



提起工作,我们永远没有放假开心。其实,职场就是你小日子的一部分。怎样才能把职场生活过得更快更快乐呢?每周关注我们的职场版吧!你的办公室有什么趣事、你的同事最近在谈论什么热门话题?敬请关注我们的新浪微博@818小生活,将你的职场生活与我们分享。



特约主持
李治

微博昵称@栗子面,清华本科,美国海归,多年海外500强工作经历,现为互动营销顾问、畅销书作家,出版《别告诉我你懂PPT》《不懂项目管理,还敢拼职场》《让营销更性感》。

不知不觉地,当年的初生牛犊很多已经都快成老油条了,职场里倦了累了,瓶颈了。有这么句歌词唱出了很多人的心声:有时候,我像一只趴在玻璃窗上的苍蝇——前途一片光明,我却找不到路,在哪里。其实打破玻璃的安全锤就在我们自己手中。

首先,我们可以尝试换个方式来做工作。有一个普瑞马法则,讲的是如果我们能够把所有的工作从最不喜欢的做起,那么当你啃掉前面的硬骨头以后,就会发现工作越来越顺畅。很多人推荐这个方法,其中还有很多具体的小技巧,让你换个角度看世界,换个思路快乐工作。实话实说,本人没

有尝试过,因为我从来没在时间管理上出过问题。我的方法是无论截止日期是一周以后还是一个半月以后,都尽可能在工作布置下来当天尽快完成,这样手中几乎不会有积压的工作。

另一种方式就是通过学习来开阔自己的眼界和交际圈,和工作形成互动。前两天我和我大学班上最能玩的一个男生聊天。作为清华的学生,他是我们班上唯一一个主动放弃保研机会的人。那天我俩聊天,对于他在世界各地的惊险经历,我只是好奇,并不惊讶,让我最惊讶的是他利用业余时间读了哲学的课,并修了心理学的学位。这让我想起去年导

师过生日的时候,得知他所有的学生,哪怕是清华的博士,都无一例外地继续学习,有的是拿到了认证资质,有的是MBA,有的是二外。或许人和人的差距就是这么无形渐渐拉开的,不仅是知识上的,也是人脉圈子上的,毕竟同学关系要比酒肉朋友更知根知底,更可靠。

的确,我们应该在真正变成老油条前就开始改变自己,有的时候自己对工作的惰性就好像眼角的第一丝皱纹,如果纵容它的发展,结果将不可逆转。简单的抱怨或盲目的跳槽都不会从根本上改变这一切,那么就换个角度,让自己充实快乐起来吧。

治懒方法 N 种 哪种对你最管用

治疗工作懒惰的法则微博流行,你可以试试

话说不知哪位大神,抱着“治病救人”的态度,在微博上发了一套叫什么普瑞马法则的东东,专门治疗那些工作、学习上爱犯懒的“病人”,然后就被一群“正义天使”到处转发,让一大帮懒人忍直视。看完这套法则后,有人说:“可以一试”,有人说:“知道了,你先试试,然后告诉我好使不。”还有人说:“多年前就听说过,但对我没用。”

亲,你懒就懒,别找那么多借口好不?

现代快报记者 戎丹妍



本版均为资料图片

每天从最难的事情做起,你能做到吗?

这套普瑞马法则是由心理学家提出来的。据说,只要能够用这套法则坚持一周,你就能改变自己的惰性生活方式,在工作上取得骄人成就,让你的人生得到升华!

而这套法则的秘诀究竟是什么?让我们来看一下:

首先,用一天到两天时间给自己做一个行为记录,把你通常每天要做的事情记下来,包括记录你所有的生活活动。这样,即使粗略地记,大约也会有几十件。然后把其中一些吃饭穿衣等必须完成的事情剔除。此后,你把剩下来的几十件事情按照你的兴趣排列,把你最不喜欢做的事情放在第一位,把你最喜欢做的事情放在最后一位。

然后,你就可以在以后一周内进行行动了。每天一早起来,从你最不喜欢的事情开始做起,并且坚持做完第一件事情,再做第二件事情……一直做到最后一件你喜欢的事情。

整个过程中,在中途千万不要跳跃那些你不喜欢做的事情,这样才可以起到强化作用——先处理困难的事情,再处理不那么困难的事情,那是对前面行动的一种强化,然后继续,强化的效果会越来越大,一直大到你觉得你有力量来完成任何事情。

所以普瑞马法则的秘诀简单一句话就是:做事要先难后易。

治懒的方法有很多,都能管用吗?

