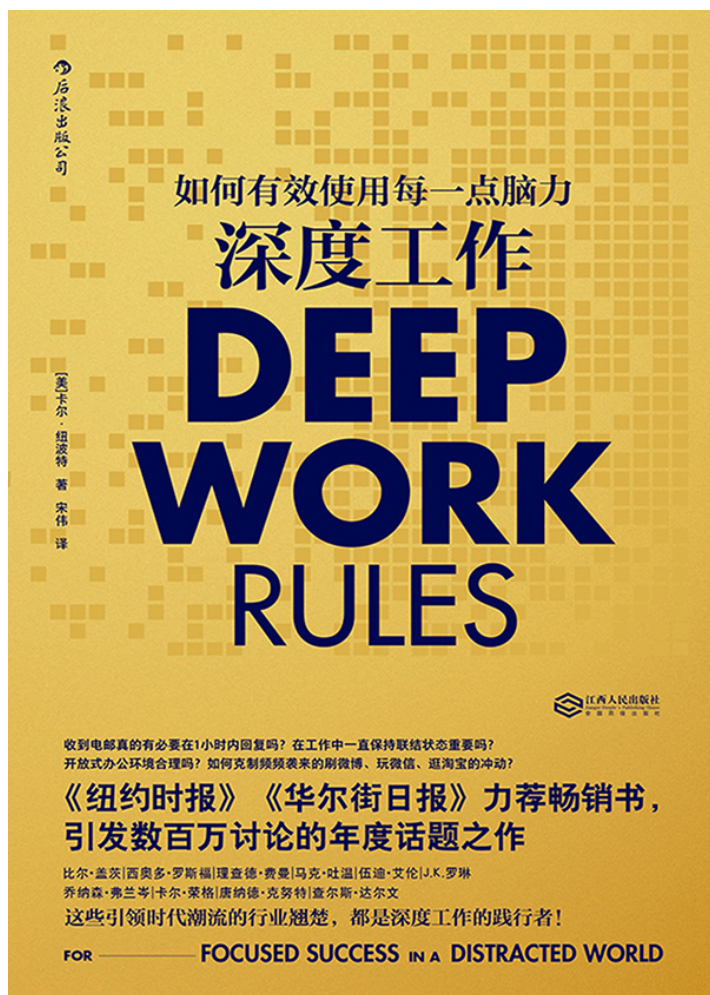


# DEEP WORK

深度工作

@wklken





2017年，麻省理工大学博士，乔治城大学副教授卡尔纽波特，通过自身的研究和亲身经历，创造了“深度工作”的概念，并将此研究发表，于是就有了2017年社科类最畅销的新书之一《深度工作》的问世

高品质的生产工作 = 花费的时间 \* 专注的程度

# 深度工作与浮浅工作

浮浅工作 (Shallow Work) :

- 对认知要求不高的事务性任务
- 往往在受到干扰的情况下开展
- 通常不会为世界创造太多新价值, 且容易复制

深度工作 (Deep Work) :

