

# 《番茄工作法图解》

## 图书基本信息

书名：《番茄工作法图解》

13位ISBN编号：9787115369364

出版时间：2014-10

作者：[ 瑞典 ] Staffan N?teberg

页数：172

译者：大 胖

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《番茄工作法图解》

## 内容概要

## 书籍目录

第1章 一次只做一件事	1
黄瓜和洋葱在酒吧相遇	2
开始之前	3
乘车时间	4
番茄计时器	5
自己动手：为活动限定时间段	
我的太爷爷马克斯	7
为何要用番茄工作法	8
问自己：一次只做一件事	13
第2章 背景	14
黄瓜和洋葱在动物园相遇	15
基础	16
大脑结构	17
大脑性能	18
生物节律	19
是迷信还是专注的力量	20
条件反射和非条件反射	21
左脑与右脑	22
天才	23
多动	24
工作记忆	25
联想机器	26
交替和持续	27
做梦	28
吸收	29
吃饭睡觉钟	30
心流	31
激励	32
拖延	33
英雄主义和内疚	34
调整过程	35
薄片撷取	36
拥抱变化	37
选择的悖论	38
问自己：背景	39
第3章 方法	40
黄瓜和洋葱在图书馆相遇	41
学习工作法	42
阶段	43
戴明循环	44
工具	45
自己动手：做一张活动清单表格	46
寻找起点	47
早晨	48
自己动手：做一张今日待办表格	49
承诺	50
直接和立即反馈	51

前瞻记忆	52
当下清单	53
休息	54
放下	55
阶段性休息	56
行程	59
已完成的活动	60
抽象时间单位	61
记录和处理	62
自己动手：记录	63
精益	64
此时此地	65
问自己：方法	66
第4章 中断	67
黄瓜和洋葱通电话	68
学会坚持	69
注意力缺乏症候群	70
避免LIFO和BPUF	71
可持续发展的步伐	72
中断策略	73
内部中断	74
接受、记录并继续	75
扭转依赖	76
原子性	77
内部中断滚滚来	78
外部中断	79
保护番茄钟	80
可视化然后强化	81
作废	82
外部中断策略	83
中断标记	84
认清界限	85
问自己：中断	86
第5章 预估	87
黄瓜和洋葱在赛马场相遇	88
测量和猜测	89
活动清单表格中的预估	90
群体的智慧	91
活动的规模	92
选择	93
定量预估误差	94
昨日的天气	95
记录表格中的预估	96
鼓 - 缓冲区 - 绳子	97
问自己：预估	98
第6章 应变	99
黄瓜和洋葱在电影院相遇	100
灵活对待	101
简单工具	102

# 《番茄工作法图解》

索引卡片	103	
事务番茄钟	104	
声音和形状	105	
番茄钟的长短	106	
休息的长短	107	
进度表格	108	
优先级淘汰赛	109	
收件箱清零	110	
反复回顾	111	
思维导图日记	112	
守则和应变	113	
闻铃色变	114	
问自己：应变	115	
第7章 团队	116	
黄瓜和洋葱在会议室相遇	117	
与他人共事	118	
限制时间的会议	119	
跟踪会议	120	
匹配工作节奏	121	
授权番茄钟开始	122	
匹配番茄钟长短	123	
临时单飞	124	
跟踪工作配搭	125	
团队文化	126	
问自己：团队	127	
附录A 流程示意图	128	
附录B 互联网资源	129	
附录C 后记	130	
附录D 参考书目	133	
译后记	137	
中文版附录：番茄工作法表格	141	

