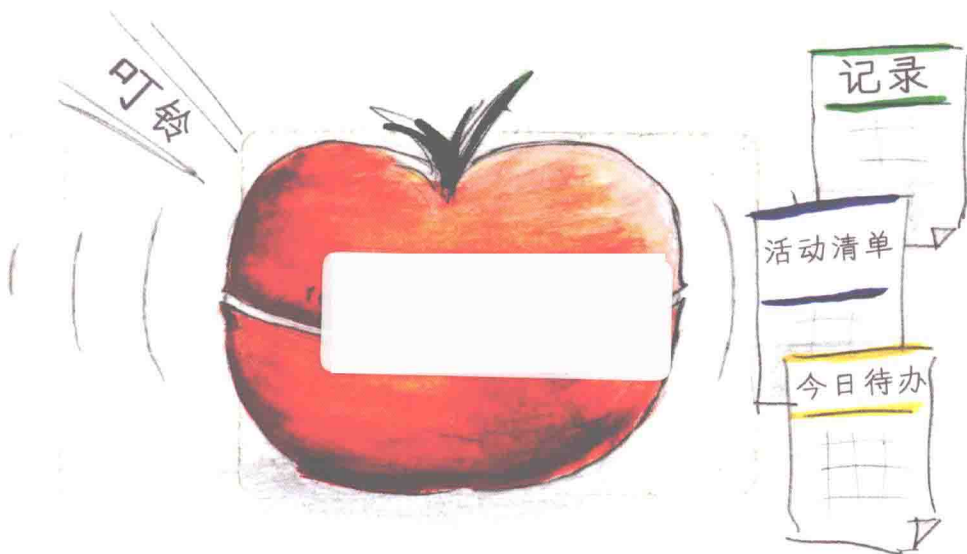


番茄工作法发明人弗朗西斯科·西里洛作序推荐！
一本能改变你生活的书！

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



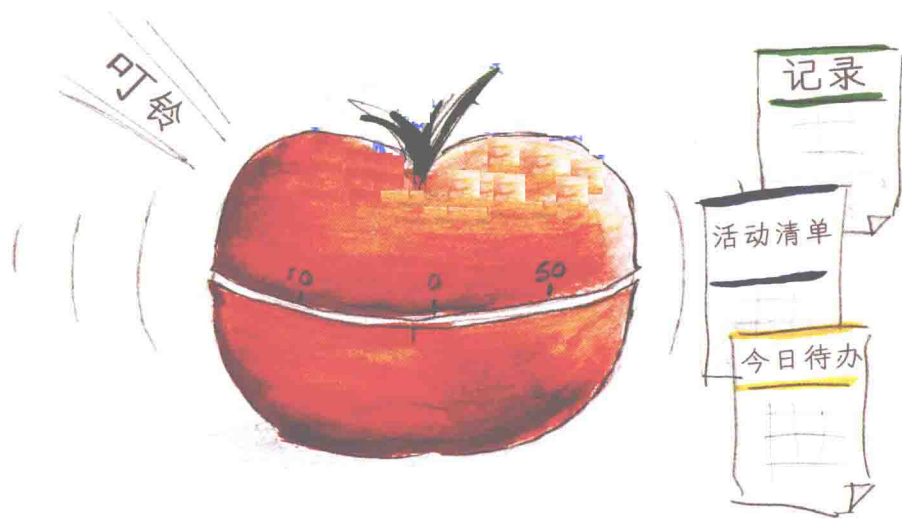
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

TURING

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(CIP)数据

番茄工作法图解：简单易行的时间管理方法 /
(瑞典) 诺特伯格著；大胖译. — 北京：人民邮电出版社，2014.10

ISBN 978-7-115-36936-9

I. ①番… II. ①诺… ②大… III. ①时间—管理方法 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第200498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。

◆ 著 [瑞典] Staffan Nöteberg

译 大 胖

责任编辑 朱 巍

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京缤索印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：5.375

字数：150千字

2014年10月第1版

印数：1-5 000册

2014年10月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2010-7695号

定价：39.00元

读者服务热线：(010)51095186转600 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京崇工商广字第0021号

