

[pptcloud.ru](http://pptcloud.ru)

# КАК УСПИЕТЬ ВСЕ, ВСЕ



**Жизнь течет. То лег, а то проснулся.  
Пишешь. Любишь. Голоден и сыт.  
Чуть забылся, только отвернулся –  
Года нет!  
Работают часы.**



A decorative graphic of a scroll with a dark green border and a light green background. The scroll is unrolled on the left and right sides, with a small circular detail at the top right corner.

**Начало научного мышления,  
извлекающего человека из животного  
состояния, связано с измерением  
времени**

**историк античной техники Г. Дильс.**

# ИСТОРИЯ ЧАСОВ



ТЕСТ "ЧАСЫ МНОГОЕ  
СКАЖУТ О ХОЗЯИНЕ"



- **Дорогие часы**
- **Модные часы**
- **Диковинные часы**
- **Часы как украшение**
- **Высокотехнологичные часы**
- **Часы с римской нумерацией**
- **Часы с отметками вместо цифр**
- **Обычные мировые часы**
- **Без часов**



**Дорогие часы.** Если вы носите золотые или дорогие роскошные часы, значит, вы любите и умеете работать. Вы человек организованный и, похоже, добьетесь немалых успехов на выбранном поприще.

**Модные часы.** Если на ваших часах стоит имя или фирменный знак знаменитого модельера, дизайнера, стало быть, вы элегантны, аккуратны и любите, чтобы все было на своих местах.

**Диковинные часы.** Некоторые часы имеют два циферблата, другие – приспособления, показывающие фазы Луны, и так далее. Люди, носящие такие часы, как правило, настроены игриво, легко смеются, любят розыгрыши, не спешат расставаться с милыми чертами характера, присущими детям.

**Часы как украшение.** Если вы предпочитаете часы, вмонтированные в браслеты, кулоны, брелки, кольца, можно смело сказать, что любите окружающих вас людей, новые встречи... и поболтать.

**Высокотехнологичные часы.** Часы, оснащенные микрокалькуляторами, необычными будильниками, электронными «записными книжками», присущи людям с деятельным умом, быстро устающим от однообразной работы, предпочитающим любопытные задачи, любящим технические новинки.

**Часы с римской нумерацией.** Вы любите классическую музыку, хорошие рестораны, довольно консервативны, но аккуратны в одежде. Вас отличают пунктуальность и некоторый педантизм.

**Часы с отметками вместо цифр.** Вы отлично знаете, что хотите от жизни, у вас острый деловой ум. Не так уж легко оказать влияние на ваши убеждения.

**Обычные мировые часы.** Вы человек, ищущий и артистичный, всегда придумываете какое-нибудь новое решение старой проблемы. Не верите, что от быстрых действий больше пользы. Что касается одежды, вы отдаете предпочтение добротности и прочности.

**Без часов.** (не сделаете покупку) Вы легки на подъем и совсем не ленивы. Вас можно отнести к тем людям, которые запросто поднимаются среди ночи, чтобы заняться каким-нибудь интересным делом. Вы способны найти самое лучшее решение проблемы, хотя и не самое быстрое.









ТЕСТ "ВАШЕ  
ОТНОШЕНИЕ  
К УЧЕБЕ"

**1. В конце месяца вам нужно сделать доклад. Когда вы за него приметесь?**

- а) в первых же числах,
- б) как только появится свободный денек,
- в) напишите что-нибудь в последний момент,
- г) попросите перенести доклад «хотя бы на недельку»

**2. Вы опаздываете на первый урок...**

- а) соберетесь за пять минут и бегом на занятия,
- б) поедете ко второму уроку,
- в) решите, что это судьба, и повернетесь на другой бок,
- г) вы никогда не опаздываете на занятия.

**3. Приятель просит помочь ему, но у вас самих не столь успешно идут дела по этому предмету, Вы...**

- а) так ему и скажете,
- б) посоветуете, к кому обратиться,
- в) попытаетесь разобраться в предмете, чтобы потом ему все растолковать,
- г) вместе с ним займетесь изготовлением шпаргалок.

