Автор: admin
26.03.2011 12:18 - Обновлено 29.10.2014 17:06

Как повысить свою производительность? Метод «окна дефрагментации»

Вечно можно смотреть на три вещи: огонь, воду и дефрагментацию диска С.
Наверняка многие пользователи ПК замечали такое явление. Если запустить на компьютере какой-нибудь процесс с визуализацией выполнения, например, дефрагментацию диска или закачку с торрентов, который в принципе не требует вмешательства или даже внимания, прямо тянет каждые 20 секунд его проверять (как будто от этого что-то изменится). И радость-то какая: «О, 25%. Во, уже 26!!!» И такое нетерпение начиная с 95. Нас очень радует даже маленький прогресс, если он представлен наглядно.

Алгоритм

Так почему бы не обратить эту, в общем-то, иррациональную тягу в свою пользу? Особенно легко это сделать тем, у кого работа измеряется количественно. Например, есть определенная норма: в деталях, в словах, в строчках кода, в звонках клиентам и т.д. Например, моя норма перевода – 4000 слов в день (это довольно высокий рубеж, максимум, на который хватает сил). Тогда алгоритм такой:

1. Создаем файл Microsoft Excel.

2. В первой строчке указываем текущую дату.

3. Во второй строчке отмечаем, сколько сделано за сегодня.

4. В третьей строчке делим фактическую выработку на норму, получаем сегодняшний результат в процентах.

Почему проценты, а не абсолютное значение? При смене вида деятельности, например,

в моем случае на редактирование, выработка делится на другую норму.

5. Создаем обычную гистограмму: по оси x – даты, по оси y – результат в процентах.

Описание работы

По мере выполнения работы меняем значение сегодняшней выработки, с удовольствием наблюдаем, как подскакивает столбик. Еще большее удовольствие испытываешь, когда проценты приближаются к 0,98: «Вот! Совсем чуть-чуть осталось!» А уж когда они переваливают за 1 и столбик гистограммы горделиво возвышается над соседними, поневоле расплываешься в самодовольной улыбке, открывается второе дыхание и возникает желание установить рекорд.

Конечно, рекорды случаются не каждый день. Иногда попадается сложный кусок работы. Иногда просто временный простой. Но если в среднем ваши показатели растут (визуализировать это можно с помощью линейного тренда), вам есть чем гордиться.

Результаты тестов

За три месяца эксперимента метод показал себя отлично. Производительность в среднем возросла на двадцать процентов. Повысилась самооценка, ведь результаты моей работы были у меня перед глазами, все достижения и рекорды не забывались, а фиксировались.

Я стала меньше отвлекаться и меньше уставать. Меня охватил азарт. Да и финансовые результаты не заставили себя ждать.

Особенности

Что делать, если ваша работа количественно не измеряется? Всегда можно ввести условную систему. Например, написать план необходимых действий на день (тоже, кстати, полезная вещь) и оценить в процентах время, которое нужно затратить на каждую задачу. Сделал задачу, добавил проценты к выработке.

На что стоит обратить внимание? Во-первых, увлекшись соревнованием с самим собой, можно забыть об отдыхе. Тогда вместо устойчивого повышения производительности вы доведете себя до истощения и перегорите. Чтобы этого избежать, установите себе также максимум, после которого работа должна быть отложена. Например, 120%, и хватит на сегодня.

Во-вторых, есть соблазн обновлять данные после каждого малюсенького действия. Разово это может помочь, если нужно дотянуть до нормы, а моральных сил никаких нет. Но в привычку это входить не должно.

Вообще, метод нужно разносить, как новые туфли. Примерьте его, прислушайтесь к себе, подберите удобные параметры, систему оценки, темп. Нужно дать ему время, и тогда он позволит вам в полной мере почувствовать, как приятно побеждать себя. Успехов вам в этом соревновании!

Автор - **Хельга Тарасова**

Источник