

番茄工作法图解

作者：[瑞典] 诺特伯格

番茄工作法图解

——简单易行的时间管理方法

[瑞典] 诺特伯格

简介

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。

目 录

[对本书的赞誉](#)

[序一](#)

[序二](#)

[第1章 一次只做一件事](#)

[黄瓜和洋蓟在酒吧相遇](#)

[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](#)

[黄瓜和洋蓟在动物园相遇](#)

[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](#)

[黄瓜和洋蓟在图书馆相遇](#)

[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](#)

[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](#)

[黄瓜和洋葱通电话](#)
[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](#)

[黄瓜和洋葱在赛马场相遇](#)
[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](#)

[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](#)

对本书的赞誉

弗朗西斯科·西里洛番茄工作法的理论和实践，经由史蒂夫妙笔生花，以美妙的图画形式呈现在我们眼前。这本书有趣而实用！

——罗恩·杰弗里斯

www.XProgramming.com

在提高生产力方面，番茄工作法惊人地简单和强大，本书是理想的番茄工作法入门书。

——大卫·克莱因

Grails: A Quick-Start Guide作者

感谢史蒂夫写了这本漂亮而有深度的书，我要把它作为圣诞礼物送给朋友们。

——波蒂亚·东

Emergn公司敏捷开发培训师、首席战略官

作为单项行动计划的方法，番茄工作法非常符合项目管理中敏捷方法的思路。这本书能帮助你从入门到精通。史蒂夫诙谐生动、旁征博引、由浅入深的介绍，使得番茄工作法逐步为你所用，帮你做出更准确的预估，并完成更多的工作。

——约翰娜·罗斯曼

《项目管理修炼之道》作者

对我们这些“事情太多，时间太少”的人来说，这是一本读来轻松、能改变生活的书。自从史蒂夫为我介绍番茄工作法之后，无论是专业工作还是个人生活上，我都大有起色。真是相见恨晚的一本书！

——托马斯·尼尔森

Responsive开发技术公司首席技术官、敏捷导师

序 一

谁不想活得轻松？谁不想妙计百出？谁不想与时俱进？谁不想享受假期？但要怎么实现呢？频繁的中断、重复的活动、迫近的期限，常常使我们力不从心。而这些压力又是最害人的：它们带来更多的压力、更多的被迫行为、更多的难以为继，同时妨碍了我们自觉、专注、清醒地思考。结果是心智游走在过去未来之间，只为找某个人、某件事来顶罪，掩盖我们虚构中的无能。

我所发明的“番茄工作法”，意在让人们驻足、观察、醒悟，并在此过程中改进自我。时间不再是绷紧的弦，反而变成同盟战友，帮我们将100%的心智专注在当下，避免不必要的压力和负担。使用番茄工作法，你将学会微笑达成目标，做强者而无需逞强用力。

本书作者史蒂夫，是番茄工作法的认真实践者。而我多年来致力于协助个人和团队应用番茄工作法，改进运作流程、优化时间安排。在我看来，史蒂夫这本书体现了他的聪明才智和天马行空。令我印象深刻的是，他将工作法的概念成功地进行了视觉再现，读者可以徜徉其中，并从他的专业知识中获益。本书内容丰富，易于使用，充满启发，行之有效，不愧是一座宝山！祝大家探宝愉快！

叮铃！

弗朗西斯科·西里洛（Francesco Cirillo），2009年

意大利罗马XPLabs SRL公司首席执行官

番茄工作法发明人

<http://www.pomodrotechnique.com>

序 二

【扭启闹钟。咔哒咔哒咔哒……】

每周有一两天，在我的日程表上标为“松散”，我要赶着写电子邮件，准备即将到来的约会，做其他案头工作。我首先要做的就是判断这一天是否需要高效运转。今天需要高效一点，所以我从“活动清单”表格中，选出8个番茄钟的活动，填入“今日待办”表格。

我常常想要一天完成12个番茄钟（说到底“只”相当于6小时），但现实表明，8个番茄钟更实际一点，因为番茄钟工作法只计算精力集中的时间。现实是无情的，教训是深刻的。我曾经以为备课需要2个番茄钟时间。结果呢，每次都是4个番茄钟，超过预期至少一倍。这也触动我寻求改进效率的方法，现在我可以缩短到3个番茄钟了。番茄钟工作法，帮我改进计划、减轻压力、提高产量，而且有更多时间照顾家庭、从事业余爱好。

