美国前总统克林顿特别推荐

# How to Get Control of Your Time and Your Life

美国时间管理之父经典作品

全美3,000,000册销量

# 如何掌控自己的时间和生活

〔美〕 阿兰·拉金（Alan Lakein）著　　刘祥亚 译

www.55188.com 理想在线证券网

金城出版社
GOLD WALL PRESS

# 没有时间的我们没有幸福的未来

## 《如何掌控自己的时间和生活》中文版序言

我有些时候会应邀做一些时间管理方面的讲座，给正在大学读书的20岁左右的青年人，或者给30岁－40岁之间的中、高层管理人员。一张张期待的脸上我看到一种共同的困惑，一次次话语的交流我听到一种共同的经历：我的时间总是不够用。人们渴望找到一种灵丹妙药，彻底改变自己的时间赤字局面，从窘迫的时间债务中跳脱出来。

时间不够用，成了现代中国人的常态。你也许会提醒我不该在断言中加上中国这两个字，“现代人”会更有普遍意义。但事实上，我着意想突出中国人的时间窘境，是要戳穿一个欺骗性的诉说，一个我们都生活其中并引以为傲的赞誉——中国人是世界上最勤劳的。

也许我是在最不合适的时机挑战。中国正成为世界经济发展的焦点，对于全球的年增长率起到了关键作用，很多世界大公司把目光投向中国（如果总是看《参考消息》的话，你会觉得中国光辉得了不得）。法国一位商学院的院长讨论起法国的经理人员的情况时忧心忡忡地对我说：“跟中国人比，他们不够努力、不够勤奋。”为什么这么认为呢？他说，“他们晚上不愿意加班，周末也不愿意工作”。同样的，在很

多国际性企业中，大家会普遍觉得中国分公司或者办公室的下班时间最晚，周末经常连轴干。甚至已经形成了一种“刻板效应”——中国人干活是不要命的！

中国人确实是干活不要命了。我不愿意再列举出那些五十、四十甚至三十多岁就失去生命的精英，让他们安息吧；死当然是极端的情形，但是，即使不死，这样的忙忙碌碌，带给了我们幸福吗？

听到这个问话，很多人首先是已经觉得这个词好陌生了——幸福。接着就会有不少人开始讲起自己的财富或者职务进步，来作为度量幸福的尺度。

在我的讲座中，我会请参加的人一起做一个练习——请每个人写下自己72岁的时候离开人世（我总是很抱歉地跟大家检讨这个罪犯），人们所书写下的你的生平（也就八百个汉字）。来听讲座的人早就准备好了记录的本子，却没有想到我会让他们做这样一个练习。30分钟过去了，一个小时过去了，很多人的本子上只留下了寥寥的第一行字——XXX，于XX年XX月XX日逝世，享年72岁。

然后就不知道该写下些什么。

不是提笔忘字，不是不知道如何表达出来，而是，很多人，根本就没有认真地想过，自己的一生要怎么度过，而几乎就没有人把想过之后的人生目标落在纸上，形成文字。

然后呢？然后我们就勤劳。就勤劳地终其一生。我们很有效率，但是没有目标。我们笨鸟先飞，但是不知所踪。

不光是没有人生的计划，我们同样没有一年的计划，一个月的计划。我们总是说，“计划赶不上变化，变化赶不上

一通电话。”当有些时候我们希望约定明年某位教授的时间安排时，得到的是略带嘲笑的回答——这么早怎么可能？所以中国大学里头的开学典礼、毕业典礼每年都是到时候再订，所以也从来无法在半年或者三个月前约请到重要的嘉宾或者毕业生的家属。

即使是费了一些工夫订出了一个年度计划，然后呢？束之高阁，忘之脑后。从前年开始我经常给一些朋友建议，把他们年度计划浓缩为三句话，然后打印出来贴在他们计算机显示器的上栏，确保他们每天、每次打开计算机的时候总是（被迫地）自动地能够看一遍，在心里（或者大声地）读一遍。不这样做，永远是会沉浸在C 事件、努力追逐B 事件，而A 事件往往就成了忘却的纪念。

一般意义上，了解一个CEO 的日程安排，观察他的时间分布，就能发现他真正关心的是什么——这是下属如何“管理”上司的一个基本功。可是，看看我们周遭的那些高管人员，他们的时间分布，真正的体现了他们的关心之处吗？明茨伯格在1973 年《管理工作的本质》中的发现，究竟是习惯，还是自然？

人际关系是相当地消耗时间的，可是因为时间不够用，许多管理人员经常将重要的谈话、困难的谈话约在15 分钟、20 分钟之内。我不是怀疑你的表达或者沟通能力，我只是高度怀疑这会导致你的工作方式被评价为粗放、简单、难以接受；这种重事件性行动（被迫的日程安排）轻沟通（最容易被压缩、排挤的时间安排）的做法最后导致的是重任务、轻关系；重事、轻人。这样的组织逐渐地就呈现出一种压抑

