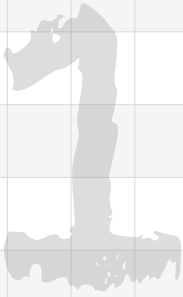


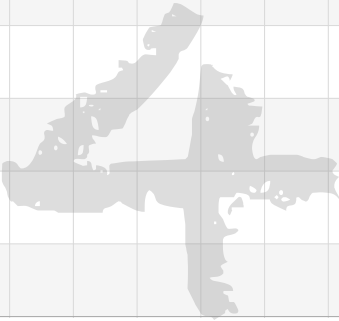

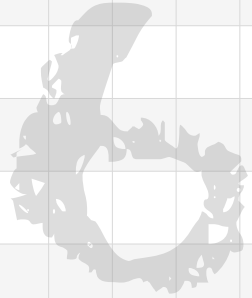




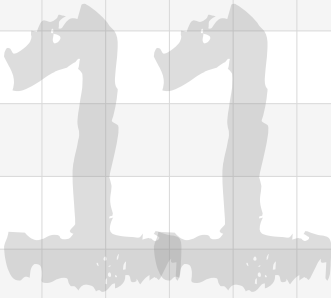



_____的『时间简史』

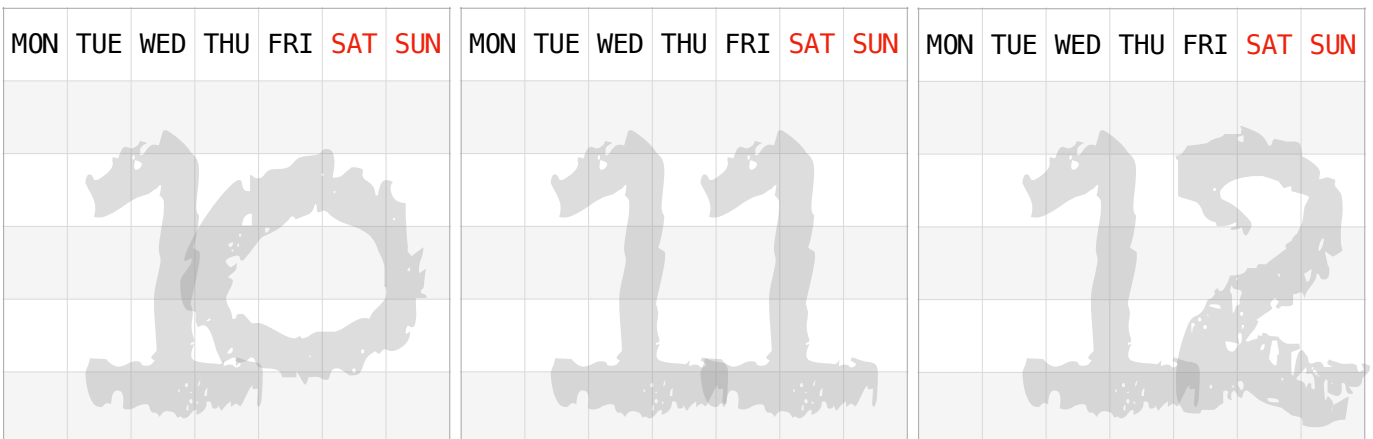
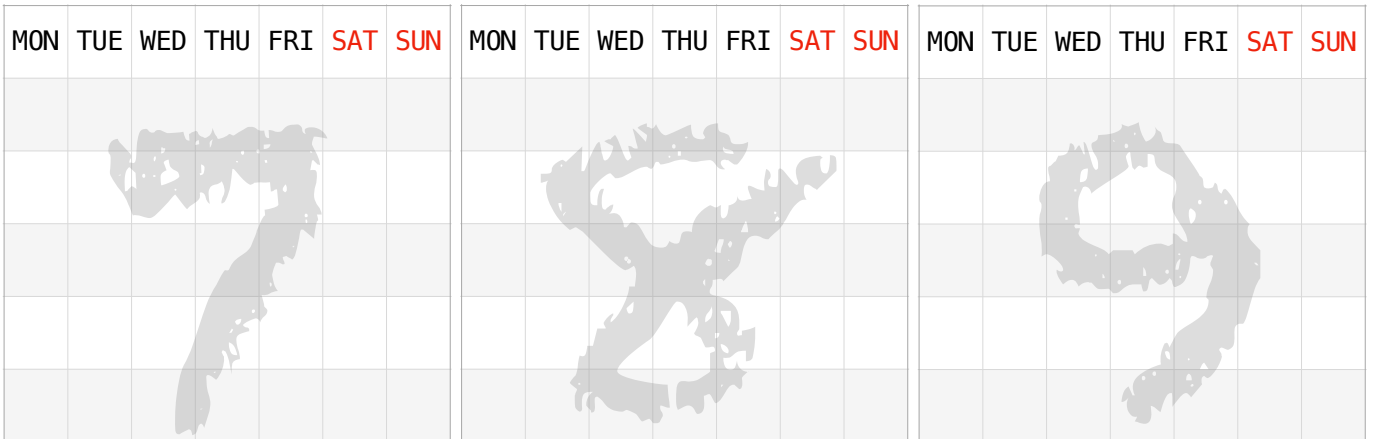