可是,对于本身就懒惰的人来说,他可能会对自己的工作做这样的安排吗?让我们来看看网友们是如何回复的。

网友“缺气打火机”就回复道:“根据普瑞马法则,我吧,最不喜欢的事,早上醒来第一个去做——起床!”网友“liu刘”则回:“我也想像这个做,可我觉得每件事都很困难,怎么分先后啊。”网友“拨开云雾”回:“还有三份文件没看,还有一份报告没写……既然还有这么多事情要完成,我还是先来刷会微博吧。”甚至有人开玩笑道“我是个连自杀都懒得自杀的人!”真是懒到家了。

除了普瑞马法则,有人还发明了一种“(10+2)*5法”,据说也是“对付惰性必杀法”。(10+2)*5法的原理如下:

10:十分钟内,全心全意地做一件事情,全身心地投入工作状态。

2:十分钟一到,便休息两分钟,喝喝茶,上上网,干什么都行。但是两分钟一到,就立刻回到工作状态,开始列表中的下一件任务。

*5:在一个小时内,把(10+2)的前两步重复五次。

需要注意的是:不一定非得要在十分钟内完成你的工作,只需要取得进展便可以。如果还没到10分钟就完成了,停止,休息2分钟,然后进入下一个10分钟。不要跳过休息时间!时间一到必须休息。

这个方法也在网上备受推崇,但似乎收效甚微。

犯懒有原因?别找借口啦!

因为不管是现代的普瑞马法则、(10+2)*5法,还是古代的“头悬梁、锥刺股”,里面都体现出一种精神——要有恒心、要坚持。而对于大多数懒人来说,最没办法做到的就是这个。

很多人都为自己找借口说,自己拖拉犯懒是有原因的。网友“smile若儿”就说,“自己从小到大做事都喜欢拖拉,总是不到万不得已不会去完成一件事。工作毫无动力。就像现在,有个资料急需上报,其实已经拖了好久好久。心里很着急,可怎么也没办法去做。一我怕自己做不到。二如果做了很麻烦不会怎么做。三我要怎么开始做。”网友“善良的点点”则说:“我有选择恐惧,选个东西很难,所以索性就不选不做,拖到实在没办法了才选,还常常就觉得是老天这么安排的,实在是很傻。”

可是亲们,在职场,没人会去理会你拖拉犯懒的原因的,只会看你做出的成果。为什么有些人什么法则也不用,照样能在工作中左右逢源、顺风顺水呢?所以,别找借口啦!

当然,在工作中,难免会遇到瓶颈期、狂躁期、忧郁期,偶尔犯一下懒也是可以理解的,顺便还能调整休息。但如果长期犯懒,那就是你的不对了。所以,赶快调整自己,打起精神,为了顺利“脱懒”,努力奋斗吧!

Tips

为了赶走“懒大人”,科学家可谓不遗余力,他们从大脑分析,希望得出一套能从“根”上赶走你犯懒的办法,所以当你在犯懒时,看看大脑都喜欢什么吧!

1. 大脑喜欢色彩。用有颜色的纸或笔能增强你的记忆。
2. 成人的大脑集中精力最多只有25分钟。所以学习20到30分钟后就应该休息10分钟。
3. 大脑和身体经常交流。如果身体很懒散,大脑就会认为你正在做的事情一点都不重要。所以,在学习的时候,你应该端坐、身体稍微前倾,让大脑保持警觉。
4. 气味影响大脑。香料对保

七嘴八舌

@小福欢乐多:原来普瑞马法则就是当年kuni对恨铁不成钢的我说的克服我惰性的小tip,可是5年过去了,我完全没学会啊……

@刘能叔:周一浑浑噩噩不想工作;周二调整状态准备工作;周三装模作样假装工作;周四马马虎虎应付工作;周五心猿

网上流传的“抗懒大法”,神马头悬梁、锥刺股都弱爆了

持头脑清醒有一定功效。薄荷、柠檬和桂皮都值得试一试。

5. 大脑需要氧气。经常到户外走走,运动运动身体。

6. 大脑喜欢整洁的空间。

7. 压力影响记忆。当你受到压力时,最好的方法就是锻炼。

8. 大脑如同肌肉。不要整天呆在家里无所事事,这只能使大脑老化的速度加快。所以你一定要“没事找事”,不要让大脑闲着。

意马没法工作。循环。

@徐人大:看过普瑞马法则,我发现自己每天比较喜欢做的事居然是洗衣服。别说哥装。

@贾稀一琪:后面的很有用。但是给我的一天排序的话,因为很懒,所以很少做不喜欢的事情,这怎么排序啊?