

史蒂夫·羅賓斯的高效技巧： 管理你的高科技產品

我曾經對作家史蒂夫·羅賓斯(Steve Robbins)做過採訪。他闡釋了效率的基礎並不是小貼士和小把戲，而是要把決定什麼是最有效的，擺在第一位的。但是僅僅因為羅賓斯的這個最有激情的高效的基本原則，並不能說明他就大量的建議和技巧能夠和大家分享(事實上，他定期會在他的播客上發佈一些建議視頻)。

今天，我將與大家分享羅賓斯將為想要在工作中實現更多的年輕人，提供最佳的建議--大部分的建議都與使用高科技有關：

年輕人的事業剛剛起步，當談到他們的工作模式以及生產週期時他們也許還沒有完全設定好他們的路--而且習慣上他們應該更關注馬上就能得到的發展？

我將把我聽到的有關新世紀的一代的特征模式化。我在職場中並沒有和很多的年輕人一起工作過，但是我確實聽說過很多25歲以下的年輕人的糟糕事跡，他們花了大量時間在即時消息、電子郵件，以及其他方式的溝通交流上，而且他們甚至在應該工作的時間還在做這些事。要讓這些得到控制，因為你的未來需要依靠和信賴的這些人--你的老板，還有那些將會僱用你的人--不會根據所有的事情來評判你。他們只會根據你所做出的結果來進行評判。

特別是在經濟衰退的情況下，想像你每天進入辦公室工作，當一天結束時你將要去展示你所做的事情，你實際所得到的報酬，以及讓人們覺得聘請你是值得的。



我認為有一件任何人都可以做到的最好的事--注意他們的工作職位，因為他們在不斷增值。要非常確切的了解價值是什麼，確保你的精力集中於此，而不是其他任何你可能會花時間去做的事情上。

有什麼壞的習慣，您建議他們從一開始就要避免的麼？

近期的研究發現，大學年紀的孩子比以往任何年代的人的共鳴感都要少得多，理論證明這是由於缺乏面對面的交流以及對高科技的交流方式的廣泛應用造成的。

開發共鳴，尤其是當某種想法讓你感到恐慌的時候。保持兩周的時間不使用手機，也不發佈即時消息和微博。你的所有溝通都要提前預約與人做面對面的交流。如果你不能做到並維持兩周到一個月的時間的話，你需要認真的調整一下，因為非常簡單人類是相互關聯

的，人際關係的建立應該是從面對面的交流開始的。人際關係並不是只通過文字就能建立的。當然，非常膚淺的關係是可以的，但是在重大的變故時你能依靠的那些人是與你有交情的人，而不是那些整天跟你在微博上聊天的人。

即使你不經常使用它，如果你希望能長時間的成功，你也需要有面對面交流的能力。如果你是一位非常出色的音樂家，而我是一個劇場的經理，有兩位非常出色的音樂家--他們將要--競爭一個席位，我會想要僱用那位是能與我有愉快進展，並且是我願意在他身上花時間的人。

這有些奇怪，但是好像很多人都會迷失。我有一個22歲的實習生，他認為發即時消息讓他更自在。我說可以，我很樂意使用即時消息，但是這意味著當我思考誰是與我生活相關的人時，你不會出現在我的腦海裡，因為你的面孔不曾出現在我的面前也就不會被我記住。我所記住的只有一串串的即時消息。

顯然，高科技產品有些時候是能推動生產力的，但它也可能是對時間巨大的浪費。您建議年輕人怎樣駕馭他們的高科技產品，讓他們從中脫離從而創造更大的生產力呢？

把它們關掉。一直關掉？

不是，因為不幸的是現在有許多工作需要使用這些來與人們交流。但是，科技是一個巨大的陷阱，因為我們的科技產物做了太多事。回到電話只是用來打電話的年代，它

們是推動生產率的設備，但是現在它們是生產率的阻礙，因為它們還能用來上網和發送即時消息。

而且順便一提，即時消息是非常沒有效率的溝通方式。即使人們打字非常快，而事實上人們說話的速度比你在鍵盤上打字的速度快三到五倍。當一天結束時你回憶你做了什麼的時候，你說'我發了十封電子郵件給客戶'，而銷售部的領導給客戶打了25通電話。他將比你得到更多的客戶。

