

工作时间模式

具体分级

简单：时间充裕，有大把时间和精力折腾。

中等：有一定时间安排，但不是很充裕。

困难：时间紧张，但还可以挤时间弄。

地狱：几乎没有时间，可能必须要选择脱离当前环境才能腾出时间来。

切换难度和方法

难度分析

从最简单到最困难直观来看是最让人无法适应的，但如果提前有防备了的话，其实比较容易。最怕的就是循序渐进地温水煮青蛙，难度提升的时候，自身没有自觉，等发现的时候已经无力改变现状了。这点不只适用于社会环境，也适合跟家人相处时的一些环境变化分析。

方法

可以试着平时就思考并制作思维导图提前预判这些折腾人的恶心状态并将其模板化，这样当你碰到这些状态变化时，就算是那种特别反复横跳的工作状态都能比较轻松地适应。