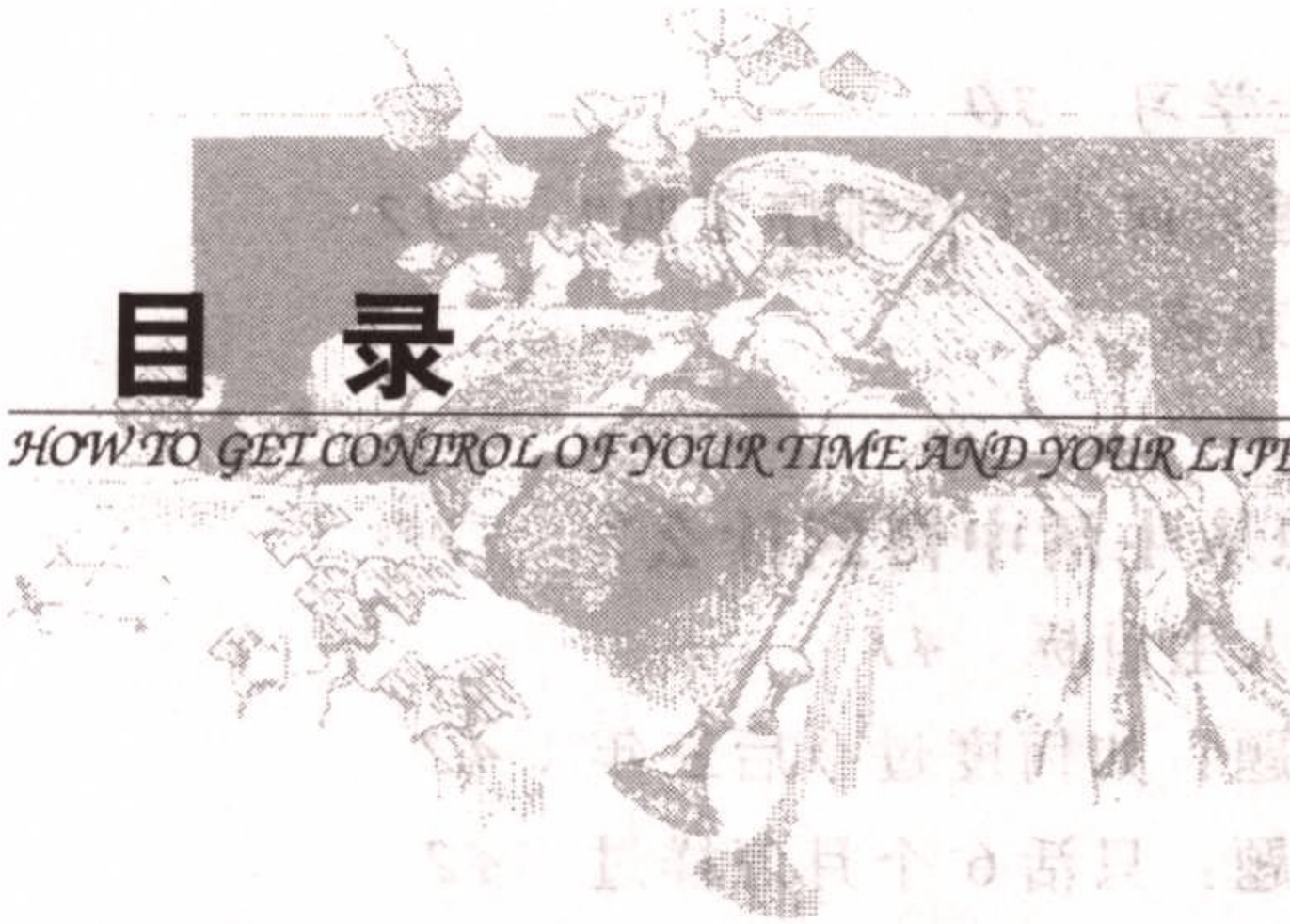
的氛围，你愿意在其中工作吗？而原因还是在时间。

忙而不盲！事赶事，人赶人。但是如果人被事情拖着走，那么一定出了问题，所谓的忙昏了头。我笃信，一定的空闲才能产生创造力。毛泽东老有些个高招，是因为他不用忙碌别人那些细节。不盲的意思是对于总体上有个把握，心中有数。不盲的意思是能够要事第一，能够区分紧急的事情与重要的事情。不盲的意思是不因为一件事情大家都在做我就一定也要做，也不因为大家都喜欢我，我就要做他们想让我做的事情。所以，老要花点时间，问自己这么一个问题：我这是忙什么呢？我的目标和我现在的路径还是一致的吗？

中国人刚刚懂得了追求财务自由度，却忘记了时间自由度。中国人不能满足于勤劳，没有时间管理的勤劳是个坏事情！

我希望大家都能读一读这本关系到每个中国人幸福的好书，这因此也就关系到了中华民族的未来。我相信这是让很多人读后受益一生的一本书。

清华大学经济管理学院　杨斌博士



# 目 录

*HOW TO GET CONTROL OF YOUR TIME AND YOUR LIFE*


**第 1 章 为什么要学会掌控时间** *1*

**第 2 章 你将得到的回报：掌控你的生活** *7*

- 什么叫“掌控” *9*
- 留意时间狂 *10*
- 你自己来决定吧 *11*

**第 3 章 人是如何做出决定的** *15*

- 没有人是万能的 *18*
- 每个人都想占用你的时间 *19*
- 做你想做的事 *20*
- 无法摆脱过去 *21*
- 为什么做决定如此困难 *22*
- 人是如何做决定的 *24*

**第 4 章 要想控制生命，首先要学会进行规划** *27*

- 控制开始于规划 *29*





www.55188.com 理想在线证券网

向专业人士学习 30
你现在知道如何为工作排序了吗？ 32
ABC 排序系统 33

**第 5 章 你到底想从生活中得到什么？ 37**
写出你的人生目标 41
第二个问题：如何度过今后三年 42
第三个问题：只活 6 个月怎样过 42
进一步考虑这三个问题 43
如何解决目标冲突 44
如何排序 45

**第 6 章 现在开始 47**
如何根据你的 A 级目标列出活动 49
删除那些不重要的工作 53

**第 7 章 日程安排的作用 57**
“谁有时间来进行规划？” 61
如何为 A 级活动挤出时间 63
改变你的时间管理方式 65
你有两种类型的黄金时间 66
不要把日程排得太满 69

**第 8 章 如何挤时间 71**
放松的意义 74



www.55188.com 理想在线证券网

目　录

家庭主妇的特殊问题　76
最大限度地利用过渡时间　77
如何利用上下班时间　79
如何利用喝咖啡的时间　79
一顿午餐的真正代价　79
如何利用等待时间　80
如何利用睡眠时间　81
如何打破帕金森定律　83
如何最大限度地利用每一分空闲时间　84

**第 9 章　如何最大限度地利用排序**　87
只有坚持每天列清单才会有用　90
把什么样的任务列入清单　91
不要为无法完成所有任务而焦虑　93
如何做更多重要的事情　94

**第 10 章　有些事做了不如不做**　97
80/20 法则　101
为什么不要做 C 级活动　104
当 C 级任务变为危机的时候　105
你需要一个 C 级抽屉　106
每个家庭主妇都应当有自己的办公桌　108
废纸箱　109
怎样处理文件　110
每件事情只做一次　111



