

沒有 Email 的世界

簡報製作 / 經理人月刊編輯部

圖片來源 / 時報出版



你可以學到的 3 件事



掌握如何提高
專注力，進入
深度工作狀態



降低 Email 無效
率的溝通，使用
其他數位工具
提升工作效率



數位斷捨離，
重新找回人生
掌控權



適合讀者



上班族



主管



所有人





圖片來源 /
www.calnewport.com

卡爾·紐波特

Cal Newport

- 麻省理工學院博士，喬治城大學電腦科學系副教授
部落格 Study Hacks，每年瀏覽數超過 300 萬
- 著有《深度數位大掃除》《深度學習力》《深度職場力》等 7 本著作

To YOU

PART 1

深度工作力

Send

Send

深度工作力

高品質工作

= 花費時間 X 專注程度

但是我們卻受困於淺薄
工作。

集體淺薄工作原因

1. 無法衡量分心的危害
2. 太習慣連線文化
3. 誤解忙碌等於生產力
4. 不想錯過任何事情



如何深度工作？

深度工作的好處

1. 心流效應
2. 順應大腦本性
3. 獲得對工作的掌控權



深度工作儀式

- 決定地點、時間
- 深度工作的規則
- 維持專注的樣態

如何深度工作？



關機儀式

- 要下定決心偷懶
- 少做的工作其實不太重要
- 活用待辦清單，寫下具體行動

如何排除淺薄事務

1. 減少工時
2. 安排每一分鐘
3. 量化每種活動的深度
4. 確認淺薄工作的比例



To YOU

PART 2

深度數位大掃除

Send

Send

深度數位大掃除



數位行為成癮原因

正向強化、追求社會認可



數位極簡主義

聚焦重要活動、樂於錯過



數位斷捨離

1. 停用可有可無的科技
30 天
2. 探索有成就感、有意義
的活動
3. 重新導入篩選後的科技



To YOU

PART 3

沒有 Email 的世界

Send

Send

沒有 Email 會更好？

數位科技使我們陷入

工作過動的蜂巢式思維

無架構、無排程的訊息，導致工作缺乏效率。

沒有 Email 會更好？

作者反對 Email 的原因

1

降低
生產力

2

社交壓力
升高

3

溝通
沒效率

4

產生更多
工作，而
且郵件會
自我膨脹

如何不用 Email 工作？

專注力資本原則

找出優化大腦的能力、
為資訊加值 workflow



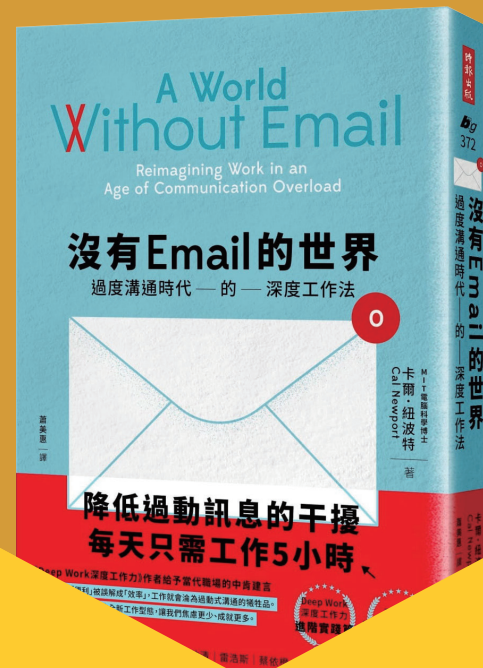
無 Email 工作法

1. 運用線上合作軟體，減少溝通時間
2. 以任務看板，掌握任務進度
3. 訂下協作原則，如善用數位助理
4. 與客戶做好協定，例如預先安排固定會議時間

主題書單



出版社：時報出版
出版日期：2021/11/02
作者：卡爾·紐波特



出版社：時報出版
出版日期：2021/11/09

出版社：時報出版
出版日期：2019/12/31