邹鑫序： 以优美华尔兹的节奏工作

番茄工作法是我用过的最简单、有效的时间管理方法，我用吃掉的 7000 多个番茄保证！向出版社和译者致敬！

在还不知道这个方法以前，我就注意到掌握好工作的节奏对效率很有帮助。

※ 我通常是早晨一到公司，先专注工作 45 分钟，然后去倒水、浇花，休息一下。

※ 中午休息前再设置 20 分钟倒计时，把早晨遗留下来的琐事，比如邮件、打印资料、电话沟通之类，集中处理一下。

※ 下午一上班再来上 45 分钟，专注做重要的事，然后在走走或楼下溜达一圈。

※ 下午下班前设置 20 分钟倒计时，把一天的工作做个收尾，列好明天早晨一到公司就要做的那些事。

这样的节奏让我在感觉到累之前就休息，不耗身体。

后来我才知道，原来专门有一种类似的方法叫做“番茄工作法”，我就立刻去学习、实践、分享。

这方面我读到的最棒的书就是《番茄工作法图解》，薄薄的一本，却把番茄工作法讲得全面、细致，翻译得也很到位。托互联网的福，我和这本书的译者大胖很快就认识了，从他身上我学到了豁达和用心。我还专门拜托他录制了一段讲番茄工作法的视频，我在课程中讲到这个模块的时候，就把大胖“请出来”，我在旁边欣赏大家专注的表情 ©

既然小胖对我这么好，我就借这个机会跟大家分享我的一些实践经验。

待办事项足够简单、明确

番茄工作法其实并不是拿出一件待办事项、设置个倒计时，然后就可以专注工作那么简单，这个待办事项要简单、明确，才容易专注进去。

比如，“写年度工作总结”这个待办事项，有些人吃 10 个番茄也搞不定，有些人吃 3 个番茄就搞定了，为什么？

因为前者吃的不是番茄，而是石头！（开个玩笑 ☺）

因为后者有足够的资料、大纲、经验，所以当你没有这些的时候，不妨把待办事项再分解一下。

写年度工作总结

※ 收集去年的工作日志，统计分析一下去年在哪些事情上做出了成绩。

※ 先在纸上写出年度工作总结的大纲。

※ 尽量找个不容易被打扰的时间段开始写。

这样一来，就更容易下手了！

不简单、不明确的番茄就像石头一样，吃下去消化不了。

工作游戏化

用番茄工作法做事可以把工作量化，比如说我“写工作总结”吃掉了 5 个番茄，“处理电话、打印资料、与同事沟通等琐事”吃掉了 2 个番茄，“做项目汇报 PPT”又吃掉了 1 个番茄，那么我今天的工作就吃掉了 8 个番茄。有了这个基础，我就能把工作游戏化：

※ 吃掉 80 个番茄，奖励自己一顿大餐；

※ 吃掉 200 个番茄，奖励自己一个 Timbuk2 邮差包；

※ 吃掉 500 个番茄，奖励自己一次周末旅行计划；

※ ……

现在有些 APP 就是这么做的，比如 iOS 上有一款《学霸拯救地球》就是以番茄工作法为核心，用游戏化的方式来战胜拖延症。

“留白番茄”

我还发展出一种特殊的番茄：“留白番茄”。现代人都走得太快、太累了，我会专门设置一个“番茄钟”让自己放松放松，什么都不想，只是去感受当下。这个“番茄钟”可能是 25 分钟，可能是一天，也可能是一周，就像写书法的留白一样，这是平衡、虚实的艺术。

总之，你可以观察一下身边人的工作节奏，大约有三种。第一种有点像噪音，嗞……嗞……嗞……，每天在忙，但没有重点。第二种有点像重金属音乐，比如“江南 style~~~~~”，每天都跟打了鸡血一样，但家人和同事们都会伤不起。第三种是番茄工作法的节奏，有点像优美的华尔兹，嘞嚓嚓，嘞嚓嚓，嘞嚓嚓，工作一休息一休息，工作一休息一休息。如果是你的话，你喜欢哪一个？

邹鑫，时间管理实践专家，畅销书《小强升职记》作者，希望通过对时间管理理念和方法的推广，让更多人进入高效率、慢生活的状态。

张永锡序： 用认真的态度对待生命

2011年9月19日，我开始下决心使用番茄工作法。当时在上海听好友邹鑫的分享，经过他的说明，了解到番茄工作法就是工作中的“节奏”，非常感兴趣，因此开始认真使用。从此以后，再也离不开了。

在这段时间，我陆续写过三篇博客，在上百场演讲中介绍番茄工作法，买了近百本《番茄工作法图解》送给各地的好友，自己也累积了数千个番茄钟的工作时间。

关于时间管理的理论汗牛充栋，但是番茄工作法绝对是对我影响最深远的，除了让我工作效率更高，也让我更专注。这个方法简单易学，威力强大。经过两年多的实践，我总结了三个番茄工作法的秘诀，在这里与大家分享。