www.55188.com 理想在线证券网

如何应付信息过量 112
用读报纸的方法读书 113
你要尝试速读吗？ 115

**第 11 章 调整你自己以及周围的人 117**
学会说“不” 120
有效的折衷 121
时间共享 122

**第 12 章 给自己一些安静时间 125**
如果打扰者是个四岁小孩，你该怎么办？ 129
联络时间和思考时间 130
为自己安排接待时间 132
可能出现的问题 132
你是如何安排自己的时间呢？ 133
如何应付社会交往 133

**第 13 章 拉金式问题 135**
学会提出拉金式问题 138
什么时候应该追求完美，什么时候不 139

**第 14 章 学学瑞士奶酪师 141**
你的 A－1 任务选对了吗？ 144
拖延是…… 145
如何开始令人不快的 A－1 任务 146



www.55188.com 理想在线证券网

# 目 录


5 分钟能做什么 148

背水一战 149

该放弃时就放弃 150

**第 15 章 如何找一些短期内可以完成的任务 153**

制定更加详细的计划 155

获取更多信息 156

尝试诱导性任务 158

利用现在的心情 161

跟自己对话 163

对他人许诺 164

**第 16 章 尝试新的方式，保持对工作的热情 167**

不需要厌烦 170

课间休息与工作休息 171

没有足够的信息，或者太多？ 173

永远也没做出来的靠垫 174

**第 17 章 有时候慢些比快些好 177**

**第 18 章 不要让恐惧挡了你的路 183**

如何消灭恐惧 187

如何包容恐惧 187

如何引导恐惧 188

放飞你的恐惧 190





www.55188.com 理想在线证券网

**第 19 章　拖拉的真正代价** *193*

问题逐渐严重起来 *196*

拖拉的代价到底是什么？ *197*

考虑一下风险 *199*

压力的负面作用 *200*

**第 20 章　学会强调收益** *203*

如何奖励自己 *206*

**第 21 章　如何克服逃避心理** *209*

七种常见错误 *211*

承认你是在浪费时间 *213*

如何切断你的逃避路线 *215*

如何积极地拖拉 *216*

**第 22 章　下次怎样做得更好** *217*

意志力培养练习 *220*

如何让自己摆脱电视 *222*

不妨多坚持几分钟 *224*

**第 23 章　尽力而为，结果如何，都视作成功** *225*

尝试与成功的价值 *228*

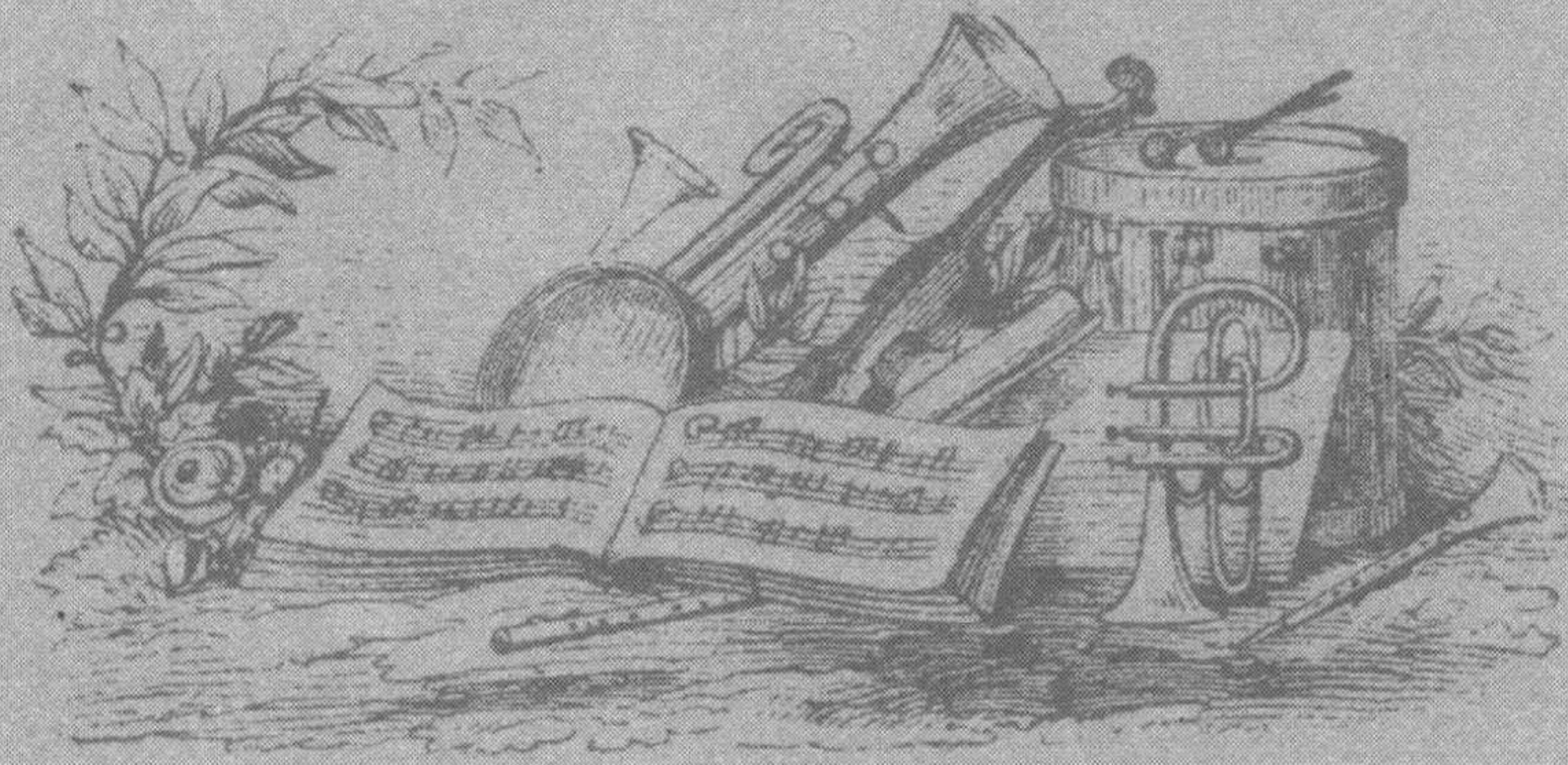
**附录：我是如何节约时间的** *231*



www.55188.com 理想在线证券网

# 第1章

# 为什么要学会掌控时间



# 第1章　为什么要学会掌控时间

www.55188.com 理想在线证券网

时间就是生命，它不可逆转，也无法取代。浪费时间就是浪费生命，而一旦把握好时间，你就掌握了自己的生命，并能够将其价值发挥到极限。

作为一名时间规划和人生目标方面的咨询专家，我创建了一套新的系统，它正在帮助成百上千万人立即更加有效地利用生命中的分分秒秒——从而更好地掌握自己的人生掌控权。

我不是一名“时间与动作”的组织专家，我并不是要告诉人们应当如何减少那些不必要的动作，并在最短的时间里、用最精练的流程来完成手头的工作，最大限度地减少那些不必要的动作。那样做意味着你要事先对每一个动作进行仔细斟酌进行思考，然后将其简化为一系列的机械行为。这只会使你的生活变得枯燥，而且你甚至可以说这种“看表式”的极端行为会使得人类的每项活动都毫无生趣，因为他们根本不需要进行任何思考。