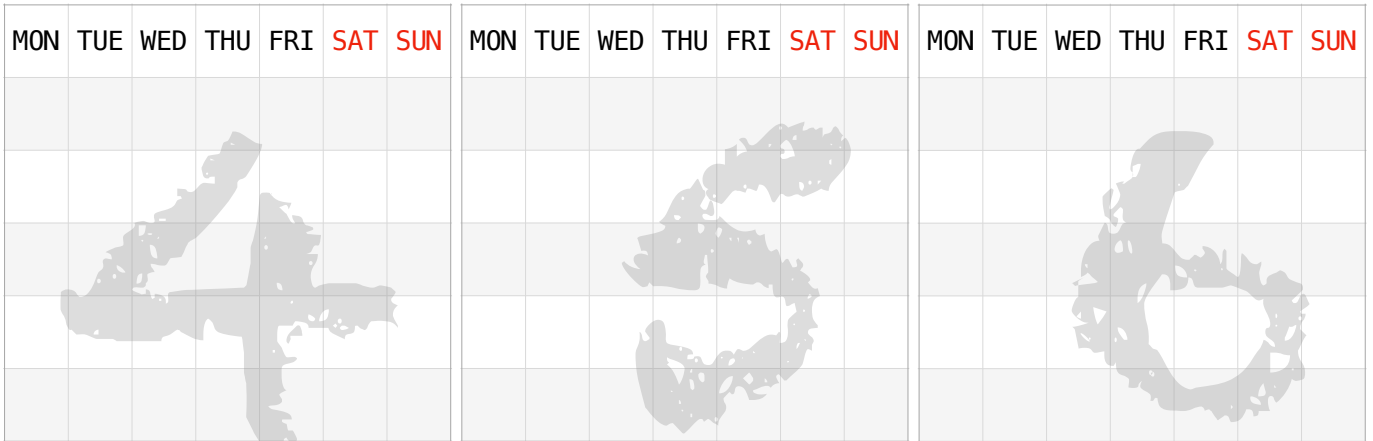
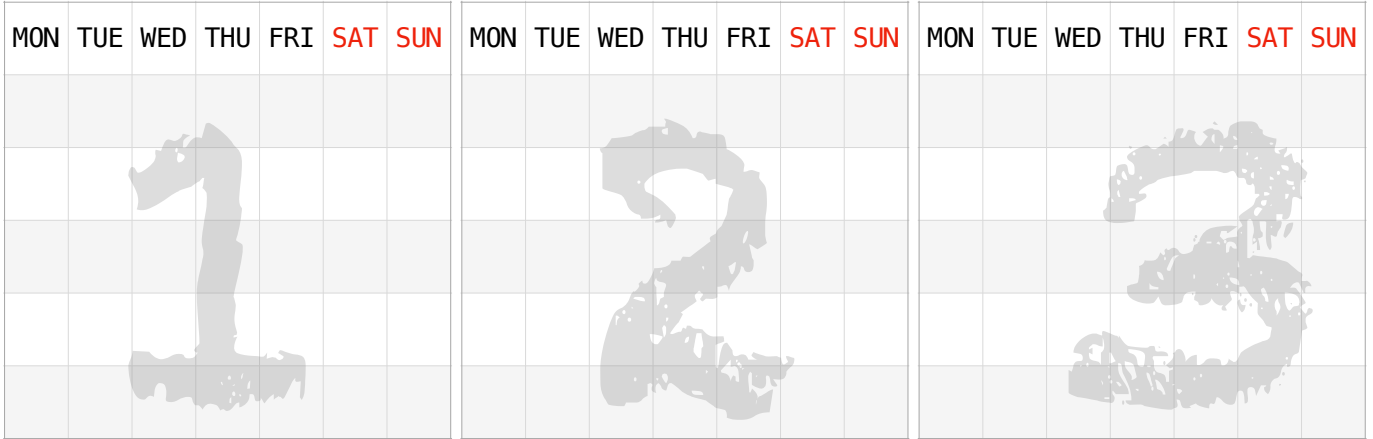
联系电话	
联系地址	
学校或单位名称	
邮箱	
其他联系方式	
备注	

年历

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
																				
																				
																				
																				

