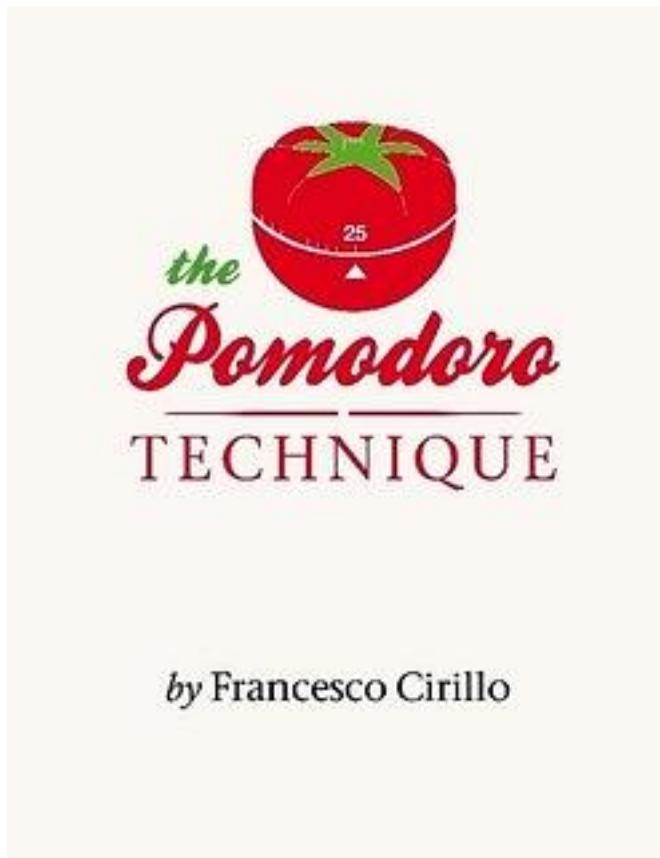


The Pomodoro Technique



by Francesco Cirillo

[The Pomodoro Technique 下载链接1](#)

著者:Francesco Cirillo

出版者:Lulu.com

出版时间:2009-11-14

装帧:Paperback

isbn:9781445219943

Vintage Limited Edition

The Pomodoro Technique is a time management method. For many of us time is an enemy. The anxiety triggered by “the ticking clock” and deadlines to be met leads to ineffective work and study habits and procrastination. The Pomodoro Technique

transforms time into a valuable ally.

You'll be amazed to see how your everyday work improves, and how you can avoid anxiety by using a few simple rules.

Find out more: you can learn the complete technique in just a few days—you'll see immediate results.

Francesco Cirillo created the Pomodoro Technique in 1992 after a long search to improve his own study habits. Starting in the late '90s the technique was embraced by professional teams. It can help us accomplish what we want to do and chart continuous improvement in the way we do it.

This vintage version is a limited edition in the original format of the 2006 Pomodoro Technique. It will be replaced with a version in a different format in the near future.

作者介绍:

目录:

[The Pomodoro Technique 下载链接1](#)

标签

时间管理

番茄工作法

GTD

个人管理

拖延症

管理

拖延/心理成长

方法

评论

对我影响颇多的时间管理方法。最近重读！发现细微之处差别甚大，果然应该修炼读旧书啊！

读的是44页的电子版，实践了一下，方法还是很高效的。不过如果找到了工作的乐趣，其实效率自然会有提升。

番茄工作法并不是赶超时间，而是借此集中精力提高效率。准备实行中。

虽然番茄时间设定为半小时太短会打断我的心流的状态，我不用这种方法，但我依然觉得它是不错的时间管理的入门方法。

集中精力减少中断T process'isn't based on facts.u collect process metrics w's called t Tracking stage.if u live i river, u should make friends crocodil

最简单实用的 GTD 方法。

如果不是为了写稿，劳资是不会翻开任何和时间管理有关的书的。。。然后，这本就各种好笑好吗？因为，所有表格的主角都是至尊宝和唐三藏呐！还要写《西天取经先进事迹报告会》的发言草稿。。。这样真的好吗？！

很难想象以没有时间观念著称的意大利人能写出这样时间管理的东西。Una grande sorpresa！但是，总觉得个人应该有自己的习惯，借鉴未必不好，却也未必适合自己。

这本书改变了我对时间的看法，让我将读书变成一种习惯。非常喜欢。

从丹麦工作模式转变为THU工作模式！

简单易懂，容易执行

看的是44页的中文版，很有收获，一些原则照着来做的话应该能对自己当前的行为做到实质的改进。

2012.3.14

看的是中文版的

精彩有余，细节不足。一句话你要重复几百遍啊

25分钟闹钟的感觉很不好，刚刚进入状态就被打断，非常不适合“要么不做，要么猛做”的人。改成45分钟就很顺畅，中小学定的一节课时间真是非常科学

抗拖延必备书

开始用起来。

我觉得配合GTD中的unbroken

time来做比较好。毕竟一直被打断很难重新再集中精力。另外，求番茄拯救我的拖延症！

给一个中文版 (http://www.pomodorotechnique.com/download/pdf/ThePomodoroTechnique-CHN_v1-3.pdf) 和一个英文版 (http://www.pomodorotechnique.com/download/pdf/ThePomodoroTechnique_v1-3.pdf)

[The Pomodoro Technique 下载链接1](#)

书评

推荐一个简洁好用的计时器 <http://www.focusboosterapp.com/> 我用的是桌面v1.2版本
初始设定工作25分钟，休息5分钟，可以更改
这里是在线版<http://www.focusboosterapp.com/live>
这个也还不错，选项比较细致，无需安装
[http://sourceforge.net/projects/pomodorotimer/ ...](http://sourceforge.net/projects/pomodorotimer/)

最近读了一点《The Clean Coder》，一个意外的收获是，知道了原来还有个“番茄工作法”。尝试了几天，觉得很有效，推荐给你。
XX工作法，一听这名字你就能猜到，是时间管理，而时间管理又往往等同于成功学，所以你看了标题之后习惯性地无视本文的话，我也不怪你。成功学没有效...