相比之下，我所创建的这套系统则鼓励人们对自己的行为进行更多思考。如果按照我的建议进行的话，你可能开始更多考虑如何利用时间，工作也无需那么辛苦，你还可以做更多自己早就想做的事，更好地享受自己的生活。

所以千万不要叫我效率专家。我所关注的是“效能”。一个讲求效能的人会从所有可能的任务当中选择最重要的，并通过最有效的方式来完成它。在如何应用时间这件事情上，做出正确的选择要比更快更好地完成手头的工作更加重要。讲求效率本身是一



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



件好事情。但在我看来，效能的重要性要远远大于效率。

我在书中谈到的一些技巧可能会让你大吃一惊。比如说，假设你还有十分钟就要去看牙医。如果你像大多数人一样的话，你可能就会想办法消磨掉这段时间。但我却能够告诉你应当如何利用这十分钟时间来开始一项你一直都在拖延的工作——比如说重新装修你的房子或者是分析你的生产成本等等。与此同时，我还将帮助你彻底改掉拖拉的习惯，并让你在整个工作过程中始终保持高昂的斗志，直到工作完成。

在本书当中，你将了解到我的客户、家人以及我本人在应用这些技巧时的一些经历。你会看到我的这一系统并非像很多人想像的那样僵硬、机械、呆板。一点不是！事实上，你会发现这些技巧都非常有趣，而且你将会很高兴去尝试着应用它们。这些技巧将会给你带来立竿见影的效果，而且这种效果将会一直持续下去。

我的这套系统已经成功地帮助了许多诸如A.T.& T.、美洲银行（Bank of America）、IBM、Lever兄弟、加里福尼亚标准石油（Standard Oil Company of California）等在内的大公司；它还帮助了众多地区组织和联邦机构。那些终日繁忙的人，比如说歌星尼尔·迪亚蒙德（Neil Diamond）、女权主义者、作家格劳里亚·斯坦纳姆（Gloria Steinem）、设计师米尔顿·格拉塞尔（Milton Glaser）、塞拉（Sierra）俱乐部执行主管迈克·麦克罗斯凯（Mike McCloskey）、美国音乐学院（American Conservatory Theatre）总指挥威廉姆·鲍尔（William Ball）、伊莎兰（Esalen）机构总裁迈克·墨菲（Mike Murphy）、《头发》（Hair）制片人迈克尔·巴特勒（Michael Butler）等，还



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



有成千上万名执行官、专职业人士、企业家、家庭主妇、学生，以及所有在研讨班上或私下向我征求建议的人，他们也成功地利用这套系统改变了自己的生活。

我对自己的这套系统充满信心，因为它已经成功地帮助我掌控了自己的生活。我相信它一定也能够帮助你控制自己你的生活，并帮助你从生活当中得到那些你自己真正想要的东西。我并不是一定要教会你如何成为你所在公司的总裁，或者是帮助你更好地协调好你的职业角色和家庭角色之间的冲突。你当然可以通过这套系统来实现这些目标——如果它们真的是你的目标的话。但该系统还可以帮助你成为一名更有效率的大学生、象棋选手、蜡烛制造商，或者是国际运动员。一切完全取决于你。

还有：这个世界上根本不存在“没时间”这回事。如果你跟很多人一样，也是因为“太忙”而没时间完成自己的工作的话，那请你一定记住，在这个世界上还有很多人，他们比你更忙，结果却完成了更多的工作。这些人并没有比你拥有更多的时间。他们只是学会了更好地利用自己的时间而已！有效地利用时间是一种人人都可以掌握的技巧——就像开汽车一样，而在本书当中，我就为你提供了掌握该技巧所需要的所有工具。我将向你展示一套合理而实用的方式来帮助你更好地掌握自己的时间，而非成为时间的奴隶，从而让你实现自己的人生目标。

总而言之，对于你来说，这个世界上没有任何东西比时间更加重要了。每个人的时间都是相同的，我们每个人每个星期都只有168个小时，我不可能给你更多的时间。但我可以帮助你更有效地利用这些时间。

