

对个人时间管理 App 的分析与改进

王佳佳 段华琼

四川大学锦城学院 计算机与软件学院 四川 成都 611731

DOI: 10.18686/jsjxt.v1i3.1253

【摘要】目前,随着生活节奏的加快、生活压力的增大,越来越多的人开始重视时间管理,开始用时间管理工具来提升自己工作、学习和生活的效率。本文首先介绍了从传统备忘录到多元化时间管理 App 的发展历程,然后总结了现有时间管理 App 的特点和存在的问题,最后重点介绍了针对时间管理 App 的若干改进方案。

【关键词】备忘录 时间管理 多元化 App

1 多元化时间管理 App 的发展历程

时间管理 App 就是用技巧、技术和工具帮助人们完成工作,提高自身的时间利用率,确保自己的效率。在以前科学技术还不太发达的时候,传统备忘录就充当起了简易的时间管理 App 的角色。传统备忘录的功能比较单一,大多数都只能记些代办的事项,以及提醒用户该做什么了。随着物质生活的丰富,人们的生活压力开始增大,生活节奏开始变快,而时间管理是自我管理一项十分重要的内容,但凡业绩卓著的人大都是具有高效时间管理的人士。时间管理的意义不仅帮助自己达到工作目标,还可以在很大程度上开发个人潜力,使工作和个人生活之间保持平衡。传统备忘录不能再满足人们的需求,人们需要功能更加多元化的时间管理 App。

随着互联网技术的飞速发展,各种 App 也如雨后天春笋般涌现出来,其中就有许多是关于时间管理的。这些时间管理 App 的基本功能仍然是记录待办事项,设置任务开始时间,使用“通知”推送到通知界面并振动手机以提醒用户。但较之前的传统备忘录,这些时间管理 App 也增加了很多功能,比如制定未来的计划表、开设网上自习室在线监督自己等等。

2 对现有时间管理 App 的分析

一个优秀的时间管理 App 应该能够迅速的处理和适应用户工作上的任何重大变革,也应该致力于营造一个良好的氛围去吸引用户进行时间管理。

2.1 时间管理的方法

目前市场上的许多时间管理类 App,大多都是基于平衡时间的需求来研发的,其所采用的方法主要包括“新概念 GTD”、“6 点优先工作制”、“莫法特休息法”和“番茄工作法”。

1“新概念 GTD”是 Getting Things Done 的缩写,意思就是“把事情做完”,其主要原则在于一个人

需要通过记录的方式把头脑中的各种任务移出来,通过这样的方式,头脑可以不用塞满各种需要完成的事情,而集中精力在正在完成的事情,是一种消灭压力的高效工作方法。

1“6 点优先工作制”由艾维·李提出,其工作机制是人每天排出最重要的六件事,然后全力以赴去做好标号为“1”的事情,直到它被完成或者被完全准备好,然后再全力以赴做标号为“2”的事,以此类推。

1“莫法特休息法”是人们日常也在使用的方法,其原理是我们做一件事情做久了就会产生疲劳,然后接着去做另外一件事就会让我们的大脑得到放松。这是因为更换了工作内容就会使大脑产生新的优势的兴奋,这样人的脑力和体力就可以得到有效的调剂和放松。

1“番茄法则”是简单易行的时间管理方法。每天开始的时候规划今天要完成的几项任务,并将任务逐项写在列表里,之后设定番茄钟(定时器、软件、闹钟等),每一个番茄钟都设定成 25 分钟。执行每一项任务的时候,25 分钟到了就休息 3~5 分钟,然后继续下一个番茄钟,继续未完成任务,直到该任务完成,并将该任务在列表里删除。每四个番茄钟后就休息 25 分钟。“番茄法则”可以减少时间焦虑,提升注意力,减少中断,从而提高时间效率。

2.2 现有时间管理 App 的特点

总结现有的时间管理类 App,大多具有如下几个特点:

① 可以改善大多数用户的拖延症,让用户意识到自己的懒惰,开始有计划、有规律、有效率的学习和生活,让自己的生活质量得到一个质的提升。

② 时间管理 App 的许多功能都是根据几大方法和用户的习惯开发的,所以这对于用户的使用体验来说无疑是舒适的,对于用户的操作来说也十分方便。

③ 许多 App 都开发了网上自习室。现在的 App 都是依赖移动通讯设备,在进入网上自习室的时候可以打开摄像头,用户之间可以进行互相监督,并且在遇到自己不懂的问题的时候可以发表自己的疑问,其他用户可以进行解答,这样会形成良好的工作或学习氛围,大大的提高效率。

