

番茄工作法
创始人
弗朗西斯科·西里洛
唯一授权
简体中文版

时间管理的本质
是每分钟都尽在掌控



番茄工作法

有效地使用每一点时间和脑力

风靡全球30年
2000000 人亲测有效

【意】弗朗西斯科·西里洛 (Francesco Cirillo) 著
廖梦轲 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

the
Pomodoro
TECHNIQUE®

番茄工作法

有效地使用每一点时间和脑力

[意] 弗朗西莫

摩◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

番茄工作法 / (意) 弗朗西斯科·西里洛著 ; 廖梦韩译.
— 北京 : 北京联合出版公司, 2019.9
ISBN 978-7-5596-3275-3

I. ①番… II. ①弗… ②廖… III. ①时间 - 管理 - 通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第104239号

著作权合同登记号:

Copyright © 2006, 2018 by Francesco Cirillo
Published in agreement with The Ross Yoon Agency,
through The Grayhawk Agency.

番茄工作法

著 者: [意] 弗朗西斯科·西里洛

译 者: 廖梦韩

总 发 行: 北京时代华语国际传媒股份有限公司

责任编辑: 龚 将 夏应鹏

封面设计: 水玉银

版式设计: ∞ 苕绕藤

责任校对: 许 昱

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

唐山富达印务有限公司 新华书店经销

字数160千字 787毫米×1092毫米 1/32 7.5印张

2019年9月第1版 2019年9月第1次印刷

ISBN: 978-7-5596-3275-3

定价: 39.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-63783806

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongboo.com

前 言

1987年9月的一个下午，天气阴沉沉的，我给番茄形定时器上了第一次发条。当时，我在罗马以北30英里^①的苏特里一个不大不小的村庄度假，上闹钟的地方正是度假屋的露台。任务很清晰但令人却步，它就是“我要完成这章内容”。我的目标章节是为大学考试准备的社会学书本的第一章，而考试在数周后就开始了。

在那个下午，我无论如何也不会想到，有一天，全世界成千上万的人会和我一样给厨房定时器上发条，用这种方法来打败干扰，在既定时间内完成目标。我也绝不会想到，有一天，我会走进满是软件

^① 1英里约1.6千米，30英里约为48.3千米。

开发精英的开放式办公室，听到时钟嘀嗒走动的背景声。我也无法想象，一家银行的 CEO 会使用和我用过的一模一样的番茄形定时器来组织董事会，也想不到这个方法还被《纽约时报》《卫报》和《哈佛商业评论》报道。但是，它们都发生了。一直以来，这一切是怎么发生的仍然是一个谜。

我清晰地记得番茄形定时器第一次响起来时我的感受，那是一种不同寻常而又无法言喻的镇静。在这之前，我的思路不停地从一个地方飘向另一个地方，像置身风暴中的一艘小船。“我要通过考试”“我还有三本书要读”“考试前的时间所剩无几了”“我做不到”“我集中不了精神”“我老是被干扰”“我可能得停下来，推迟考试了”，或者“我得停下来，先干点别的”。然而，定时器响起，第一个计时工作阶段结束，这片海平静了下来。我知道，我能做到。我依然记得想要再设置一次定时器的心情。那时候，第一次的时间设置只有 2 分钟，而非后来发现的完美的

25 分钟。

于是，我重获了镇静和控制力，它帮助我通过了考试。这也让我开始了番茄工作法的研究。“为什么它有效？一个番茄工作时间应该多长合适？你一天能完成多少个番茄工作时间？两个番茄工作时间之间我应该休息多长时间？”我花了几年时间才找到这些问题的答案，并将它们组织发展为能提高生产力的技术。我觉得将这一技术命名为“番茄工作法”是再自然不过的事了。

在写这篇前言的时候，我身边摆放着当初陪我准备社会学考试的厨房定时器，它正发出轻柔的嘀嗒声。它是我的老朋友了。

距离 1987 年 9 月的那个下午已经过去整整 31 年了。世事变迁，斗转星移，互联网和社交媒体已经改变了我们的习惯和行为。智能手机让我们知道什么时候出发能准时赶上电影开场，或者还在回家路上的车里，我们就能知道点的餐还需多久就能送

到。社交媒体和各种应用程序令我们每时每刻都置身在干扰中。那么，究竟番茄工作法是如何在数字时代还行之有效的呢？

产生最多干扰的地方是我们的大脑，我将从大脑产生的干扰称为内生干扰，比如，点比萨、更新社交媒体状态或是清洁桌子的冲动，这些干扰比邮件和脸谱（Facebook）通知的提醒声这类外在的干扰更有破坏性。处理这类干扰最有效的方法就是接受它们并用温和的方式处理它们。番茄工作法鼓励你在工作时间结束后把这些干扰用手机、电脑或者纸笔记下来，这样一来，你承认它们的价值，也就有时间思考和正确地评估它们的重要性。如果在短短一段时间内，你面临着过多的内生干扰，番茄工作法会明确要求你停下手上的工作，多一些休息时间。

