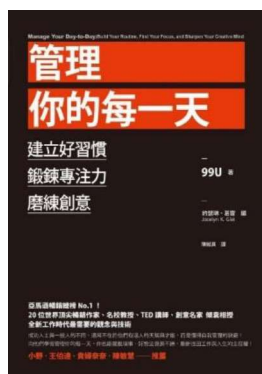


EAP 電子文宣 - 好書心賞



《管理你的每一天》 建立好習慣、鍛鍊專注力、磨練創意

作者：99U、約瑟琳.葛雷

譯者：陳維真

出版社：圓神

出版日期：2014/3/25

前言-1

本月的推薦書籍，並非近年出版的新書，而是 2014 年由圓神出版社所翻譯的【**管理你的每一天：建立好習慣、鍛鍊專注力、磨練創意**】，此書在國外一推出，立即衝上亞馬遜暢銷總榜的第一名，集結了 20 位世界頂尖暢銷作家、名校教授、TED 講師、創意名家分享自我的工作和自我管理之道，從建立穩固的工作模式、增強專注力、駕馭工作工具、瑞華創意思維四個方面，告訴我們如何在面對忙亂的生活、固化的工作模式、不明確的工作目的、各種煩人的瑣事、過多的零碎訊息與時刻不消停的多媒體干擾下，**建立穩固的工作模式、強大自我內心**，由這些成功人士的分享中了解理清目標、隔絕不斷湧入的信息、在混亂中的工作與生活中找到重點，並空出時間做真正應做的事。

前言-2

由於此書是集結了多位頂尖人士的成功及自我管理之道，因此雖不如全文皆由同一作者寫作所擁有的架構性及連結性，但仍可在各成功人士的分享中，看到全新工作時代最需要的觀念與技術。即便時至今日，我們仍然會受到比 2014 年更為複雜的生活，以及世界紊亂紛擾的事件與狀況，這些都影響著我們無法有效管理自己，多工、多身份在忙碌中應對工作與生活的一切，而使得我們更為迷惘及無法做真正重要的事——「做自己」。



現在的我們更容易工作過勞、注意力分散、被各種壓力壓得喘不過氣，整天追趕著生活與工作上各式各樣的進度，下班時又發現行事曆上最重要的工作還沒完成、猶豫該不該再回一封郵件、在社群媒體上尋找廣大網軍、youtuber 的心聲與建議，卻還是無法找到自己想要的答案。無時無刻的要滿足其他人（工作上 / 生活上 / 家庭上）的需求，卻無法找到或關注自己真正想要的目標。比起 2014 年，我們的忙碌與紊亂，有過之而無不及。

前言-3

2021 年 12 月的此時，邀請您一同透過《管理你的每一天》，透過各個成功 / 名人的分享，找尋屬於自己的習慣與力量、人際交往、專注力、駕馭無時不有的紛擾訊息、學會時間安排、以及如何創造彈性有創意、激發大腦潛能；最後，我們現代人最需要的自我傾聽、告別拖延症與完美主義、在忙碌的生活與工作中訓練自我的心智、自尊等。由於作者眾多，其中涉及的領域廣泛，是一本集結眾人智慧與經驗的管理結晶，每主題最後都有重點整理，能夠讓在時代之下不得不變成十項全能的我們，駕馭超載的資訊與所有複雜又令人焦躁不安的訊息。我們並不需要成為頂尖人士，但可以從他們的方法中反省與檢討，在即將迎來新的一年之際，透過他們的分享與作法，找到適合自己的方式，也許會看見不一樣的自己。

目錄

關於99U

前言

推薦序為工作新時代重整自我：史考特·貝爾 斯基

CHAPTER ONE

建立堅實穩固的 工作模式

- ◆為有效工作模式打好基礎：馬克·麥基尼斯
- ◆駕馭固定工作頻率的力量：葛瑞琴·魯賓
- ◆Q&A 磨練激發創意的習慣與談人：賽斯·高汀
- ◆在一天的工作中加入充電時間：東尼·史瓦茲
- ◆給自己機會獨處：李奧·巴伯塔



CHAPTER TWO <u>在極易分心的世界中</u> <u>找到專注力</u>	◆安排時間創意思考：卡爾·紐波特 ◆一心多用不是才能：克里斯宣·傑瑞 ◆Q&A 了解我們的衝動 與談人：丹·艾瑞利 ◆學習在混亂中創作：艾琳·魯尼·朵蘭 ◆傾聽自己的聲音：史考特·貝爾斯基
CHAPTER THREE <u>駕馭工具</u>	◆讓電子郵件變重要：亞倫·迪格南 ◆謹慎使用社群媒體：蘿蕊·德絲坎 ◆Q&A與外界持續連結的反思與談人：蒂芬妮·施連 ◆了解「有意識的電腦使用法」：琳達·史東 ◆重拾自尊：詹姆士·維克特
CHAPTER FOUR <u>磨練創意思維</u>	◆只為自己創作：陶德·亨利 ◆訓練你的心智，為想出好點子作準備：史考特·麥克道威爾 ◆Q&A 誘發大腦創造力 與談人：施德明 ◆放棄完美主義：伊莉莎白·葛瑞斯·松德斯 ◆讓創意不打結：馬克·麥基尼斯
<u>結語 付諸實行</u>	◆你可以做到多專業？：史提芬·普列斯菲爾德 ◆謝辭

