

当前位置:我的异常网» 综合 » 每天工作4小时的程序员

## 每天工作4小时的程序员

www.MyException.Cn 网友分享于: 2015-02-04 浏览: 92次



每个人都熟悉这种作息规律：早上9点去上班，坐在电脑前面，编一天的程序，下午5点下班回家。如今，非常感谢蒂莫西·费里斯 (Timothy Ferriss) 的《每周工作4小时》，我开始重新思考应该如何工作，如何让自己变成更有效率的程序员。

最近，我把我的从周一到周五的作息规律做了一次较大的调整。很长时间以来，我一直像所有其他程序员那样工作、休息。但就在2011年的下半年，我开始了一项试验，想看看究竟什么样的作息时间能让我更有效率。这项实验目前仍在进行中，我并不是像军人那样严格遵守实验规定——例如，我也想会早20

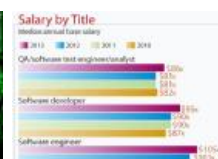
### 相关解决方案

- 1 每天工作4小时的软件工程师
- 2 应届毕业生刚找到工作，程序员们说说每天工作多久,该如何处理
- 3 漫画:程序员的工作
- 4 程序员找工作
- 5 精明的程序员——反复的工作
- 6 研究展示每天工作超8小时得心脏病几率增加80%
- 7 程序员找工作时注意了,该如何解决
- 8 千分散尽吹又生~C程序员请进~(24小时后就回来结贴) 解决思路
- 9 关于程序员的工作有关问题
- 10 程序员应当具备的工作态度

people who always go the extra mile.



程序员必看的十大电影



2013年美国开发者薪资调查报告



漫画:程序员的工作



初级 vs 高级开发者 哪个性价比更高?



做程序猿的老婆应该注意的一些事情



程序员的鄙视链

分钟、或晚20分钟起床——但当前制定的作息规律是这样的：

## 早上4：30 到 7 点：冥想，写作，目标复查，和家人吃早餐

早上4：30起床其实并不是你想象的那么难。每个人的个人情况都多少有些不同，但人的身体基本上需要每天7到9小时的睡眠时间。保证你睡眠充足的一个方法是不用闹钟自然醒。你只需要早点睡觉，你就可以在早上4：30醒来。

起床之后，我会马上喝上16盎司的水——不是咖啡！我很长时间都不喝咖啡了，而且也不太想喝。事实上，不喝咖啡我感觉会更好。然后我会冲个澡；这样会让我感觉一个清爽的一天的开始。

每天早上我都会冥想30分钟。冥想的最佳时间是在日出之前或日出的过程中，也就是西方世界的早6点之前。我不打算解释为什么冥想会对你有好处；网上对此已经有了大量的研究。如果你想找一个关于冥想的书，我推荐《

[Meditation for Dummies](#)》。尽管书名很怪，但它是我读过的最好的一本书。

冥想之后，我会花30-45分钟的时间写博客。我一般会写500到800字。我发现，冥想之后立即动笔，通常会一气呵成，写的很顺利。另外，大脑经过了一夜的休整，状态非常好，在注意力转移到其它事务之前，把大脑里堆积的东西都倒出来清理一下是很有好处的。关于写作的一个技巧：把这段时间用作对大脑的初步清理。不要去做研究、编辑等。这些事情放在以后再做。

然后是To Do List(待办清单)时间。我会查看邮件，微博，LinkedIn，等等，以及安排下一步要做是任务。说到任务，我遵循

[GTD做事方法](#)，我用

[OmniFocus](#) 软件来管理我的生活。我在iPad，iPhone和MacBook Air(我是苹果的粉丝)都装了它。不错，作为一个待办事宜管理软件，OmniFocus是有点贵了，但因为我的整个生活都和它有关，这个价格也值了。我通览一下待办清单，想想每个事情上的预期目标——所有的事情，从今天要做的小事情，到长期的目标。清单中的每个条目都设定有一个目标，如果没有目标，我会删除它。

接着是早餐时间。关于应该什么时候吃早餐、应该吃什么的问题上，已经有大量你可以借鉴的养生指导。我尝试过各种不同的东西。我发现那些富含纤维素，低碳，高蛋白质的东西最适合我。你试过燕麦片加花生酱吗？好极了！我还喜欢吃一些水果、喝一点茶。还有，我尽量和家人一起吃早餐。有时事情能按照这种愿望执行，但有时不行。我的目标是今年一年都要按照这个执行下去。

## 早7点到11点：4个小时的编程时间



我的丈夫是个程序员



看13位CEO、创始人和高管如何提高工作效率



如何区分一个程序员是“老手”还是“新手”？



每天工作4小时的程序员



为什么程序员都是夜猫子



鲜为人知的编程真相



Google伦敦新总部 犹如星级庄园



亲爱的项目经理，我恨你



那些争议最大的编程观点



中美印日四国程序员比较



我跳槽是因为他们的显示器更大



Java 与 .NET 的平台发展之争



团队中“技术大拿”并非越多越好



程序员和编码员之间的区别



程序员都应该阅读的书



老程序员的下场





这是我用来编程的时间。一天4小时也许你会觉得少的可怜，可是我却发现，在这4小时我做的事情能比大多数人一周干的事情都要多。研究显示，具有固定工作时间表的人比那些随机工作的人更有效率。对于我来说，这个固定时间是早7点到11点，每天。这段时间我要做的事情就是编程，不做其它的。有几个基本的原则：