不要在工作時訪問Facebook。不要在工作時打開你的個人郵箱。保持非常明確的分界線。只是因為你可以，而不是這將對你好。你會被吸引進去，讓你什麼也做不成。

年輕人現在開始能做什麼事來成為生產力的推動力？

在一天結束時，停下工作列出你所完成的任務，哪些事物幫助你完成了這些任務，以及哪些事物並沒有任何的幫助，哪些事物妨礙到了你。那些能夠幫助你的事物就去多做一些。你上一次做這個是什麼時候？

有意識的，有步驟的？幾乎從未做過。

這是我談論的事情裡最讓人著迷的一項。其中大多數是常識。這只是你實際要去的工作，而且我們中的大多數人相信了解一個概念就足夠能從中獲得益處了，因為我們在學校時就是這樣。

但是了解並不能產生結果。只有真正的去做才能有結果。

作者: Jessica Stillman

美國打造巨型火箭 可將人類送上火星

美國民營太空公司“SpaceX”5日宣佈，他們將建造自人類登月以來最強大的火箭。這名稱為“重型獵鷹”(Falcon Heavy)的火箭預計2013年首次發射，其運載能力是美國現役航天飛機的2倍，能將貨物、人員送上月球、小行星甚至火星。

“重型獵鷹”高69.2米，相當於20層樓，低地球軌道(LEO)載重量達53公噸，推力達380萬磅，等於15架波音747同時起飛。SpaceX公司總裁馬斯克(Elon Musk)說道：“它真是一具大家伙。”

載重逾180公噸，曾送太空人登陸月球的美國“農神五號”(Saturn V)，以及前蘇聯製造的登月火箭和航天飛機運載火箭，是少數比“重裝獵鷹”還大的火箭，但前蘇聯的登月火箭4次發射均告失敗，俄版航天飛機火箭只在20多年前發射成功一次。

第一具“重型獵鷹”預計2013年在加州發射，隨後的發射任務將轉往佛羅里達州卡納維爾角進行。馬斯克說，這款火箭原先設計是運載貨物，若能符合美國航天總署(NASA)的安全規定，也將用來送宇航員升空。

馬斯克指出，航天總署若願意使用商業火箭載運人員，三年內他便能用較小的“獵鷹九號”(Falcon 9)火箭和“天龍號”(Dragon)太空船送太空人到國際太空站。

SpaceX已獲得航天總署16億美元合約，去年12月成功發射“天龍號”太空船進入太空，在繞行地球



軌道兩圈後安全返回地面，這是民間企業首次完成這項壯舉。

馬斯克還表示，“重型獵鷹”的潛在客戶包括航天總署、軍方、其它國家政府和人造衛星製造商。他說，“重型獵鷹”遠比政府或其它民營公司製造的火箭便宜，每次發射只需大約一億美元。

美國空軍委託另兩家民營公司代為發射衛星，每次約支付4.35億美元；過去40年航天飛機每次發射，花費更高達15億美元。

SpaceX公司採取“薄利多銷”策略。馬斯克說，為了壓低價格，“重型獵鷹”每年需發射四次，而他希望發射十次。馬斯克的計劃若行得通，對美國總統奧巴馬的太空政策將是一大鼓舞。

源自：《中國時報》

微軟告誡用戶不要急於升級WP7： 或導致手機失靈

微軟周三提醒Windows Phone 7(以下簡稱“WP7”)用戶不要急於升級WP7系統，直至微軟發佈正式的升級程序。

儘管微軟表示“很快”將為WP7用戶提供首次系統升級，但從未透露具體日期。本周一，曾參與WP7越獄軟件開發的開發者克里斯·沃爾什(Chris Walsh)在博客上發佈了更新程序，可讓WP7安裝最新更新。

