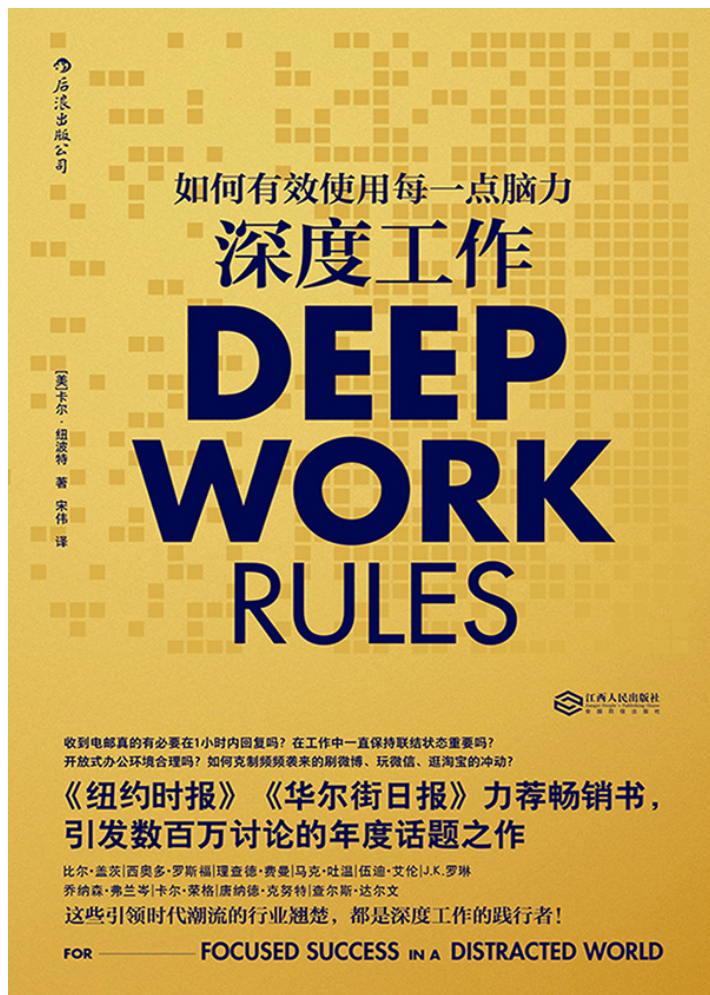


DEEP WORK

深度工作

@wklken





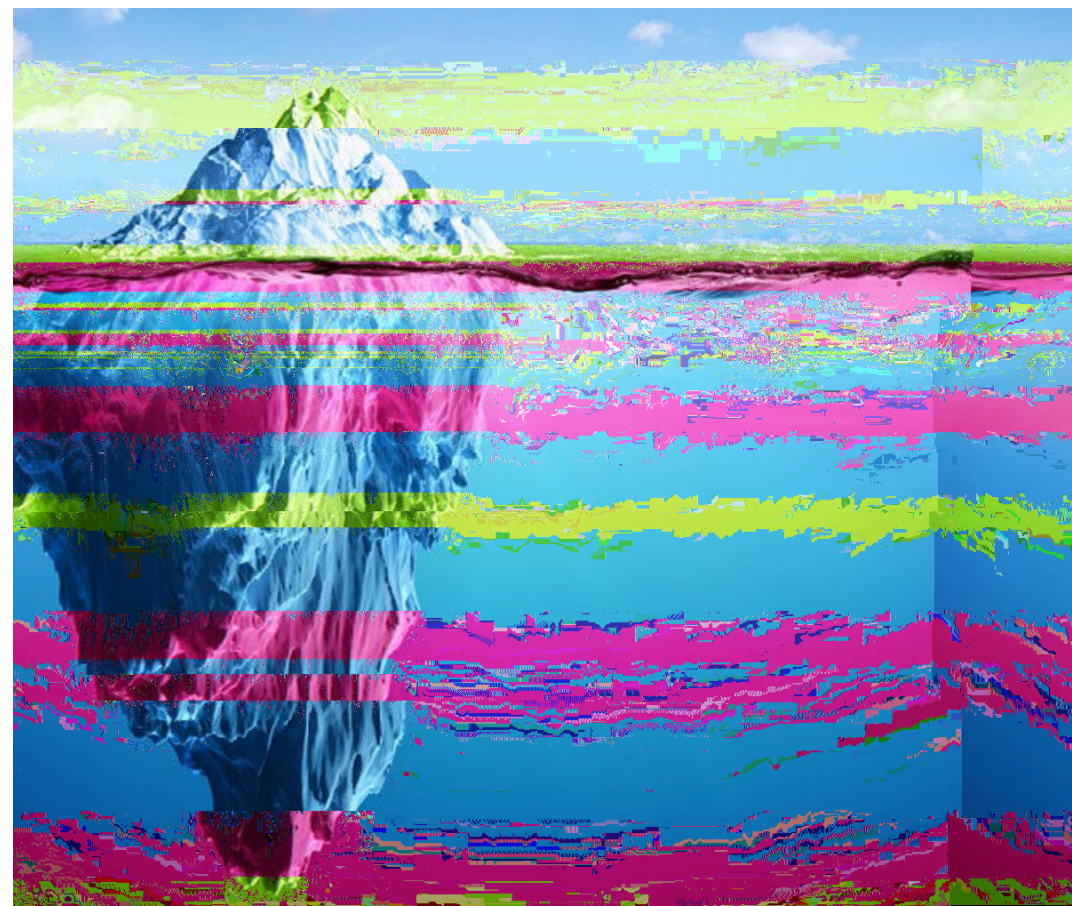
2017年 麻省理工大学博士 乔治城大学副教授卡尔纽波特 通过 的研 和亲 经历 创 了“深度工作”的概念 并将此研 发 于是就有了2017年 类最畅销的新书之一《深度工作》的问世

产 作 = * 专

深度工作与浮浅工作

- 作 Shallow Work
- 不 事 任
- 下
- 不会为世 价 且
