Phiếu đo multitasking 5 phút

Phép thử chỉ để minh hoạ, không phải kết luận khoa học.

Zero To Hero
zerotohero135.com

Ngày: _____

1. Cách làm

(1) Lần A: bấm giờ, viết A đến Z rồi 1 đến 26, dừng đồng hồ, ghi số giây.
(2) Lần B: nghỉ một phút, bấm giờ, viết xen kẽ A-1-B-2-C-3 đến Z-26, dừng đồng hồ, ghi số giây.
(3) Đếm lỗi mỗi lần (chữ hoặc số sai, bỏ sót, lộn thứ tự). Lấy B trừ A để ra chênh lệch, rồi chia cho A để ra phần trăm.

2. Lần A: làm liền một việc

Hàng 1: viết A đến Z. Hàng 2: viết 1 đến 26.

3. Lần B: xen kẽ hai việc

Viết lần lượt A, 1, B, 2, C, 3 ... đến Z, 26. Hàng 1 chứa 13 cặp đầu (A-1 đến M-13), hàng 2 chứa 13 cặp sau (N-14 đến Z-26).

4. Ghi lần đo

	Số giây	Số lỗi
Lần A		
Lần B		
Chênh lệch (B trừ A)		

Chênh lệch = _____ giây

Phần trăm = chênh lệch ÷ A × 100 = _____ %

Ví dụ giả định, không phải đo thật: A 38 giây, B 71 giây, chênh lệch 71 − 38 = 33 giây, 33 ÷ 38 ≈ 87%.

5. Đếm gián đoạn một buổi sáng

Mỗi lần bị ngắt hoặc tự chuyển việc, chấm một vạch vào ô tương ứng.

Khung giờ	Thông báo điện thoại	Người khác (hỏi, gọi)	Tự chuyển (mở tab, chợt nhớ việc)	Khác
8 đến 9 giờ				
9 đến 10 giờ				
10 đến 11 giờ				
Cộng				

Cột dày nhất: _____

6. Ba dòng "mình hẹn"

(1) Tuần này mình hẹn gom việc _____ vào khung _____.
(2) Mình hẹn một khung 25 phút vào lúc _____ cho việc _____.
(3) Trong khung đó mình hẹn để điện thoại ở _____.

Bài này nói về thói quen làm việc, không thay thế bác sĩ.