让我们开始吧！



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你在自己的时间和生活中有什么困惑？

www.55188.com 理想在线证券网

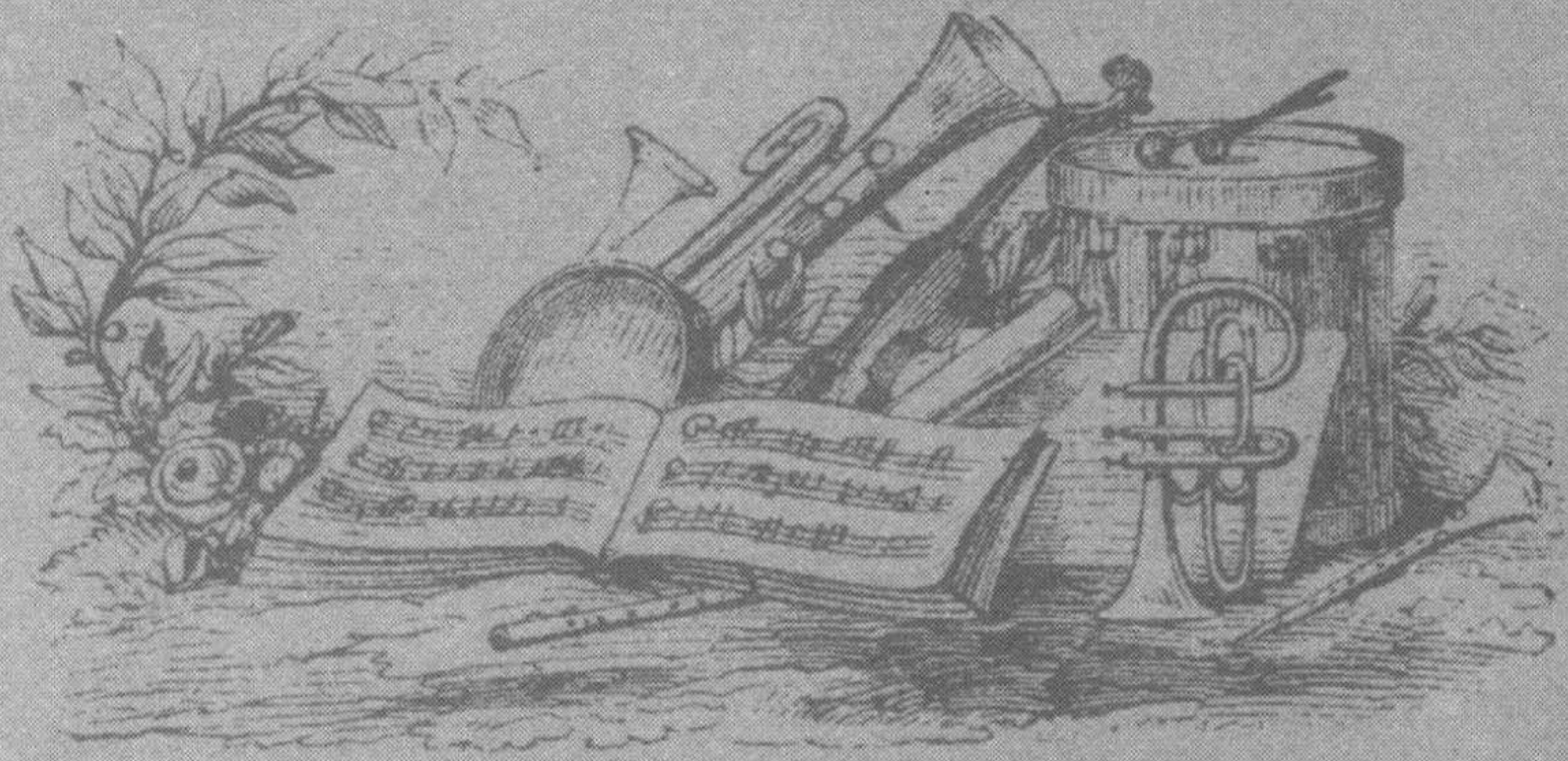
# 第2章

# 你将得到回报：掌控你的生活

什么叫“掌控”

留意时间狂

你自己来决定吧



www.55188.com 理想在线证券网

## 什么叫“掌控”

本书的一个关键概念就是：掌控。由于很难找到一个跟“掌控”具有相同含义的单词，所以我不得不在这里首先详细解释一下它的具体内涵。

双手握成拳头。尽量用力，注意体会由此产生的紧张感。你会发现，当双手用力的时候，即便只有几分钟时间，你也会感到有些疼痛。而且当双手紧绷的时候，你很难用它们去完成任何工作。

接下来，将双手放到身体两侧。全身肌肉尽量放松。虽然在这种情况下你不会感到任何压力，但你也知道，在这种状态下，你也很难用双手去进行任何有意义的工作。

现在把你的双手慢慢举起，开始活动你的十指，注意体会肌肉运动时的节奏感和控制感。只有在这种情况下，你的手才成为真正意义上的手，你也才可以真正用它们去做些有用的事情。

我在本书中谈到的“掌控”就是指这种感觉。我会建议你如何更好地掌控自己的时间（以及你的生活），让你不必总是神经紧绷（比如说让你不会总是感觉“必须”要做什么事情或者感觉心里总有什么事情放不下），也不会总是精神松懈（比如说对所有事情都漠不关心，抱着无所谓的态度，或者甚至是过于懒惰）。这种掌控感不仅可以使你更好地完成手头的工作，还可以让你在处理问题的时候更加灵活，更加富有主动性。





www.55188.com 理想在线证券网

平衡是一种最理想的状态。

## 留意时间狂

本书的目的并不是要把你变成一个“按部就班”的强迫症患者，也不是要让你变成忙碌地追求“高效率”的人。具体来说，我并不希望你成为以下三种人当中的任何一种，因为我相信，没有人喜欢跟这样的人相处：

第一种是那些执着于“井井有条”的人。他们总是在不停地列出任务清单，更新清单，并忘记清单。一旦接到一件任务，他们就会投入大量时间进行规划，仔细考虑所有的可能性，规划好所有的细节，确保自己照顾到了问题的方方面面。除非连哪怕是最微妙的细节都规划好了，否则他们绝不会采取任何行动，结果到了最后，他们可能根本还没有开始自己的工作。这种人追求的是那种井井有条的感觉，而不是去具体地完成自己的计划。如果他们今天没有完成计划——那没关系，他们明天可以制定出一套更好的计划。这种人经常过于痴迷规划，以至于经常对眼前发生的变化、新的机会，或者其他人的需要都视而不见。

第二种是那些“做得太多”的人。他们总是让自己忙个不停，结果根本没有时间去考虑自己所做的事情到底有多大价值。这种人很难打交道——即便你只是想跟他交流一下如何更好地节约时间。因为他总是在告诉别人应该做什么，所以这种人通常不会很受欢迎。他们一般做事都非常高效，但也容易犯错误，而一旦选错了方向，他们所有的努力都将功亏一篑。由于从不肯停下哪怕一分钟，这种人无论是在办公室还是在家里，从来不会让自己放松片刻。

www.55188.com 理想在线证券网



时间狂是那些过于关心时间的人。他们从不肯浪费任何时间，结果总是搞得自己和周围的人都非常紧张。他们总是在忙来忙去，总是为自己定下过高的工作量。在参加会议的时候，如果会议比预定时间晚开始了一分钟，他们也会大吵大叫，气得七窍生烟。他们会清楚详细地记录下自己每天的活动，甚至知道怎样从喝燕麦粥的时间里节约 11 秒钟！很少有人会喜欢跟这种人共事或相处。

如果你觉得“掌控”时间和生活就是要变得“凡事井井有条”、“让自己忙个不停”，或者是“把握住每一秒时间”的话，那我可以向你保证，事实并非如此。我在上面列出的三种人都犯了同样的错误，他们把本来可以成为优势的特点变成了缺点。在我看来，这些人并不比那些总是在救火、总是在赶时间、总是只说不做的人好到哪里去。

显然，这两种极端的做法都不可取。过于讲求条理的人做事效率往往很低。但另一方面，不同的人有不同的做事风格，所以我们很难说哪一种风格是正确的。不仅如此，即便是对于同一个人而言，他在不同的年龄阶段（或者是在一年当中不同的时间，甚至是在不同的形势下）做事的方式也不会完全相同。那些在工作上非常讲究条理的人很可能在非工作活动上极为松散。而对于一个在 30 岁的时候能够做到目标明确的人来说，可能到了 40 岁的时候就会想打破自己的那些目标。



## 你自己来决定吧

我的这套系统中没有任何一部分是僵化的。它唯一的目的就是帮助你解除自己的内部或外部局限性，而不是损害你的丝毫自



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



由和个性。

时间的利用是一件非常私人、非常个人化的事情，所以你必须自己决定如何使用我在本书中提出的方法。我建议你把我的方法跟你自己的实际情况进行比较。在阅读本书的同时，你可以对自己的强项和弱项进行一下评估。考虑一下自己的时间问题，然后给自己排定优先次序，逐个解决你所面临的问题。不要害怕在书上做记号，建议你拿上一支笔，这样就可以一边阅读，一边写下自己的感想。你可以勾出那些关键的语句，也可以在书白上做一些简短的笔记，或者你还可以在书的扉页上写下那些对你来说最为重要的页码，以方便将来参考。