- 作 Deep Work
- 下专 业 使个人
- 。
- 价 且 以

在某个固定的时间 度专注完成某件事



作

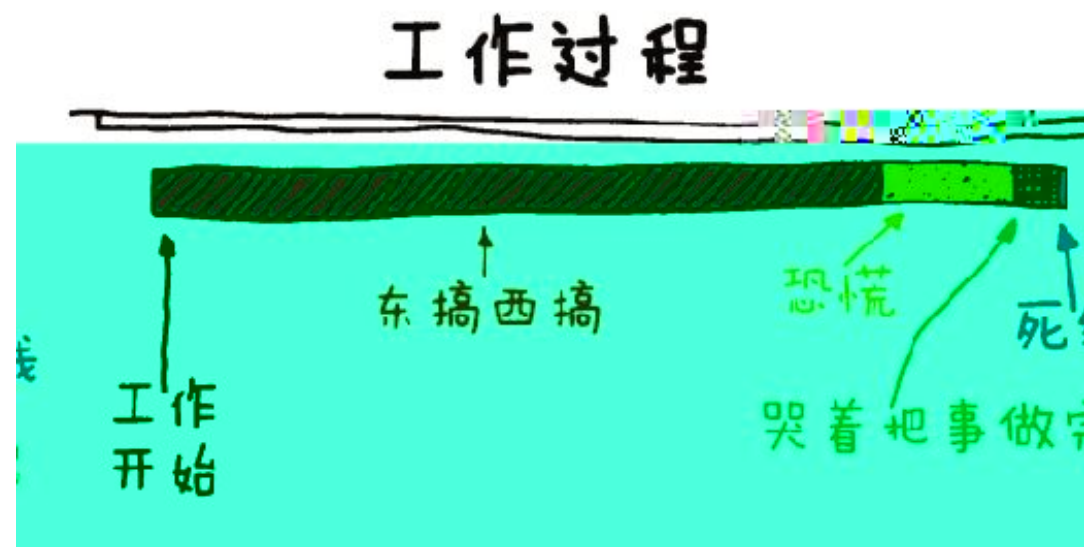
深度工作的困

最小 力原则

人类天生倾向于选择一条 力最小的 径 也就是说我们倾向于回 困难任务 选择更轻松、更简单的事情先做, 因此在常规工作方式下 你太容易不 觉地回 困难任务了

代 会 =>
PPT =>

代 PPT?
-- << 一 也 >>



度工作的困

,任 会

-- << >>

代 中 , 了- , 10s?