太多内生干扰的出现给我们传达了一条信息：我们无法安心做好手头上的事情。这也许来自于我们害怕失败的心理。也许是我们的目标太复杂了，

又或者我们觉得时间所剩无几，大脑为了保护我们，生出其他各种令人心里有底的活动。大脑作怪一旦开始就停不下来，最后我们干脆选择去做那些干扰活动。

无论是内生的还是外在的，干扰的种类和频次不会威胁到番茄工作法。番茄工作法帮助我们觉察到大脑工作的运作，并帮助我们清醒地决定用何种方法解决干扰。有时候闯入我们大脑的东西真的很紧急，但是大多数时候，推迟个 20 分钟等到番茄工作时间结束再处理是没有问题的。干扰事件是大脑用来让我们分心的途径，让我们没法专心干该干的事情，但这个过程能够更好地帮助你理解隐藏在应对干扰反应的背后的恐惧。如果你认识到了这些恐惧，你就可以找到方法解决它们。但是，如果没有这个过程，我们的恐惧就会长驱直入，最后，对恐惧的恐惧会摧毁我们。番茄工作法让我们保持和自己的对话，观察自己而不是欺骗自己。在任何时候，

如果你发现自己在发短信而不是专心完成目标，别担心，因为下一个番茄工作时间会更顺利。请对自己温柔点。

序 言

番茄工作法是在 20 世纪 80 年代初步形成的，那时我还在读大学一年级。大学第一年期末考试备战的高昂斗志退却后，我陷入了浑浑噩噩、效率低下又迷茫的状态。每天，我去上学、听课、回家，但是心里空荡荡的，不知道自己都干了些什么，觉得自己是在浪费时间。考试日渐逼近，但我似乎找不到对抗时间流逝的方法。

有一天，在教室里，我审视同学们，然后更严厉地审视自己：我是怎么行动的、怎么和他人交往的以及怎么学习的。显然，源源不断的干扰事件和低下的专注力、斗志是我迷茫的根源。

我问了自己一个耻辱感十足但帮助性也十足的问题：“你能不能真的学习一下，就 10 分钟？”我

要找个外物来见证，一个时间指导器，然后我在厨房找到了番茄形的厨用定时器，换句话说，我找到了我的“番茄工作法”。

我没有立刻投入学习，实际上，我花了很多时间和精力才做到，但是最后，我成功了。

迈出这小小的第一步后，我发现了番茄工作法的动人之处。在这个新工具的帮助下，我投入到提高学习效率的过程中以及之后的工作过程中。我努力去理解和解决越来越多复杂的问题，直至形成最后的团队工作机制。渐渐地，我将番茄工作法整合起来，在本书中悉数呈现出来。

数年来，我向公众教授番茄工作法并指导团队工作。在那段时间，感兴趣的人越来越多，他们询问什么是番茄工作法以及如何使用它，于是，我觉得有必要解释下我创造出来的东西。我希望它能够帮助其他人也获得成长和达成目标。

介 绍

对于很多人来说，时间就是敌人。时钟嘀嗒响，焦虑就泛起，尤其是截止日期逼近的时候，这时候工作和学习效率低下，最后就发展成了拖延症。使用番茄工作法的时候，时间是宝贵的盟友，我们用自己的方式去完成目标，在这过程中不断提高工作和学习效率。本书向大家介绍的番茄工作法早在1992年就被开发出来，并从1998年开始被个人使用，自1999年起被团队使用。

“基础”部分介绍了关于时间的难题、番茄工作法的目标以及基本的假设。“达成个人目标”部分描述了番茄工作法，并展示了个人通过完成增量目标来使用该方法。“达成你的团队目标”解释了如何将番茄工作法运用到团队工作中，并介绍了提高团队工作效率的一系列方法。“结果”则提供了一系列观察结果，它们来自于番茄工作法使用者的经验，告诉我们能够帮助人们完成目标的因素。

PART 1 基础

背景 /003

PART 2 达成个人目标

材料和方法 /011

目标一：计算活动所需花费的时间 /015

目标二：减少干扰 /033

目标三：预测活动所需多少工夫 /058

目标四：让番茄时间更高效 /078

目标五：制作时间表 /081

目标六：定义你个人的提升目标 /093

PART 3 达成你的团队目标

- 番茄工作法在团队中的应用 /101
- 为团队调整番茄工作法的工具 /107
- 简单的练习让你的团队开始运作 /121
- 为什么团队需要更高阶的方法 /126
- 柜台工作法 /130
- 番茄黑客松工作法 /140
- 破城槌工作法 /149

PART 4 结果

观 察 /163

掌握番茄工作法 /192

下一步 /201

法 则 /205

APPENDIX 附录

术语、表 /209

参考书目 /219

感 谢 /221

背 景

||||| 番茄工作法的目标 /006

||||| 基本假设 /007

背 景

截止日期要到了，在必须完成的任务面前，有谁没有焦虑过？在这种情况下，人们常常觉得有必要把任务往后推，结果进度落在了计划后面，又或者任务被拖延着迟迟完成不了。谁没有经历过以上种种？还有，我们依赖时间，不停赴约，或因为没时间而被迫放弃自己热爱的事情，谁没有因为这样体会过不快的心情？

“记住，时间是个贪婪的赌徒，从不作弊，逢赌必赢！”波德莱尔在诗作《时钟》里如此写道。这是时间的本质吗？这难道是对时间的唯一看法吗？为什么人们在时