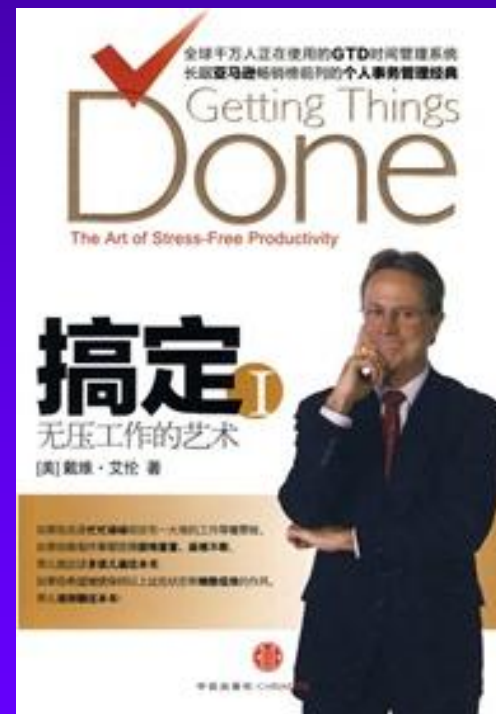


用iPhone实践GTD，改变我的人生

-----我的时间管理工具集

申龙斌

2012年5月19日



个人简介

- 申龙斌
- 来自：胜利油田（山东东营）
- 职业：高级程序员、IT人士
（三维可视化开发，iOS应用开发）
- 兴趣：SuperMemo背单词，桥牌，象棋
- 实践GTD时间：2011年7月开始
- 网名：毒龙的程序人生(speeding)
博客：<http://www.cnblogs.com/speeding>

2个简易调查问题

GTD时间 > 1年？

$0 < \text{GTD时间} < 1\text{年}$ ？

1年来GTD推动完成的事项

- 工作
 - 完成了自己负责的一项863课题验收
 - 三维可视化程序正在学习和推进
- 家庭与生活
 - 发邮件向一位高层领导反映困难
 - 定期给父母打电话
 - 开始养成锻炼身体的习惯
 - 发起supermemo志愿者计划
- 人际关系
 - 外出时给朋友发明信片
 - 到青岛完成了一项感恩的心愿
- 个人兴趣
 - 我写的Apple上的小程序快发布了
 - 每周练习一副桥牌