**4. У вас нет времени выучить уроки, Вы...**

- а) просмотрите материал на переменке,
- б) прогуляете урок,
- в) авось не спросят,
- г) досидите до часа ночи, но выучите!

**5. Если вы не поймете домашнее задание, то...**

- а) попросите преподавателя его разъяснить,
- б) попытаетесь разобраться самостоятельно,
- в) не выполните его,
- г) обратитесь за помощью к приятелю.

## Таблица для подсчета очков

Номер вопроса	а	б	в	г
№1	4	3	2	1
№2	2	3	1	4
№3	1	2	4	3
№4	3	1	2	4
№5	3	4	1	2



**От 17 до 20 очков.** Часто вы или по невнимательности, или от чрезмерного усердия выполняете много совершенно ненужной работы, а потом удивляетесь, почему у вас не остается ни одной свободной минутки? Научитесь выбирать, что для вас действительно важно. При такой нагрузке даже у машины, в конце концов, все провода перегорят?

**От 13 до 16 очков.** Вы умеете рационально подходить к задачам, которые стоят перед вами, и правильно распределяете свое время. Ваш распорядок дня нельзя назвать строгим, но обычно вы успеваете сделать все, что нужно, и полноценно отдохнуть. Так держать!

**От 9 до 12 очков.** Вы все делаете в последний момент, и в результате ничего не успеваете. Если причина кроется в лени, то поймите, что не столько упрощаете, сколько осложняете себе жизнь. Если вы просто забывчивы, составьте план действий на весь месяц и периодически в него заглядывайте.

**От 5 до 8 очков.** Вы предпочитаете вообще не заниматься своими учебными делами, пусть все как-нибудь улаживается при минимальном участии с вашей стороны. Возможно, это потому, что ваши интересы не имеют с учебой ничего общего, и вы не хотите лишний раз даже думать о ней. А свое драгоценное время тратите на что-нибудь более увлекательное. Но если это ваш жизненный принцип, учтите: проблемы очень редко решаются сами собой, и в один прекрасный день они, как в ужастике, могут выпрыгнуть из-за угла и навалиться на вас всем скопом.





**Куда же девается  
наше быстротекущее время?**

**Тот же Сенека утверждает, что большая часть нашей жизни уходит на ошибки и дурные поступки, значительная часть протекает в бездействии и почти вся жизнь в том, что мы делаем не то, что надо.**

**В течение средней продолжительности жизни человек:**

**1/3 времени спит,**

**1/12- ест,**

**1/12-едет в транспорте,**

**1/20- читает развлекательную литературу,**

**1/18- смотрит телевизор,**

**1/15- почесывается, зевает, переходит с места на место, думает, что бы поделать, и так далее.**

**Получается, что примерно  $2/3$  жизни статистического человека проходит в «околополезном» времяпровождении.**

А сколько времени тратим мы на полупустые разговоры! Нельзя не согласиться с утверждением: «Если бы все люди говорили о деле, на земле установилась тишина».

А ведь срок жизни, отпущенный каждому из нас природой, - одному побольше, другому поменьше, - до обидного мал по сравнению с вечностью и просторами мира, в котором все мы имеем счастье жить. Так стоит ли бездумно рассчитывать собственное время, проводя часы и дни, из которых складывается жизнь, в безделье или постоянно занимаясь какими-то никчемными делами?

Стоит прислушаться к мнению Ульриха  
Зиверта

*«Умение распоряжаться временем  
один из важнейших факторов,  
предопределяющих успех или  
неудачу».*



**(Советы психологов)**

**Что же нужно знать и делать  
для того,  
чтобы не сожалеть потом об  
ушедшем и  
потерянном безвозвратно  
времени.**



# "ЛОВУШКИ" ВРЕМЕНИ

1. Нечеткая постановка дела.
2. Отсутствие приоритета в делах.
3. Попытка слишком много вделать за один раз.
4. Отсутствие полного представления о предстоящих задачах и путях их решения.
5. Плохое планирование своей деятельности.
6. Личная неорганизованность.
7. Чрезмерное чтение.
8. Поиски записей, памятных записок, адресов, телефонных номеров.
9. Отрывающие от дел ненужные телефонные разговоры.
10. Не способность сказать «нет».
11. Отсутствие самодисциплины.
12. Неумение довести дело до конца.
13. Излишняя коммуникабельность.
14. Синдром «откладывания».
15. Желание знать все факты.
16. Длительное ожидание (например, условленной встречи).
17. Спешка, нетерпение.
18. Незапланированные встречи.

