

工作习惯分享（二）

黄晶

目录

- 前情提要： 时间管理+工作四象限
- 沟通
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - 沟通技巧
- 道： Open

前情提要

■ 时间管理

- 重要的事情最高效时段做
- 大目标分解成小目标有助于降低任务难度
- 自行设定奖惩机制

■ 工作四象限

- 重要不紧急的事情有计划去做（每天占比最多的任务）
- 重要紧急的事情马上做（太多了需要反思）

目录

- 前情提要： 时间管理+工作四象限
- 沟通
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - 沟通技巧
- 道： Open

为什么要沟通？



别人眼中的自己 VS 自己眼中的自己



颐泉汇的电梯

目录

- 前情提要： 时间管理+工作四象限
- 沟通
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - 沟通技巧
- 道： Open

和谁沟通？ 沟通什么？ 什么时候沟通？



沟通对象：和自己产生联系的人，自己所做的事情影响了谁？

和谁沟通？ 沟通什么？ 什么时候沟通？



沟通内容：自己做的事情的计划，对对方的影响，需要对方的配合和联动

和谁沟通？ 沟通什么？ 什么时候沟通？

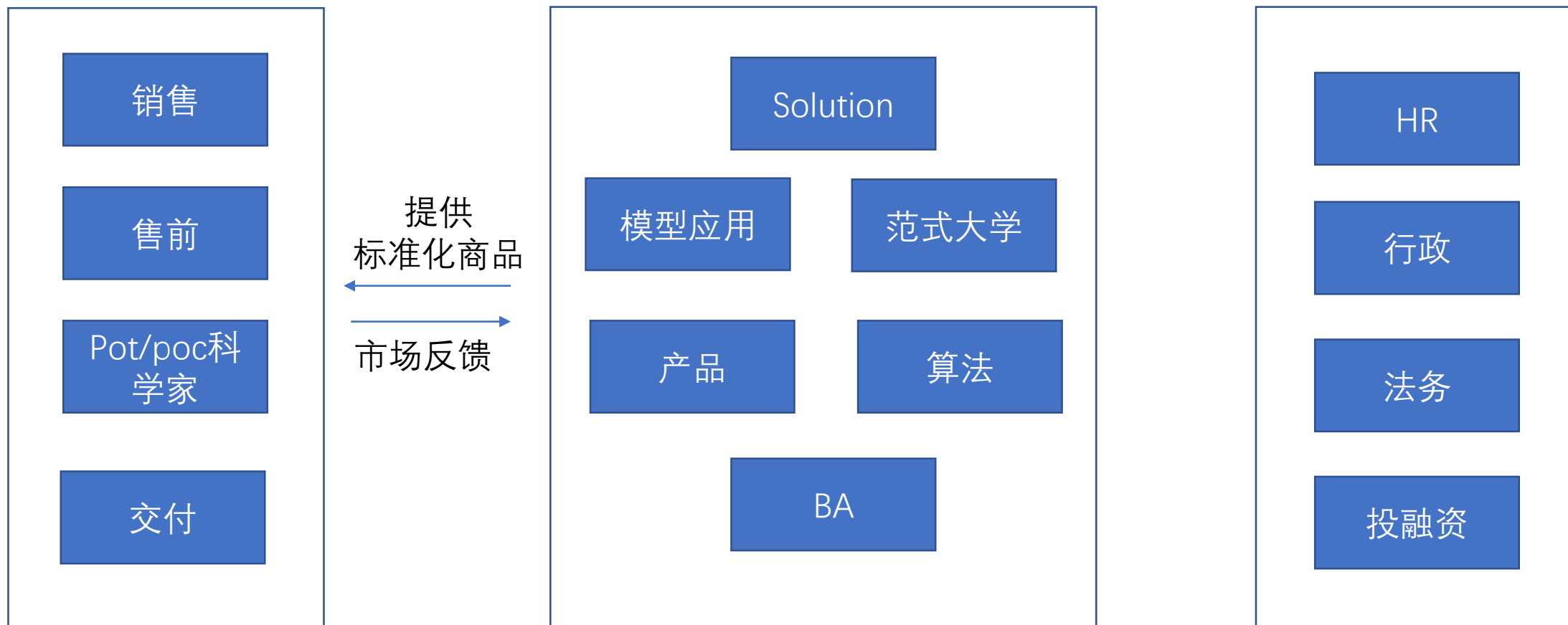


沟通节奏：开始前同步计划和结论，执行同步进展，有变化及时收集影响

例子

- 我希望能做个建模工具，能够改进建模效率
 - Who
 - When
 - What
- 我这个解决方案要做成可交付
 - Who
 - When
 - What
- 范式大学要迁移环境
 - Who
 - When
 - What

公司部门



目录

- 前情提要： 时间管理+工作四象限
- 沟通
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - **沟通技巧**
- 道： Open

沟通技巧

- 倾听
- 情绪

倾听

- 表现尊重，收集信息，理解动机
- 为什么倾听很难？
 - 信息爆炸，思想漂移，外在噪音，错误假定
- More about 错误假定
 - 需要向上一层澄清，而不是去假定
 - 个人信任能降低错误假定（bayes理论）
 - 同样一句话：这个事情不能做
 - 有个人信任：相信专业判断