- 在无干扰的状态下专注进行职业活动, 使个人的认知能力达到极限。
- 能够创造新价值, 提升技能, 而且难以复制

在某个固定的时间高度专注完成某件事



# 深度工作的困难

# 深度工作的困难

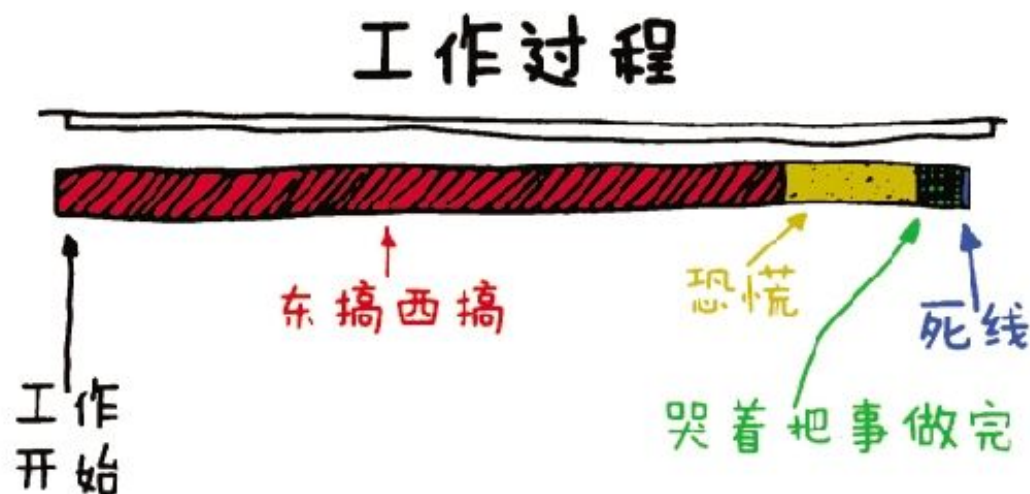
## 最小阻力原则

人类天生倾向于选择一条阻力最小的路径，也就是说我们倾向于回避困难任务，选择更轻松、更简单的事情先做，因此在常规工作模式下，你太容易不自觉地回避困难任务了

写代码还是刷会手机 => 刷手机  
写PPT还是看动漫 => 看动漫

## 写代码还是写PPT?

结构化拖延法 -- <<拖拉一点也无妨>>





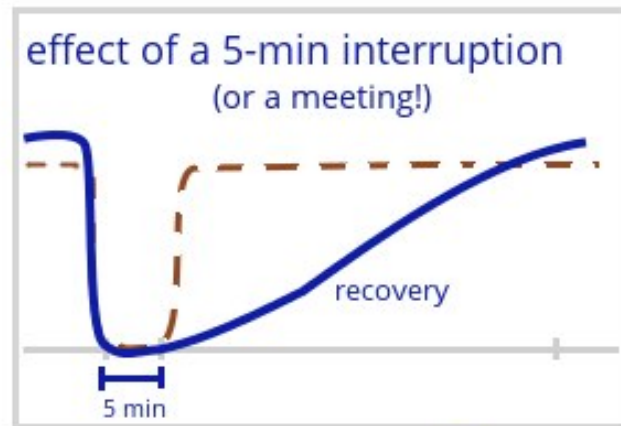
# 深度工作的困难

注意力是稀缺的, 任务切换会占用带宽  
-- <<稀缺>>

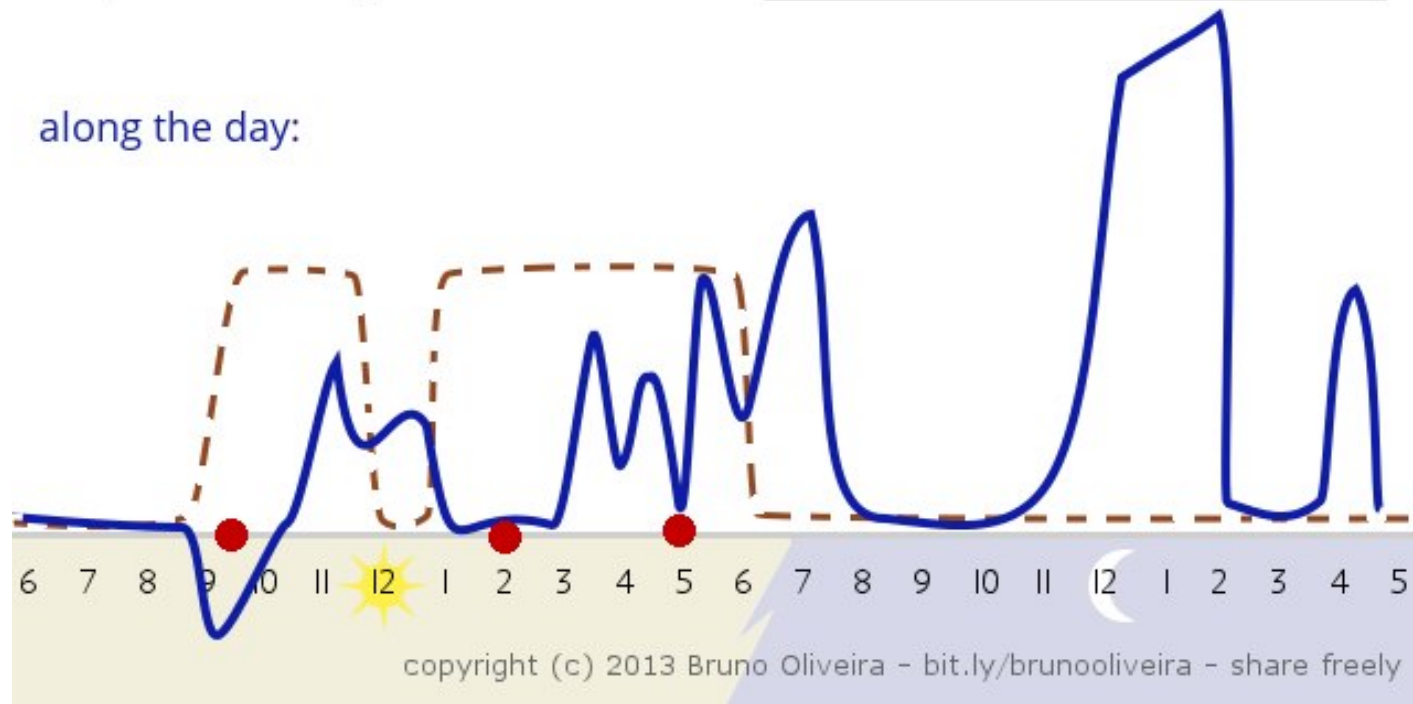
写代码过程中被手机通知打断, 看了一眼, 10s?