秘诀一：晨间清单与番茄工作法结合

每天早上起床，第一件事情就是设定番茄钟，然后打开电脑调出晨间清单，开始一项项照着清单做下去。

晨间清单都列了哪些事情呢？首先是写晨间日记，回顾过去的一天；接着看看行事本和待办事项清单，抓出今天要做的重点事情并确定要做哪些运动；接下来是洗衣服、喝水，帮家人买早餐，检查出门的钥匙是否备好，与网友互道早安等；之后打开今天要用到的软件，关闭不必要的软件，等等。照着晨间清单将一件件事情处理，两个番茄钟一下子就过去了。

由于有番茄钟的控制，又有个晨间清单，所以我的清晨时间运用得更加高效。这不仅让我养成了好习惯（规划行程、写日记、运动等），还让我做了好爸爸（洗衣服、买早餐），并且提升了做事效率（关闭不必要的软件）。

我在美国搭乘飞机时，看见机长及副驾驶会拿着一张检查清单做飞行前的检查，利用清单降低飞行过程中产生错误的可能。当时亲眼目睹他们的例行检查程序，心中增加了许多安全感。

后来，我也会对例行的事情做各种清单（例如旅行的打包清单、每周检视的工作清单等），而将晨间清单与番茄工作法结合，是我觉得效用最大的，在此也介绍给大家。

秘诀二：先吃了那只青蛙

什么是“吃青蛙”？这是美国励志大师博恩·崔西在《先吃了那只青蛙》（*Eat That Frog*）一书中介绍的概念。青蛙代表每天最重要的一件事情，他认为每天都应该选出我们觉得最重要的事情并将之完成，这样，一整天就都没有难得倒我们的问题了。

一开始运用后，就发现吃了青蛙的一天，就算是高效的一天。没选出青蛙，或是选出青蛙却没吃，基本上那天做的都是不重要的琐事。所以我觉得这个概念非常重要。

学会番茄工作法后，我发现番茄工作法和吃青蛙是天造地设的一对方法，因为大部分的青蛙（每天最重要的事情），都需要专注工作一两个小时以上才能彻底解决。每个人每天都应该选出最重要的事情，并设定几个番茄钟来面对这只青蛙，一口口吃下去。

通常，我会利用上午的时间来进行这件事情，因为早上是我工作效率最高的时段。吃青蛙很耗神，所以下午我就会处理一些比较轻松的工作，这样就可以做到劳逸平衡。晚上回家后就把时间交给家人，尽量不再想工作的事情。

再强调一次，时间管理很重要的技巧是，每天选择一只青蛙，并想尽办法将之吃掉。而我发现，番茄工作法能够帮助我们更加专注

地吃青蛙，对我的帮助很大。你一定要试试看。

秘诀三：善用番茄钟的休息时间

以前我不是很爱运动的人，但是过了四十岁之后发现，不做运动，精力管理不可能做得好，一直为要工作还是去运动这件事苦恼。

后来朋友建议我做些健身的体操，这些动作简单、耗时不多的运动方式非常好，但是我还是难以坚持，直到后来我发现可以利用番茄工作法的休息时间来健身……

以前，我的休息时间就是喝水、去卫生间、查收 Email、散步等比较休闲轻松的活动。这些方式很好，但是无法达到运动的目的。

现在，我会利用这 5 分钟时间做俯卧撑、倒立、深蹲等健身动作，并记录我的健身次数。以前总是为没有时间健身烦恼，现在我每半个小时健身一次，每次做些健身动作，既不会负担太重，又能有效切换工作情绪。

最近许多朋友都说我体型变好了，我自己也觉得比以前更有精力，工作效率也更高了。因此建议大家善用番茄钟的休息时间多做运动，这样除了提高自己的工作能力，也能做好精力管理，可谓一举两得。

最后我们来做个总结。

运用番茄工作法已经两年多了，我得到的好处非常多，最重要的三个收获是：首先，专注力提高了；其次，更有勇气承担各种责任，并且相信我可以准时完成；最后，身体更健康了。

我的好朋友萧秋水读完《番茄工作法图解》一书后写了些心得，个人非常喜欢的一句是：“一个珍惜生命、珍惜时间的人，头脑里会有一个无形的番茄钟，时刻在提醒。”