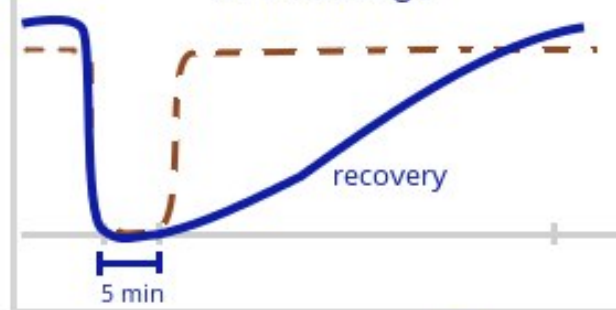
geek productivity at work

--- how non-geeks think it works

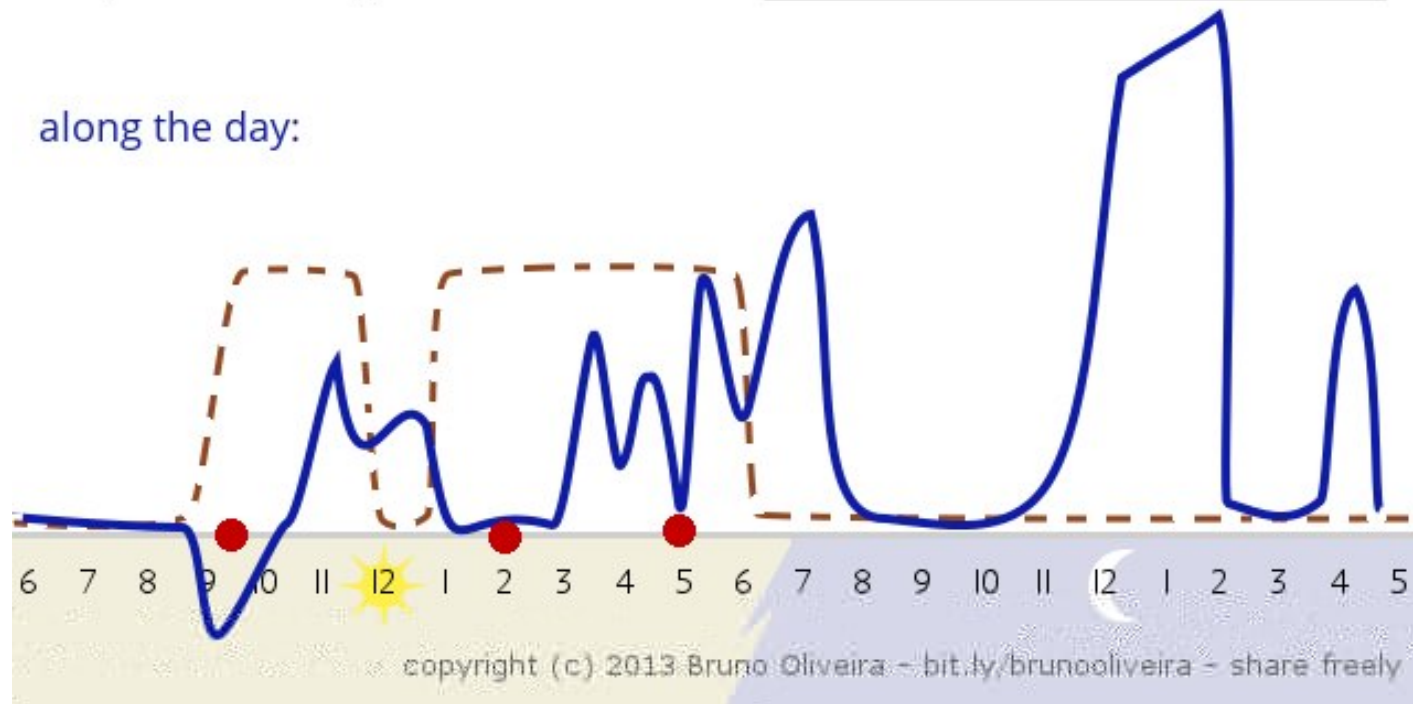
— how it actually works

● sampling points likely to be used by non-geeks to get a general picture of how geeks work

