

<<番茄工作法图解>>

图书基本信息

## <<番茄工作法图解>>

### 内容概要

本书介绍了时下最流行的时间管理方法之一——番茄工作法。作者根据亲身运用番茄工作法的经历，以生动的语言，传神的图画，将番茄工作法的具体理论和实践呈现在读者面前。番茄工作法简约而不简单，本书亦然。在番茄工作法一个个短短的25分钟内，你收获的不仅仅是效率，还会有意想不到的成就感。

本书适合所有志在提高工作效率的人员，尤其是软件工作人员和办公人员。

<<番茄工作法图解>>

作者简介

## <<番茄工作法图解>>

### 书籍目录

#### 第1章 一次只做一件事

黄瓜和洋葱在酒吧相遇

开始之前

乘车时间

番茄计时器

自己动手：为活动限定时间段

我的太爷爷马克斯

为何要用番茄工作法

问自己：一次只做一件事

#### 第2章 背景

黄瓜和洋葱在动物园相遇

基础

大脑结构

大脑性能

生物节律

是迷信还是专注的力量

条件和非条件反射

左脑与右脑

天才

多动

工作记忆

联想机器

交替和持续

做梦

吸收

吃饭睡觉钟

心流

激励

拖延

英雄主义和内疚

调整过程

薄片撷取

拥抱变化

选择的悖论

问自己：背景

#### 第3章 方法

黄瓜和洋葱在图书馆相遇

学习工作法

阶段

戴明循环

工具

自己动手：做一张活动清单表格

寻找起点

早晨

自己动手：做一张今日待办表格

<<番茄工作法图解>>

承诺  
直接和立即反馈  
前瞻记忆  
当下清单  
休息  
放下  
阶段性休息  
行程  
已完成的活动  
抽象时间单位  
记录和处理  
自己动手：记录  
精益  
此时此地  
问自己：方法

第4章 中断

黄瓜和洋蓍通电话  
学会坚持  
注意力缺乏症候群  
避免LIFO和BPUF  
可持续发展的步伐  
中断策略  
内部中断  
接受、记录并继续  
扭转依赖  
原子性  
内部中断滚滚来  
外部中断  
保护番茄钟  
可视化然后强化  
作废  
外部中断策略  
中断标记  
认清界限  
问自己：中断