對此，微軟周三在博客中提醒WP7用戶，不要急於升級，要耐心

等待微軟發佈正式的升級程序。微軟稱：“你可能迫不及待要升級WP7，但其後果可能導致手機配置錯誤，將來無法進行更新，甚至可能導致手機無法正常工作。”

目前，沃爾什已經撤下了博客上的更新程序，而微軟也已經推出了WP7升級幫助頁面，這可能意味著距離微軟發佈WP7更新的時間為期不遠了。據悉，WP7首次更新將增加復制和粘貼功能。

源自：新浪科技

美國44所大學共同發現： 4個與阿爾茨海默氏症相關新基因

美國科研人員3日宣佈，他們發現了與阿爾茨海默氏症相關的4個新基因，這為了解這一疾病的起因和研發有效的治療藥物提供了新線索。

這項研究是由來自44所美國大學和研究機構的科研人員共同完成的，是迄今涉及科研人員最多的一次關於阿爾茨海默氏症的研究，研究成果刊登在英國《自然·遺傳學》雜誌上。

在研究中，來自不同大學和研究機構的科研人員將他們各自的研究數據進行了綜合對比和分析，所涉及的被調查對象共達5.4萬人。科研人員發現了與阿爾茨海默氏症相關的4個新基因，這些基因的名字分別為MS4A、CD2AP、CD33

和EPHA1。

加上新發現的4個基因，目前已知的與阿爾茨海默氏症相關的基因總數已達到10個。其他相關基因分別為E-c4、APOE-e4、CRI以及CLU。

科研人員指出，基因研究所取得的成果對今後防治阿爾茨海默氏症意義重大，研究人員可據此了解這一疾病的起因，並對潛在病人進行甄別，以便在症狀尚未出現時就及時採取防治措施。

阿爾茨海默氏症又名早老性痴呆症，是最常見的老年痴呆症，臨床症狀包括認知、記憶和語言功能障礙等，迄今無有效療法，及早檢測和治療非常重要。

源自：新華網

日本打造全球最精準原子鐘可探測地球引力變化

4月7日，日本專家組成的一個研究小組研制出迄今為止制造的精度最高的原子鐘。這台光晶格鐘靈敏度極高，能夠探測到地球引力發生的變化，允許科學家測量時間的精度達到令人吃驚的17位數。此外，它也可用於大幅改進GPS跟蹤系統，探測最小10釐米的高度差。

日本研究小組表示，這是朝著研制人類歷史上最為精確的測量裝置邁出的重要一步。原子鐘用於設定國際原子時間或者協調世界時，二者與我們絕大多數人使用的格林尼治標準時間存在差異，但更為精確。隨著時間的流逝，即使原子鐘也會失去精確

性，必須進行調整以修訂微小誤差。精確性降低與所謂的“迪克效應”有關，也就是原子鐘的激光器產生的不必要的噪音。日本研究人員研製的光晶格鐘避免了這個問題，同時更為穩定，無需經常調整。

這台新原子鐘由東京大學的英敏香取教授以及他的團隊在澳大利亞新南威爾士大學維克多·弗拉姆姆教授的幫助下研制。弗拉姆姆表示，光晶格鐘就像是一個放在草皮上，裡面裝有原子的蛋格。“離子時鐘通常只有一個原子，你必須等待很長時間，才能達到所希望的精確度。新發明的原子鐘可以操縱數千個原

子，能夠更快獲得結果。”