effect of a 5-min interruption (or a meeting!)



along the day:



深度工作的困

过去的认知偏见: 忙 代 生产力
很多人认为 只有忙 才 有产出 才为组织创 了价值; 观念偏差让人们更倾向于 求这 看得见的成
果所带来的成就感。

BUT:

产 ?



深度工作的价值



任何

任何专

10000 专

习

-- <<一万

>>

10000小时法则

-- <<异类>>

为
一万

。

三

作

四 哲学-- 欲主义哲学

极 专注主义

过摒弃或最小化浮浅职责 从 实现深度工作的最大化

用于对世界的贡献是实在的、清晰的、可以个体化的工作(作
/ 由职业)

代 人 :J.K.罗琳



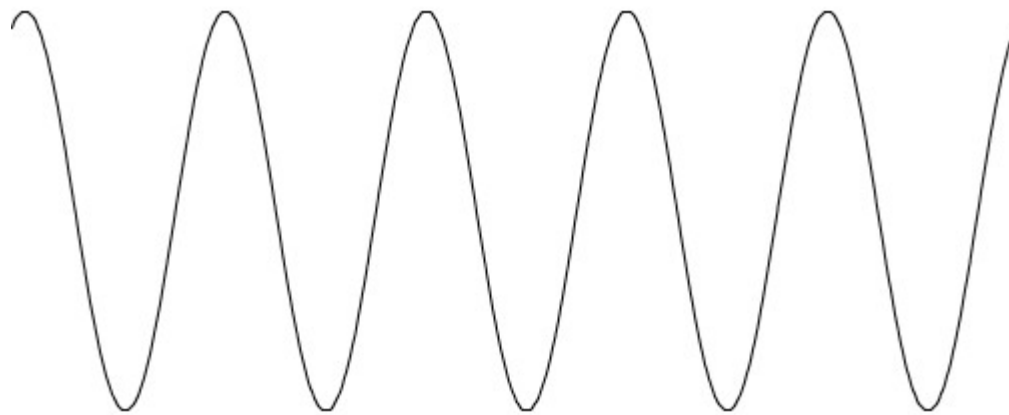
四 哲学-- 双峰哲学

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 欲主义
一样工作 用于深度 求 余下的时间做其他所有的事情

合有寒暑假的教师

代 人物 亚当·格兰特
在受 成为正教授前 已经发 了60多
同 评审论 外加一本畅销书《沃顿商
学 最受欢 的成功课》



四 哲学--新闻记 哲学

刻投入主义

只 有 闲 就 刻切换到深度工作模式

用这 哲学 在坚信 己所做之事是 且将会成功
最好是在已取得职业成就的基础上。

不 合新手。因为做不到“一 ”进入深度工作的状态 反
会徒增压力



四 哲学--节奏哲学

习惯主义

在固定的时间做固定的事! 实 创 一 工作节奏 将深度整合到生活中 转化成一 简单的常规习惯

合深度工作的入门新手/ 合绝大多数知识工作

代 人物 村上春树



, 习 !

