

上班前十分鐘 決定你的一天

門診部讀書會20220426

每天微改變，養大你的成功因子

上班前專注讀書

- 維持動力與朝氣，祕密就藏在每天早上上班前的十分鐘。
- 一天十分鐘讀書的力量作者林苑花：
- [在大學附設醫院的加護病房擔任三班制的護理師時，為職場人際關係所苦的故事，我完全能感同身受，也感到被安慰。當時她的職場生活很痛苦，甚至讓她有過消極的念頭。但是，她靠著**專注讀書的力量克服了危機**，最後還達成了夢想。]
- 開始實踐她的方法：**每天上班前，比平常早起十分鐘專心讀書。**
- 上班前十分鐘的專注讀書，帶來正面的動力及充滿自信
- **正能量和充實感一點一滴地將我的生活填滿。**

每天微改變，養大你的成功因子

冥想~屬於自己的寧靜時刻

- 嘗試專注讀書兩個月後，我養成早上讀書的習慣，並開始冥想。
- 「冥想」是讓自己擁有一段屬於自己的寧靜時刻，是一段和自己內在對話的時間。上班前冥想，我會詢問或觀察自己當下有什麼感覺、心情如何、身體的反應又如何。
- 大約和自己寧靜相處五分鐘後，我會在冥想音樂的輔助下，想像主管對我笑的樣子，以及當我完成任務時被主管稱讚的樣子；我也會想像今天會遇見的同事，想像我們邊笑邊同心協力完成工作的樣子。每當我想像這些，就會不自覺地嘴角上揚——這叫做「溝通冥想」。每天冥想過後再上班，我所想像的畫面經常會真的發生在現實生活中。

番茄鐘工作法

專注VS休息的力量

- 「38歲IQ180的台灣天才IT大臣」行政院政務委員唐鳳，接受專訪表示，20年來習慣遠距工作，他使用「**番茄鐘工作法**」來平衡生活品質。
- 「番茄鐘工作法」~【專心工作25分鐘】>【休息5分鐘】。
- 在這25分鐘內，關掉電腦和手機通知，完全沉浸在眼前的工作。接下來的5分鐘則放下手上的工作，徹底讓大腦休息。
- 番茄鐘工作法的好處不光是**提高專注力**，還能同時增進「**有意識的專注一件事物的能力**」與「**什麼都不想的能力**」。這兩種能力都是取得學習成效不可或缺的。
- 你可以使用「**90分鐘>>>20分鐘**」模式，也可以採用「**40分鐘>>>10分鐘**」的獨創循環法，只要是**適合自己的步調**即可。