# 《番茄工作法图解》

## 精彩短评

- 1、导入部分和说教有点多，方法其实可以两页纸写完，已经在使用25min番茄钟有一两周，效果不错，我会前一天晚上写好待办事项和番茄钟预估，第二天一个个打，真的有提高效率和节约时间。早上起床穿衣服、刷牙、洗脸、化妆到出门25min完成，从下床后按下番茄钟的那一刻开始战斗。
- 2、内容，总结，适用范围和注意事项都写的很好很全面。M，一段时间后自查。
- 3、#读万卷书行万里路#简单易懂，但是我就是不喜欢他翻译的中文名词，看着别扭，理论没得说，照做可以提速不少
- 4、简单实用的小书 坚持让自己更高效
- 5、拖延症患者和健忘星人救星
- 6、又读了一次，原来13年读过~~这次好好实验几周！
- 7、6、设置巧妙 有结构有条理
- 8、本书看完后，我最大的自我发现是：它包含了“柳比歇夫工作法+行动法”，柳比歇夫的时间管理方法让所有有志于时间管理的人望尘莫及，秋叶直接对我说那方法有问题，那么我为什么觉得如此牛逼不一样的收获呢？原因在于我找到了问题的解决方案，就是软件番茄钟的存在。它牛逼在哪里：可以任意定时间调节番茄钟（5-25分钟），本书已经讲过25分钟是人脑关注的最好时间段（本书引用《思维导图》的大脑研究），然后你点击一个事件开始，番茄钟会自动提醒你结束时间，你再按结束就停止了），所以它省去了柳比歇夫自己做笔记（什么事情，耗时多久）的模式，这样可以锻炼自己对时间的把控力度，还可以分析用时超时的原因。另根据众多大咖等讲的完成一项任务是“难得核心部分+简单的非核心部分”所构成，可以用番茄钟分析事物的属性然后调节合适时间来完成。
- 9、一个番茄钟，一个活动，一个目标。
- 10、没啥用，主要还是看个人认知
- 11、对时间管理有些启发，每个人可以灵活微调
- 12、个人而言，应用时搭配极简主义(提高专注力)和BuJo(一种手帐记事法)，使用效果更好。
- 13、很短的册子，介绍得比较简单，但是实施起来没那么容易，光预测这一步就得以足够了解自己的能力和工作内容为前提。
- 14、1个番茄钟=25分钟专心工作+5分钟休息
- 15、这个工作法本身对提高效率还是很有帮助的。但就是这本书的内容以及介绍形式很一般。
- 16、刚打开这本书的朋友们只要看目录的第一章标题就可以了，不知道作者怎么能把“25分钟只做一件事”这条理论编成一本书的。
- 17、拖延症的福音
- 18、那就试试吧
- 19、对于我这种拖延症晚期患者来说，番茄工作法所带来的对专注与执行力的提升是非常明显的。行动前，进行任务分析，包括任务的紧急性与番茄钟。行动中进行任务跟踪，包括内部中断与外部中断。行动后，进行任务回顾，分析知识点。从而形成一种绝对的条件反射，最大程度上避免一件任务从今天的便利贴到后天的便利贴而一直存在。
- 20、图书馆一楼看到，翻了一遍。记得以前有朋友推荐过，不知现在有没有继续执行呢？hhhhh  
20161112
- 21、提高工作效率，25min专注一件事，5min休息
- 22、番茄钟入门讲解，原理与实践规则都在这里，很薄的一本。
- 23、感觉不实用，弯弯绕绕太多
- 24、三页PPT能讲明白的东西写了三百多页...作为工作方法而言值得学习，只是过于繁琐，还需要在不断实践中总结出适合自己的一套工作方法
- 25、不适合工作内容太散的工种。
- 26、效果因人而异。
- 27、写了一篇番茄工作法的总结：<http://www.jianshu.com/p/7d026e18c46d>
- 28、这本书我很喜欢，以后可以好好规划自己的工作和生活了
- 29、不错，简单易行，实践了2天，效果显著。
- 30、方法不错

