

提高工作生产力的方法

1、管理你的精力，而不仅仅是你的时间

“在工作或集中注意力的能力上，人们会经历高潮和低谷。”工作场所生产力教练和演讲者 Dr. Melissa Gratias 解释说，“这些对焦点和动机的起伏是由人的生物钟驱动的自然现象。”

你无法与自然规律竞争。因此，比起增加咖啡因摄入，更聪明的做法是认真观察你何时感觉最为充满活力。为了更好地识别这些高潮时段，你应该至少记录一到两周的日记(单日数据可能无法识别出明确的趋势)，并记录下你的感受。这样做可以帮助你更容易地找到你的生物钟高峰时段，也就是你最能够高效工作的时间。

有了这些数据，你可以更有策略地分配你的工作任务。在你的高效时间段，你可以计划进行更深入、复杂或需要创意的工作(你甚至可以在日程上专门预留这段时间)，而在你感觉稍微有些疲惫的时候，则可以留下一些简单的任务来完成。

2、创建一个更好的待办事项清单

Dr. Gratias 提醒我们“应该避免在一天开始时为自己制定一个难以完成的目标。”她认为，如果我们列了一个包含 25 项任务的待办事项清单，那么到一天结束时，我们很可能对自己的进展感到失望。

我们应该减少待办事项，并专注于当天真正重要的任务，选择当天最想完成的五到九项任务。这与一个心理学原则——“7±2 法则”是一致的。

还有一些人采用类似的 1-3-5 原则来制定待办事项清单，这意味着他们选择那天要完成的一个主要任务，三个中等重要性的任务，以及五个较小的任务。

对于那些难以确定哪些任务应当优先处理的人，可以使用艾森豪威尔矩阵(有时也被称为优先级矩阵)来分类任务。通过这种方式，他们可以确定哪些任务最为重要，哪些可以被分配给他人，以及哪些任务可以从待办事项清单中完全移除。

为了帮助大脑真正集中注意力，你可以试着大声地对自己说出要做的事情，例如：“我要完成这个幻灯片。”这种方法被称为“外部自我谈话”，已有大量研究表明，它真的可以有效地改变一个人的行为方式。

3、屏蔽干扰

Dr. Gratias 指出，“干扰和中断对工作效率是非常大的障碍。”她进一步解释，这些干扰主要可以分为两大类：

1.自我施加的干扰：这是我们可以控制的干扰，例如我们的电子设备发出的通知。由于我们可以管理这些通知，我们有能力关闭它们。

2.环境施加的干扰：这是我们难以控制的干扰，例如同事走到我们的工作区。

重要的是，这些中断不仅仅浪费了我们的时间，还使我们分心。此外，研究表明，每次被打断后，人们可能需要超过 23 分钟的时间重新集中精力。尽管 Dr. Gratias 提醒我们永远无法完全消除这些干扰，但我们可以采取一些措施来减少它们的影响，例如：

- 关闭电子邮件提醒或设置自动回复。
- 将手机和即时消息应用设置为“勿扰”模式。
- 使用网页浏览器的插件，如 Stay Focused，来阻止访问会浪费时间的网站。
- 佩戴耳机来隔绝外部的噪音和干扰。

4、一次只关注一件事

实际上，研究证明，人类大脑并不能真正同时处理多个任务。你可能认为自己在同时做多件事，但实际上你只是在不同的任务之间快速切换，这种行为被称为“任务切换”或“上下文切换”。简而言之，这实际上是一种自我干扰的方式，而你现在已经知道，这样的自我施加的干扰会降低你的工作效率。

稍微伸展一下。

3)调整你的作息时间，确保你能得到足够的睡眠，即使只是提前半小时上床也会有所帮助。

7、休息一下(或多次)

有一个普遍的误解，那就是人们认为在办公桌前坐得时间越长，能完成的工作就越多。然而，实际研究证明，定期地休息反而可以提高工作效率和生产力。对于那些容易全神贯注于工作并且忘记暂停休息的人，可以使用像“番茄工作法”这样的时间管理技巧，确保他们在连续工作 25 分钟后能够休息 5 分钟。想要在短时间内尽量提高效率和精力吗？那么最好走到室外，呼吸一下新鲜的空气。有研究证明，与自然环境的互动可以帮助缓解人们的精神疲劳。

