

职场必备：“90分钟计划”让工作更有效率 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/646/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E5_BF_85_E5_c96_646790.htm 也许你在开始正式工作之前，总会花很多的时间列清单、回邮件、接电话、整理书桌、反复整理本已很有条理的文件夹，最后发现那些被推迟的、有挑战的工作都没有做。这时候，你需要一个九十分钟计划。 90-Minute Plan is that you can begin your workdays by focusing for 90 minutes, uninterrupted, on the task. To make this possible, you turn off your email while you ' re working, close all windows on your computer, and let the phone go to voicemail if it rings. You ' ll typically get more work done during those 90 minutes, and feel more satisfied with your output. After 90 minutes, you can take a break。 90分钟计划，是指把每天的工作时间设定为90分钟一周期，在此期间关掉电邮，关掉电脑上所有的窗口，将电话转接到语音信箱。通常情况下，这样做能使工作效率大大提高，能完成更多的工作，工作成果也更令人满意。90分钟后，可以稍作休息。 We work for 90 minutes because that ' s what the research suggests is the optimal human limit for focusing intensely on any given task。 把工作时间设定为90分钟，是因为有调查表明，不管做什么事情，身体所能承受集中注意力的最佳时限就是90分钟。 At the heart of making this work is to build highly precise, deliberate practices, done at specific times, so they eventually become automatic and don ' t require much expenditure of energy or self-discipline, akin to brushing your teeth at night。 让“90分钟计划”有效实施的关

键是在此期间精确地、从容地做事，最终使其变成一种自然而然的习惯，不需要花费太多精力和自制力，就像你每天晚上要刷牙一样。 更多推荐：#0000ff>业绩为王：如何提高你的工作业绩？ #0000ff>调查：办公桌凌乱 员工效率高 #0000ff>双语职场：为什么你的工作不在状态 #0000ff>名字好读的员工更易升职 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com