**(ОТМЕТЬТЕ 5 СВОИХ ОСНОВНЫХ «ЛОВУШЕК» ВРЕМЕНИ)**



# ПОПРОБУЙТЕ ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

- 1) Чувствуете ли вы время?
- 2) Сколько времени вы проводите у телефона?
- 3) Как вы относитесь к хронофагам?
- 4) Как вы ведете себя в непредвиденной ситуации?
- 5) Как вы относитесь к своему делу?
- 6) Есть такое правило: «Точность- вежливость королей». Стараетесь ли вы следовать ему?
- 7) Уважаете ли вы время?

**Помните! Беречь свое и чужое время -  
высокий человеческий талант!**

*Книга А. Аркуша и «Мозаика для делового человека»*

**Один молодой человек в 13 лет записал в своем дневнике «Овладеть английским. Научиться управлять автомобилем. Испробовать парашютные прыжки». В 20 лет он свободно говорил по-английски, имел международные водительские права и напрыгал 60 прыжков с парашютом.**

## Как же сделать так, чтобы время не протекало просто так мимо нас?

Вы определили свои основные ловушки «ловушки» времени. Ответили на вопросы для выявления помех в своей работе.

Осталось с ними расправиться по одиночке.

А для этого неплохо воспользоваться следующими советами. Итак, с чего начать???

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ

- 1. Определите цель.**
- 2. Составьте план.**
- 3. Наметьте сроки.**
- 4. Придумайте стимул, он поможет сделать то, чего нет хочется.**
- 5. Скажите себе «нет».**
- 6. Начните с главного.**
- 7. А теперь скажите себе « ПОРА »**
- 8. Используйте время полностью.**



СОВЕТЫ

СПЕЦИАЛИСТОВ

**ВАЖНЕЙШИЕ  
УСЛОВИЯ  
УСПЕХА**

**1. Последовательность и система.**

**2. Ритм**

*«В половине пятого дня меня начинает мучить ужасающая тоска... уныние, лишаящее всех душевных сил», - отмечал в дневнике Стендаль.*

*Время для ремесла.* Лучшая работоспособность ваших пальцев, если вы что-то собрались мастерить, - между 15 и 16 часами.

*Часы спорта.* Наши мускулы наиболее работоспособны в 13:30.

*Часы слабости.* Наиболее слабое кровяное давление у человека между 4 и 5 часами.

*Слепые часы.* Хуже всего водители видят в 2 часа ночи.

*Когда вы не должны оставаться одни.* Наиболее остро человек ощущает одиночество между 20 и 22 часами.

*Школьникам хронобиологии советуют готовить уроки с 16:30 до 18 часов.*

*На работе важнейшие дела рекомендуются делать с 10 до 12 часов.*



Тест. Кто Вы:



«Сова или жаворонок?»



*1. Трудно ли вам вставать рано утром?*

- а) да, почти всегда,**
- б) иногда,**
- в) редко,**
- г) очень редко.**

*2. В какое время вы предпочли бы ложиться спать?*

- а) после часа ночи,**
- б) с 23.30 до часа ночи,**
- в) после 22 часов,**
- г) до 22 часов.**

*3. Вы недавно проснулись. Какой завтрак вам больше по душе?*

- а) плотный,**
- б) менее плотный,**
- в) достаточно бутерброда,**
- г) достаточно чаю или кофе.**