重點導讀

一、如何在忙碌且快速的時代重新重整自我

亞里斯多德說過“重複的行為造就了我們。因此，卓越不是單一的舉動，而是一種習慣。”

我們到底在忙什麼？工作與生活忙碌的目的在哪裡？現代人多工多角色扮演的情況下，不可能不忙碌，但如何讓日常工作有組織、節奏、目的的進行，而不是如陀螺一樣的整日不停旋轉不知所以，就需要好好的整理與盤點一下，書中提到的重點為 1.重點工作優先做 2.激發創意 3.重視固定工作頻率 4.工作與休息同樣重要 5.找機會獨處 6.別等有心



才工作。其中，給自己喘一口氣的空間與時間 4.工作與休息同樣重要 5.找機會獨處尤其重要。

二、如何掌控數位生活

書裡有句話寫著：「我們在生活的諸多方面已經有意識地學會過濾，但面對數位生活，我們還太年輕太生嫩，身體與科技的關係尤其如此。」2014 尚且如此，更何況身處 2021 即將邁入 2022 的我們？善用高科技，別被綁架。不論大人或小孩，基本上都被 3C 產品給綁架了，手機沒電是會產生極大的壓力及焦慮感，現代人的最大的問題不是我們利用科技「做什麼」，而是我們「如何」使用科技。工具本身是中性的媒介，甚至通常是以良善為立意。在 Netflix 紀錄片《智能社會：進退兩難 The Social Dilemma》中提到「所有工具的力量都取決在使用者的意圖」，如果我們能認真思考一下運用 3C 的方式與“選擇”，就會發現，“時間”很多。

三、訓練專注力與善用零散的時間

書中 TED 演講中有名的「專注漏斗」正是利用三維的時間管理模式（意義性、重要性、緊急性）而達成「為明天創造出更多時間」的效果。書中的另一位作者也分享了在這個資訊時代下，她想找回獨處時間的平衡方式，希望自己能如同猶太教中每週一天用以休息、在精神層面紀念思考、並花時間陪伴家人的安息日，因此作者和家人開始每週定期關掉科技產品一天，作為「科技安息日」。刻意練習尋找到清淨，放下 3C 後，專注的做著“當下”的事，如運動 / 吃飯 / 走路 / 看書...其實與“正念”所提醒的一樣，專注在當下所感 / 所發生的 / 感知此時此刻此秒的覺知。並且與專注同時，可以於零散的時間運用專注力，從零散的五分鐘、十分鐘的專注從事另一個活動 / 運動 / 短閱讀，而不是更渙散的滑手機，然後休息之後，要花更久的時間“專注”回到工作或手邊的事情上。



四、創意，為生活與工作帶來改變

突破創意瓶頸，可能是大家都想做到，但“我就很沒想法 / 創意”又會隨口而出的一件事。靈感不會源源不絕，它需要刻意的訓練及練習。想起來很難，書中名家分享卻很樸實，多數自由創作者最終都可能會面臨江郎才盡毫無靈感的窘況，更何況是陀螺一樣旋轉在工作與生活（家庭）之間的我們？因此書中多數自由工作者分享的方式也不難，如對想要做的事或工作主題了解透徹了嗎？如果真的沒有靈感，何不先放下手邊工作到外頭晃晃，暫時抽離 / 放鬆，大腦在鬆懈時靈感就會湧上來。運動、睡眠及冥想，皆有助於心靈平靜、精神放鬆，達到提高專注力提升創造力的效果。

又是歲末尾聲，EAP陪您盤點現在，展望未來

每到年底，總是會有“怎麼一年這樣就過去了？”的感嘆，我們飛快的處理著工作上的事、趕著所有的會議、打理家庭和小孩長輩的事、忙著應付所有的突發狀況，您多久沒有喘口氣了？沒有好好說說話？事情有多忙碌，心理就有多忙碌。除了可以從本月推薦的《管理你的每一天》經由名人的借鏡找尋自己的方法，也別忘了公司所提供的【員工協助方案-EAP】，由專業的顧問陪您一同檢視現況，在即將到來的2022，做出不一樣的選擇，擁有不花太大力氣，但小小改變爭取喘息和休息空間之後，不再當一個旋轉不停的陀螺，輕鬆管理我們的每一天。

(本文作者興智國際管理顧問執行長 - 黃智儀)