## geek productivity at work

- how non-geeks think it works
- how it actually works
- sampling points likely to be used by non-geeks to get a general picture of how geeks work



along the day:



# 深度工作的困难

过去的认知偏见: 忙碌代表生产力

很多人认为, 只有忙碌才能有产出, 才为组织创造了价值; 这种观念偏差让人们更倾向于追求这种看得见的成果所带来的成就感。

BUT: 脑力劳动者的产出?



# 深度工作的价值

The logo for '10000 HOURS' is displayed in white on a black background. The number '10000' is stylized where the zeros are represented by circles containing a vertical line, a horizontal line, and another vertical line respectively. Below the number, the word 'HOURS' is written in a clean, sans-serif, all-caps font.

10000  
HOURS

任何领域的任何专家都要经过10000小时专心致志的练习  
-- <<一万小时天才理论>>

**10000小时法则**  
-- <<异类>>

“成为大师需要长时间的苦练。每天练三小时，  
完成一万小时需要十年时间”



# 深度工作的哲学

# 四种哲学-- 禁欲主义哲学

## 极端专注主义

通过摒弃或最小化浮浅职责，从而实现深度工作的最大化

适用于对世界的贡献是实在的、清晰的、可以个体化的工作(作家/自由职业者)

代表人物: J.K.罗琳

闭关修炼

# 四种哲学-- 双峰哲学

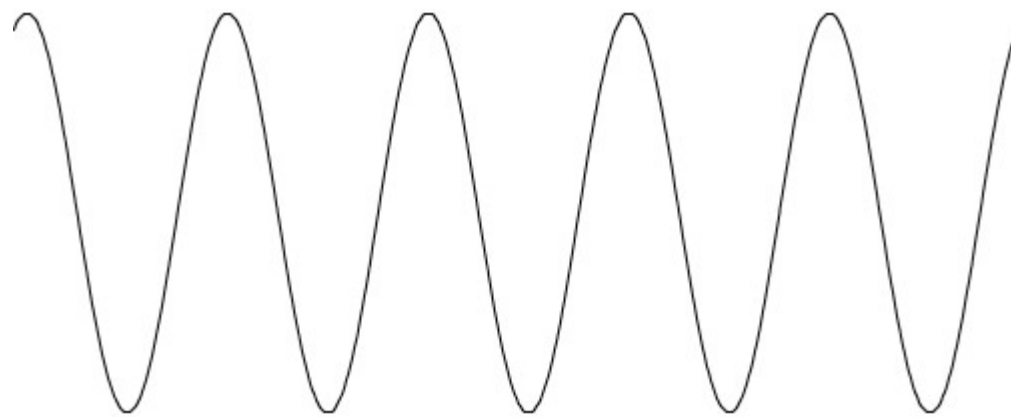
## 时间分块主义

将个人时间分成两块，将某一段明确的时间像禁欲主义者一样工作，用于深度追求，余下的时间做其他所有的事情

适合有寒暑假的教师

代表人物：亚当·格兰特

在受聘成为正教授前，已经发表了60多篇同行评审论著，外加一本畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》



