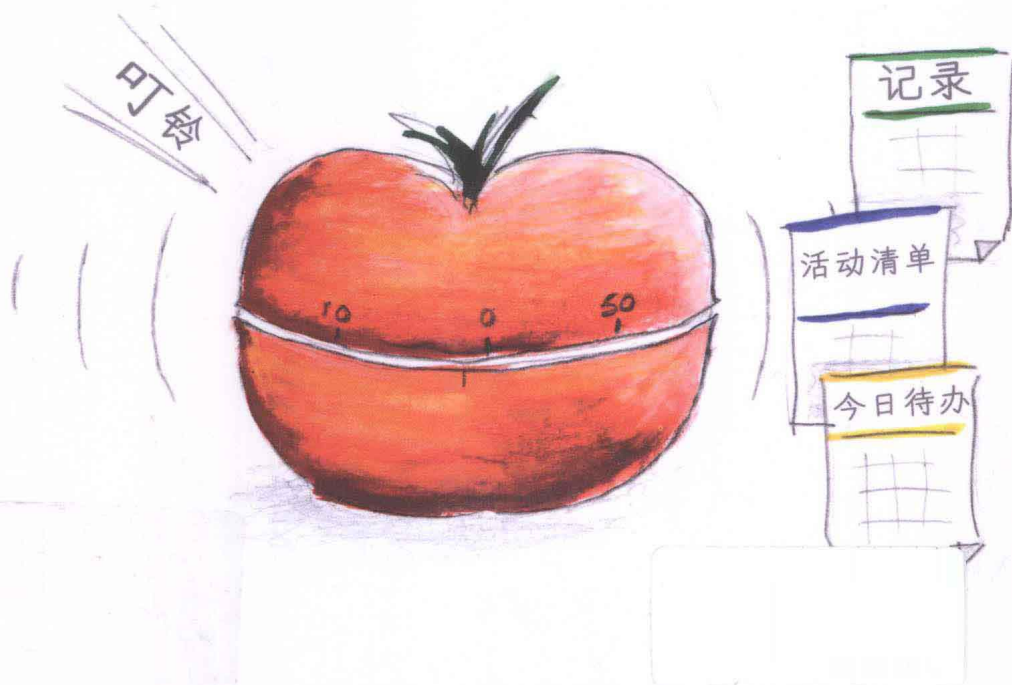


■ 番茄工作法发明人弗朗西斯科·西里洛作序

番茄工作法图解

简单易行的时间管理方法

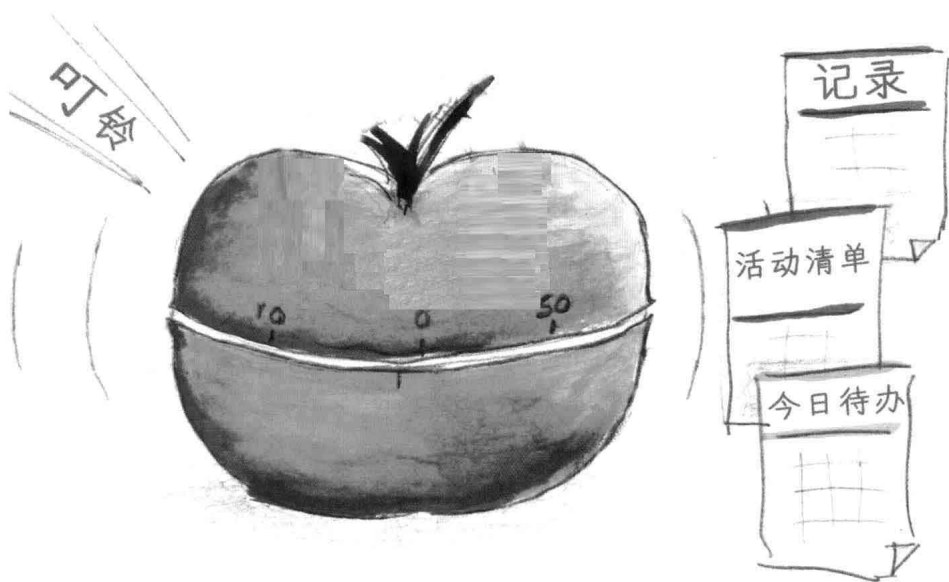
[瑞典] Staffan Nöteberg 著
大胖 译



番茄工作法图解

简单易行的时间管理方法

[瑞典] Staffan Nöteberg 著
大胖 译



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

番茄工作法图解：简单易行的时间管理方法 /
(瑞典) 诺特伯格 (Nöteberg, S.) 著；大胖译. — 北
京：人民邮电出版社，2011.2 (2011.3 重印)

