

# OKR和心流

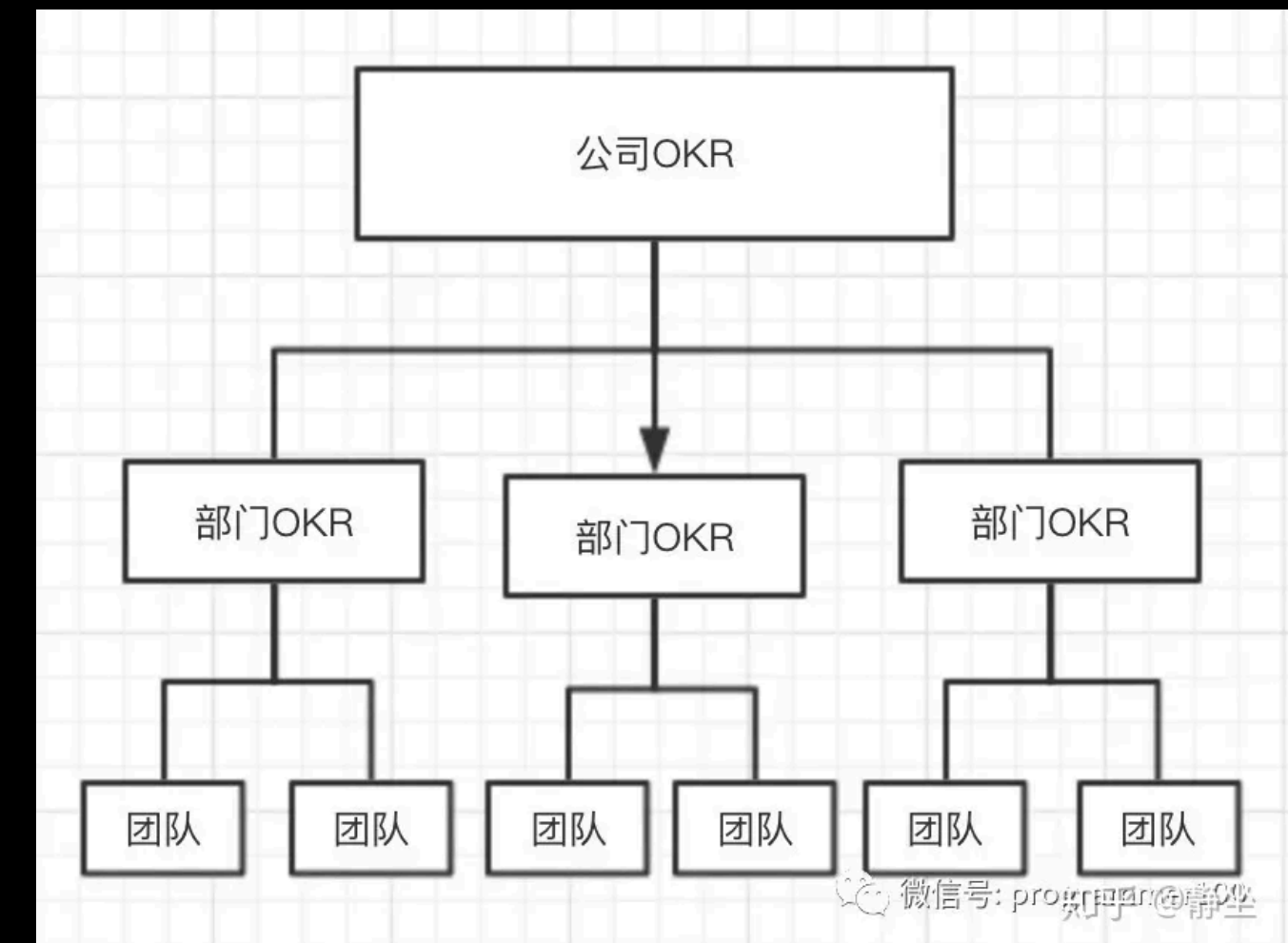
2023.10.12

# 本次分享主要涉及两点

- 什么是心流，如何利用心流提高生活体验
- 用好OKR，发挥其应有的价值

# 复习一下OKR

- OKR(Objectives and Key Results) 全称「目标和关键成果」
- Objectives(目标)
  - 具体、有一定挑战性，定性、定量
- Key Results(KR)
  - 关键结果，可衡量，kr的完成能支撑O的完成



# Question?

- 1. 为什么要自上而下和自下而上定目标
- 2. 目标为什么是：具体，挑战、定性或者定量
- 3. 为什么完成度70%-80%是个理想的完成度
- 4. 关键结果为什么可衡量很重要