值得提醒你注意的是，不同的技巧适合于不同的人群，对某些人非常有用的技巧可能对其他人毫无用处。所以在阅读的过程中，你可以选出那些对自己比较适合的技巧，用它们来帮助你自己过上更加舒心、更加满足的生活。

你的工作内容并不重要，无论你是需要办公、处理家庭事务，还是要完成老师布置的作业，我都可以教会你如何更加有效地完成自己的工作。我将帮助你学会区分那些重要和不重要的活动。相信我：你可以完成那些重要的活动，即便你并不喜欢它们，或者感觉它们过于困难。

你已经厌倦了毫无成就的生活了吗？我将教会你如何停止拖拉，立即开始行动。

你希望能够更加集中精力，消除干扰因素，更加持之以恒吗？我可以告诉你如何做到这些。你希望能够更加有效地跟周围的人交往吗？我将告诉你如何做到这一点。

本书还提供了很多已经被实践证明有效的技巧，它们可以帮



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



助你更好地在压力下工作，并教会你如何完整、准确而及时地完成一项计划。

如果你愿意的话，本书还可以帮助你学会更好地赚钱。更好地利用时间可以使你为自己的老板创造更大的价值，如果你自己就是老板的话，本书中的技巧还能够帮助你为自己的企业获得更多的利润。

最为重要的是，本书将教会你如何更加聪明（而不是更加努力）地工作，最终你会发现自己开始有更多的时间跟家人或朋友在一起，或者有更多的时间去完成你以前因为“没有时间”而一直推迟的梦想。你会感觉自己已经不再像以前那样受制于外界因素。你将开始逐渐学会控制这些因素，使其能够更加符合你的个性、你的人生目标，或者你对于未来的规划。

这听起来可能会有些相互矛盾，但我相信，读完本书之后，你就会意识到，一旦学会了控制自己的时间和生活，你就能够从生活中获得更大的自由。







www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第3章

# 人是如何做出决定的

没有人是万能的

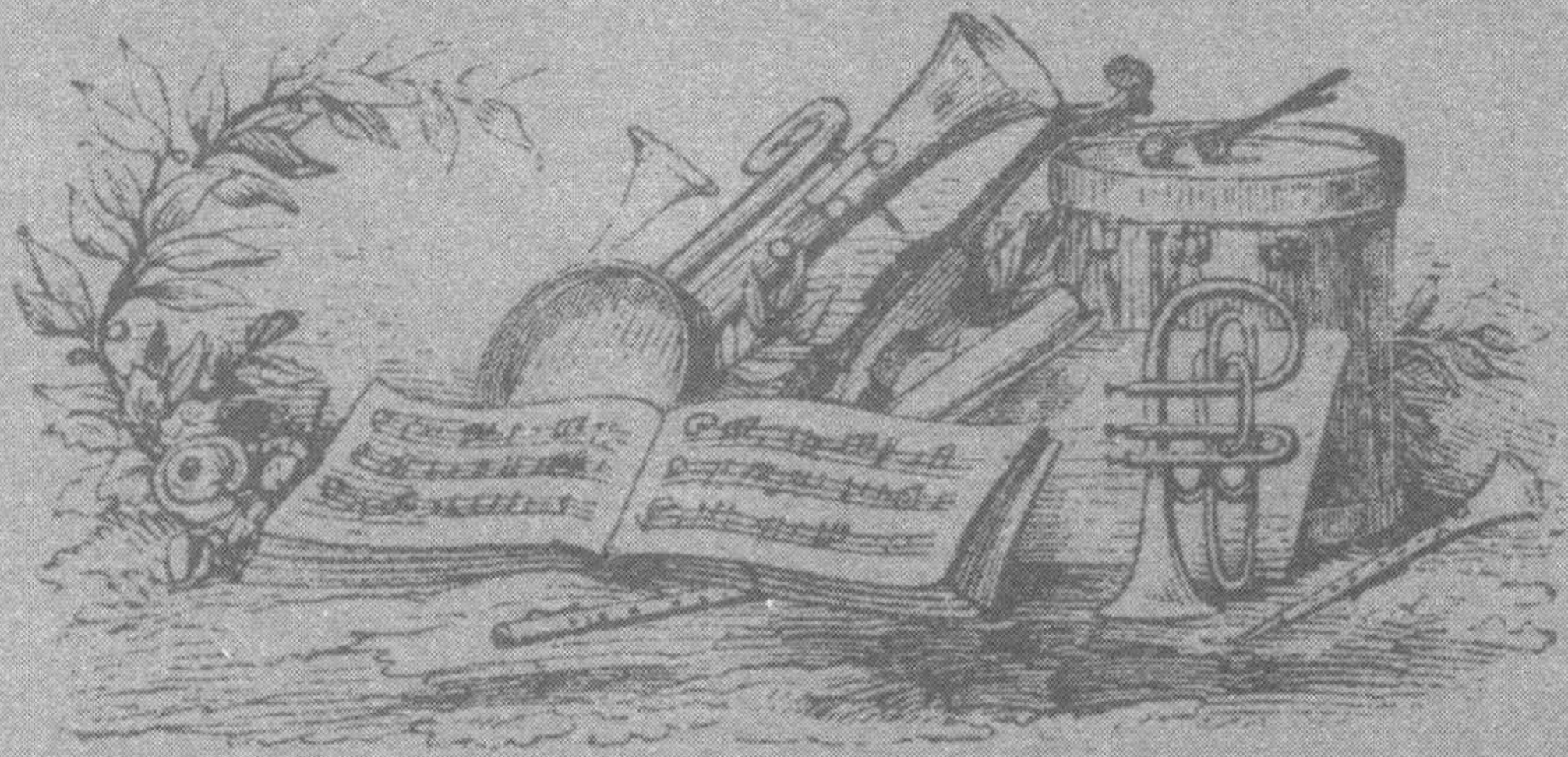
每个人都想占用你的时间

做你想做的事

无法摆脱过去

为什么做决定如此困难

人是如何做决定的



www.55188.com 理想在线证券网

正在读报纸的时候，凯女士突然闻到一股烟味，抬头一看，她发现厨房里靠近火炉的窗帘着火了。这时候她应该怎么办？是应该往面包上抹黄油，然后读完报纸呢，还是应该立即动手阻止正在蔓延的火势？毫无疑问，凯女士可以立即端盆水冲向窗帘，或者可以立即拨通消防队的电话，或者也可以选择使用墙角的灭火器……无论如何，就当时的情况来说，灭火显然比读报纸更加重要。

