一张图看懂「单核工作法」

事多到事少，拖延变高效

找出工作当中经常遇到的时间杀手，给它们打勾：

☐ 任务间切换；☐ 利益关系人太多；☐ 急迫的任务；☐ 三小时的会议中间没有休息；
☐ 早晨总是缺少灵感；☐ 同事的喧闹；☐ 工作材料不全；☐ 每天的事务性工作；☐ 规划做得太长远；
☐ 信息不容易找到；☐ 责任太大、权力太小；☐ 毫无准备的任务；☐ 决策迟缓；☐ 不敢反对管理层；
☐ 缺少个人空间；☐ 缺少运动设施；☐ 互相推卸责任；☐ 追求完美；☐ 按下葫芦浮起瓢；☐ 面临截止期限。

走起!

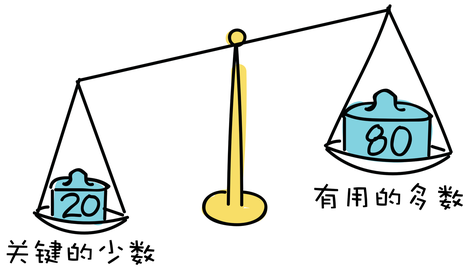
v1.3 中文

单核原理

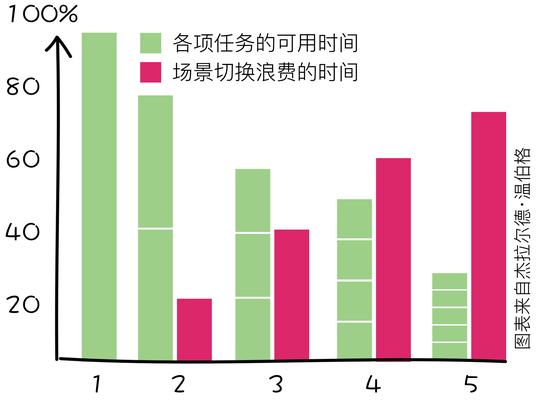
人类的大脑
一次只能专注一件事

想两样都做，大脑其实是在两者间切换，
而非同时进行。

有用的多而关键的少



多个工程切换
时间消耗不起

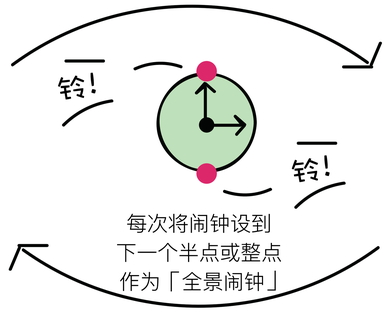


设计制作:
mia.kolmodin@dandypeople.com
欢迎下载大图:
blog.dandypeople.com

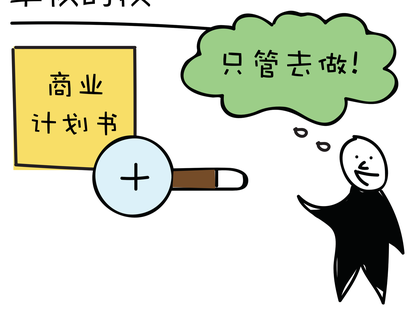
DANDY PEOPLE

工作可以这样做

全景时段



单核时段

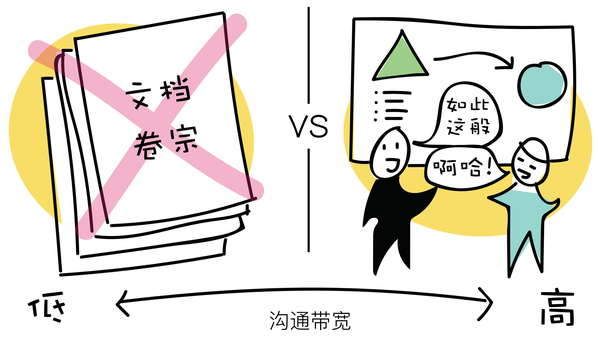


全面挽回注意力

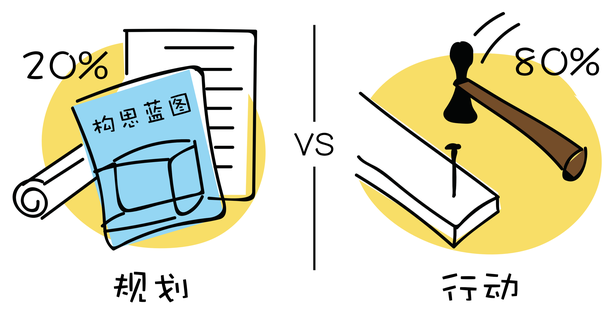
丹伍德集团的一项研究发现，看电子邮件回来后，要重新达到之前的工作状态，所花费的时间平均超过一分钟。而看一眼电子邮件所花的时间大都在六秒以内。

关掉手机和电脑的通知消息，专注在你最重要的工作上。

有效反馈



行动优先



优先级分配就是：你自己选择把时间花在哪里

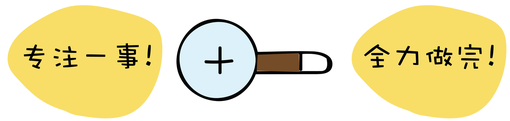
核心工具

我的「快捷清单」

我的「全景时段」

此刻的我，做什么事最有价值?
从快捷清单选出一项。

我的「单核时段」



别想该不该做的问题，只管去做!

我的「集草器清单」

暂时不够资格排入快捷清单的想法就先放进集草器。
集草器清单没有顺序、没有限制。

CC BY SA

单核工作法发明人:
Staffan Nöteberg
获取单核工作法图书和方法的最新消息:
http://monotasking.blog