第5章 预估

黄瓜和洋蓍在赛马场相遇  
测量和猜测  
活动清单表格中的预估  
群体的智慧  
活动的规模

?选择

定量预估误差  
昨日的天气  
记录表格中的预估  
鼓 - 缓冲区 - 绳子  
问自己：预估

## <<番茄工作法图解>>

### 第6章 应变

黄瓜和洋葱在电影院相遇

灵活对待

简单工具

索引卡片

事务番茄钟

声音和形状

番茄钟的长短

休息的长短

进度表格

优先级淘汰赛

收件箱清零

反复回顾

思维导图日记

守则和应变

闻铃色变

问自己：应变

### 第7章 团队

黄瓜和洋葱在会议室相遇

与他人共事

限制时间的会议

跟踪会议

匹配工作节奏

授权番茄钟开始

匹配番茄钟长短

临时单飞

跟踪工作配搭

团队文化

问自己：团队

附录A 流程示意图

附录B 互联网资源

附录C 后记

附录D 参考书目

## &lt;&lt;番茄工作法图解&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：乘车时间我住在斯德哥尔摩郊区。

作为一名顾问，我通常要到客户的大办公室工作。

大办公室位于市中心，而离我家100米就有一个公共汽车站。

每天早晨的情景都完全一样：我去车站等车，车来了，我上车，坐在习惯的座位上。

到市中心的车程大约需要25分钟，我总是利用这段时间读些和工作有关的实用书籍。

在这25分钟里，想要和在家看书时那样，喝喝咖啡、看看电视、上上网，或者处理一两件突然想起的重要事情，都是不可能的。

而且，一起乘车的人我大多不认识，偶尔我会对一张熟悉的面孔说“你好”，但仅此而已，基本上没什么干扰。

我在公车上读书的时间相对固定，活动单一，目标单一，成果却很惊人。

早晨坐公车学到的东西，比其他时间都多。

我在书本上倾注百分之百的注意力，我知道到站的时候公车司机会喊我。

我不能为了达到这样的学习效率，而整天泡在公车上，你也不能。

幸运的是，还有更好的方法。

番茄工作法，就是帮你把每一天分成小段，和乘车时间差不多。

你只要为自己的“小公车”确定目的地，并设好闹钟，然后专注在工作上即可。

番茄计时器弗朗西斯科·西里洛在1992年创立了番茄工作法，但若从头说起，则要追溯到20世纪80年代末，他大学生活的头几年。

他一度苦于效率低下，作业做不出来，学习学不进去。

山穷水尽处，柳暗花明时——多亏一个红色、定时响铃的圆形物件：“于是我和自己打赌，下猛药，狠狠鄙视自己说：‘我能学习一会儿吗？

——真正学上10分钟？

’我得找个计时教练，谁来替我掐表呢？

后来我找到了，是一枚厨房定时器，形状好像‘番茄’（即意大利语的Pomodoro）。

就这样，我邂逅了我的番茄钟。

”番茄工作法能帮你与时间化敌为友，不会再因为还有一小时、一天、一周、一个月的时限而充满焦虑，你要做的就是定好25分钟番茄钟，然后全然专注于手头的任务。

如果番茄钟响铃，25分钟结束，而任务还没完成，这并不代表失败。

相反，这铃声在为你已连续地工作了一整段时间而喝彩。

什么是番茄工作法？

简单说，就是列出你当天要做的事，设置25分钟闹钟，然后从第一件事开始。

此外还要有每日回顾、做每日承诺、控制中断、预估要花的工夫等。

这本书中我会以自己为例，向你展示如何使用番茄工作法，包括如何记录活动，以及如何挑出最重要的任务。

## <<番茄工作法图解>>

### 媒体关注与评论

“很忙，很忙”似乎成为现代人的口头禅，也似乎成为一个人是否成功的标志。我特别感叹我们祖先的智慧，“忙”=“心”+“亡”，如果心都死了，忙又有什么意义呢？以前也看了很多关于时间管理的书，林林总总的方法，听起来都很好，很有效，但一到实际就会变样或忘记。

番茄工作时间管理法，利用你身边最简单的工具，让你成为真正的时间的主人。

——Herbert Wong 微软中国有限公司零售事业部中国区分销业务经理 番茄钟是个时间管理的好工具。

拖拉的人用它，时间变得紧凑高效；勤奋的人用它，工作变得有张有弛。

我家有两个番茄钟，一个敦促我加油工作；另一个则提醒老爸注意休息，各得其所。

用番茄钟前可要好好通读工作法，否则会被滴滴答答的声音催逼得很焦虑。

译者是我好友，翻译这本小书完全出自兴趣。

看到他的第一版译文是去年圣诞节的事儿，那是我收到过的最有趣的圣诞礼物。

——洪立“记忆健康360工程”主任 你是否和我一样，工作时，不知不觉地走神去干别的事了。

尤其是面对电脑时，坐在网络世界的某个节点上，很容易被外界大量的信息——精彩和垃圾的信息所吸引，于是东摸西摸一阵，其结果，别的事没办成，工作也耽误了。

于是，提高效率就成了当务之急。

对一个单位如此，对个人也如此。

在大家条件都差不多的情形下，可以这样说：谁的效率更高，谁就更接近成功。

《番茄工作法图解》就是这样的一本关于效率的好书——听书名就知道，这不是QC、企管那些一本正经的工商类教程，而是一本充满趣味和实验性的书。

效率控制也能做得和游戏一样有趣吗？

我们不妨一起看看吧！

——BBQI 独立动画作者



<<番茄工作法图解>>

编辑推荐

## <<番茄工作法图解>>

### 名人推荐

“很忙，很忙”似乎成为现代人的口头禅，也似乎成为一个人是否成功的标志。

我特别感叹我们祖先的智慧，“忙”=“心”+“亡”，如果心都死了，忙又有什么意义呢？

以前也看了很多关于时间管理的书，林林总总的方法，听起来都很好，很有效，但一到实际就会变样或忘记。

番茄工作时间管理法，利用你身边最简单的工具，让你成为真正的时间的主人。

——HerbertWong微软中国有限公司零售事业部中国区分销业务经理番茄钟是个时间管理的好工具。

拖拉的人用它，时间变得紧凑高效；勤奋的人用它，工作变得有张有弛。

我家有两个番茄钟，一个敦促我加油工作；另一个则提醒老爸注意休息，各得其所。

用番茄钟前可要好好通读工作法，否则会被滴滴答答的声音催逼得很焦虑。

译者是我好友，翻译这本小书完全出自兴趣。

看到他的第一版译文是去年圣诞节的事儿，那是我收到过的最有趣的圣诞礼物。

——洪立“记忆健康360工程”主任你是否和我一样，工作时，不知不觉地走神去干别的事了。

尤其是面对电脑时，坐在网络世界的某个节点上，很容易被外界大量的信息——精彩和垃圾的信息所吸引，于是东摸西摸一阵，其结果，别的事没办成，工作也耽误了。

于是，提高效率就成了当务之急。

对一个单位如此，对个人也如此。

在大家条件都差不多的情形下，可以这样说：谁的效率更高，谁就更接近成功。

《番茄工作法图解》就是这样的一本关于效率的好书——听书名就知道，这不是QC、企管那些一本正经的工商类教程，而是一本充满趣味和实验性的书。

效率控制也能做得和游戏一样有趣吗？

我们不妨一起看看吧！

——BBQI独立动画作者

<<番茄工作法图解>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>