

文/马臻

入职后在时间管理方面的反思



栏目主持人 马臻,复旦大学环境科学与工程学院副研究员。电子信箱:zhenma@fudan.edu.cn。

以前做研究生或博士后时,科研是在导师已经搭建好的实验平台上进行的。每天按部就班地做实验,然后自己整理论文,杂事交给秘书去做,不知道导师从事了很多“幕后”事务。自己当大学老师后,不仅要搭建实验平台,还要申请项目、带研究生、上课、做实验。杂事非常多:处理电子邮件、审稿、开会、填写各类表格、做学生工作、社会活动……很容易陷入“每天都在忙,但没有什么实质效果”的境地。更何况,家里添了小孩,增添了很多责任和繁忙。虽然看了一些时间管理方面的书,比如《吃掉那只青蛙》、《时间力》,但活学活用还是有些困难。以下谈一些反思。

1) 我几乎每周都会收到国内外学术刊物的审稿邀请。我常常上午打开电脑后看到审稿邀请,当场审完,然后在电脑文档中记录——某月某日,为某某刊物审了一篇稿。我的内心是矛盾的:审稿,怕浪费时间;而不审稿或者拖时间,心里吊着事儿很难受。在一篇稿件上花很多时间,能确保审稿质量,但怕影响自己的工作;而花很少时间审完,怕敷衍了事。于是只能尽自己所能,“拼命”地把审稿任务赶出来。但是这样,上午的黄金时间就消耗了,审完后很疲惫,而又一个审稿邀请马上发过来了。并且,虽然在电脑文档中做了记录,仿佛自己有些“功劳”似的,可无论是年终考核还是评职称根本不算。后来,悟出一个道理:自己做什么事情,要出于真心喜欢。喜欢做才去做;不喜欢做,不做也行。不要指望做了这件事能怎么样。如果

“不算”也去做,那才是自己的喜欢。如果为了“算”才去做,到时候“不算”,会很难受。于是,我不再把“审了多少篇论文”写进简历,而是把审稿当作自愿的行为。虽然还是一样做事,但我找到了内心的平静。

2) 时间的使用具有非线性。我发现,在原本已经很紧张的计划或者安排中,再加上哪怕 10% 的事情,造成的压力会远远大于 10%。这就好比一个月挣 3000 元,你一个月挣 6000 元,表面上你的工资只是我的 2 倍,但是如果你我都花掉 2500 元,你的“剩余工资”会是我的 7 倍。举个例子,我正在从事科研,突然收到一个写综述的邀请。很难一边做复杂实验一边写综述,可能整个月的时间都被看文献、写综述占据了,没有时间思考别的。更何况,本以为能够在某段时间搞定这件事,但会有别的事情不断“插队”进来。这样,“战线”会拖得更长。这就像在沙漠中行走:如果不继续下去,就怕丢了个“机会”;而继续下去,其他事务都堆了起来。最后搞得自己很累,周末到学校加班。

3) 承载了太多的任务和“机会”,感到压力非常大。现在的大学生也是如此,参加学生会、社团活动、科创项目、暑期实践,不加选择地把眼前的“机会”拽在手中。《中国研究生》2010 年第 1 期刊登了薛惠锋的文章“论当代研究生的责任”,里面有段话很有启发:“学会放弃,是人生的最高境界。人们常说‘舍得’,舍得舍得,有舍才有得。读书也是同样的道理,什么都想学,往往什么都学不精;什么都想得到,往往得不偿失。人要学会‘舍得’,不能企盼‘全得’。拥有的时候,我们也许正在失去,而放弃的时候,我们或许重新获得……只有勇于放弃、敢于放弃,人才能轻装上阵,在成功的路上越走越快。相反,如果什么都舍不得放弃,背着沉重的包袱前行,人就会被各种包袱压倒,被各种因素牵绊,最终只能对即将获得的成功望而兴叹。”有段时间,收到几个综述邀请,同时“开工”的压力很大,时间全被卡住了。后来放弃了一些,压力小了很多。

4) 整天在忙,不代表真正有产出。制

造出忙碌的样子很简单,每天处理电子邮件、擦桌子、接待本科生、填写表格、听报告、整理手机短消息,时间很快就过去了,可是到了 3 年考核的时候,可能没有多少实质性的东西。要有“实质性的东西”,就要搞清楚自己所在岗位的要求是什么。如果用人单位对自己的要求是一个科研项目、几篇 SCI 论文,就需要把精力投入在这上面。举个例子:2010 年我撰写国家自然科学基金申请书期间,一个学术刊物编辑部邀请我去北京开会,虽然花的时间不会太多,但是我想了想,还是“死守力保”项目申请书为好。精力花在哪里,成就也会在哪里。回国初期,我常看一些书报杂志,虽然能了解中国社会,也消磨了时间,但离科研文献远了,对工作进展的心理压力与日俱增。后来我丢弃了报刊杂志,更多把精力放在本职工作。

5) 人有惰性,我也不例外。入职初期,启动经费没有及时、完全地到位。我自己找了很多活干,比如整理以前的实验数据、写综述、备课。特别是备课,花了我整整 3 个月时间。这段日子很好过,效果也是看得见的——以前的数据整理成文了、综述写成了、课准备好了。后来,我用到位的启动经费买齐了仪器的全部组件,但不知道如何接好仪器的电路和气路,于是继续伏案,从事上述“效果看得见”的工作。拖了几个月后,打电话问了工程师,根据他们的指点,很快搭好仪器,感到不像我想象中的那么困难。可是为什么早不把仪器搭好呢?李践在“高绩效人士的五项管理”提到一个故事:有个成功游过英吉利海峡的妇女,试图从加州海岸以西 21 英里处的卡塔林纳岛上游到加州,可是游了 15 小时后,怎么也游不动了。尽管船上的母亲和教练告诉她,离海岸线已经近了,但她放弃了,因为浓雾使她看不清前面有多远。上了船并到岸后,她才后悔了:“如果当时我能看见陆地,也许我能坚持下来。”2 个月后,她成功地游过了同一个海峡。可见,很多事情行动起来不难,可是,人往往不是看不清目标,就是陷入“舒适区”不肯跳出去。

(责任编辑 陈广仁)