## 《番茄工作法图解》

- 31、操作性比较强的方法，可以部分解决工作拖延不专注的现象。值得实践一把！也正在实践中！
- 32、2017年第13本。集中精神25分钟，练习专注完成每一个小任务
- 33、一本对番茄工作法最通俗和最全面的解说。
- 34、今天吃了9个番茄，阅读和学习这本书用了5个，很实用。
- 35、2017.3.23.上周在公司附近发现了一家超级赞的书店，于是用了两个工作日的午休时间读完这本书。很多人说这本书没用，五页纸的内容写了100多页。我倒觉得这本书非常好。番茄工作法的要领和工具很简单没错，但实施过程中可能遇到的困难书中都给出了可行性建议，相当实用。准备今天开始记番茄，一个月以后二刷。
- 36、和卡利先生提到番茄后他积极尝试了一番。交流中发现不少情况让他纠结，例如一个番茄钟的时间设定，被外因或内因打断该怎么处理等，因而在一定程度上降低了效率。书中对番茄的使用流程及方法答疑解惑，内容简易可快速阅读，属于半天能看完且有所学的小工具书。
- 37、方法还是适合自己的好。
- 38、花了2个番茄读完这本书，由于之前已经用番茄APP工作过一阵子，所以有更多体会，但是仍旧有启发，比如拖延症原因，心流的缺点，番茄一旦启动就要走完等等，都不错。
- 39、还是很受用，专注很有力量。多多应用用了几天发展，不需要APP，不需要软件，自然就专注起来了
- 40、实用类书籍，可实践！
- 41、在读此书之前就已经开始用番茄工作法了，但是经常会被打断，或者没有根据优先级执行任务清单里的任务，这本书用很清晰的语言和步骤提供了很好的说明，花两个晚上的阅读绝对值得。
- 42、读到 中断 那一章很亲切，和CPU处理方式近乎一致，各种开中断、保护现场、还原现场什么的。但是仔细一下，电脑本来就是仿照人脑来实现的呀，怎么现在我一个人脑不会工作了，反而要类比电脑才能理解呢.....
- 43、想改变无所事事
- 44、不错的一本GTD书籍，书中的很多思想很久以前都已经非常清楚了，但是缺乏实践，可以寻一个软件，然后好好实践一把。
- 45、充分讲解番茄工作法的原理和流程。作者应该是一个程序员，所以很有亲切。但是作者想说的太多，从目录就可以看出，几十个小标题。但是很多就是一段话。所以内容就显得比较杂乱。
- 46、给学生推荐的时间管理法
- 47、提高效率的方法论。
- 48、2016最佳工具书，我不得不承认，的确治疗了我的拖延。虽然我现在也放弃治疗了。哈哈。
- 49、感觉还是比较实用。
- 50、工作中使用番茄工作法，可以让一定时间内自己的精力和注意力集中，免受内、外部的干扰。假如你一直觉得自己无法集中精力于工作，不妨试试番茄工作法。不过，我觉得，过份的强调将工作划分成细块，整体上就不那么容易思考了，需要我们不断地全局对这项工作及与其他工作之间的联系进行考虑。