当然，大多数选择并不会那么简单。对于威廉姆先生来说就是如此。威廉姆先生是卡拉莫汽车公司的一名生产经理，在汽车行业工作了14年之后，他开始考虑更换自己的工作。到目前为止，他的发展机会一直不错——虽然并没有达到他的预想水平。他感觉自己在这家公司的工作只能勉强算得上“有趣”。他开始有些厌倦卡拉莫的生活，事实上，他相信芝加哥的生活将会更加有趣。

威廉姆先生决定做出一些改变。怎么改变呢？他应该利用自己的生产管理经验来换个行业吗？或者他应该在芝加哥（或其他大城市）找一份类似的工作？或者他应该先搬家，然后再去找工作？或者他应该抛开所有的生产管理经验，去学校进修，然后成为一名房地产推销员？或许是因为选择太多了，所以直到最后威廉姆先生也不知道自己到底要做什么。

跟凯女士和威廉姆先生一样，我们每个人每天都要做出各种



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



各样的决定，有些决定比较困难，而有些决定相对简单，有些决定比较重要，而有些决定则无关轻重。

## 没有人是万能的

你打算成为一名医生、律师、印第安酋长、音乐家、建筑师、艺术家、垒球运动员吗？你想去欧洲、南美、尼日利亚、津巴布韦吗？这不是金钱和天赋的问题。我们每个人的精力和能量都是有限的，即便是爱因斯坦都不可能完成这个世界上的所有工作，不可能看遍这个世界上所有值得一看的东西。我们每个人每一刻都被各种各样的决定所包围，各种选择都在争夺我们的注意力。

你今天要干些什么？你要去工作、看一场演出、读一本书、拜访朋友、还是去打上几圈桥牌？你可能拥有无尽的想像力，但你的时间毕竟是有限的。对于大多数人来说，只要花上几分钟时间，他们就能想出足够的活动来让自己忙上几个星期或者是几个月。

除此之外，你还有很多必须完成的事情：给上司写报告，回信，取回剧院的门票，准备假期旅行，说服人事部门为你请一位新助理，关心孩子的成绩，去商店给自己买件新外套，去看牙医，修整花园……你怎么才能完成所有这些工作呢？

明天会有更多的事情等着你。生活就是如此，你总是会有各种事情需要处理，不仅如此，你的家人、老师、上司、下属……都会不断交给你新的任务，还有你的梦想、希望，以及维持正常生活的压力。你有太多的事情需要处理，而你的时间却又非常有限。

从某种程度上来说，这种现象只是在最近才刚刚发生。就在



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



不久之前，当人们的选择远没有现在多的时候，他们的生活要比我们简单得多，除了那些特权阶层之外，很少有人会花时间去考虑如何分配自己的时间。他们把大部分时间都用来维持自己的生计。而且人们生活的其他方面还会受到其他因素——比如说传统、宗教、社会阶层、或者是出生地——的影响。

今天，随着社会、经济、人口流动性的增加，以及人们开始拥有越来越多的空闲时间，人们进行选择的机会以及压力都大大增加。选择是一件复杂而困难的事情。尤其是对于女性来说，因为她们所面临的选择要远比以前多得多。

## 每个人都想占用你的时间

或许你要同时扮演多种角色：你要养家糊口，要陪伴自己的爱人和家人，要打桥牌，要去教堂做礼拜，要参加俱乐部活动，你还喜欢关心政治。所以每一天你都必须在不同的角色之间分配好自己的时间。不仅如此，你还要应付各种意外出现的情况，比如说难缠的客户，他们可能要求你立即送货上门（可你的仓库里却早已没有了存货）；回到家之后，你还要照顾自己的家人；有三个电视网络希望你能观看他们的节目；同时你必须花大量时间来协调客户要求，并试图让所有的人都开心。

有些要求必须得到满足。当你所关心的人遇到重要事情的时候，即便这件事情对你并不重要，你也会提醒自己要抽出时间来帮助对方。

毕竟，从你被一个组织雇佣或者跟某个人结合在一起的那一天起，你就知道自己要在时间分配上牺牲一些自由，并通过这种方式来换取那些对你来说比较重要的东西——爱情、安全、伙伴、



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



金钱、晚餐。没有人能够回避这个事实。有时候你必须做一些别人希望你做的事情。但并非总是如此！

## 做你想做的事情

在跟朋友讨论儿子的未来时，瑞德太太坚持认为儿子应该在高中毕业之后去父母的母校读大学。可她的儿子杰克对此却有着其他的想法。他已经厌倦了学校的生活，而且对正规教育的功用产生了怀疑。在他看来，度过今后两年时间的最佳方式就是去旅行。

到底怎样利用杰克的时间才最好呢？虽然瑞德太太和杰克都有着强烈的主张，可这个问题的答案事实上并不清晰。

谁是最终的决定者呢？是杰克。瑞得太太可以说自己有权做决定，可问题是，即便杰克最后去上了大学（比如说为了让父母高兴），那也是出于他自己的决定。

其他人经常会为我们做出各种各样的决定，这种情况并不少见。父母、孩子、配偶、上司、朋友似乎都跟你一样有权对你的时间分配发表意见——有时甚至比你的权利还要大。

这种感觉是可以理解的，但事实却并非如此。无论如何，其他人只能对你利用时间的方式提出建议，却并不能替你做决定——真正的决定者是你自己。你可以选择接受他们的建议，也可以选择拒绝。当然，你必须承担相应的后果，而有些后果是相当严重的。想像一下，你的上司希望你处理某件工作，可你却想着去做其他的事情。这时候，如果你一味坚持自己的想法就很可能因此失去工作。当然，在很多情况下，问题并没有这么严重，我们还都有选择的自由。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



有时候你会感觉自己其实并没有太多选择的自由。确实如此。事实上，年龄、教育程度、家庭背景、经济状况、性别和种族都会限制我们进行选择的自由，否认这个事实无疑是愚蠢的。所以要想真正节约时间，一个人最好能够事先对这些因素进行客观的评估，然后接受它们。一味地空想，“要是我能再年轻些……要是我有足够的钱……要是我比现在更穷……要是我能更聪明一些……要是我能比现在更成功一些……”毫无任何意义（当然，你可能会觉得自己可以向着这些方向进行努力）。