首先，关掉所有的通信设施——电话，邮件，聊天工具等。没有让你分心的事。你可以给少数几个人保留一个联系到你的方法，以防有紧急事情发生。那些真有紧急事情需要找你的人自有办法联系到你，我还没有碰到过这样的事。我甚至还教育我的妻子，她通常习惯对所有的请求都立即给予回应，我告诉她要尊重我这4个小时的时间。在这段时间里你应该只干一件事。千万不要同时干5、6件事情。

第二，中间不要留下休息时间来查看邮件或上网，或干其它类似的事情。原因是：在一个小时里，我可以开发出x个功能。如果我要是连续工作4小时，我发现我的产量不是4倍，而是8倍或16倍。当你全神贯注的干某项事情时，相信你也经历过这样的体验。这就是我们所说的大脑的Flow(流)状态。在以后的博客里我打算多写一些关于Flow的文章。

那为什么不把这样的制度应用到整个8小时的工作时间里呢？这是因为人的有效率的状态是有限度的。人的大脑跟肌肉一样。你可以在跑步机上持续运动8小时吗？就像我们的肌肉，大脑需要时不时的休息。这种限度依据个人的不同而各异。通过尝试和根据犯下的错误，我发现我的极限时间是4小时。

还有一点需要提的是，我并没有在11点设了闹钟提示。当我感觉大脑有些疲倦，工作效率开始下降时，我就停止工作。有些天我只工作3小时，有时我会工作5小时；4小时是平均值。

我在家工作是为了避开打搅。如果你需要在办公室里工作，看看管理部门是否允许你把最有效率的这段时间放在家里工作。你上班途中的折腾会把早上做瑜伽和冥想获得的好处给抵消了。在经过了早高峰的喧闹，还有办公室里的嘈杂，你的神经会变的紧张，冥思带来的效果完全消失。在家工作必定会更有效率的多。

## 早11点到下午1点：健身，午饭，购物

我每天都要健身。John J. Ratey的书《Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain》对每天锻炼的好处做了很好的论证，如果你想知道锻炼对大脑功能改进的科学机理，你可以读一下这本书。每天不做相同的运动，甚至不去相同的健身房。我每周在一个瑜伽馆里做3次瑜伽，在一个spinning馆里上两天的spinning课，在健身房里做两天的举重，在健身房里我有个教练。教练帮助了我很多，有人这样督促你会使你具有更大的动力。

我喜欢在健身房运动，因为那里有额外的服务。你可以一下用掉5条毛巾而不担心老婆的抱怨。可以花3

代码女神横空出世

那些性感的让人尖叫的程序员



10个调试和排错的小建议



程序员的样子



程序员眼里IE浏览器是什么样的



我是如何打败拖延症的



程序猿的崛起——Growth Hacker



Java程序员必看电影



编程语言是女人



程序员周末都喜欢做什么？



老美怎么看待阿里赴美上市



什么才是优秀的用户界面设计



程序员最害怕的5件事 你中招了吗？



聊聊HTTPS和SSL/TLS协议



总结2014中国互联网十大段子



Web开发者需具备的8个好习惯



写给自己也写给你 自己到底该何去何从



要嫁就嫁程序猿——钱多话少死的早

0分钟冲澡而不用担心门外有人叫喊“你还没完吗？”...在家里你经常会遇到这样的事。

我还养成了一个习惯就是每天购物，通常是在

[Whole Foods](#)，一个离我家只有步行距离的超市。为什么每天购物？在很多国家，特别是亚洲，人们每天都去购物，而不是一次买足2个星期的东西储存在家里的冰箱或冷柜里。这种方式，你只买了你需要的东西，避免了浪费。很多时候你会发现冰箱里有些不知是何物的东西，怀疑放在那里有半年之久了。我午饭在外面吃，Whole Foods超市里有不错的沙拉自助。因为我喜欢日本食品，有时我会来一点日本寿司或盒饭。

## 下午1点到6点：学习和交流时间

我尽量会把一些讨论、约会时间凑到一起，这样不必每天都去公司。通常，这些事情包括会议，面试，做报告，指导开发，代码审查等等。这段时间我不做任何的开发，除非有紧急的bug或特殊情况需要处理。

我还用很大比例的一部分时间去学习。我花了很多时间去阅读别人的东西，从书本到博客，大多与编程相关的东西。我每天都要学到新的知识。保持这样的学习劲头的最好的方法是对学到的东西做一些笔记，把相关的知识做写标记。像

