部,回想起以往谈心的场景:战士们在他面前往往不爱说话,谈心经常变成一场问答。是谈心内容不合适,还是沟通技巧有问题呢?

百思不得其解的他,在桌前的椅子上坐了下来,这一坐不要紧,他发现了问题所在:连部两张椅子一个新、一个旧,一个高、一个矮,以往谈心时,战士们要么不敢坐,要么坐在矮凳上……他突然明白了,正是因为和朱昆坐在一张饭桌前谈心,朱昆才会解开心结,倘若战士坐在矮凳上,怎么能平等交谈呢?

后来,李昌龙从学习室拿来两个马扎放在连部,只要与战士谈心,便和他们面对面坐在一起。有的战士不敢坐,他就先站着跟战士闲聊,不经意间再请战士坐下慢慢聊。战士起初有些紧张,但很快就放松了,谈心的气氛也逐渐融洽。久而久之,连队战士有什么烦心事,都愿意找李昌龙聊聊。李昌龙感觉,小小马扎,架起了走进战士心里的桥。

|短评

温暖藏在细节里

■牛涛

彭德怀元帅下基层调研时,坚持和战士们坐一样的矮板凳,他说:“那些坐在很高很高的板凳上的人,看不到士兵了。”一对谈心专用的马扎,一双查夜专用的布鞋、一碗生日专享的面条,这些尊干爱兵的优良传统之所以能够发挥重要作用,很重要的一点就是关注与战士相处的细节,通过感情的输出、贴心的关爱,提升官兵关系的温度、提升思想政治工作的质效。

青年官兵主体意识强、思维很活跃,一个细小的眼神、一丝微妙的气语、一个不经意的动作,都有可能触碰他们敏感的心灵。开展思想工作如果大大咧咧、不注意观察分析,就很有可能忽略关键信息、忽视深层问题,甚至埋下隐患。只有拿出细心、真心、诚心,平等相处,坦诚交流,才能换来知心、暖心、动心,让尊干爱兵、兵兵友爱的传统保持好发扬好。

耐心教 用心学

余朋帅摄

1月上旬,陆军第71集团军某旅“钢铁电话连”在组织专业技能训练时,通过开展新老兵结对互助方式,有效促进了新兵专业训练质量的提升。图为班长黄小飞(左二)为新兵讲解装备操作办法。