【打开我的博客，看看之前自己关于番茄工作法文章。哟，有人评论了！等等。先别看评论。我在番茄钟里，对吧？我应该把重点放在写这篇序上。稍后再回来处理评论。我标了一个内部中断。】

如果我妻子阿霞听到我的蛋形钟正在咔哒作响，她就知道尽量别打断我。她知道闹钟会在12~13分钟后响铃（平均而言），到时候我会休息一下，去给她一个拥抱，奖励自己完成了一个番茄钟，也感谢她的配合。

傻不傻？嗯……是啊……听凭一个蛋形钟来发号施令，感觉是有点傻。所以，我必须在每天做出决定，这一天到底要不要追求效率？番茄工作法真的管用，虽然感觉有点傻，但通常都有相当的回报。有时也正好借这一点傻傻的感觉来提醒自己，生活的重点不是要去完成工作清单。

如果确定某天不必追求高效率，我就把蛋形钟丢在抽屉里。我要轻轻松松、拖拖沓沓地过上一天，无组织，无纪律。反正我不想自欺欺人，而且……

【叮铃铃铃～番茄钟结束了……我只想写完这句话。】

……对于时间管理方法，我没有过分的期待。

【画个X，没法拥抱，阿霞今天没在家。这几分钟去弹弹贝司吧。我又回来了。现在接着写？还是去看那条博客评论？别，我正在状态上呢。继续写，博客可以等会儿。扭启闹钟。咔哒咔哒咔哒……】

番茄工作法与Scrum、XP等敏捷方法类似，但它更关注“微观”层面，相当于一个单人团队在执行25分钟的迭代。最大的区别在于，使用敏捷方法，生产率通常意味着在每个迭代完成了多少工作；而使用番茄工作法，生产率意味着每天完成了多少个番茄钟。要完成大量工作，重点不在完成工作上，而在于能否集中注意力！

谢谢你，史蒂夫，谢谢你推荐的番茄工作法！看到它成为过程控制工具家族的新秀，越来越受欢迎，我很高兴。

哦，对了，说说这本书。一个已经达到完美的自律和高效的人，可能用不上这本书；反过来说，一个完全不在乎规矩的人，则可能读不完这本书，番茄工作法的条条框框对他更是无效。不过在我看来，还是像你我这样介于以上两者之间的人最多。要是这样，祝贺你！读史蒂夫的书，不但能学习进步，而且作者在书中的自我爆料和漂亮插画，也足够让你的旅程充满乐趣！好好欣赏吧！

【返回前面稍微理顺文字……】

【叮铃铃铃～画个X，OK，不错，可以做为初稿发给史蒂夫了。】

亨利克·尼博（Henrik Kniberg），2009年

瑞典斯德哥尔摩Crisp公司敏捷与精益流程培训师

敏捷联盟董事会成员

《硝烟中的Scrum和XP》作者

第1章

一次只做一件事

□

黄瓜和洋蓍在酒吧相遇

黄瓜：今天忙不忙？

洋蓍：别提了。一事无成。

黄瓜：怎么了？没给你派活儿吗？

洋蓍：有啊！我应该完成和交付新的打印功能。本打算今天做完的。

黄瓜：那你做了吗？

洋蓍：没，他们一直让我做这做那的。

黄瓜：别的事儿重要……还是那个打印功能重要？

洋蓍：我不知道啊。怎么比？

黄瓜：那无论是打印功能，或者别的重要事儿，你都没做完？

洋蓍：一天哪能做这么多？

黄瓜：不是让你做这么多，我是问，有没有完成的呢，一件就行？

洋蓍：没有，一件事都没完成。

黄瓜：建议你试试番茄工作法。在25分钟内专心做某一件事，然后短暂休息，再将其他事与你正在做的比对一下。看哪个更重要，就拣最重要的做。

洋蓍：没别的办法，我先试试！

□

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《番茄工作法图解》[瑞典] 诺特伯格 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1073.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

