

我讀報紙知天下

~發現令人感動的、佩服的、可學習的、或警惕的新聞報導~



分享人	(9) 年 (6) 班 (8) 號 姓名: 陳富安
新聞報導標題	5步驟找到目標——如果傾向「樣樣通」
資料來源	報紙名稱: 第 X 期, 第 5 頁; 報紙日期: 2023 年 3 月 6 日



請根據剪報, 回答下列 5W1H 的問題, 發揮一下分析力。

(Who) 剪報中的主角是 卡爾·紐波特	(When) 剪報中主要內容發生的時間是 沒有	(Where) 剪報中的主要發生的地方是 沒有
(What) 剪報中的主角發生的事情是 被破碎的時間阻礙真正的成就		(Why) 發生這件事的原因是 在各種累人的義務之間來回奔波
(How) 這件事情發生的過程是(開始→經過→結果)解決方案: ①列出了3個項目: ex. 本業、個人關係、業餘。在每項列出正在做的所有事情 ②在每項中選一至二個最重要的事 ③將不做也不用承擔後果的事刪掉 ④將未選中的事情用一至三週來完成 ⑤專心完成選中的事情		

♥這篇報導讓我感動的或佩服的或警惕的地方是:

(呈現內容可以多元方式, 如寫一首新詩、畫四格漫畫或是單純書寫心得, 為你的創作帶來更精采的風格!)

我是一個很想要把所有事情都做好, 但最後因為沒有好輕重緩急, 所以很常把一切搞得一塌糊塗。用了上述的方法後, 發現我其實正在做很多浪費時間且無意義的事, 而重要的事反而都沒有用心在做, 刪掉不重要的事後, 我才發現原來我還有很多時間可以去做我自己喜歡的事了! 這個方法雖然不適合每個人, 但對我這種不會分配時間的人, 的確是個好方法!

我讀報紙知天下

愛因斯坦推動廣義相對論, 體現一個關於人生成就的重要現實。當我們專注投入大量注意力在極少數項目時, 工作效率最高。越值得實現的成就越需要投入心力, 沒有捷徑……需要長時間持續努力。在完美世界中, 我們都能成為愛因斯坦, 在人生三大主要領域: 職業、業餘與個人項目之中, 分別只有一項或最多兩項要務。

——《好到不容忽視》(So Good They Can't Ignore You)

作者卡爾·紐波特(Cal Newport)

但在現實中, 這不容易實現。人們都傾向「樣樣通」, 即使非出於自願(例如出來創業、身兼多職), 人生清單還得放進家庭、事業、朋友、個人興趣等事項。我們無法再專注於少數重要項目, 而是發現自己在各種累人的義務之間來回奔波。這種破碎的時間會阻礙真正的成就。

想像一下, 如果愛因斯坦在研究廣義相對論的同時, 還兼顧部落格、寫一本書、加入一堆俱樂部, 並試圖精通划船? 那我們可能還活在牛頓的時代。

——《好到不容忽視》作者紐波特

紐波特提出的解決方案如下:

第1步: 列出3個項目: 本業、個人關係(家庭、朋友等)和業餘(副業、自我目標等), 在每項列出你正在做的所有事情。

第2步: 從每項中選擇一、兩件最重要的事(希望也能提供最大回報), 並在旁邊標記星號。

第3步: 找出你今天不做也不會承擔任何實際後果的事, 將它們刪掉, 把這個步驟當成修剪。

第4步: 看看那些沒標記的事項, 制定一到三周的計畫來完成(或逃避)它們。也許這意味著近期內不碰那些被標記星號的事情, 但沒關係, 將這個步驟視為除草。

第5步: 專心完成每項中剩下的那一兩件最重要事情, 並至少在一段期間內, 堅持不在清單上新增任何事項。

到最後, 你難免仍會把新計畫列入清單, 對那些自我期望很高的人來說, 提升目標範圍是不可避免的, 而你將再次經歷上述整個流程。但是沒關係, 因為已經起到作用。這也跟「股神」巴菲特的方法有異曲同工之妙。