在开始时间之旅前，让我们先把蓝图画一下，再根据使用的年份，在格子里填写上相应的日期，也可以将一年中一些重要的纪念日标注出来。

年历



在开始时间之旅前，让我们先把蓝图画一下，再根据使用的年份，在格子里填写上相应的日期，也可以将一年中一些重要的纪念日标注出来。

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35
36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49
50	51	52	每过完一周，可以在每一个长方格上为自己这一周的表现打分或者写下最能代表自己状态的关键词。			

记录时间·培养习惯·塑造性格·改变一生

时间是构成生命的最基本元素，只有珍惜时间，我们才会活出更加精彩的人生。

那么现在请闭上你的双眼回想一下，上个月的今天早上起床到晚上睡觉你都做了什么？三个月前的今天呢？去年的今天呢……估计你已经完全想不起来了！任何东西你不去记录，它就会莫名其妙地消失。比如记账，我们只有通过记录每一笔花销才能学会理性消费。一寸光阴一寸金，时间比金钱重要，你都记账了，为什么不去记录时间呢？只有记录时间才会知道过去的时间是如何浪费的，才会更加主动地去过好未来的时间！

What is life?



Life = time.

你想知道自己的时间都去哪儿了吗？答案会在你手中的这本《我的34枚金币时间简史》中慢慢出现，它会帮助你学会记录和分析过去时间如何花的，有了这些实实在在的记录，你就会不断反思与自省，督促自己做出积极正向的改变，而这些改变累积起来就是成长！

苏格拉底说过，未经审视的人生是不值得过的。而记录时间就能够帮助我们学会更好地审视自己的人生；强大的自控力能够帮助我们实现自己的目标，而自控力来自成就感，记录时间就能给予我们极大的成就感；最重要的是记录时间会证明我们精彩地活过！只要每天坚持记录，那么属于自己的34枚时间金币都花在哪里是看得见的。

一年一共有365天，52周，8760小时，12410枚金币，你准备好开始记录属于自己的34枚金币时间管理简史了吗？



34枚金币时间管理法 创始人

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120
121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132
133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144
145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156
157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168
169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180
181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192
193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204

199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210
211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222
223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234
235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246
247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258
259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270
271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282
283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294
295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306
307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318
319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330
331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342
343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354
355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366

让我们在未来一年里做一件很酷的事吧
 每过完一天
 可以在这张表上填涂相应的天数
 来记录每一天

34枚金币时间简史《使用说明》

1. 拿到手册开始记录之前，请先填写开篇的年愿望以及读书清单，因为我们这一年每天的努力都是为了实现这些愿望，每天翻开手册你都能看到这些愿望，其次认真填写健身计划。附上自己近期的照片，以月为周期记录身体的变化，一年后的你会发现你的坚持完全改变了自己。
2. 以日为单位开始记录时间，按照个人的实际情况安排早起和作息时间，建议每天早晨7点之前起床，一天的作息时间建议安排在早上7点到晚上12点，一共17个小时，每0.5个小时就是一枚金币，一共34枚金币，每一枚金币的花费都需要你精打细算。
3. 每日的时间记录表格由三部分组成：“今日计划”、“时间账单”和“日总结”。
4. 在一天开始之前，先给自己定下当天的小目标，同时可以在今日计划中列出自己在当日的任务清单；在时间账单中记录自己一天的时间花销；日总结中分类算出当日金币去向并进行反思，每天利用的时间划分成五个类别，分别是：

尽兴娱乐	无负罪感的玩，比如和亲朋好友聚餐、锻炼、看电影、约会等特别让你开心的事情。
高效工作/学习	比如任何形式的学习、自己喜欢做的工作等能够提升自己能力并且带来成就感的事情。
强迫工作/学习	比如不喜欢的但是必须要去做的工作，没有意义纯粹浪费时间的会议或者课程等等。
无效拖延	就是拖延时间，比如无聊地刷微博、朋友圈和各种剧，各种找借口拖延迟迟不开始行动等等。
放松休息	比如必要的睡觉、一个人吃饭，听歌、看电影等等能够让身心感到轻松的时间。

如实记录自己利用时间的真实情况，再算出每个类别所占用的时间金币。

5. 每周结束后，在周总结部分可以记录一下本周看过的书、电影或者其它本周做的最有意义的5件事，本周做的最傻的3件事和本周听过的最牛的3句话。
6. 一年结束后，在年度大总结部分，我们来回顾一下一年的“时间金币账单”，做个时间总结。回顾“年愿望清单”在这个清单上你完成了多少；在“取得的成就、收获”部分记录自己这一年的收获；在“需要注意的问题及改进措施”反思自己这一年的整体情况，做好总结，为过好自己的一年做铺垫。