我为什么参加本次演讲？

✓ 完成2012年的1项个人目标

写一篇新的GTD体会文章，参加一次GTD交流班

2012年的目标和执行情况跟踪记录

计划不能执行的一个主要原因，就是没有写下来，没有公开。“写到”才能“做到”，人会遗忘或假装忘掉，白纸黑字才是契约！

✓ 向GTD高手请教，改善自己的GTD

✓ 分享几条心得，增加点人气

演讲提纲

纵向项目的管理：

- 定义目标和原则
- 展望结果
- 头脑风暴 / 集思广益
- 组织整理
- 明确下一步的行动方案

GTD实践体会：

- 收集
- 处理 / 整理
- 回顾
- 执行+时间记录

时间管理工具集

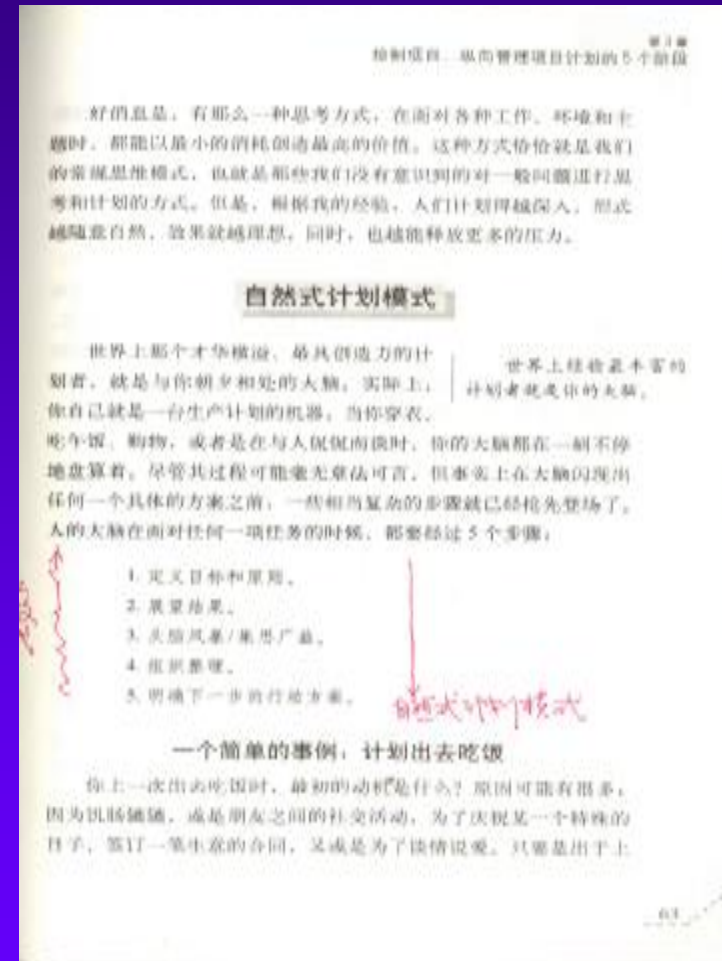


纵向项目的自然式计划模式

纵向项目的管理：

- 定义目标和原则
- 展望结果
- 头脑风暴 / 集思广益
- 组织整理
- 明确下一步的行动方案

以“上海GTD演讲”为例



《搞定1》第63页

参加上海GTD演讲

5月11-13日联系，14-15日写DOC，16-18日晚做PPT

(1) 目标和原则：“我为什么参加GTD演讲”

