

《单核工作法图解：事多到事少，拖延变高效》阅读计划

——图灵阅读计划（第2期）

领读人：阿狸不歌

本书特色

1. 单核工作法让我们更专注于现在要做的事。减少单位时间内执行的任务，则更容易专注于当前的工作。
2. 快捷清单没有时间限制，不是一天或一周的计划，主要用于体现目前任务的优先级。任务的优先级不断变化，计划也必须不断调整。
3. 跟大多数的时间管理方法相比，单核工作法更容易上手，没有太多的处理工作。同样的应用场景，要求更少。

适合读者

1. “拖延症”患者，立即行动起来；
2. 时间管理达人，渴望更高效率，更好效果；
3. 每一个不愿意浪费时间的人。

总阅读时间长度（预估）：2周

每天阅读用时：0.5~1小时

答疑时间安排：每周一次，每周五晚 20:00—22:00 图灵各方向微信群（特殊情况另行通知）

图灵社区本书网址：[《单核工作法图解：事多到事少，拖延变高效》](#)

图灵阅读计划GitHub网址：[图灵阅读计划](#)

阅读打卡小程序



推荐资料

- 《码农增刊·告别拖延，拥抱高效!》：<http://www.ituring.com.cn/book/1959>
- 《番茄工作法图解》：<http://www.ituring.com.cn/book/60>
- 《把时间当作朋友》：<https://book.douban.com/subject/3609132/>
- 《精要主义》<https://book.douban.com/subject/26761859/>

阅读规划

序章

阅读时长：1天

实战内容：

1. 请自认为是“拖延症”患者的朋友思考一下 —— 为什么“我没时间”？
2. 选出自己工作当中经常遇到的“时间杀手”。
3. 了解快捷清单、单核时段、全景闹钟、全景时段、颠倒优先级的概念。

可以逛一下

- 豆瓣小组：我们都是拖延症 <https://www.douban.com/group/procrastinators/>

第 1 章 削减待办任务

阅读时长：2天

实战内容

1. 再次审视并找出你在现阶段工作当中经常遇到的“时间杀手”，给它们打钩。
2. 破除忙碌谬论。
3. 明确未来一周的目的。
4. 建立快捷清单，最多列5项任务。
5. 建立集草器清单并除草。

第 2 章 现在专注一件事

阅读时长：2天

实战内容

1. 破除能“能同时处理多项任务”的思想误区。
2. 戒绝通知 —— 关闭手机和电脑上所有自动推送的通知消息（邮件、微信、QQ、短信.....）。
3. 正确执行，大胆去做，不要担心最终结果不够好。
4. 建立核对清单。
5. 摆脱时间压力。

第 3 章 永不拖延

阅读时长：2天

实战内容

1. 所谓“拖延”就是充分认识到了应该做任务A，但是却逃去做任务B，不愿（敢）碰任务A。
2. 相对于不可支配时间，可支配时间更容易浪费掉！
3. 了解拖延的典型征兆。
4. 杜绝匆忙症的好办法 —— 批量处理鸡毛蒜皮的小事。
5. 规划过度也是拖延。
6. 在一项大任务开始之前，视觉化有时能帮你战胜拖延。

第4章 循序渐进

阅读时长：1周

实战内容

1. 任务太大，可能是拖延症的头号原因。
2. 自设自守的目标期限可以减少拖延。
3. 成功的时间盒子就是能按时开始，按时结束，而且专注在既定任务上，没有被其他事打扰。
4. 拒绝虚假紧急的任务。
5. 正确地进行任务优先级分配。

第5章 简化协作

阅读时长：2天

实战内容

1. 保持富足心态，把你的时间、知识和人脉分享给同事吧。
2. 承担起相处、沟通、聆听的责任。
3. 如实预估项目时间。
4. 一图胜千言。

第6章 给创意充电

阅读时长：2天

实战内容

1. 经常休息会带来新想法💡。
2. 体育锻炼不仅会让身体更健康，还能增强认知功能，改善睡眠。
3. 创意散步好处可能会翻倍。
4. 社交也会产生激励。
5. 杜绝加班的恶性循环，停一步海阔天空。
6. 看上去自律的人，其实是培养了一些生活习惯。

最后一天 Action Now! 立即行动

实战内容

现在就开始，不要再惧怕，不要再拖延！

领读者寄语

摆脱“拖延症”，珍惜每一分钟，让自己更强大，让生活更美好！