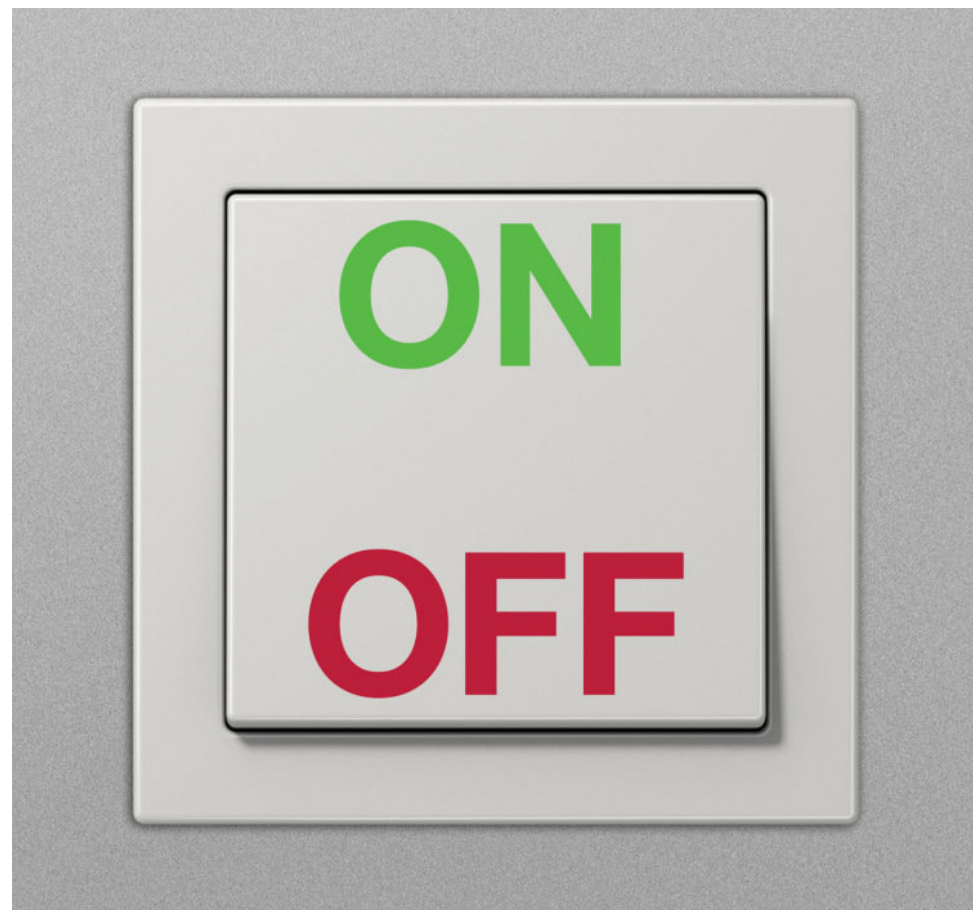
# 四种哲学--新闻记者哲学

## 立刻投入主义

只要有空闲，就能立刻切换到深度工作模式

采用这种哲学需要在坚信自己所做之事是重要且将会成功，最好是在已取得职业成就的基础之上。快速进入状态

不适合新手。因为做不到“一秒”进入深度工作的状态，反而会徒增压力



# 四种哲学--节奏哲学

## 习惯主义

在固定的时间做固定的事!实践者创造一种工作节奏, 将深度整合到生活中, 转化成一种简单的常规习惯

适合深度工作的入门新手/适合绝大多数知识工作者

代表人物: 村上春树



别担心, 养成习惯就能做到!