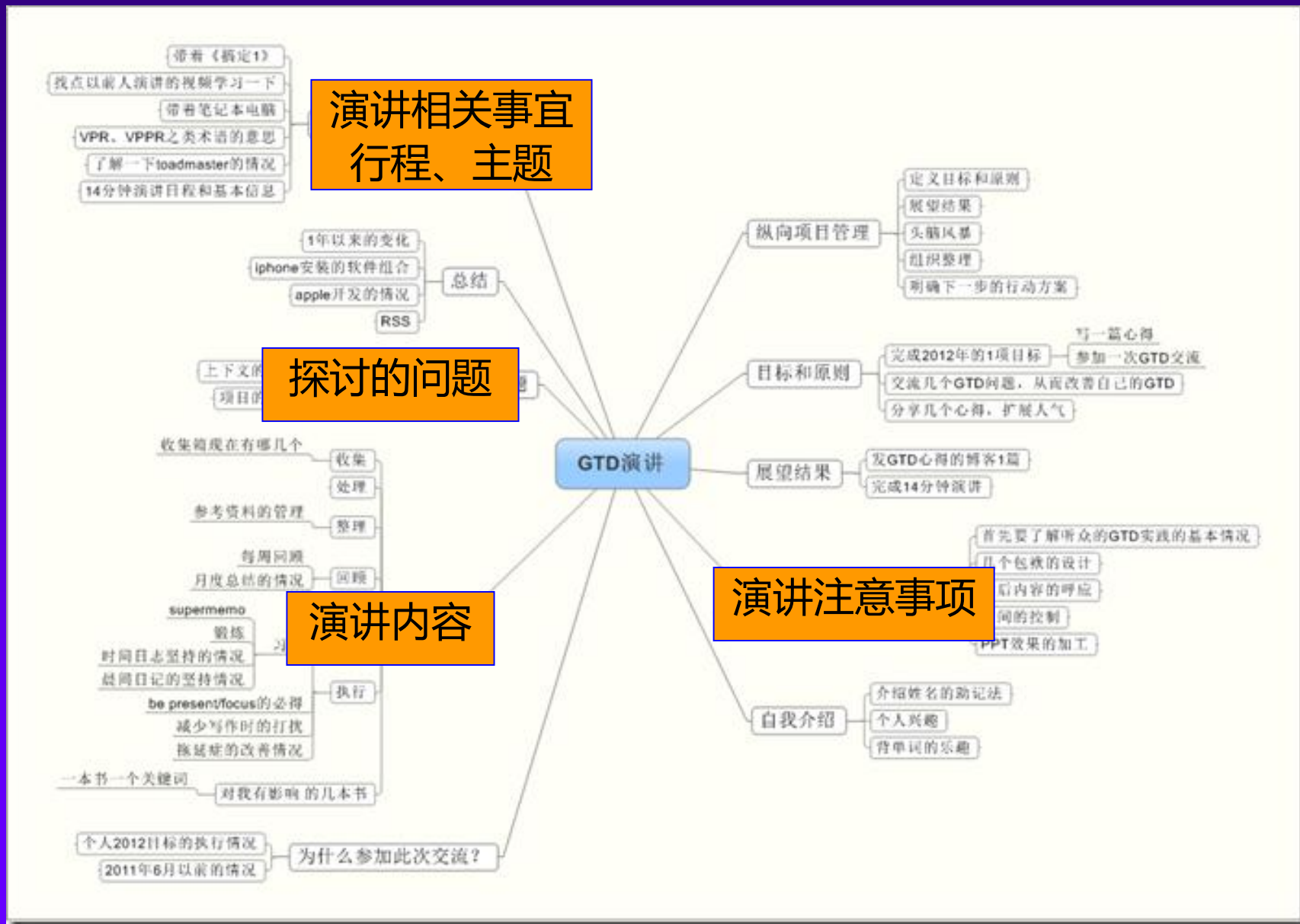
(2) 展望结果：

– 14分钟的演讲，将体会发表到博客上

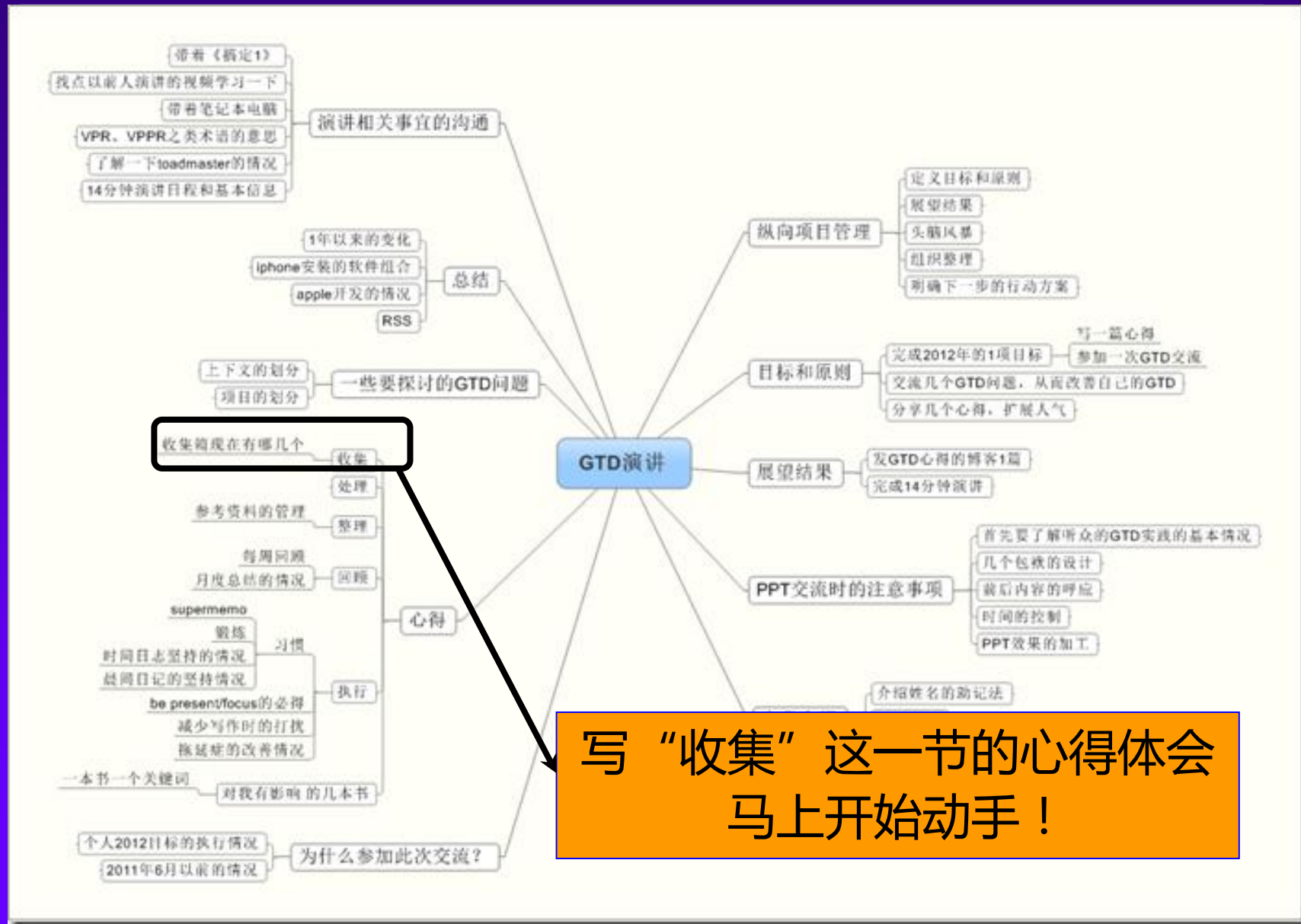
(3) 头脑风暴 -- MindManager



(4) 组织整理 -- MindManager



(5) 明确下一步行动方案



写“收集”这一节的心得体会
马上开始动手！

演讲提纲

纵向项目的管理：

- 定义目标和原则
- 展望结果
- 头脑风暴 / 集思广益
- 组织整理
- 明确下一步的行动方案

GTD实践体会：

- 收集
- 处理 / 整理
- 回顾
- 执行+时间记录

时间管理工具集





我的收藏箱

- 1) iPhone上的OmniFocus
- 2) 办公电脑 , D:\shenlb\Inbox
- 3) 纸质的笔记本
- 4) U盘
- 5) 家里的台式机、笔记本电脑
- 6) 邮箱
- 7) 办公抽屉

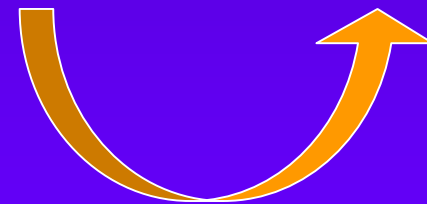
GTD实践体会：

- 收集
- 处理 / 整理
- 回顾
- 执行+时间记录



我的收藏箱

- 1) iPhone上的OmniFocus
- 2) 办公电脑, D:\shenlb\Inbox
- 3) 纸质的笔记本
- 4) U盘
- 5) 家里的台式机、笔记本电脑
- 6) 邮箱
- 7) 办公抽屉





我的收藏箱

1) iPhone上的OmniFocus

2) 办公电脑 , D:\shenlb\Inbox

3) 纸质的笔记本

4) U盘

5) 家里的台式机、笔记本电脑

6) 邮箱

7) 办公抽屉

- 快捷方式Inbox



- QQ收到的文件

- 即时通收到的文件

- 邮件的附件

- 用扫描仪扫描得到的文件

- 网上下载的资料

-



我的收藏箱

- 1) iPhone上的OmniFocus
- 2) 办公电脑, D:\shenlb\Inbox
- 3) 纸质的笔记本
- 4) U盘
