

8 thói quen giúp bạn làm việc hiệu quả

Sự làm việc năng suất thực sự là khả năng tạo ra những kết quả có tác động đáng kể trong một khoảng thời gian ngắn.

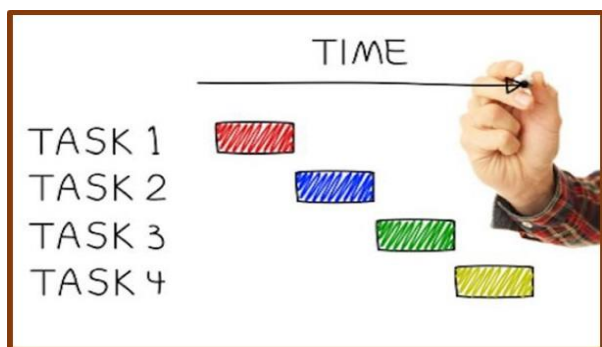
Đây là loại năng suất mà quan trọng ở chỗ, không phải là công việc bận rộn nhưng không tạo ra tác động trong dài hạn.

Với những ai bị ám ảnh với hiệu suất làm việc thì tôi đã phát hiện ra 8 thói quen làm việc của những người làm việc năng suất cao. Những thói quen này giúp tôi đạt được những kết quả tốt nhất trong một ngày. Nếu bạn làm theo chỉ một hay hai trong số những thói quen dưới đây thì bạn sẽ thấy được hiệu suất làm việc của mình tăng cao vút.

Thói quen 1: Loại bỏ những thứ không quan trọng và Tập trung vào thứ quan trọng

Trước khi bắt đầu một ngày làm việc, bạn hãy:

Viết ra những điều bạn dự định làm.



Xác định những nhiệm vụ quan trọng nhất, và sau đó xếp hạng tính quan trọng của chúng từ cao xuống thấp.

Tự hỏi: “Liệu đây có phải là cách sử dụng thời gian tốt nhất của mình không? Liệu những việc kia Bạn muốn thực hiện những việc quan trọng nhất của một ngày. Đối với những nhiệm vụ không quan trọng thì hãy đẩy chúng sang ngày muộn hơn hoặc loại bỏ chúng ra khỏi danh sách. Tới đây, học cách nói không thì vô cùng quan trọng.

Thói quen 2: Làm việc dựa trên nguyên tắc 80/20



Thói quen nói về ưu tiên tính hiệu quả trước, sau đó mới là tính năng suất.

Tính hiệu quả nghĩa là trở nên có chiến lược trong cách bạn đạt mục tiêu bằng việc tập trung vào những hành động có tác động mạnh mẽ nhất. Tính năng suất nghĩa là bạn làm các công việc một cách nhanh nhất và chính xác nhất.

Trong khi có rất nhiều thứ bạn có thể làm để theo đuổi mục tiêu thì hãy dồn năng lượng vào những nhiệm vụ nhỏ mà tạo ra sự ảnh hưởng sâu rộng. Với quy tắc 80/20 này, 20% các nhiệm vụ sẽ chiếm 80% những kết quả của một mục tiêu. 80% những nhiệm vụ còn lại thì chỉ chiếm 20% vào kết quả. Làm việc hiệu quả là tập trung vào 20% nhiệm vụ chìa khóa mà tạo ra những kết quả tối đa.

Điểm khác biệt giữa Thói quen 1 và 2 đó là với Thói quen 1, bạn tập trung vào những nhiệm vụ dẫn bạn đến với những mục tiêu quan trọng. Còn với Thói quen 2 thì bạn đi chiến lược hóa xa hơn bằng cách xác định những phương pháp giúp bạn đạt mục tiêu nhanh nhất. Nó sẽ giúp bạn tiết kiệm được nhiều thời gian.

Thói quen 3: Hãy nghỉ giải lao

Bất kể bạn làm việc nhiều bao nhiêu thì sẽ có những lĩnh vực trong cuộc sống mà

công việc không thể nào đáp ứng được như nhu cầu xã hội, tình yêu và sự nghỉ ngơi. Đừng quên nghỉ ngơi. Bạn có thể có vài phút nghỉ giải lao thường xuyên



trong một ngày như mỗi giờ dành ra 5 phút để nhìn ra ngoài cửa sổ, vào nhà vệ sinh để tắm rửa thay quần áo, hoặc ngồi thiền khoảng 5 phút khi bạn cảm thấy mệt. Thỉnh thoảng hãy có một kỳ nghỉ. Chẳng hạn như cách vài tháng lại làm một chuyến đi cuối tuần hoặc là hãy làm nó khi bạn muốn tách ra khỏi thói quen thông thường. Làm như vậy sẽ giúp bạn duy trì được sự tập trung, kiểm tra và mãi giữa lại lưới cưa.

Thói quen 4: Loại bỏ sự sao lãng

Trong một thế giới mạng lưới sâu rộng



ngày nay thì chúng ta phải đối mặt với sự sao lãng ở mọi nơi. Thật dễ dàng để ghé thăm các hồ sơ xã hội khi ta bị mất tập trung. Nhưng mỗi cái nhấp chuột thì ngón mắt 10-15 phút thời gian của bạn. Khi bước vào khu vườn có tường bao quanh Facebook thì ta bị cuốn vào một thế giới với các thông báo và cập nhật vô tận. Khi vào YouTube, chúng ta bị ngập chìm với vô số các video mà ta “có thể có hứng thú.”

Do những phiền nhiễu đó tăng lên, vì vậy hãy làm một cuộc kiểm tra hiệu suất. Hãy bắt đầu ngày làm việc và theo dõi mỗi khi bạn bị đánh lạc hướng sự chú ý. Điều gì khiến bạn bị sao lãng? Bạn mất bao nhiêu thời gian cho mỗi lần sao lãng đó? Tổng cộng thì bạn đã tốn bao nhiêu thời gian?

Khi làm cuộc kiểm kê này thì tôi mới nhận ra rằng Facebook đã lấy đi rất nhiều thời gian của mình. Trong khi tôi dùng các nhóm Facebook để tìm kiếm thông tin cho công việc thì thiết kế tổng thể của Facebook được tạo ra để khóa bạn vào, nên bạn thấy mình bị hút vào khu vườn có vách nhỏ của nó. Nó cũng tạo ra một vòng quay gây nghiện bởi vì bạn được “nhận thưởng” với một cảm giác hài lòng mỗi lần bạn trả lời một tin nhắn, không giống như việc kéo khe cắm của máy đánh bạc trong các trò chơi trúng thưởng. Sau khi nhận ra điều này, tôi ngừng dùng Facebook, chỉ thi thoảng đăng nhập để thu thập một số thông tin và kế đến là đăng xuất ngay sau đó.

Cái gì đang làm bạn sao lãng? Làm sao để bạn có thể loại bỏ chúng? Lưu ý là sử dụng những dụng cụ cũ và chạy chậm cũng có thể gây sao lãng như việc bạn chiến đấu với những trở ngại kỹ thuật vậy. ***Hãy nâng cấp phương tiện nếu chúng đang làm bạn chậm lại.***

Nguồn: tomo