# 选择一种哲学

选择一种深度哲学，让深度效果最大化

时间分块和习惯主义结合

时间分块指把你的时间划分成深度工作的时间块和杂项事务的时间块

习惯主义指把深度工作当成习惯，养成习惯后启动深度工作就会变得非常容易 - 习惯的力量

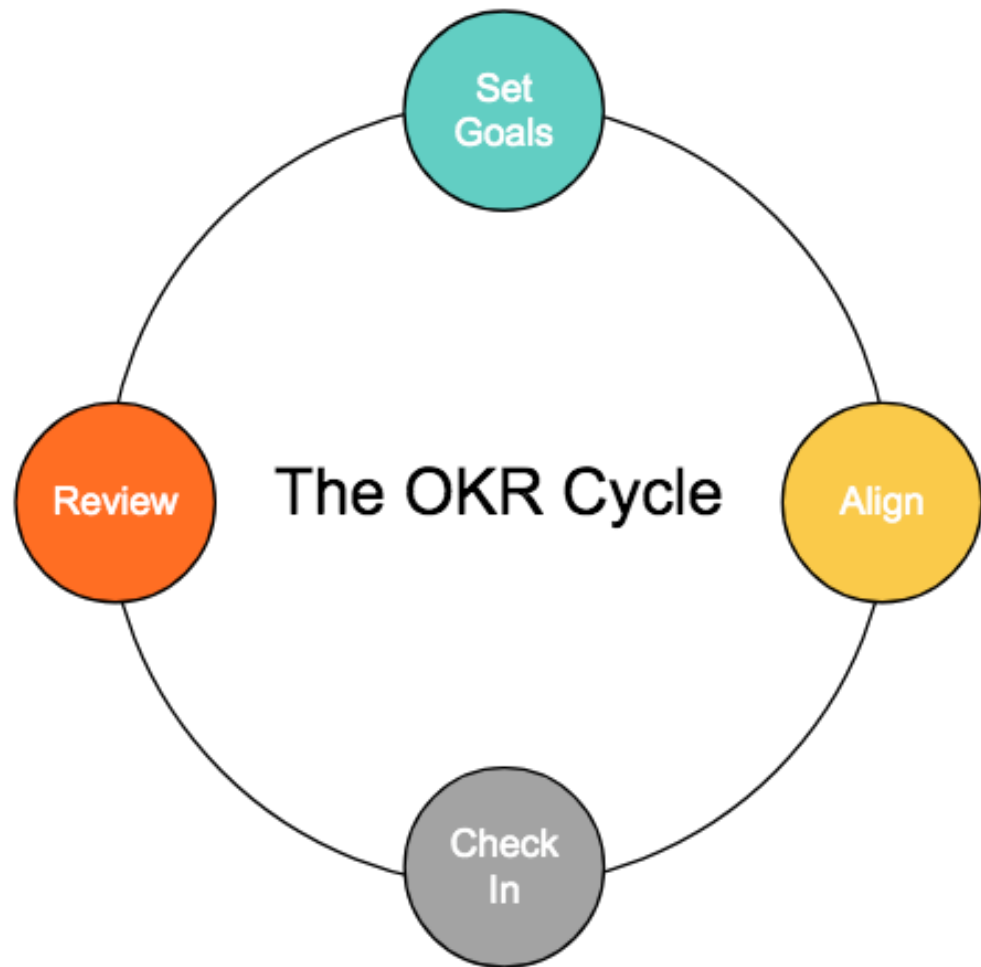




# 执行 - 一个人的OKR

《高效能人士的执行4原则》中的4种 原则:

1. 关注点放在极端重要的事情
2. 抓住引领性指标
3. 准备一个醒目的计分板
4. 定期问责



# 执行 - 构建余闲

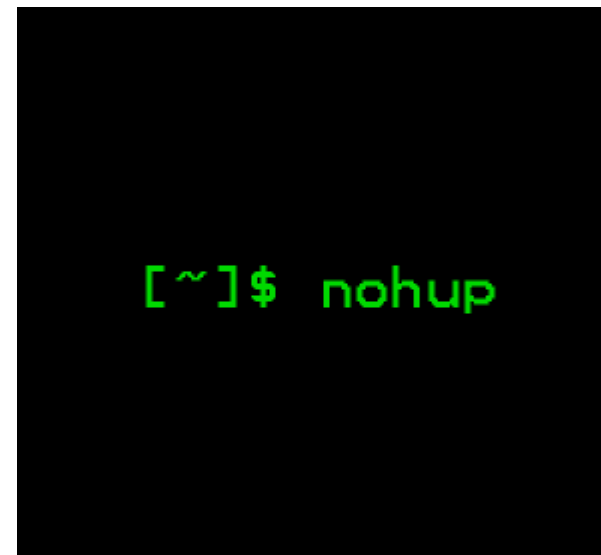
工作日结束到第二天工作开始前彻底屏蔽与工作相关的思考。  
如果要更多的时间完成工作，就加一下班。

基于以下两个理论：

- 无意识思维理论：有意识思维(计算机程序) / 无意识思维(机器学习)
- 注意力复原理论（ART）：注意力会被深度工作消耗，需要在自然中度过时光来恢复(可持续发展)

停工流程要确保每一项未完成任务、目标和项目都得到回顾，而且每一项的你都确认过：

- (1) 有计划确信可完成(解放追踪)
- (2) 保存在一个地方，恰当的时候可以再用(断点)



# 拥抱无聊

我们目前生命中每一刻无聊时光, 都是用手机打发的?

注意力是**稀缺**的!

高度集中注意力的能力是一种需要训练的技能

一旦你的大脑习惯了随时分心, 那么即使你想要专注的时候, 也很难摆脱这种积习



**无聊**

# 远离社交媒体



根本停不下来!



## 关键少数法则(二八原则)

哪些是你不需要的?