8、优化你的工作空间

许多人因为疫情开始在家工作，大家都深有体会，一个不太理想的工作环境是如何影响工作效率的。因此，精心布置和优化一个可以帮助你更集中精力并保持工作动力的工作空间是非常有意义的。具体的优化方式因人而异，但以下是一些常见的建议：

·投资购买一些符合人体工学的办公家具或配件，例如舒适的椅子、坐垫或者手腕支撑垫，这样可以帮助支撑你的身体，提高工作舒适度。

·将办公桌放在窗户旁边，因为自然光线可以提升你的工作效率和心情。

·在工作空间放置一些植物。研究发现，有植物陪伴的工作环境，人们在计算机上的反应速度可以提高 12%。

·还有一些其他的方法，如使用密码管理工具、创建常用模板和采用集中的项目管理平台，都可以帮助你更快地找到所需的资料或工具，从而让你有更多的时间来专

心做实际的工作。

9、改变你的环境

你所处的环境对你的注意力和效率有着很大的影响，所以每隔一段时间对其进行一些改变会是个好策略。你可以尝试离开你的办公桌，坐在沙发上回复邮件。或者你可以带着笔记本电脑到阳台工作。甚至，你可以选择在你喜欢的咖啡店工作几个小时。

这种改变不仅为你提供了一次小小的休息机会(因为你需要暂停手头的工作并改变地点)，而且也能帮助你重新集中注意力。当你的大脑面对新的和刺激的环境时，它会对这种新奇感到兴奋并释放多巴胺。多巴胺不只是让你感到快乐的脑部化学物质，它同时也是一个很有力的激励因素。

10、放下完美主义

Dr. Gratias 指出，她认为最大的生产力障碍之一就是「完美主义」。这种追求完美的心态不仅让人们因为怕不能做得完美而不敢开始工作，而且还导致人们不断地修改修改，永远不觉得工作已经完成，因为他们觉得“只要不完美，就需要继续努力”。尽管追求完美是值得钦佩的，但这种心态可能会严重影响你的工作进度和效率。

那么如何摆脱过分追求完美的心态，并更加关注工作的进展而不是完美？当你有一个任务或项目要做时，为自己设定一个具体的时间限制，例如 15 分钟或 1 小时，决定你要在这段时间内专注于该任务。当时间到了，无论你完成了多少，就认为这个任务在当前这个阶段是完成的。

这种方法不仅给你带来了一种紧迫感，鼓励你开始行动，而且也可以减轻一些压力。因为你更关心在给定的时间内你能完成多少工作，而不是不断地工作直到任务完美无瑕。

郑乔云会计事务所

Abacus Accounting & Tax Services LLC 5-096

25年以上的税务和会计工作经验 服务热情 收费合理
精通英语、国语、福州话

- *成立公司及其他商业组织
- *个人营业及其他各税
- *个人财务报表
- *代办营业执照
- *电脑会计及簿记
- *办理公司、个人所得税
- *申报公司
- *员工薪资
- *服务全美50州
- *财务节税计划

(新) Tel: 301-263-3888 Fax: 301-610-7879
邮箱: abacustax60@yahoo.com
地址: 966 Hungerford Dr, Suite 8B, Rockville, MD 20850 本公司位于大中华超市附近 (敬请电话预约)

Angelo USA Inc

Sam Shu 注册会计师
Meko Wang 税务咨询

- ☑ 专精公司、个人报税
- ☑ 专精外国人在美国报税
- ☑ 专精美国人外国收入、外国资产报税
- ☑ 代理申请各种公司、设计会计制度

电话: (240) 506-1252, (301) 592-7860
邮箱: meko.wang@angelousa.net
地址: 932 Hungerford Dr. #1B, Rockville, MD 20850

Capitol CPAs & Advisors

邱东渐, 注册会计师 (CPA)
维州、马州和 DC 执照

我们专业、诚信受理:

- ✓ 个人税务规划和申报
- ✓ 公司税务规划和申报
- ✓ 公司注册和财务报表
- ✓ 员工薪资和扣税核算

电话: 703-994-8530 微信: BrinkyQiu
邮箱: info@capitolcpaadvisor.com
地址: 7720 Lisle Ave. Falls Church, VA 22043

刘会计事务所

刘佳 注册税务师

公司个人报税, 地产投资抵税
移民前后规划, 国外资产税收
全美公司成立, 退休计划年金

电话: 240-899-4990 传真: 1-888-317-2608
www.LiuTaxGroup.com
Email: LiuTaxGroup@gmail.com
微信号: LiuAssociatesInc
地址: 46164 Westlake Dr. P.O. Box 650083 Sterling VA 20165