书名原文：Pomodoro Technique Illustrated: The
Easy Way to Do More in Less Time

ISBN 978-7-115-24669-1

I. ①番… II. ①诺… ②大… III. ①时间—管理—
图解 IV. ①C935-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第253167号

内 容 提 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：简单易行的时间管理方法

- ◆ 著 [瑞典] Staffan Nöteberg
译 大 胖
责任编辑 傅志红
执行编辑 罗 婧 郝富强
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京精彩雅恒印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：4.625
字数：131千字 2011年2月第1版
印数：7 001—10 000册 2011年3月北京第3次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2010-7695号

ISBN 978-7-115-24669-1

定价：29.00元

读者服务热线：(010)51095186 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

版 权 声 明

Copyright © 2009 Staffan Nöteberg. Original English language edition, entitled *Pomodoro Technique Illustrated: The Easy Way to Do More in Less Time*.

Simplified Chinese-language edition copyright © 2011 by Posts & Telecom Press. All rights reserved.

本书中文简体字版由 The Pragmatic Programmers, LLC 授权人民邮电出版社独家出版。未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。

版权所有，侵权必究。

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.pomodorotechnique.com>

序 二

[扭启闹钟。咋哒咋哒咋哒……]

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的文章。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咋哒作响，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×，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×，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

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	6
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

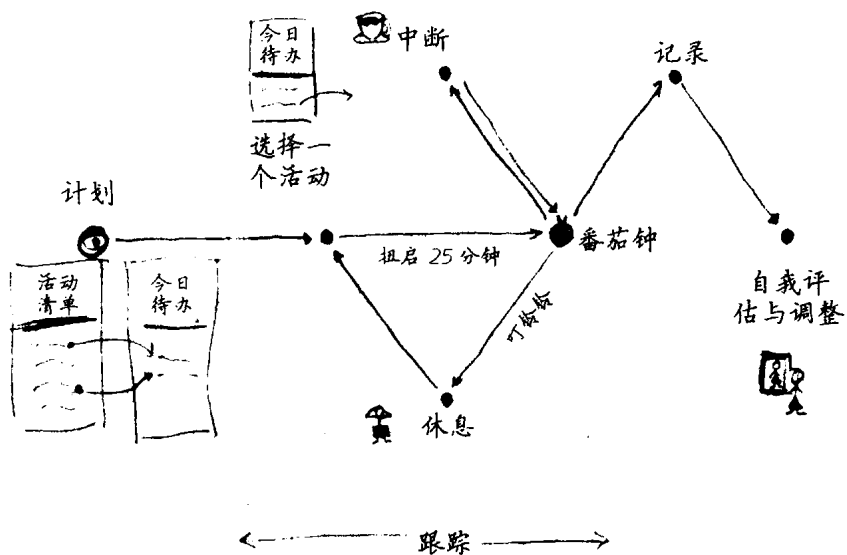
阶段性休息	56
行程	59
已完成的活动	60
抽象时间单位	61
记录和处理	62
自己动手：记录	63
精益	64
此时此地	65
问自己：方法	66
第 4 章 中断.....	67
黄瓜和洋蓍通电话	68
学会坚持	69
注意力缺乏症候群	70
避免 LIFO 和 BPUF	71
可持续发展的步伐	72
中断策略	73
内部中断	74
接受、记录并继续	75
扭转依赖	76
原子性	77
内部中断滚滚来	78
外部中断	79
保护番茄钟	80
可视化然后强化	81
作废	82
外部中断策略	83
中断标记	84
认清界限	85
问自己：中断	86

第 5 章 预估	87
黄瓜和洋蓟在赛马场相遇.....	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
黄瓜和洋蓟在电影院相遇.....	100
灵活对待.....	101
简单工具.....	102
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