先卸载掉, 观察影响, 再考虑要不要装回来

## 电子静默

# 摒弃浮浅

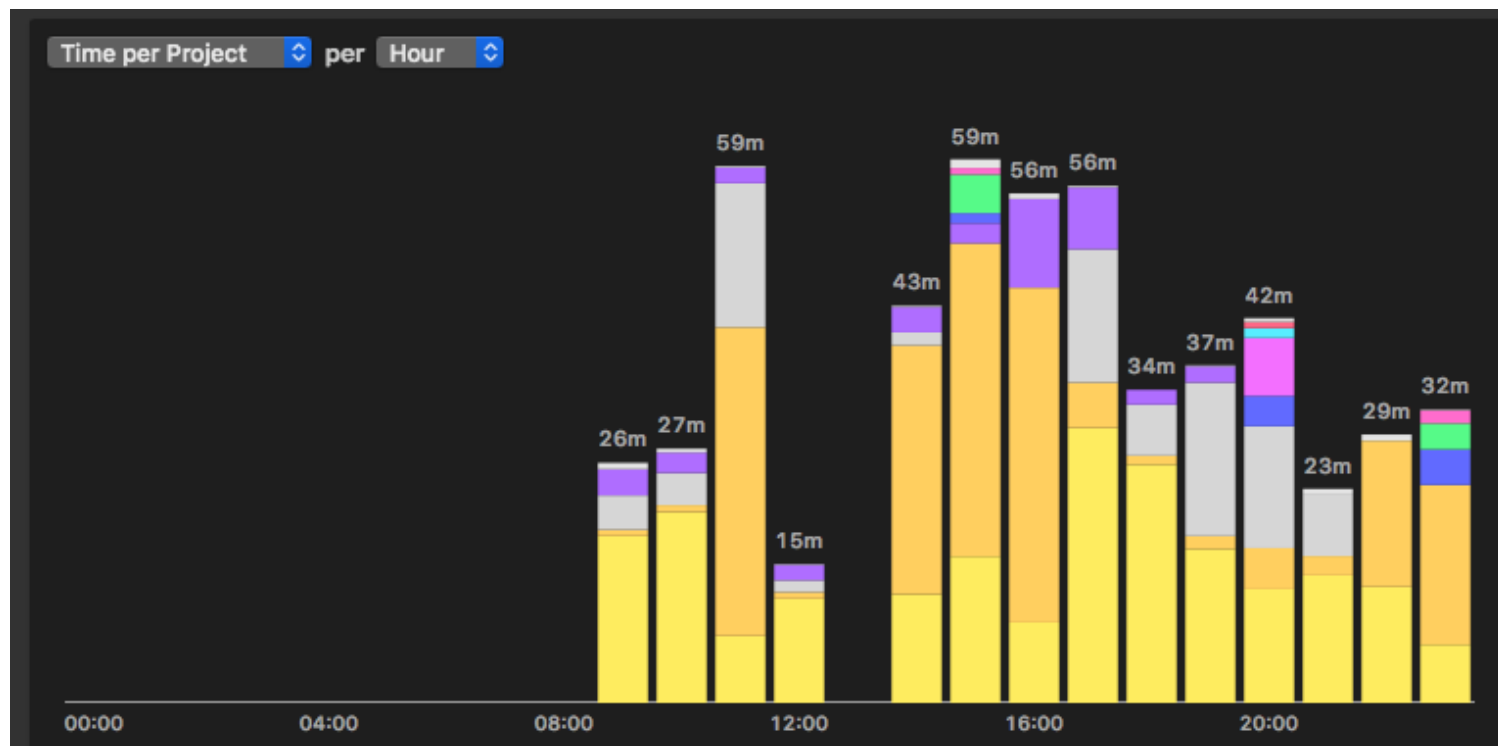
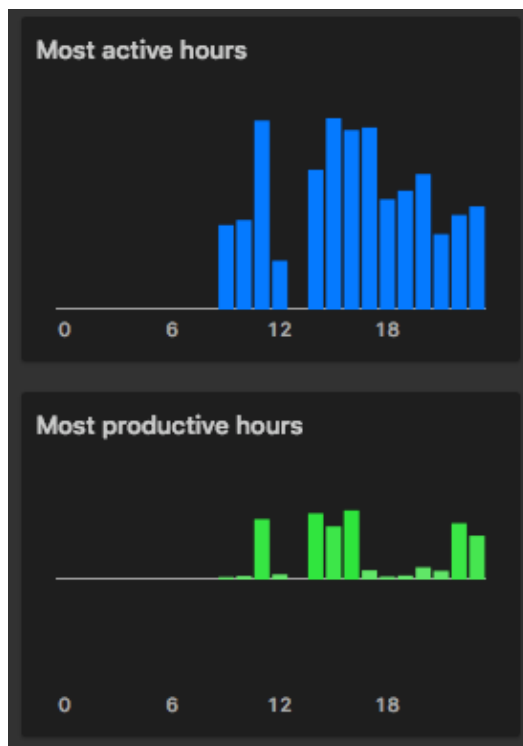
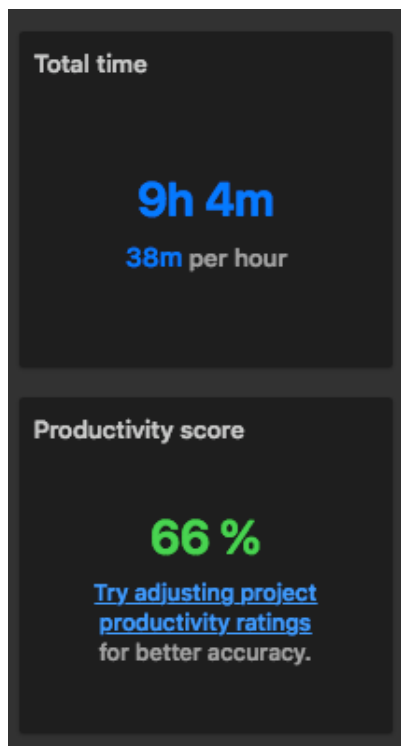
工作计划的安排围绕一个核心原则：在今天剩下的时间里，我做什么最有价值

利用工作计划保持深度



# TIP: 记录你的时间

Review, 分析“时间都去哪了” 分析“高效的时段”





# TIP: 通知与打断?



安装APP时要通知推送权限?



获取信息, 主要靠PULL, not PUSH

具体生活

焦虑!

贩卖焦虑!

生活是具体的

从容地过好每一天

END