

一心专用工作法 SINGLETASKING 高效工作并不**难**

[美] 德沃拉·扎克 (Devora Zack) 著 谭臻 译



中国商业出版社



一心专用工作法

SINGLETASKING

高效工作并不难

德沃拉·扎克 (Devora Zack) 著 谭臻 译

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

一心专用工作法：高效工作并不难 / (美) 德沃拉·扎克 (Devora Zack) 著；谭臻译. -- 北京：中国商业出版社，2016.10
ISBN 978-7-5044-9611-9

I. ①—… II. ①德… ②谭… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ① B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 238046 号

著作权合同登记号 图字：01-2016-7843

Copyright © 2015 by Devora Zack
Copyright licensed by Berrett-Koehler Publishers
arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

责任编辑：孙锦萍

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c-cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
环球东方(北京)印务有限公司印制

880 毫米 × 1230 毫米 32 开 7 印张 120 千字
2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷
定价：32.00 元

★ ★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

目 录

前言 \1

为什么让我写这本书? \3

我和你 \4

引言 \7

让我们正式开始 \10

欢迎来到“一心专用”讲堂 \14

这是真的吗? \15

就去做吧! \16

第一部分 告别无序的人生

第一章 一心多用的神话 \21

藏在我们中间的怪物 \24

分心的诱惑 \26

人人都爱神经医学家 \28

当一心无法多用 \30

我们付出的代价 \34

开车时发短信 \35

走路时发短信 \35

学习不专心	\ 37
工作不专心	\ 38
年轻人的优势?	\ 38
科技蒙蔽了我们	\ 40

第二章 一心专用的原则 \ 43

“此时此地”的敌人	\ 47
想一想吧	\ 49
测试你的专注度	\ 50
评估的意义	\ 57
结果示例	\ 58
任务转换的由来	\ 59
人生在于相遇	\ 62

第二部分 重掌生活的主权

第三章 你的头脑 \ 67

防止脑容量萎缩	\ 72
沉浸在工作中	\ 73
“会议中的停车场”	\ 75
分隔手机的功能	\ 77
如果手机那么聪明，你能让它乖乖听话吗?	\ 80
扎好篱笆	\ 81

第四章 你的一个工作日 \ 85

你生命中的一天	\ 87
杂乱在不断蔓延	\ 89
一心专用拯救了一天	\ 91
学以致用	\ 93
轮到你了	\ 95
“事务串”的技巧	\ 100

便利贴 \ 103

你的时间表 \ 105

练习, 练习, 再练习 \ 108

第五章 你的交际能力 \ 111

长久的激励 \ 116

请听我说! \ 118

尊重 \ 121

电子设备导致心不在焉 \ 124

厚待眼前人 \ 127

灯光, 摄像, 开拍 \ 129

思考 \ 135

“不”就是新的“是” \ 137

带来改变 \ 138

第三部分 回归生活的重心

第六章 行动 $\neq$ 结果 \ 141

一天中最重要的一餐? \ 145

你的注意力在哪里? \ 146

相对的工作狂 \ 148

时间转换 \ 151

重启人生 \ 153

业余时间与一心专用 \ 155

放慢速度 \ 156

休闲艺术 \ 157

第七章 你温暖的家 \ 161

家庭生活小测验 \ 164

创造时间 \ 169

明智的选择 \ 171

不太光彩的例子	\ 174
收获幸福	\ 175
贝尔实验	\ 177
参加奥运会的机会	\ 178
回到根本	\ 180

附录 \ 183

尾注 \ 189

致谢 \ 201

自我介绍 \ 203

前 言

错觉：生活逼着我必须同时兼顾很多的事情。

真相：生活要求我必须专心做好眼前的事情。

成功的人都是普通人，不过是懂得保持
专注罢了。

——无名氏

为什么让我写这本书？

我正在为自己接手写这本书而苦恼。

愿意写这本书，说明我有一颗善心，但似乎也反映了我的考虑不周之处——手头有这么多的事务等着我处理，我竟然自告奋勇去写书？

来快速了解一下我的一个普通的工作日的早晨是什么节奏：早晨八点半之前，我结束了晨练，在附近的咖啡馆里完成了今天的写作，快速浏览过了新闻要闻，整理好了待办事项的清单，冲进杂货店买了东西，叫醒并喂饱了我的三个宝贝儿子（他们睡眼惺忪地嘟囔着“怎么又要去上学了”），给他们包好了午饭，让洗碗机开始运转，神不知鬼不觉地把东西收拾妥当，让洗衣机开始洗脏衣服，来回了三趟送走三个儿子去上学，回复了好几位客户的短信，现在一边赶去开公司的晨会，一边在路上懊恼“怎么这么快就九点了”。