什么是心流？

# 心流理论 (Flow)

是1975年由奇克森特米哈伊·米哈伊所提出的心理学概念。其描述人类一种完全沉浸（专注）和完全投入于活动本身的心智状态的振奋状态。米哈里·契克森稱心流狀態為「最佳體驗」，因為人從中感到極高的滿足



# 心流发生时，伴随的特征

自动运转：事情做起来顺手不需多加思考，身体自动发挥

时间流逝：觉得时间过得特别快

不觉他物：专注投入事物之中，导致不易察觉像是饥饿、手机震动等感觉与刺激

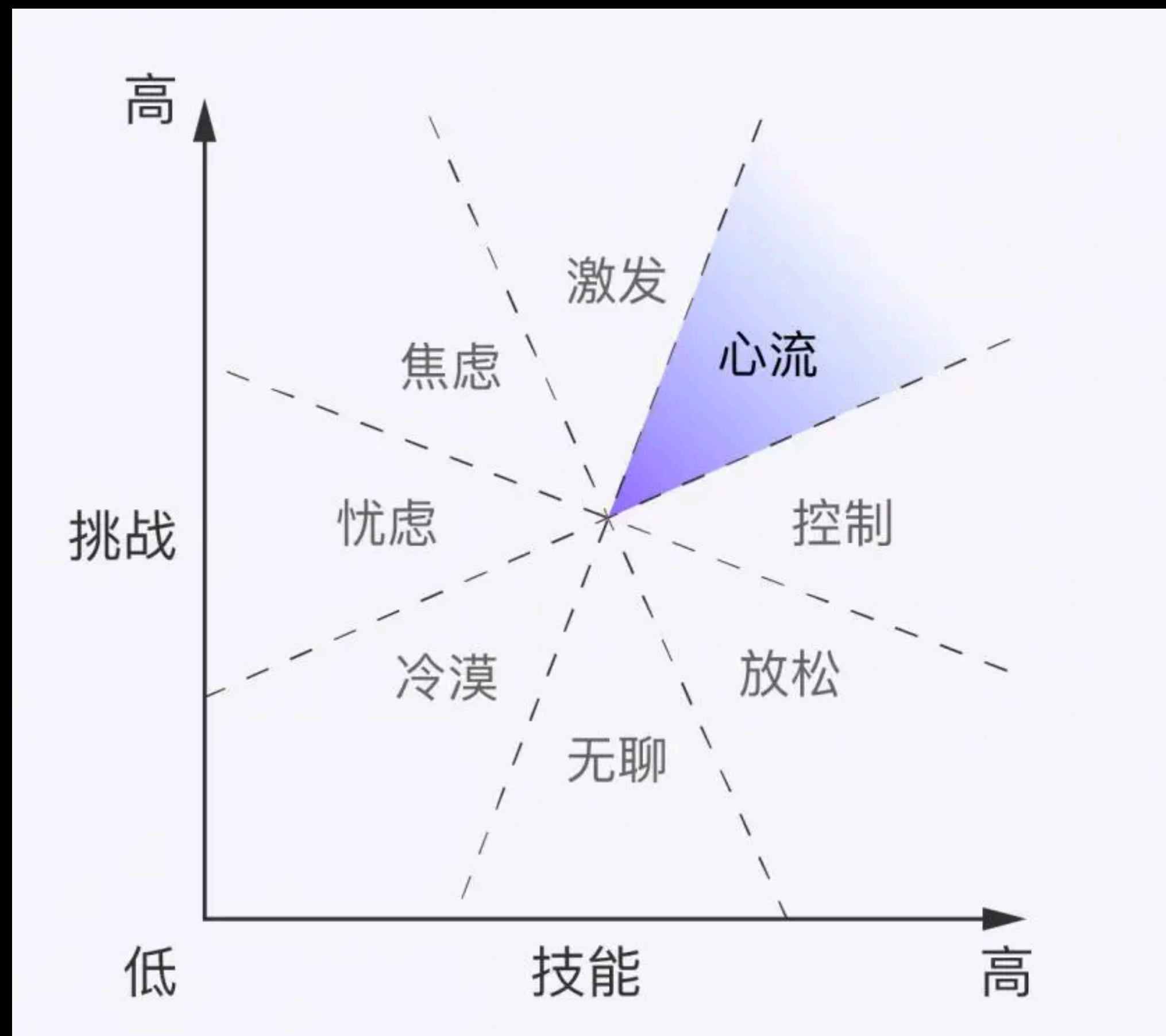
感到愉悦：在事情完成后，感受到愉悦、满足、成就感等正向情绪



