黄宗羲：海内三大鸿儒、中国思想启蒙之父。

作为中国文化的顶级代表，一直活到85岁。就在临死前四天，黄宗羲是这么说的：总之可以死了。

第一，年龄到了，可以死了。

第二，回顾一生，说不上什么大善，却也没有任何劣迹，因此可以死了。

第三，面对前辈，虽然还可以做点什么，却也没有任何抱歉，因此可以死了。

第四，一生著作虽然不一定每本都会流传，却也不在任何古代名家之下，因此可以死了。

对于黄宗羲这样的大家当然能够从容、淡定、了无遗憾的面对死亡，让我想到上周我们定下了这学期的计划，当期末的时候，我能不能从容地、了无遗憾的面对这一学期计划。从前面几个学期的计划执行情况看，每学期都有一些遗憾。面对这样的困境，为提高自己的专注程度，克服自己的拖延症，我和大家一起分享《番茄工作法图解》这本书。

**番茄工作法——最流行的时间管理方法**

《番茄工作法图解》，作者是史蒂夫·诺特伯格。

一、番茄钟的来历

弗朗西斯科·西里洛在大学期间苦于学习效率低下：

1.注意力缺失（不断浏览微信、公众号等打断工作）

2.拖延症

如果有人给我计时就好了，结果使用厨房中的一个番茄形状的计时器，监督自己全神贯注学习从而提高效率。

番茄工作法能解决：工作效率低下的问题。

二、什么是番茄钟

1、番茄钟的影响力：

谷歌搜索455万条记录，百度搜索214万条记录，时间管理应用软件中前十有2个是应用番茄钟的原理，如forest专注森林（25分钟保持专注不玩手机，就可以住下一棵树）。

2、番茄钟：

列出每天的任务，然后把工作时间分解成若干个小块，

前25分钟专注地做一件事情，

之后5分钟彻底休息——每一个这样的30分钟，

就叫做一个番茄钟，或者叫一个番茄时间。

三、番茄钟的心理学原理

1、美国心理学家米哈里“心流”理论：

作者史蒂夫·诺特伯格经常都要花20分钟坐公交车到市区办事，他发现在公交车上没有外界打扰的封闭环境阅读效率特别高，产生了心流的环境。

全身心投入一件事情，保持高度兴奋的状态就是心流。

eg：游戏玩家，盯着电脑几个小时都不会觉得疲倦。

番茄钟是用人为方式打造出相对纯净的容易产生心流的环境。

2、诺贝尔生理学、医学得主美国神经心理学家斯佩里的“左右脑分工理论”：

大脑左右两个半球在智力活动上各有分工，

左脑主要负责判断和统筹，像是一名理性的分析师；25min专注阅读

右脑负责想象和创造，更像一名感性的艺术家。5min深度放松

左右脑分工理论让我梦在工作和学习中，做到张弛有度、劳逸结合。

3、前苏联巴甫洛夫的“经典条件反射”理论：

经典条件反射实验：音叉实验：铃声——进食之间建立反馈。

番茄钟的习惯会对大脑进行经典条件反射训练。开启番茄钟注意力集中开始专注工作，计时结束彻底放松。

番茄钟的倒计时强化了注意力，让工作更有仪式感。

四、番茄工作法的流程

1、第一：计划

需要我们准备三张清单。明确学期计划，细化计划到每一天，打开番茄钟具体执行。

第一张清单是「待办事项」清单，

第二张清单是「今日待办」清单。

第三张清单，「当下清单」。

2、第二：执行

（1）工作中的打断分为两种：番茄钟不可分割，否则就是在破坏心流环境，破坏仪式感。

一种是内部中断，也就是被自己心里的杂念打断。应对内部中断的策略是记录，之后处理。

还有一种是外部中断，被外在的突发工作打断。应对外部中断的策略由告知、协商、计划、答复四个步骤组成。

（2）如何做到深度放松：

度过休息时间的主要目的是让大脑充电，对之前吸收的信息进行后台处理。比较好的休息方式是浅睡一小会儿、起来走动一下、喝一杯纯净水、远眺窗外或呼吸冥想。只工作不玩耍，聪明的孩子也会变傻！

3、第三：记录

除了要记录被打断的次数、

被打断的原因，

还可以记录完成的番茄钟个数、

用这些番茄钟干了什么，不妨详细一点。

4、第四：处理

就是对记录的信息进行分析，发现有用的信息。

找到自己在任务执行过程中遇到的问题。

5、第五：可视化

简而言之，就是从前面分析完毕的数据中，不断地作出调整，找到适合自己的改进工作流程思路。

五、实践与反思：建立长效的反馈机制——游戏化方式

仅仅用完成番茄钟的个数，无法获得长久的成就感，或成就感有限时，可以利用游戏化法建立正向反馈，针对自己的情况制造强力反馈：

1、利用forest专注森林（25分钟保持专注不玩手机，就可以住下一棵树）。

2、把完成番茄钟的个数与购物联系起来等。

利用番茄钟不但可以高效完成工作，还可以不断满足物质欲望让精神生活充实起来，让我们没完成一个番茄钟就像度过一个节日一样！