除了更為精確外，這台光晶格鐘也可用於尋找地下礦物和氫化合物。GPS依靠令人難以置信的精確計時，精確度更高的GPS自然能夠發揮更大作用。GPS追蹤器通過與衛星保持通訊工作，衛星負責報告位置和時間。追蹤器內的電腦將自己的時間與衛星報告的時間相比較，利用差值計算它們的方位。光以每秒18.6萬英里(約合每秒30萬公里)的速度穿行，如果衛星時間落後於GPS接收器的時間千分之一秒，接收器便可計算出它與衛星之間的距離為186英里(約合300公里)。

弗拉姆姆說：“我們在測量原子鐘頻率時的精確度可達到17位數。它的精確度高的驚人，甚至能夠探測到地球引力勢的差異。在引力場，時間走得更慢，時鐘的快慢取決於物體引力勢的強弱。”他指出，日本研究人員研製的原子鐘也可用於石油勘探。“由於石油是低密度液體，所以石油的引力勢低於附近岩石。借助於這種原子鐘，你可以勘探礦物，應用於包括汽車、飛機和太空飛船在內所有平台的全球定位系統，進行實時相對大地測量。”

源自：新浪科技

美國人類學家的驚人發現 男人女人越長越像？

有人說“男人來自火星，女人來自金星”，不過對人類學家來說可不是這麼一回事：他們發現，至少就長相而言，男人女人其實越來越像了！

來自北卡羅萊納州立大學的研究人員表示，他們針對來自16世紀至20世紀不等的頭顱做分析，數量超過200個，結果發現，隨著時間的推遲，女人的五官越來越大，男女生的臉部結構越來越相似，背後的原因應與飲食與環境的改善有關。

這些頭顱來自西班牙與葡萄牙，研究人員除了探討性別對面部結構的差異以外，也針對地域性加以研究。他們發現很難以頭顱來分辨地域性的不同，也推斷“男女越來越像”的論點適用於各地區。

研究人員羅斯(Ann Ross)表示，這項研究有助於以遺骸辨認性別，未來對刑事辦案相當有幫助。這項研究被刊登在《國際法醫學》(Forensic Science International)期刊上。

源自：環球網



Digital Ink Pad 美國全方位科技有限公司

真跡數位筆記達人手寫繪圖板 = 數位筆記本 + 手寫繪圖板 + 錄音功能

全美代理熱線: 949-588-8929 (Paul Liu)
E-mail: paul@tzusa.com Website: av-essential.com

商品特色

- 四合一手寫輸入裝置，除了利用墨水筆書寫數位筆記外，還有一般手寫板功能。
- 不需特殊紙張。
- 充足的32MB內建記憶體可記錄約100頁數位筆記，支援SD卡擴充。
- 適合商務人士會議與教育學習的場所。
- USB接上PC後可做數位筆記的編輯、辨識與電子郵件傳送。
- 支援手寫信件、微軟Office文件註解、電子簽章、MSN手寫即時訊息。

Product Features

- 4 in 1 professional Pen-Input device with digital notes taking and tablet features
- No special paper required.
- 32MB memory built-in for around 100 pages stored-up, SD card expandable.
- Perfect assistant for business and learning occasions.
- Transfer digital pages to PC for efficiently editing, recognition, or sharing via E-mail
- Great tool for handwriting mails, Office document annotations, and MSN handwriting chatting

Graphics Tablet 繪圖板

無須透過電腦便能同步儲存所有您書寫和繪圖於一般紙張上的資料

Quiz Notes 隨堂筆記

可以輕鬆地在Windows中編輯與修改與整理

Memory Card 外插記憶卡

本身具有儲存能力的獨立裝置(32MB)可外接插卡擴充最大支援2GB記憶卡

Meeting Minutes 會議記錄

四合一手寫輸入裝置，結合墨水筆書寫數位筆記以及一般手寫板功能，即時註解的功能讓會議簡報更生動

不再錯過任何珍貴而重要的手寫文件

現凡零售購買均可獲得10%的優惠價格。訂購電話949-588-8929 (Paul Liu)