 - 无个人信任：你是不是不想做而说不能做？

情绪

- 人性：情绪是人性
- 学理科的是不是就是理智的？
- 整理自己的情绪（接纳情绪而不是否认，管理行为）
 - 要有意识自己是什么情绪：生气，妒忌，难过，高兴，害羞（勇敢的face）
 - 从情绪中分离出真正要解决的问题。
 - 例：我跟男朋友相处很久了，他还会下载小黄片，吵了几次还这样。
 - 不理自己？被抛弃？不听话
- 避免激起他人的情绪
 - 用客观描述取代评价（刚才做这道题你做了很长时间 VS 你太笨了）
 - 同理心和真诚（表示理解对方的情绪，不是表面的理解）
 - 协商取代确定（你必须xx VS 我需要xxx VS 如果xxx，就好了）

目录

- **前情提要：时间管理+工作四象限**
- **沟通**
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - 沟通技巧
- **道：Open**

Open:终身成长

- 固定性思维：人是固定的，所有的评价都是对**自己**的
- 成长性思维：人是在变化的，所有的评价都是对**自己过去的行为**
 - 所有的负面评价都是对我过去的行为，而不是对我自己
 - 我的行为是在不断进步的

固定型思维模式

智力是固定不变的

产生一种让自己表现得聪明的欲望，因此会倾向于...

遇到挑战时

避免挑战

遇到阻碍时

自我保护或轻易放弃

对努力的看法

认为努力使不会有效果的或者会带来更坏的结果

对评价的看法

忽视有用的负面反馈信息

他人成功时

感到他人的成功对自己造成了威胁

结果：他们很早就停滞不前，无法

成长型思维模式

智力是可以提高的

产生学习的欲望，因此会倾向于...

迎接挑战

面对挫折坚持不懈

认为熟能生巧

从批评中学习

从他人的成功中学到新知识，获得灵感

结果：他们能取得很高的成就。

Open

- 做事情要大气，不要太纠结得失，越舍不得的，越得不到
- 正确的三观：
 - 世界观：只有从多方收集信息才能构建正确的世界观
 - 活在自己的世界里（严重的采样有偏），基于这些采样得出来的决策也是不对的
 - 收集的信息要听客观事实，而不是带偏见的评价
 - 价值观：优化函数
 - 人生观
- 实操：
 - 多和同事（包括其他部门的人）聊工作，聊生活

目录

- 前情提要： 时间管理+工作四象限
- 沟通
 - 为什么要沟通
 - 沟通什么
 - 沟通技巧
- 道： open
- 一本有意义的书： 终身成长
- 一本有用的书： 无暴力沟通