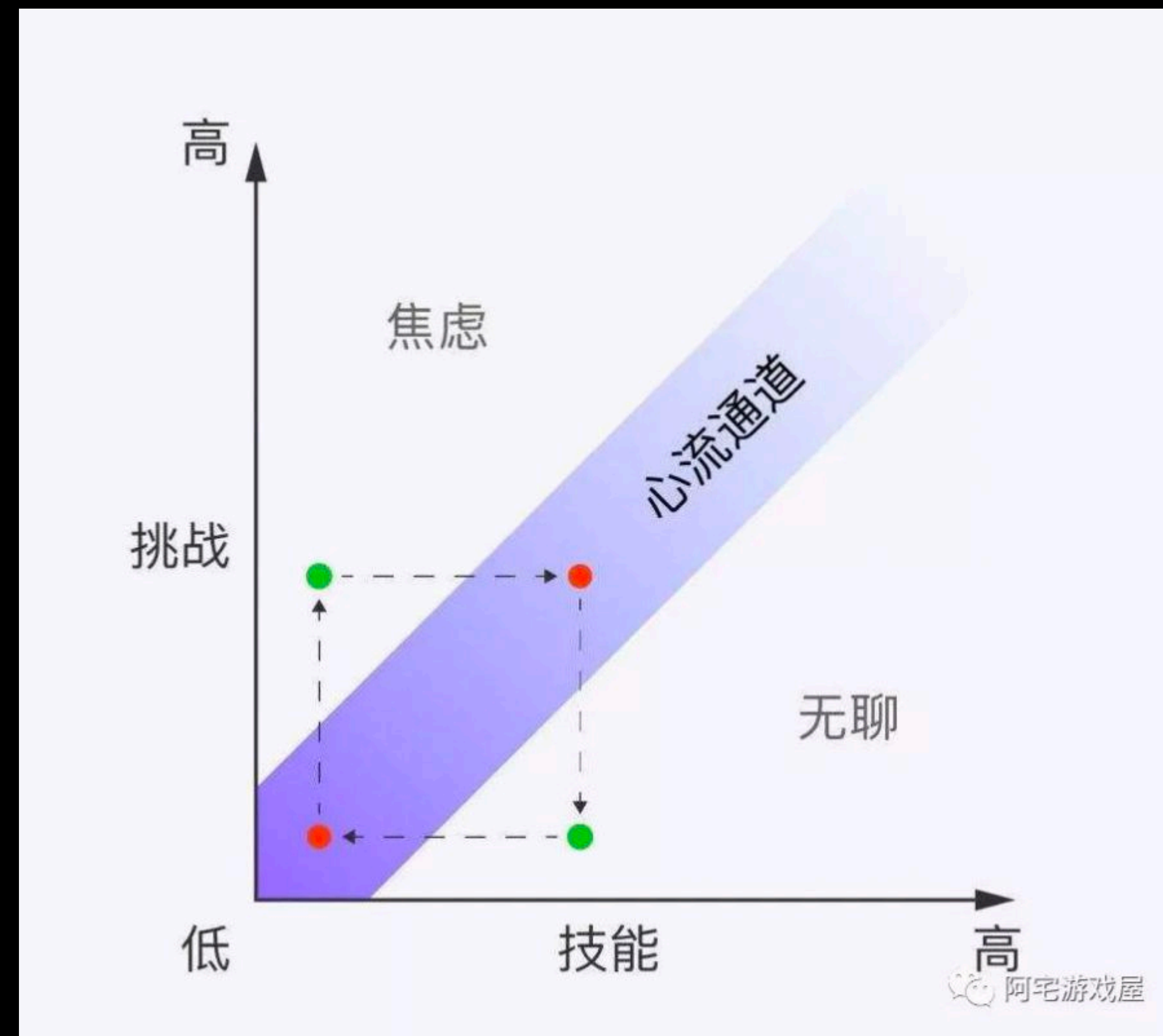
怎么触发&进入心流状态?



P



米哈利·齐克森米哈里的心流模型



游戏设计常用的心流模型

# 达成心流的几个要素

1. 清晰的目标
2. 即时反馈，可测量、可感知到的反馈
3. 能力与挑战相匹配
4. 我们倾向去从事的活动

# 借助OKR让工作更愉悦

1. 结合公司目标和个人意愿和能力，制定适合自身的“高挑战”目标
2. 科学拆解到阶段目标，让过程更有反馈和成就感
3. 积极通过阶段复盘，北极星工具，review自己的进度，卡点
4. 积极挖掘工作的价值和自己的兴趣点，让整个过程更有乐趣

**Thanks**