不要觉得我有多能干，通常不到十一点半，我就

干不动了。

来到办公室之后，我根本没有时间庆贺自己是多么高效。等着我的是一大堆紧急无比的短信、会议、来访、电话会议、午餐会议，以及许多正在迫进截稿日期的稿件——人怎么可能应付得了这种节奏！

真的没可能。我也不行，我现在不如一头栽倒在键盘上算了。

什么也救不了我，除了……“一心专用工作法”！

我和你

请暂且忘记我的作家、演说家和咨询师的资历，重要的是我能够切身体会到你们每天所面临的巨大挑战。而且，我有一个行之有效的解决办法。

最让人厌烦的事情，莫过于从那些完全置身于现实生活之外的所谓的专家那里得到一些无用的谏言了，比如：

- ◆ 把你的百分之九十的工作都分配下去，
- 让自己可以解放出来，去做一些有创造性的战略规划；

◆ 把每日的工作量缩减到 15 分钟——只

做那些真正有必要的事情；

◆ 如果你的时间表已经排满了，就不要去

接受更多工作；

◆ 一年休几次假，让自己能够恢复活力。

这些建议是不是听得你有点头大？

别泄气，我不是那样的专家。那些不靠谱的建议显然不能缓解你的苦恼，但我确实有一个良方，它被我称之为“一心专用工作法”（Singletasking）。这个法子如果运用得当，意味着你能够管理好你自己（首先从你的思想开始）以及你周围的环境（包括你的人际关系）。幸福就是这样唾手可得，书中自有良方在，赶快来读一读这本饶有趣味的书吧！对了，我提到它超强的实用性了吗？我相信，读完了这本书以后，你就会拨云见日，变得更开心，更幸福，做事也更有成效。

引言

错觉：一心多用能带来成功。

真相：一心多用将导致出错。

能把事情弄得简单明了，是世上最难做的事情之一。现在的人都怕被别人看作太简单；实际上，真理恰恰存在于它的反面。

——杰克·韦尔奇

伊芙琳写完了一篇文章，想在课堂上读给自己的学生。她很兴奋，问我愿不愿意先听一遍。

“太好了！我洗耳恭听！”说完之后，我不经意地看了一眼自己的手机。事实证明，我犯了一个大错。

我原以为她得花点儿时间先把文章找出来，而我心里一整天都在惦记着一份刚刚提交的项目建议书的结果。突然，手机提示我有一封新的电子邮件。

伊芙琳开始朗读，可我现在已经没心思听了。

“等一下！”我说。伊芙琳的声音戛然而止。

我瞥了一眼邮件，看到了结果：我们的项目建议没有被选上，合同飞掉了，大半个星期的心血算是白费了。“啊——”我哀嚎道：“他们怎么能这样！这太过分了！整个项目都给他们搞砸了！”

伊芙琳一脸愠色，说：“算了，我不读了。”

我赶快向她道歉，把手机面朝下扔在桌子上，请她好歹再给我读一遍。

从这件事当中我认识到了两个常识：

- ◆ 1. 一边聆听伊芙琳，一边惦记着那个明天我必须跟同事们发布的、令人沮丧的消息，绝对无助于我和伊芙琳的关系。
- ◆ 2. 晚上去找朋友玩的时候，实在没必要还想着工作上的事。

让我们正式开始

你是否曾在一天结束之时望着时钟发呆，想知道时间都跑到哪里去了？是否一刻不闲地忙了一整天，却没有什么成就感？尽管你拼尽全力，可是待办事项清单不但没有变短，反而变得更长了？

请不要告诉我，只有我一个人是这样。

为了写这本书，我做了大量研究，跟上百个人交谈过，大部分人的反应都是“这正是我所需要的！”或者“我的同事 / 配偶 / 朋友 / 上司 / 雇员非常需要这本书！”但奇怪的是，要让人们放弃“一心多用”却引发了很大争议。这些抗拒之强烈，令我联想到了某些执着于政治或宗教立场的人。他们一听到“一心专