[EverNote](#) 这样的软件很适合做这种事情。

同时我会看看市场上有没有其它的产品，最有效率的软件开发者是不用写一行代码就能把问题解决。我不想把别人已经做好的东西再做一遍。所以，在

[CodePlex](#) , [GitHub](#) 和

[Component Source](#) 这些网站上花时间是有帮助的。

我从妻子的医院实习的经历中得到了一点启示。新入职的大夫每天早上看病，到了下午，他们会聚在一起讨论遇到的各种病症，讨论他们是如何应诊的。对于我，我会事后反省一下自己做过的事，我会重新思考一下早上编程遇到的问题，在什么地方遇到了什么bug，或反省做报告时的表现，或如何主持的会议，等等。我努力从过失中学到教训，避免它们再次出现。

## 下午6点到晚上8点：家庭时间

我妻子是个医生，工作很忙，但我们尽量一起度过这段时间。我们会一起做饭。然后我会和孩子一起做家庭作业。(一个二年级的学生竟会有这么多的作业，这是另外一个话题，我以后再谈。

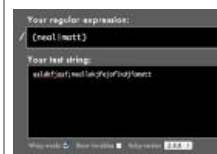
## 晚8点到8:30：反省和给大脑派活



“肮脏”的IT工作排行榜



为啥Android手机总会越用越快？



5款最佳正则表达式编辑调试器



10个帮程序员减压放松的网站



旅行，写作，编程



2013年中国软件开发者薪资调查报告



“懒”出效率是程序员的美德



当下全球最炙手可热的八位少年创业者



十大编程算法助程序员走上高手之路

我晚上不做冥思，而是换成坐下来反省一天的生活。如果你花上15分钟做在一个安静的地方反省你的一天，你会吃惊的发现这一天你学到了这样多的东西，获得了这样大的提高。

接下来，我给大脑安排工作。众所周知，当我们睡眠时大脑是在不停工作的。所以，你最好给它安排点工作。对于我，下面这些事情很有效：我把第二天早上要写的东西做了个大纲。就像写便条一样。我发现把它写到纸上比写在电脑里更有效。

或者，我会看一些编程/算法问题。同样，会纸上描述下来或写出框架。让人惊奇的是，很多时候早上起来你会发现已经有了解决方案！像这样的事情我是在一个整洁的、没有格线的、信封大小的笔记本上写画的。在白白的白纸上画画会让我更有灵感。我在晚8：30到9点间上床睡觉。越早越好。

这就是我一天的作息时间。当然，当我外出旅行时会有些变化；在途中我会花大量的时间来工作。我还没有告诉你们在周末我都干什么，我会在以后的文章里讲到这些。

关于他们的作息时间的故事，以及他们是如何提高工作效率的。

JD.COM 京东

¥ 69.00 抢购>

¥ 29.90 抢购>

关闭



Aspose.Words for .NET

DOC RTF XML PDF  
HTML XPS PNG TIFF  
and more!

ASPOSE  
Your File Format APIs

Try 30 Day Trial FREE

JD.COM 京东

¥ 1299.00 抢购>

¥ 120.00 抢购>

关闭



一个程序员的时间管理



程序员的一天：一寸光阴一寸金



程序员应该关注的一些事儿



不懂技术不要对懂技术的人说这很容易实现

发布此文章仅为传递网友分享，不代表本站观点，若侵权请联系我们删除，本站将不对此承担任何责任。



60个开发者不容错过的免费资源库



如何成为一名黑客



科技史上最臭名昭著的13大罪犯



Web开发人员为什么越来越懒了?

综合-热门	综合-最新	综合-其它
<div><div>1</div><div>java基础知识小小结</div></div> <div><div>2</div><div>影评第一篇 《绣春刀》 乱世英雄之赤血丹心与侠骨柔情</div></div> <div><div>3</div><div>关于一个刚刚结婚的伙伴的断想</div></div> <div><div>4</div><div>关于12036的系统优化那点主意</div></div> <div><div>5</div><div>奇葩——小弟我为什么想离职</div></div> <div><div>6</div><div>hdu 1061 高速幂</div></div> <div><div>7</div><div>生手学seo</div></div> <div><div>8</div><div>配置fabric—crashlytics课程</div></div> <div><div>9</div><div>算法导论9.2以期待线性时间做选择</div></div> <div><div>10</div><div>插件新点染的粒子效果</div></div>		

上一篇：[地址记要](#)  
下一篇：[程序员的样子](#)

文章评论

社交帐号登录：[微信](#) [微博](#) [QQ](#) [人人](#) [更多»](#)

说点什么吧...

发布

4条评论

1条腾讯微博

最新 最早 最热

IceCofXL

想法是好的。现实是骨感的。在中国。这样工作。工资扣光。

11月14日 回复 顶 转发

大火兔工作室

冥想其实对一个人是有帮助的

10月30日 回复 顶 转发

寒潭幽

这样的工作方式，简直是匪夷所思啊！

10月15日 回复 顶 转发

zerki

赞！收藏到空间·

4月23日 回复 顶 转发

我的异常网正在使用多说