艾力力荐书单

《拆掉思维的墙》《演讲的艺术》《高效能人士的七个习惯》
《活出最乐观的自己》《此生未完成》《战胜拖拉》《近思录》
《学习的艺术》《动物庄园》《如何阅读一本书》

图例说明

每天可以根据自己的表现，给自己打分，100分制，你给自己打几分呢？

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期一		
今日计划	时间账单	日总结
<p>小目标</p>	<p>7:30-8:30 洗脸吃早饭</p> <p>8:30-9:30 专注看书《祈祷悲悯的墙》1小时</p> <p>9:30-11:00 考试报名，现场人很多，排队听歌等待1.5小时</p> <p>11:00-11:30 忘了干什么，发呆，刷朋友圈</p> <p>11:30-12:00 午餐</p> <p>12:00-1:00 午休</p> <p>1:00-2:00</p> <p>2:00-2:30</p> <p>...</p> <p>23:00-23:30</p>	<p>今日金币花费统计</p> <p>尽兴娱乐 = 小时</p> <p>高效工作/学习 = 小时</p> <p>强迫工作/学习 = 小时</p> <p>无效拖延 = 小时</p> <p>放松休息 = 小时</p>
<p>任务清单</p>	<p>生命就是时间，Aim higher!</p>	<p>今日反思</p>

提供最大的书写空间，可以自由地、不受限制地记录每日时间花费的实际情况。

记录完时间，按34枚金币时间划分类别，分析时间金币的去向。

根据当天的时间金币使用情况进行反思总结，有助于提高第二天的时间管理效率。

运用好这本手册的关键3点

(1) 坚持，坚持，再坚持，每天就花10分钟，相信你的生活会一点点的改变；

(2) 如实记录真实情况，对自己诚实；

(3) 分析时间金币的去向，这一步最关键，它能告示你如何规划好未来的时间。

更多详细具体的使用说明请在百度搜索“34枚金币时间管理法”，就可以查阅到更多相关使用信息。

_____年愿望清单

期待发生
的改变

期待实现
的目标

期待能熟练
掌握的技能

期待拥有

_____年读书清单

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

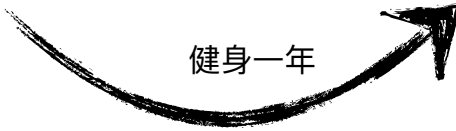
8月

9月

10月

11月

12月



起始体重：

目标体重：

起始腰围：

目标腰围：

1月	2月	3月	4月	5月	6月
7月	8月	9月	10月	11月	12月

第 _____ 周计划

本周目标

任务清单

周一

周二

周三

周四

周五

周六

周日

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期一

今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1378 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1378 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1378 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1378 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

日期: _____ 起床时间: _____ 睡觉时间: _____ 分数: _____

星期二

今日计划	时间账单	日总结
小目标		今日金币花费统计
		尽兴娱乐 = 小时
		高效工作/学习 = 小时
		强迫工作/学习 = 小时
		无效拖延 = 小时
		放松休息 = 小时
任务清单		今日反思

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期三

今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1369 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1369 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1369 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1369 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期四

今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1378 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1378 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1378 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1378 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期五

今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1378 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1378 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1378 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1378 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期六

今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1369 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1369 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1369 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1369 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

日期：_____ 起床时间：_____ 睡觉时间：_____ 分数：_____

星期日

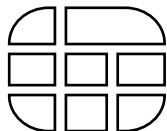
今日计划	时间账单	日总结
<p data-bbox="268 427 379 477">小目标</p>		<p data-bbox="1225 427 1458 477">今日金币花费统计</p> <p data-bbox="1209 506 1318 539">尽兴娱乐</p> <p data-bbox="1209 568 1369 602">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 640 1378 674">高效工作/学习</p> <p data-bbox="1209 703 1378 736">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 775 1378 808">强迫工作/学习</p> <p data-bbox="1209 837 1378 871">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 909 1318 943">无效拖延</p> <p data-bbox="1209 972 1378 1005">= 小时</p> <hr/> <p data-bbox="1209 1043 1318 1077">放松休息</p> <p data-bbox="1209 1106 1378 1140">= 小时</p>
<p data-bbox="268 1193 379 1243">任务清单</p>		<p data-bbox="1273 1193 1394 1243">今日反思</p>

本周总结



我的时间很行

本周看的书、电影或者其他：



第 周时间金币账单

尽兴娱乐 高效工作/学习 强迫工作/学习 放松休息 无效拖延

本周做的最有意义的5件事情：

.....

.....

.....

.....

本周做的最傻的3件事：

.....

.....

.....

本周听过或者说过最牛的三句话：

.....

.....

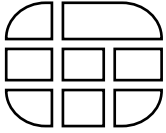
.....

年度大总结



我的时间很行

年度关键词：



年时间金币账单

尽兴娱乐 高效工作/学习 强迫工作/学习 放松休息 无效拖延

回顾愿望清单：

.....

.....

.....

.....

.....

取得的成绩、收获：

.....

.....

.....

要注意的问题及改进措施：

.....

.....

.....