选择一 哲学

选择一 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

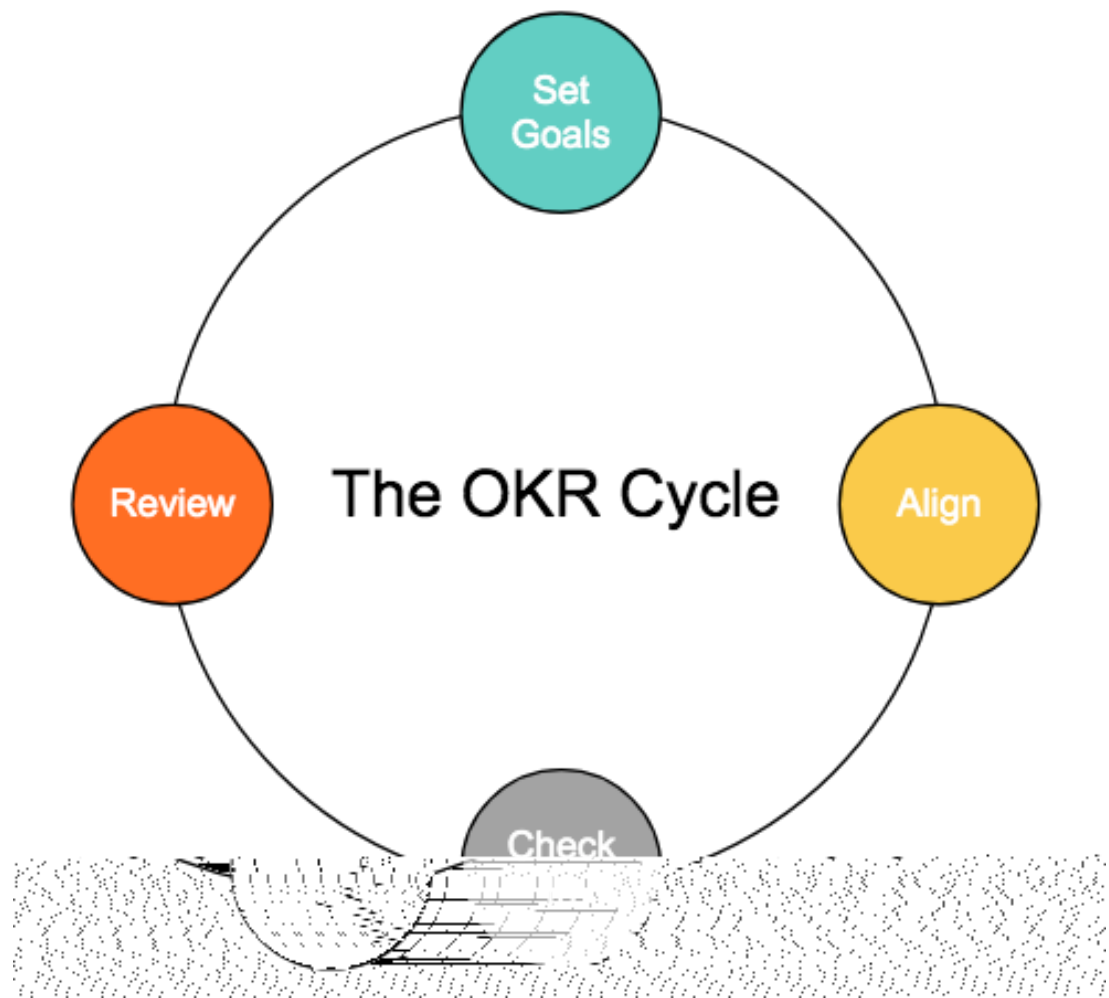
习惯主义指把深度工作当成习惯 养成习惯后启动深度工作就会变得 常容易 - 习惯的力



执行一个人的OKR

《 效 人士的执 4原则》中 4 原则:

1. 关注点放在极 重要的事情
2. 抓住引领性指标
3. 准备一个 目的计分板
- 4.