正因为具有这几个特点,时间管理类 App 才被广大用户喜欢,在应用商城上架的时候被疯狂下载。

2.3 存在的问题

对现有的时间管理 App 进行分析之后发现,大部分都存在一些不足和缺陷,主要有下面三点。

其一,现有的时间管理类 App 基本都是用户自己输入待办事项,并且设定提醒的时间和结束提醒的时间。在开始提醒之后,有些 App 可以提前结束提醒闹铃。但是,这样的提醒对于拖延症和懒惰者无疑是没有一点作用的,反而可能因为事情没有按时完成而占用其他的时间。就像 TickTick 这款 App,虽然能够对于待办事项进行多次提醒,但是在提醒界面可以直接删除该提醒,甚至可以直接删除待办事项。这样貌似更加灵活,但是对于自律性不好的人是弊大于利。

其二,由于是用户自己设定的完成时间,与其他人没有对比,用户根本不知道自己完成这件事情的效率。这是目前所有 App 都不具备的功能。许多时间管理类 App 的作用就只是督促用户去完成待办事项,但是有一些用户希望在完成待办事项后能够得到一些反馈,能够提高自己的效率就更好。

其三,任何人都可以进入 App 内的网上自习室,没有限制条件。那么就有可能一些人进去之后不学习,反而破坏自习室内的学习氛围,扰乱自习室的秩序。比如番茄 ToDo 这款 App 就存在这样的问题。

3 对现有时间管理 App 的改进建议

为了更好地服务于用户,针对现有时间管理 App 所存在的不足和问题,本文提出了以下一些改进建议。

3.1 设置效率排行榜

所谓有比较才会有竞争,竞争是促进人进步最好的方式。针对完成相同任务的用户,将其完成时间进行排序,打榜显示,这样用户就可以知道自己完成效

率的高低,发现与别人的差距。并且允许用户与排行榜上效率高的人进行交流,学习更高效的方法。

3.2 强制完成任务

用户在进入任务管理模式之后,一旦开始执行任务就不可以退出任务管理,必须到结束时间才可以退出该 APP 或者该页面,强制性的要用户集中注意力,这是培养用户专注力的有效方法。这个跟番茄时钟有点像,但是番茄时钟是可以中断的,中断后需要重新执行该任务。

3.3 开设聊天室

App 内开始许多聊天室,每个聊天室都有不同的讨论主题。像天涯论坛或者贴吧一样,把要讨论的话题挂在最顶端,用户进入聊天室后可以就给定的话题发表自己的看法。用户之间互相影响、互相学习、互相激励。系统只允许完成了任务管理的用户进入聊天室,这是为了激励用户按时完成任务,营造良好的自律氛围。在聊天室里,用户可以找到许多志同道合的朋友,相互进步走向成功。

3.4 创建社区

在 App 内创建社区,社区内提供许多有效资源。比如针对奋战英语四六级用户就给他们推荐考四六级所需要的 App 软件。推荐的 App 软件由众多自律性用户每年投票决定,投票完全透明化,以保证投票的真实性和公平性,使得用户可以放心使用所推荐的 App。

还可以在社区里面推荐书目和电影,推荐各类音乐等。推荐的书目和电影可以去豆瓣摘取,更直接一点的可以挂链接在社区。音乐板块则可以和网易云合作,网易云里面有许多这类的歌单,采取合作的方式可以节省成本。

4 结束语

在信息技术快速发展的今天,手机已经成为了人们的生活必需品。随着手机的智能化,手机俨然成为了一个“超级计算机”。在快节奏的工作和学习中,针对人们的时间总是不够用的情况,手机上装有一款时间管理 App 会十分便捷,可以提高用户的工作和学习效率,轻松应对繁重的工作和学业。并且,面对层出不穷的时间管理 App,怎样进一步优化其功能将是今后不断努力的方向。

【参考文献】

- [1]朱斌. 基于番茄法则的时间管理 APP 软件开发[J]. 浙江树人大学学报(自然科学版),2017
- [2]冷奇林, 向昌成. 基于 Android 手机的学习时间管理 App 设计[J]. 福建电脑,2019
- [3]Staffan Noteberg. 番茄工作法图解:简单易行的时间管理方法[M],人民邮电出版社,2011