一个对生命认真的人，一定会珍惜时间。有形的番茄钟帮助自己统计花了多少时间做事，无形的番茄钟让我们用认真的态度面对生命。

对于还没有养成时间管理习惯的朋友，我建议你花一两个小时翻阅这本小册子，一定会有所收获。对于已经养成时间管理习惯的朋

4 张永锡序：用认真的态度对待生命

友，建议你可以认识些其他时间管理做得好的朋友并相互学习。你会惊讶地发现，时间管理，看似做事层次的问题，最后都是做人这个层次的问题。

番茄好吃又有营养，你今天吃了没？

张永锡，“幸福行动家”社群领导人、时间管理讲师。

happytriber.com, <http://blog.sina.com.cn/twhsi>

周隽序：我的番茄路

久仰番茄工作法的大名，而真正开始尝试使用番茄工作法是在2013年初。在利用业余时间将《用户体验设计：讲故事的艺术》一书从英文翻译为中文期间，我在电脑前工作，常常是先上网查查资料，然后顺着链接峰回路转，就转去看新闻、刷微博了。微博刷了上百条，文章才译了一小段。专注，我需要专注！此时我想起了传说中能帮助人集中注意力的番茄工作法。我就去厨房拿出计时器，尝试了第一个番茄时间25分钟。在这25分钟里，我克制住了自己打开不相关网页和刷微博的冲动，完成的工作比平常多出不少。在休息了5分钟满血复活后，回过头再看之前的译文是否恰当，是否有其他更精准的译法，再继续工作下去。后来，这种容易上手、张弛有度、如同学生时代上下课一样的方式伴我译完了整本书。从那时起，当我需要专注的时候，我就会“吃一个番茄”。

番茄工作法不仅能帮助人集中注意力，还可以提醒人及时休息。我是一个特别有安全意识的人。上大学期间，学电气的时候怕被电到，学机械的时候怕被伤到，如今，这份大部分时间在办公室电脑前的工作总该是一份特安全的工作了吧？有一天，一辆120救护车呼啸而至，到了我们的办公楼前，原因是有一位同事因颈椎错位而引起了短暂性失明。身边活生生的例子让我惊觉，原来如果不注意坐姿、久坐不动、忘记休息，那么办公室的工作也会成为高危的工作。既要专注，也要学会在投入地工作后放松和休息。于是我把计时器带到了办公室，在办公室用起了番茄工作法。在休息的5分钟里站起来，走动一下，做扭扭头、转转腰的微运动。放松休息的时候常常会有灵感冒出来，让伏案工作时想不通的地方茅塞顿开。

因为在大办公室里办公，为了不打扰其他在办公室的同事，我也一直在寻找安静的计时工具。手机的倒计时如果长久不触摸，屏幕会暗掉，看不见时间，心里会焦虑；App 又太费电；我也试用了 25 分钟的沙漏，不过有时因为注意力太集中了，就忽视了该休息的时间到了。后来我发挥了理工科孩子动手能力强的优势，自己设计出了一款可静音的电子计时器，25 分钟倒计时完成时屏幕的背光会亮起，提醒我该放松一下了。我开发了一款适合自己工作情境的番茄计时器。☺

在 2013 年 9 月，我有幸在柏林拜访了番茄工作法的发明人西里洛先生，当面向他请教了番茄工作法的一些问题。我最好奇的就是 25 分钟的来历。西里洛先生告诉我，这是他和他的团队从 1 分钟到 120 分钟的大量测试中得出的结果，25 分钟是专注与干扰之间的平衡点。这里的干扰指的是来自自身的生理需求，如喝水等，也有外部的中断，如团队的沟通等。他说番茄工作法不仅能隔断干扰、带来专注，也非常注重追踪、记录和改善。效率的提高是从不断改善重复的事情中得到的。他推荐阅读他写的 *The Pomodoro Technique*，来进一步理解番茄工作法。

与西里洛先生的交谈，让我感到，与其他的时间管理方法相比，番茄工作法是一种精确的定量的工作法。我们常常会被问道：完成这个任务需要多少时间？假如没有对每一个工作的各个步骤的用时数据的积累，不知道每天自己到底能完成多少工作量，不知道手头库存任务的耗时，那么对新接手的任务的交付日期都是没有底气的。后来我就开始记录自己工作的耗时情况，并拿其中的一些记录作为依据来与上级沟通、讨论如何优化流程、提高团队的工作效率。

借助番茄工作法，我可以更专注、更高效地完成工作，更享受完成工作后的轻松愉悦。一起来品尝美味的“番茄”吧！

周隽，毕业于德国杜伊斯堡大学机械系，硕士。曾在博世、海蒂诗等知名企业任采购经理，将无数产品由图纸化为实物。专注时间管理和空间管理的“5S 生活”品牌的创始人。《用户体验设计：讲故事的艺术》一书的译者。新浪微博 @5S 生活