何佩芬稅務師事務所

P&G Accounting & Tax Services
联邦执照注册税务师 EA MSF
Tel: (571) 551-1118 Fax: (703) 956-2881
Email: PandG.ats@gmail.com

税务咨询、计划、申报(全美50州)
税务交涉 外国人报税
财务咨询、分析、管理 申请工卡
公司建立、建账 簿记报表
薪资发放 生意买卖合同

203 Yoakum Parkway #1118,
Alexandria, VA 22304 5-144

Moy Cheung & Company

梅張會計師樓

执照会计(CPAs), 税务师(EAs), 内部审计师(CIA), 税务律师
申报个人, 公司, 信托和非盈利组织所得税符合规章审计
税务稽核代表, 收税程序, 危机或收税干预, 信托基金免除罚款, 妥协支付税款,
对税务法院立案或者未立案的案件向国税局上诉部门请求结案, 或作法院立案代表

DC Office (大會堂旁)
1310 Ninth Street, N.W. Washington, DC 20001-4208
电话: (202) 234-2228
(202) 797-9288
info@moycheungfinancial.com

Rockville Office (郵政局停車場旁)
10 North Street Rockville, MD 20850
电话: (301) 838-2881
(301) 838-8708
www.moycheungfinancial.com

首都理财会计师/税务师事务所

CAPITAL TAX SERVICES 5-006

- 承办全美国各州州税, 联邦税, 个人及公司名号商业税务申报
- 非营利公司税务申报
- 税局查账交涉
- 各种公司成立, 注册及代理申请营业执照
- 公司, 个人税务计划, 记账, 工资发放
- 代办外国公司及个人税务申报
- 财务节税计划, 投资策略
- 人寿保险规划
- 退休计划年金
- 多年成功报税经验
- 电子申报, 价格合理
- 诚信服务, 专业可靠
- 遵法省税, 口碑极佳
- 敬业守德, 为您保密隐私

Tel: 240-506-1595, Fax: 301-294-4088
Email: capitaltaxone@gmail.com

美国税法复杂多变, 导致个人报税烦恼易错。我是联邦执照注册税务师, 注册会计师。我的工作就是为您排忧解难, 遵法省税。我的客人讲: “多年自己买软件报税, 费时, 费力, 费钱。” 在我们公司报税后, 他们都说: “这下可真省时, 省力, 省事, 省钱了。”

新地址: 622 Hungerford Dr, Suite 18(二楼)
Rockville, MD 20850 (在马州大中华超市后面的 Town House, 走路仅 2 分钟)

李兴会计税务师事务所

FINANCIAL & ACCOUNTING TAXES SPECIALISTS, INC

您是否付出太多税金呢? 新的税法专业知识一定可以让我们帮您节省税金
30年以上个人及公司财务、税务专业的丰富经验

- 三十年以上个人及公司行号专业的丰富经验, 包括成立公司、全美五十州个人及公司报税、会计、财务、税务、投资、移民投资、合资、商业及店面买卖、住家、出租、商业房屋、贷款、退休、遗产、员工福利、子女教育基金等策划。承办大陆、台湾、东南亚、欧洲、美国等各种商业贸易, 移民投资合资等, 国外公司在美国成立分公司的经营市场策划咨询。
- 承办全美五十州州税、联邦税、特别行政区, 个人、公司及合伙人等, 各种商业税务、非营利公司, 新移民与国外资产税务申报。
- 承办全美各州各种公司组织成立, 有限公司、合伙人、非盈利公司以及个人各种商业、贸易等。
- 承办公司行号, 每月、每季、每年簿记、员工薪资、零售税、资产税、建立会计制度, 电脑设计, 节省税务策划等。

● 马州盖城 7831 Muncaster Mill Road, Gaithersburg, MD 20877
301-556-2997 或 301-519-2277 或 301-250-8001
● 马州巴尔的摩 (Towson, MD) ● 马州哥城 (Columbia, MD)
1-888-888-6128 (免费电话) 传真: 301-963-0026
● 维州 (Falls Church, VA) 1-888-888-6128 (免费电话)

C/O MR. ANDY LEE
请看我们的网站及咨询
www.FATSIEFILES.com
Email: faatsi@gmail.com
办公时间: 1:00pm-8:00pm
* 星期七天为您服务 (请先预约)