1、1月1日番茄训练15年的年末买了一直放在购物车里近藤麻理惠《怦然心动的整理魔法》套装和《番茄工作法图解》，之前没有下手是因为原来也买过各种时间管理的书，也从网上搜集关于时间管理的方法，可是总是很难坚持，最后以各种借口回到原来状态。看过书后，我这个具有白羊座冲动型显著特点的人立马要开始进行实践应用，哪管是在一年的最后两天，在我一年中最忙最忙最忙，最经常增加紧急事项及加班夜战的时候。可是在实践了三天（元旦加班依然实践）后我依然有当时看书的兴奋，虽然因为刚开始不熟练，还没摸着门道，但我依然感受到它的神奇效果，三天下来对我影响最深的是：1、有意识的在工作开始前把要做的工作进行分解，不再盲目的一下子扎头进去，然而过了好一会子还找不着北；2、因为计时的原因吧，工作时一分钟都不想浪费，基本上只会被动打断，主动打断的情况很少。为了看到我的实践过程和进步，我把我的应用经过记录下来分享：开始前一天的晚上，在《番茄工作法图解》正在进行时，我已经迫不及待的想要进行应用实践。首先拿出之前收藏的在某宝买东西的赠品，一本B5的牛皮纸本，当时对此本甚是喜欢，可是一直没给她找到用武之地；晚上10点钟我翻开本子的第一页，先写上了“活动清单”四个字，然后开始琢磨最近领导安排的要最近完成的工作和日常的工作，一下子写了很多条，当这么多条需要完成的工作跃然纸上时，原来很多工作压在身上的那种焦虑感反而没那么严重了。我逐一对每条工作的完成时间进行安排，然后对比较大项的工作按照书里的方法进行分解，而且对分解的每个小项进行番茄的预估，我目前训练的是一个番茄20分钟，每次休息4分钟；4个番茄后一个20分钟的长休息实践。训练的第一天非常不理想，首先对工作事项的分解稍微有点不理想，最严重的事情是对番茄的预估极度不准确，都是预测的番茄钟偏少，还有就是被动打断的情况太多。导致的结果是上午按照番茄钟进行训练，下午和晚上加班都没有进行番茄钟训练。第二天，考虑了前一天的不顺但也体验到计时时的工作效率提高，依然决定继续番茄钟训练，认真的对当天事项的工作量进行预估，并预留一个番茄的梳理思考。训练的结果比第一天好很多，虽然也有番茄估计的不准确和被动打断的问题，但一上午的训练感觉很好，效率有所提高；下午的时候由于出现了需要紧急协调的事情，没有进行番茄钟的训练，晚上加班到8点回家。虽然第三天是元旦，也就是今天，悲催的需要加班，但想到继续番茄钟的训练还是对今天有隐隐的期待。可是天意弄人，办公室里电路有问题，电脑断电送不上，没办法工作。趁着这个时间思考了一下2016年的计划和打算，开启了16年模式，又对活动清单进行添加，把当天的工作拉到工作笔记上，终于在10:30的时候等来了电脑开机，随之而来的是同事的工作电话，敲定前一天遗留需要调整事项，进行系统查询，分析，对比。一上午结束，想着下午一上班想完成本来的计划事项，可是领导开始催要本来需要3号才要的总结。脑子里开始想着分解事项，然后进行番茄预估，本来预估了六个番茄，正好到下班时间。抓紧启动手机的番茄时钟开始工作，很顺利的完成工作对时间的预估也基本差不多，最后提前半个时钟完成，没有急着交稿而是按照书里的介绍对已完成的文件进行审核，还真的发现了小小的问题，而且奇怪的是原来对完成的工作总是马马虎虎的看一看甚至懒得看，这一次竟然很是用心的完成了审核，还发现了问题。今天的训练成功！！最后强调：关于事项分解这一条很重要，因为分解时不是像以前对需要花费的时间只是心里大概觉得得花多长时间而已，特别是一些比较大项的工作或者文件，由于没有比较具体的时间概念，在花费了很长时间时，总是有一种挫败感，而且在没开始时感到很焦虑但是又总是拖着开不了工。现在是在开始时就真正的静下心来把事项分成几个小项，而且对前后顺序进行安排，对小项的时间进行预估，对时间的安排更合理有数，完成每一个小项后有满满的成就感，能很开心的往下进行。这一次就先写到这，鉴于我正在对自己进行写作训练，请原谅我写的不好。

2、一直被人推荐说这本书多少多少好，网上下载很简短的扫了一眼坦白的说，什么番茄法什么工作法都是扯淡，这种东西本质上说就是作茧自缚，看上去效率提高了，只是提高的都是成就感，而不是效率你如果想专注做事，只有一种办法不要带有任何目的性，只是单纯的做事，大部分人都是被读书的时候搞坏了做事，最忌讳带目的去做，因为你一旦带有目的，时间一长，不能完成目标，你就会焦虑，进而怀疑自己是不是对，接着就想放弃，最后直接去玩手机。。。这个思维，大概是太极拳给我的思维吧