执行 - 构建余闲

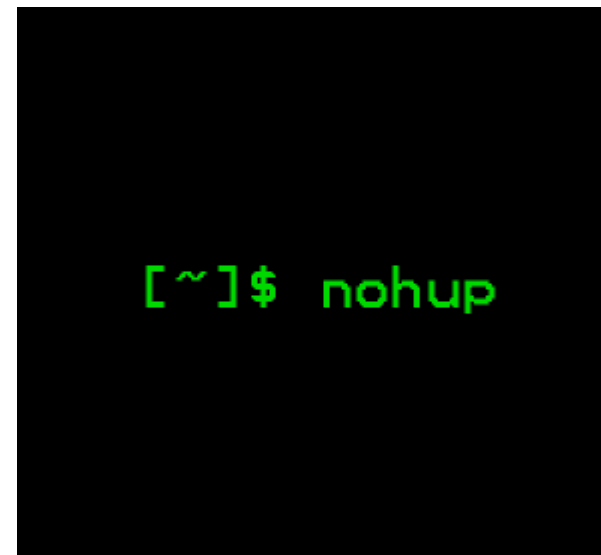
工作日结束到 二天工作开始前彻底屏 与工作相关的思 。
如果 更多的时间完成工作 就加一下班。

基于以下两个理论

- 无意识思维理论 () / (习)
- 注意力复原理论 ART 注意力会 深度工作消
在 然中度过时光来恢复()

停工流 保每一项未完成任务、目标和项目 得到
回顾 且每一项的你 认过

- 1 有计划 信可完成()
- 2 保存在一个地方 恰当的时候可以再用()



拥抱无聊

们 中 一 , ?

注意力 **稀缺** !

度 中注意力的 力是一 训练的技

一 你 习 了 , 么 使你 专 ,也



无聊

习

远离社交媒体



根本停不下来!



(二)

些 你不 ?

, , 不

摒弃浮浅

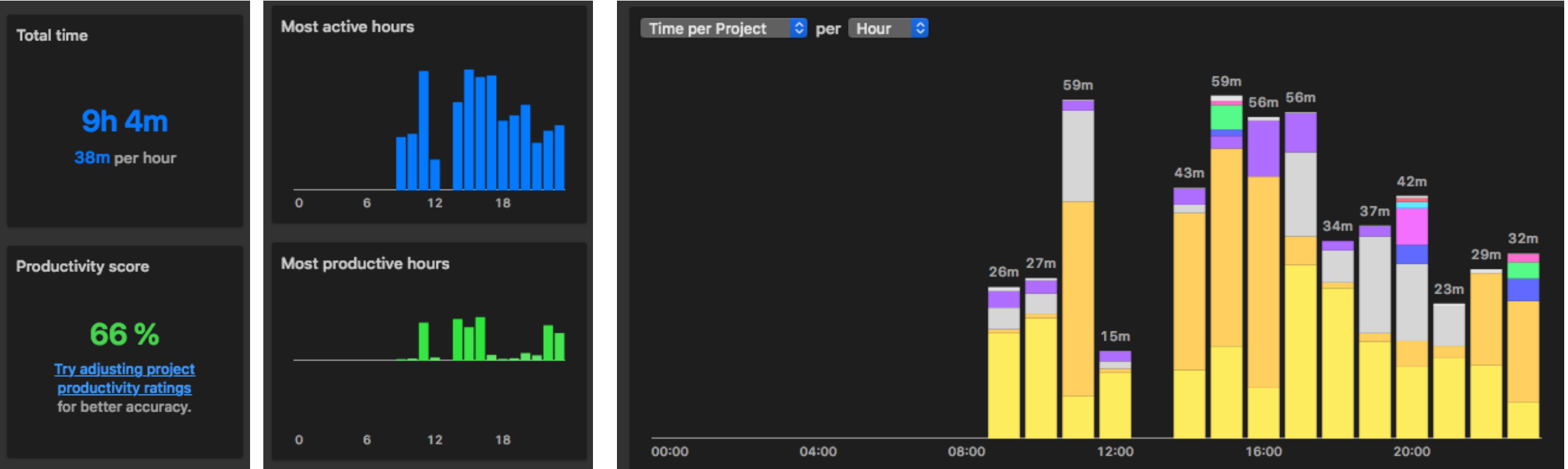
作 一个 今 下 什么 价

作 保



TIP: 记录你的时间

Review, “ ” ” ” ”



TIP: 通知与打断?



APP

?



, 主

PULL, not PUSH

具体生活

！

！

从

—

体

END