- 5) 家里的台式机、笔记本电脑
- 6) 邮箱
- 7) 办公抽屉

其它收集箱材料要
尽快整理到最主要的
2类收集箱中！

处理/整理



GTD实践体会：

- 收集
- **处理 / 整理**
- 回顾
- 执行+时间记录





回顾----Mac上的OmniFocus



GTD实践体会：

- 收集
- 处理 / 整理
- 回顾
- 执行+时间记录



每周回顾时间：周五下午、周六或周日

每周回顾、月度总结

Word

1 2012年5月	1
1.1 月度总结.....	1
1.2 每周回顾(2012年5月5日-5月11日).....	1
1.3 每周回顾(2012年4月28日-5月4日).....	2
2 2012年4月	3
2.1 月度总结.....	3
2.2 每周回顾(2012年4月22日-27日).....	4
2.3 每周回顾(2012年4月15日-21日).....	5
2.4 每周回顾(2012年4月8日-14日).....	7
2.5 每周回顾(2012年3月25日-4月7日).....	8
3 2012年3月	9
3.1 月度总结.....	10
3.2 每周回顾(2012年3月17日-24日).....	13
3.3 每周回顾(2012年3月11日-16日).....	15
3.4 每周回顾(2012年3月3日-10日).....	17
4 2012年2月	19
4.1 月度总结.....	19
4.2 每周回顾(2012年2月19日-25日).....	24
4.3 每周回顾(2012年2月13日-18日).....	25
4.4 每周回顾(2012年2月5日-12日).....	26
4.5 每周回顾(2012年1月28日-2月4日).....	28
5 2012年1月	29
5.1 月度总结.....	29
5.2 每周回顾 2012年1月21日-27日.....	29
5.3 每周回顾 2012年1月14日-20日.....	29
5.4 每周回顾 2012年1月9日-13日.....	30
5.5 每周回顾 2012年1月1日-8日.....	30