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？

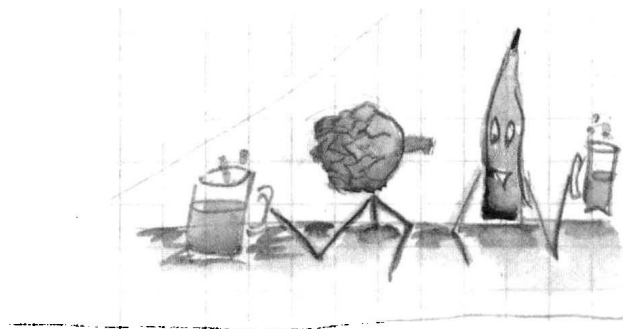
洋蓍：一天哪能做这么多？

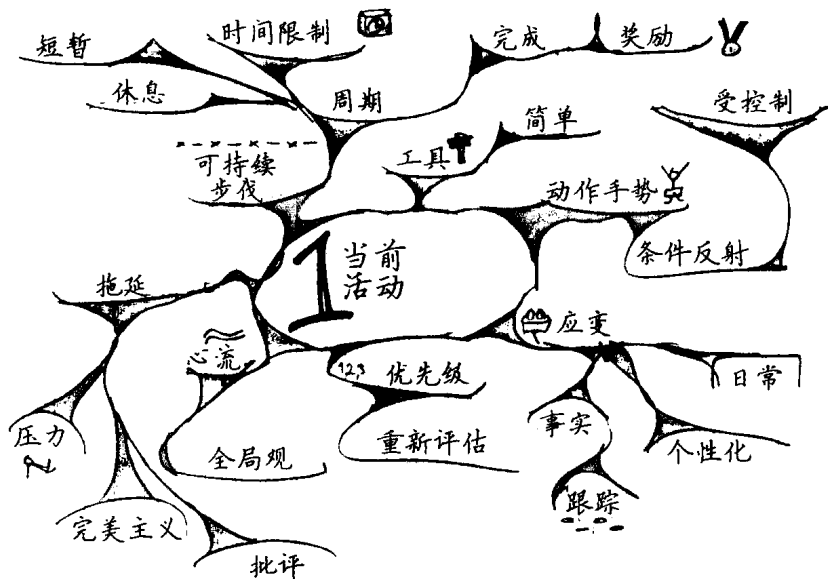
黄瓜：不是让你做这么多，我是问，有没有完成的呢，一件就行？

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！



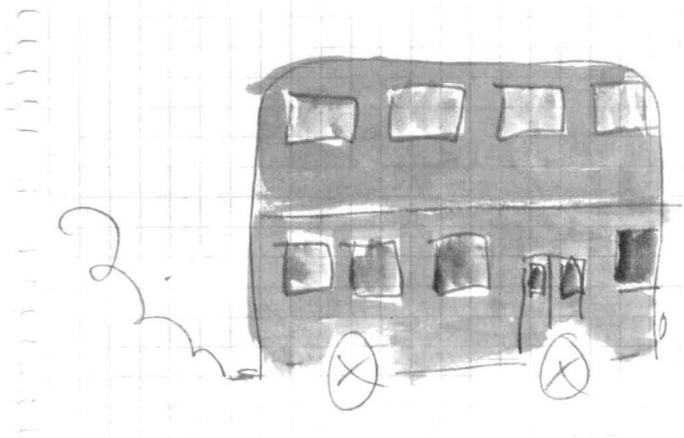


开始之前

要想做到专注，你就得坚决抛开各种杂念。

这本书以我采用番茄工作法的亲身经历，向你传授这一工作法的实施全过程，你能看到它如何提高了我的工作效率。另外书中还加入了一些有关人脑思维的研究成果，用以揭示番茄工作法的原理；还包括采用该工作法的若干影响；以及如何根据需要，对该工作法进行调节和扩充。

开头第一章讲了几个小故事，并且让你有机会尝试一下。我要求动手做练习，越早开始，越好理解整本书的内容。本章最后，我会把自己存在的一些问题列出来，这些问题曾让我下决心好好把控时间和精力，你可能会在这些问题中看到自己。我的故事，从坐公车开始。



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。