出于兴趣，翻译了一本小册子《番茄工作法》，是讲时间管理的，方法很实用。
番茄工作法简介：番茄工作法是一套管理时间提升效率的方法，
帮助你与时间结为盟友，使用你想用的方式，
做完你想做的事情，不断改进工作学习流程。
在番茄工作法中，工作可分为5个简单步骤： ...

概述：通过把时间分块、并利用闹钟提醒，来保证任务不被干扰，并准确设定、展开和总结计划的一种时间管理方法。和一般的RTM式的todolist不同，它强调任务的时间块

概念，并且借助闹钟（番茄钟）这一外界工具来提醒使用者开始、休息、结束的流程，使一块时间内的效率得到量化和提...

受益于番茄工作法许久，现建立了一个分享番茄工作法的微信公众号：pomonote
----- 关于原著《番茄工作法》(非图解)

看《番茄工作法》图解之前，我就看了原著《番茄工作法》的中文PDF版，通过三次阅读原著，并经过一段时间的执行，这个简单的工作法对我...

在豆瓣看《拖延心理学》一书的介绍时，无意中看到了其中的一篇书评。文中提到关于时间管理，需要结合《拖延心理学》、《番茄工作法》和《尽管去做》这三本书来读，于是便怀着一探究竟的心情，准备把他所提到的三本书读完。

首先读完的是《拖延心理学》，接...

花了4个番茄时间看完了这本书，1个番茄时间写这般感想。

之所以看书还用番茄时间法，是因为：让自己能在25分钟内集中精力做一件事情，而不会因为各种打断让此书阅读完成时间点不断延后，最终不了了之。

知道番茄工作法是部门领导的告知，没有深入研究就直接找了工具“番茄土...

有一类书籍在教我们一些大道理，说一些我们该养成的一些好习惯，我们也知道该养成这些好习惯。但是我们总是给自己一个大的目标，然后去努力地盲目地去做几天，然后就永远的停掉了。

这本书给了我们一个超级简单的可以马上去实践的方法，去养成那些我们以前知道却没有养成的...

番茄工作法需要的工具：
*一个番茄计时器 *一张TO DO TODAY工作计划表，每天早晨填写：

小标题（时间、地点、人物）=对于我来说只需要时间 清单（优先顺序）

计划外的紧急事件 *一份ACTIVITY INVENTORY活动清单 标题（人物、事件）

想到什么要做的随手记录，晚上把完...

很久之前听说过番茄工作法，最近才开始看这本书。想学习下如何进行个人时间管理，提高自己的工作效率。

首先我们要理解什么是番茄工作法，简单来说就是集中精力于某一段时间全身投入工作中去（忽略工作的起始时间，关注时间的连续性），当这段时间结束后强制休息3-5mins，连续...

这本书的小册子中文版比那本《番茄工作法图解》好太多了，那本图解读起来莫名其妙，读完也不知道在讲什么，而且引用的都是《思维导图》《异类》这样不算科学的书籍里的观点来证明自己的观点，读完既没亲切感又没说服力！

最主要的一个方法，必须要有鲜活的例子，必...

这是一个读起来简单明了，易开始的方法论书籍。而技巧的核心是不断裂。严格执行番茄规则，保证一个时间段的不被打断。比你花更长的时间做事更有效果。

专注当前，不纠结过去的不成功的时间段，不纠结被打断的事件；
对意外，包括自身的不稳定和外部突发事件的合理安排，是技巧...

我们每天的生活其实是各种具体的事情组成的一个线性序列。由于在进行一件事情的时候，我们的大脑也还会想着其他的事情，因为人脑的思维是很发散的，或者受其他事情的干扰，这样的话就破坏了当前事情的处理进程，影响了效率。

《番茄工作法》的指导思想是在时间块（即文中所说的...

基础规则 一个番茄共30分钟，包括25分钟的工作时间和5分钟的休息时间。

番茄时间不可分割，是最基本的时间单位。一旦打断真正成立，那这个番茄就作废，要重新开始。

计时器响起必须停下手中的工作，即使你觉得在休息的几分钟就能完成它也不行，如果工作时是聚精会神的，这五...

番茄工作法the pomodora technique to do today 计划表 activity inventory 活动清单 1
每个番茄25分钟，中间不允许间断。[表情][表情]若是被迫打断，那这个番茄就报废，必须重新开始计时。2

番茄与番茄之间休息时间为3~8分钟，超过这个时间段不利于下面工作的开展。3 ...

番茄工作法，名字来源于发明者弗朗切斯科·齐立罗（Francesco Cirillo）使用外形为番茄的厨房计时器计算学习时间，番茄工作法使用很简单，默认设置为工作25分钟，休息5分钟，合计30分钟作为一个番茄，每4个番茄休息时间延长至10~15分钟。可以说，番茄工作法跟我们中小学的...

[The Pomodoro Technique 下载链接1](#)