6 2011年12月	30
6.1 月度总结.....	30
6.2 每周回顾 2011年12月26日-31日.....	30
6.3 每周回顾 2011年12月14日-25日.....	31
6.4 每周回顾 2011年12月3日-13日.....	31
7 2011年11月	32
7.1 月度总结.....	32
7.2 每周回顾(2011年11月28日-12月2日).....	34
7.3 每周回顾(2011年11月20日-27日).....	35
7.4 每周回顾(2011年11月13日-19日).....	35
7.5 每周回顾(2011年11月5日-12日).....	36
7.6 每周回顾(2011年10月31日-11月4日).....	37
8 2011年10月	39
8.1 月度总结.....	39
8.2 每周回顾 2011年10月24日-30日.....	41
8.3 每周回顾 2011年10月17日-23日.....	43
8.4 每周回顾(2011年10月1日-14日).....	47
9 2011年9月	48
9.1 每周回顾(2011年9月26日-9月30日).....	48

执行+时间记录

选择一项行动：



GTD实践体会：

- 收集
- 处理 / 整理
- 回顾
- 执行+时间记录



克服拖延，
马上开始！



专注：免打扰写作WriteMonkey

WriteMonkey是一款Windows上的免打扰写作软件。

- 1) 黑窗口，遮住Windows桌面，包括任务栏
- 2) 只能打字，不能排版
- 3) 可选打字音效



专注：RSS阅读器MobileRSS

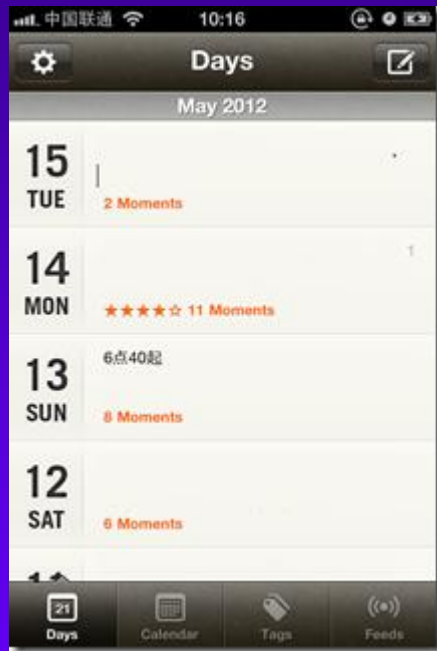


避免视线被一些无关新闻所牵走!



时间记录: Momento

- 时间记录：便于回顾，知道时间从何处溜走



Lazy Text

Message will be sent to your iPhone / iPod Touch

把电脑上的文字发送到iPhone

Submit Refresh

时间管理工具集

iPhone上安装：

- OmniFocus
- Momento日记
- Lazytext文本传送
- MobileRSS看博客
- 扫描全能王+
- Instapaper离线浏览
- Pedometer计步器

Mac上安装：

- OmniFocus



Windows上安装：

- Everything
- MindManager
- WriteMonkey无打扰写作
- LiveWriter
- iTools 管理iPhone资料

更多的内容

习惯的力量：

- (1) Supermemo背单词 (5年3个月)
- (2) 时间记录 (2011年10月8日至今)
- (3) 每周回顾、月度总结
- (4) 补充能量，锻炼身体：走路、跳绳
- (5) 练习桥牌
- (6) 晨间日记 (2011年11月8日--12月27日)
- (7) 读书



读书

	书名	关键词
1	一生的计划	Balance
2	Rework	追求简洁和极致
3	把时间当作朋友	重生reborn
4	少有人走的路1--心智成熟的旅程	规矩、爱、恩典
5	遇见未知的自己	真我
6	乔布斯传	专注与极致
7	与爱因斯坦月球漫步	大脑也可以像肌肉那样进行锻炼

欢迎共同探讨

- 1) 上下文Context的设置
- 2) 如何进行有效回顾？
- 3) 多级的项目清单的管理？

QQ : 843261344

Email : slofslb@sina.com