高地清风序： “正版”番茄工作法的宝典

你用的也是“番茄皮”吗？

《番茄工作法图解》要出精装版了。应我的亲密战友、本书译者小胖之邀，来写这篇推荐序，备感荣幸。

还记得初读这本书时，为一句翻译忍俊不禁——“番茄皮工作法”。它指的是那种形似番茄工作法、细节却相差甚远、效果也大相径庭的方法，可以算作番茄工作法的山寨形式。

番茄工作法几年来已经风靡国内，来参加我们“战拖骑士团”（一套对付拖延症的系列课程）的同学们也多有尝试。上课的时候，我常事先了解他们都是怎样用“番茄”的，经常发现他们用的其实是“番茄皮”工作法。而这，也成为效果不尽如人意的主因。

在听说“番茄皮”这个说法后，所有的同学都笑了，心领神会。

“正版”番茄工作法

在“骑士团”课上，我们甚至给这本书起了个外号：正版番茄工作法。

本书虽非番茄工作法的发明者西里洛亲自执笔，却得到了他的推荐和正式认可。作者诺特伯格的职业背景和专业素养，更让本书在逻辑方面浑然一体，周到全面。

如果你只从网上查到一些“番茄工作法”，然后匆忙使用，却发现并不那么奏效，很可能是因为你没有遵守其中的细节。举两个例子。

你在 5 分钟的小休息里，具体都干什么呢？

有人是喝水、散步、看窗外，有人则是上微博、淘宝、朋友圈（微信那个）。后者请把自己 pia 飞。

后三种参与性较强的“休息”方式，难以在 5 分钟结束时刹车。如果你是自个儿用番茄，很可能管不住自己，无法及时回到工作状态。更重要的是，它们往往根本起不到放松的作用，无法让你恢复状态。

《番茄工作法图解》里就比较了不同的休息方式，让你知道什么样的休息是好休息。

在 25 分钟的工作和 5 分钟的休息之后，如果这件事情没有做完，那下一个番茄是否仍然要做这件事呢？

很多人不假思索地选择了“是”。其实未必。细读本书，你会发现，番茄工作法并非“工作+休息”的二元循环，而是“选择+工作+休息”的三元循环。每个阶段以选择开始，以休息结束。当你花掉一个番茄，背了一半单词以后，下一个番茄未必要继续背单词。你完全可以换到另一件事情——如果你的判断是：另一件事更紧要。

在 25 分钟的“番茄钟”时间里，你只能做一件事情。或者说，这 25 分钟是不可分割的。这被称为番茄的“原子性”。但在番茄之间呢？你完全可以重新思考，重新选择。这其实是一种用中等频度来响应重要性变化的思路。不过快，也过慢，中庸而平衡。

至于类似下面的问题：

※ 我 15 分钟就把单词都背完了。那剩下的 10 分钟该怎么办呢？是立刻休息，还是换做下一件事？

※ 正在专心番茄呢，来了个电话怎么办？

※ 我每天要花很多时间开会。会议总没法用番茄工作法吧？

这些问题，“番茄皮”的使用者们可能一时难以回答。但它们都可以在本书中找到答案。

我们都在用番茄

我本人在豆瓣网管理“我们都是拖延症”小组。还记得是2010年，网友“寒塘月色”发现了这个番茄工作法，并把它引入小组。后来又有“阿僧”等众多番茄爱好者陆续尝试、总结、分享。这个总成员十多万的豆瓣小组，已经成为番茄工作法在国内的重要中心。

在我们的互动论坛“战拖学园”（zhantuo.com/bbs）里，热心的“零言”和“时光机”等版主创建了“番茄土豆群”，据说对写论文等短期战拖任务有奇效。大家在一个群里互相加油，同步番茄，其乐融融。

于是，我们见证了番茄工作法帮众多同胞解决了拖延问题，也把他们送得离梦想更近。

大胖自己的“番茄皮”？

有一次我终于忍不住告诉大胖，我是多么心仪“番茄皮”这一神来之笔。没想到他挠挠头，不好意思地说，他都快把自己的译法给忘了。

在这个“事了拂身去，深藏功与名”的姿态过后，大胖突然若有所思地说：“哎呀，其实我自己在用番茄的时候，也尝试过一系列的改动，经过很多次失败，更明白正版方法的宝贵。还打算再给图灵教育写本书呢——正好，就叫《番茄皮日记》。”

你瞧，我们的亲密战友总是这么低调。而图灵教育更是出奇地靠谱，从未让我引荐的作者失望过。于是，我对新书充满期待。

你呢？

高地清风，拖延症互助组织“战拖会”创始人，“拖延症”一词定义者，长期管理豆瓣网“我们都是拖延症”小组。

西里洛序

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% 的心智专注于当下，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。

本书的作者史蒂夫，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>

尼博序

[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