*4. Вспомните ваши недавние конфликты. Когда они обычно происходят?*

- а) в первой половине дня,**
- б) во второй половине дня.**

*5. От чего вам легче отказаться?*

- а) от утреннего чая или кофе,**
- б) от вечернего чая.**

*6. Легко ли вам переменить привычки, связанные с едой?*

- а) очень легко,**
- б) достаточно легко,**
- в) трудно,**
- г) не меняю.**

*7. Утром вас ждут важные дела. Насколько раньше обычного вы ляжете спать?*

- а) более чем на 2 часа,**
- б) на 1-2 часа,**
- в) менее чем на 1 час,**
- г) как обычно.**

*8. Насколько точны ваши внутренние часы? Засеките время, и когда, по вашему мнению, пройдет минута, снова посмотрите на часы.*

- а) вы поторопились,**
- б) вы опоздали.**



<b>Номера вопросов</b>	<b>а</b>	<b>б</b>	<b>в</b>	<b>г</b>
<b>№ 1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>№2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>№3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>№4</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		
<b>№5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>		
<b>№6</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>№7</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
<b>№8</b>	<b>0</b>	<b>2</b>		

# ИТОГИ

От 0 до 7 очков - вы «жаворонок»,

От 8 до 13 очков – «аритмик»,

От 14 до 20 очков – «сова».