3、：《番茄工作法》《番茄工作法图解》这两本书提供了一种让工作学习更有效率的方法，即番茄工作法。《番茄工作法图解》是对《番茄工作法》更具体的解说和运用虽然作者不同，但是方法是一样的。目标番茄工作法的目标是更有效地管理时间和任务，同时提高工作的效率，通过建立设定时间一次



## 《番茄工作法图解》

完成一个任务的模式，来实现高效完成任务。方法番茄工作法设定一个时间段为一个番茄，例如30分钟。在这30分钟里完成一个任务。30分钟结束表示完成一个番茄。设置多个任务完成多个番茄会很有成就感。番茄工作法设定两个时间表，分别是“今日待办事项表”和“活动清单表”。平时有任务就写在“活动清单表”上，每天早上从“活动清单表”的任务里选出更加紧急的、今天要做的写在“今日待办事项表”上。已经完成的任务就从表里删掉即可。可以根据自己情况设置一个番茄钟的时间，比如30分、1小时。这两书里提供了一个比较有效率的番茄时间，即30分钟一个番茄，25分钟集中精力完成任务，休息5分钟。接着开始下一个番茄，3到4个番茄完成之后，可以休息更长一段时间，例如15到30分钟。一个番茄只有一个任务，如果碰到复杂的任务，例如一个任务可以分为5到7个番茄，可以把任务再细分。如果遇到不需要一个番茄钟的很小的任务，可以把几个小任务合并成在一个番茄钟里完成。中断在番茄钟里会遇到别的事情导致中断，分为内部和外部的中断。内部中断是自己突然想到别的要做的事，例如打电话给朋友，这时可以把这个突然想到的任务写在“今日待办事项表”里面的“计划外的紧急事件”下，然后继续完成这一个番茄钟，这时不要中断番茄。外部中断则视情况而定，如果中断事件紧急，不要在这个未完成的番茄钟里面继续做中断的事件，应该选择放弃这个番茄钟。中断的事件可以另设番茄钟去完成。调整在一天结束或者今日待办事项完成之后可以设一个番茄钟来检查反思今天的任务。根据情况进行调整更新预估，例如番茄的时长多久合适、一个任务需要几个番茄钟。运用番茄工作法的时间比较固定，在这个特定的时间内完成预定的任务，可以很有效率地完成。在这段时间里面投入地、认真地工作，很容易完成目标。回头去看完成番茄的个数时也会很有成就感。因为番茄工作法的时间规定得很死，其实并不适合很自由地读书。现在有些手机APP也在运用这个方法，例如番茄土豆，番茄运行时可以屏蔽手机其他软件的使用。手机控使用这种软件可以远离手机关注专注于学习和工作。

4、对于番茄工作法早有耳闻，这本书能成为畅销书真不是盖的，之前自己也看了很多人讲解番茄工作法，我也自以为懂了，看完书后，才发现，高手就是高手，他把一件事情讲得如此简单、清晰、明了，而且，对于重点，一再重复，让你不在错过它的要义。这本书，或者番茄工作法，并不会是你人生的救星，它更像一个扩展插件，是生活碎片化的人必工具，但是，如果没有自己形成的一套毛糙的时间管理体系得人，会觉得很鸡肋，学完以后，生活依旧。看这本书籍前，先要确定自己有一套体系，就像买汽车配件之前，首先要确定自己有辆车，然后才是去提升各个部件。这本书，我觉得正适合现在的我，对于学生们，很难觉得有多大用处，教一个没有多少自由时间去学习时间管理，就像是教一个没多少储蓄的人去理财，那点成效无关痛痒，也没有学下去的动力。

# 《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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)