**ВАЖНЕЙШИЕ  
УСЛОВИЯ  
УСПЕХА**

**1. Последовательность и система.**

**2. Ритм**

**3. Порядок**

**4. Будьте собранны**

**5. Слушайте!**

**6. Заведите записную книжку**

**7. Не забывайте о перерывах**

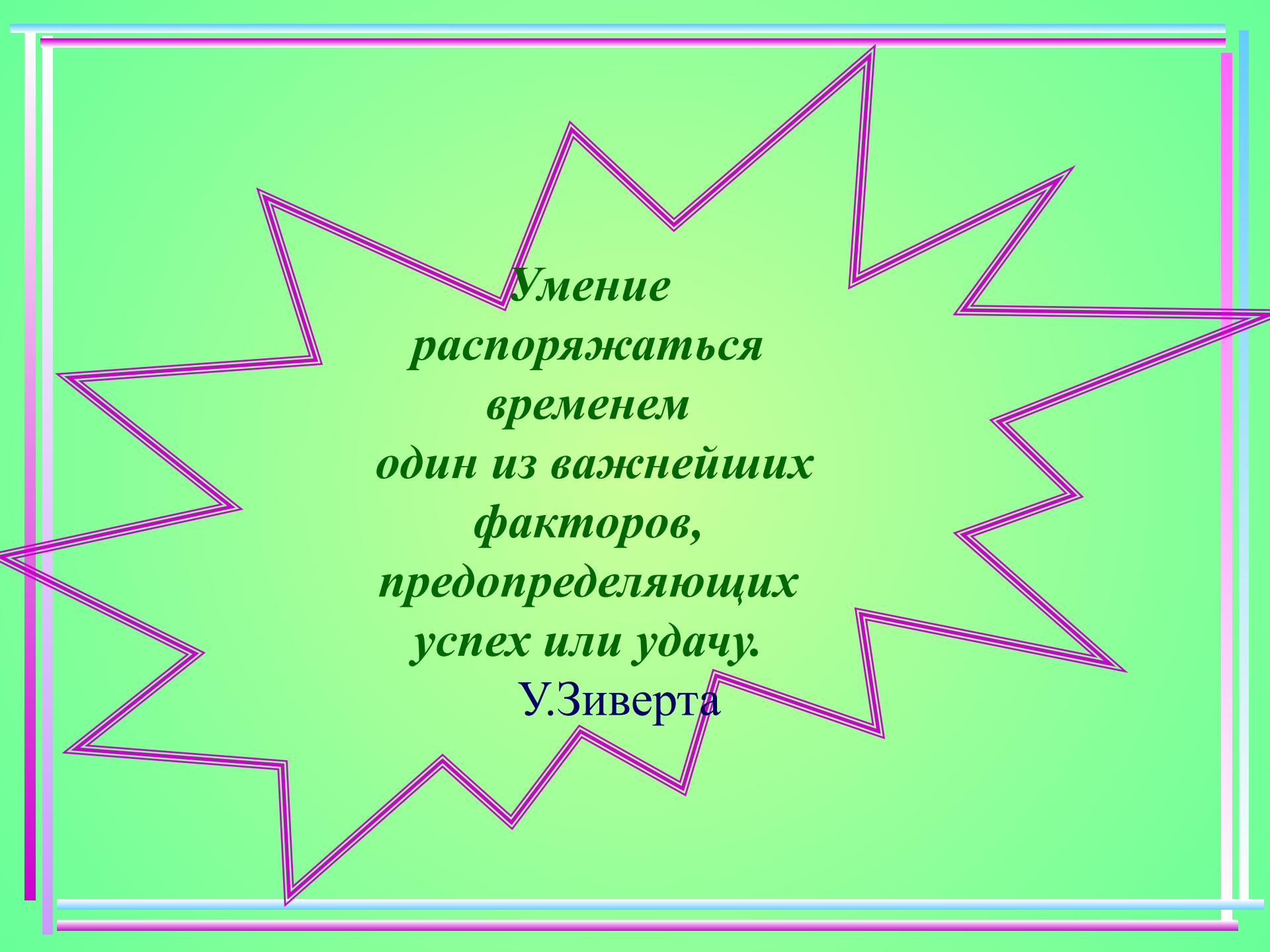
**А теперь о том, что не надо делать.**

- 1. Обгонять самого себя.**
- 2. Останавливаться на полпути.**
- 3. Действовать по шаблону.**
- 4. Делать сразу все.**

Игорь Мазнин (детский писатель)

*Одно из самых трудных дел –  
Не делать сразу двадцать дел,  
А что ни час –  
Уметь все время  
Иметь на все  
Свой час и время:  
И на безделье, и на труд.  
И на веселье пять минут.  
И на потеху сладкий миг.  
И долгий час – на чтение книг!*





*Умение  
распоряжаться  
временем  
один из важнейших  
факторов,  
предопределяющих  
успех или удачу.*

**У.Зиверта**

## Есть такая притча

Некто, гуляя по лесу, повстречал дровосека, который долго и упорно пилил сваленное дерево. Прохожий подошел ближе, чтобы разглядеть, почему работы дается с таким трудом, и сказал: «Извините, но мне кажется, что ваша пила совершенно затупилась! Почему бы вам ее не заточить?» на что дровосек простонал: «Для этого у меня нет времени – я должен пилить!» А как обстоит дела у вас? Найдите время для того, чтобы «заточить свою пилу». Помните, что «тот, кто позволяет ускользнуть своему времени, выпускает из рук свою жизнь, тот, кто держит в руках свое время, держит в руках свою жизнь».

А.Лэкейн.

*Всегда держите в памяти следующие тезисы:*

*Время – это не только деньги.*

*Время более значимо, чем деньги.*

*Время – это нечто такое же, как и сама жизнь.*

*Время необратимо.*

*Время нельзя умножить.*

*Время нельзя передать.*

*Время проходит безвозвратно.*

*Самое важное в вашей жизни –  
это, в конечном счете, ваше время.*



Каждое утро напоминайте себе: «Сегодня начинается первый день остатка моей жизни!» А раз так, то живите во времени осознанно и находите время для важных дел.

Находите время для РАБОТЫ – это условие успеха.

Находите время для РАЗМЫШЛЕНИЙ – это источник силы.

Находите время для ИГРЫ – это секрет молодости.

Находите время для ЧТЕНИЯ – это основа знаний.

Находите время для ДРУЖБЫ – это основа счастья.

Находите время для МЕЧТЫ – это путь к звездам.

Находите время для ЛЮБВИ – это истинная радость жизни.



Находите время для ВЕСЕЛЬЯ – это муза души.

*Не знает вечность ни родства, ни племени.  
Чужда ей боль рождений и смертей.  
А у меньшей сестры ее у времени  
Бесчисленное множество детей.  
Столетия разрешаются от бремени.  
Плоды приносят год, и день, и час.  
Пока у нас в руках частица времени.  
Пускай оно работает на нас!  
Успехов вам!*