我们每个人都会受到自身条件的局限，所以我们也不可能随心所欲地做决定。但在大多数情况下，我们都有选择的自由。如果你觉得是那些因素在控制你的生活，那你纯粹是在开玩笑。或者也可能是因为，即便是在那些你能够控制的领域，你也没有充分发挥自己的主动性。

## 无法摆脱过去

我的一位客户曾经是一位顶级推销员。由于业绩出色，他很快被提升为公司销售部经理。可没过多久，他就发现自己在新的岗位上做得并不成功，最后只好到我这里寻求帮助。问题很明显。受到提升之后，他并没有处理好以前的习惯与眼前的职责之间的关系。他更喜欢亲自推销，可现在的工作却要求他培训和激励自己的下属去进行销售。所以他实际上是在回答这样一个问题，“我到底该怎样利用自己的时间呢？”令人感到遗憾的是，每次回答这个问题的时候，他都更像是一名推销员，而非销售经理。

这位经理后来发现，通过有意识地记录自己在以前的角色和现在的角色之间的时间分配比例，他可以慢慢改变自己的习惯，



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


逐渐把更多的时间用来对其他的推销人员进行培训。

每当人生出现重大变化的时候，比如说上大学、结婚、生子、更换工作或居住地、退休等等，我们都不得不学会进行角色调整。也就是说，我们必须学会让自己利用时间的方式更加符合自己当前的角色。

## 为什么做决定如此困难

时不时地，我们每个人都会想做一些截然不同，甚至相互矛盾的事情。我们每个人都有理性、感性和生理上的要求，而这些要求又不可能总是同时得到满足。有时候，我们必须学会放弃一些要求。是去工作还是打高尔夫？是读一会儿书还是去陪陪孩子？午饭之后是再喝上一杯咖啡还是立即回到办公室？如何决定？

史密斯先生知道听写机是一种节约时间的有效方式，可他并不喜欢对着一面空白的墙壁说话。理性告诉他应该学会使用听写机，可感性却告诉他应该让女秘书站在旁边进行记录。最后，史密斯先生想出了个办法。他决定在自己的办公室里放上一张女秘书的照片，这样他就可以一边拿着听写机一边对着秘书的照片讲话了。一切都好极了。直到有一天，史密斯太太来到办公室找史密斯先生共进晚餐……你可以想象，当史密斯先生一边望着太太远去的背影，一边捡起被撕碎的女秘书照片的时候，他心里有着怎样的感受。或许他应该把自己家人的照片放到桌子上，以此来提醒自己工作的目的到底是什么。

除了感性与理性之间的冲突之外，还有一种冲突也会影响我们的决定，那就是长期目标与短期目标之间的冲突。想象一下，



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



下班回到家里之后，你很可能会面临这样一个问题：我是应该动手准备今天的晚餐，还是要为周末聚会做准备呢？是去浇草坪还是去读一本园艺方面的书呢？

马丁先生手头上积压了很多工作。要想把这些工作处理完，他至少需要一个月时间，可管理层却要求工作积压量不得超过一个星期。马丁想出了一套更加先进的流程，可以使处理工作的时间缩短一半，可问题是，实施这套流程需要花费两个月的时间。

马丁先生该怎么办呢？他是应该告诉自己的同事在两个月的时间里别来找他吗？这样会给他留出足够的时间来实施新的流程，可问题是，他的部门很可能会在这两个月的时间里遇到大麻烦。

或者马丁先生可以尝试先努力完成自己的工作，让那些生产线作业员工每天都能够在完成工作之后感到开心？确实，按照以前的方式填写订单会花费更长的时间，但人们很长时间以来一直都是这么做的。而且通过这种方式，马丁的上司每天都可以看到工作的进展情况，可问题是，如果马丁现在就着手实施新流程的话，他就不可能同时抽出时间像以前那样每天完成同样的工作量。

马丁先生是应该强调短期目标，保证每天都完成一定的工作量——还是应该从长远着眼，开始实施新的工作流程呢？无论怎样，他都肯定会得罪一些人。如果他把短期目标放在首位的话，他就会牺牲长期收益。而如果他选择把长期收益放在首位的话，他就会失去眼前的业绩。在这种情况下，他或许可以把情况汇报给上司，让上司来做决定；或者他也可以采取一种极端的方式，即完全考虑长期或完全考虑短期；或者他也可以采取折衷的方





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


式，一边每天完成一部分以前的工作，同时把一部分时间抽出来实施新的流程。无论如何，如果他没有失去理智，或者想要保住自己的工作，他都需要首先解决好短期和长期之间的冲突。

## 人是如何做决定的

我们每个人每年、每个月、每个星期、每一天，甚至每一分钟都在做决定，我们的时间分配实际上就是成千上万个大大小小的决定的结果。你是否意识到自己为什么会做出某些决定了吗？或许你可能是出于以下几种原因：

1）习惯。很多年以来，你每个月都会跟琼斯一家聚会一次，可最近你开始失去兴趣，必须承认，你已经开始有些有些厌倦了。可即便如此，你还是会每个月跟他们聚会一次。

2）其他人的要求。你丈夫一直在唠叨着要邀请一对夫妇来家里做客（根据你丈夫的说法，他们可能对他的事业有帮助），最后你被迫答应了（虽然你并不喜欢这对夫妇）。

3）逃避心理。你坐在家里，想着要是能邀请最近遇到的一对夫妇来家里做客该有多好，可事实上，你一直都没有足够的勇气去邀请他们——因为你担心他们可能会觉得你有些过于自以为是。

4）一时冲动。你突然决定晚上要去看一场演出，于是你拨通了安德森一家的电话，打算邀请他们跟你一起去看，可你发现他们已经有安排了，于是你决定邀请另外一对夫妇（虽然你并不喜欢他们）。

5）等待。你一直等着另外一对夫妇邀请你一起出去，在这段时间里，你大部分时间都呆在家里，或者是跟那些你并不是很



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



喜欢的人在一起。

6）理性地决定。你坐下来，跟你的丈夫一起筹划一次聚会，客人名单中有很多你们新近认识的人（因为你感觉他们跟你有很多共同点），还有一些你们已经很长时间没有聚会过的老朋友。

一时冲动的决定并没有什么不好。因为习惯、其他人的要求，或者是逃避心理而做出决定并不是一件错事。但如果你不喜欢自己的某项决定所带来的结果，那我建议你在下次做决定的时候更加理性一些。虽然我们每个人有时都会犹豫不决，迟迟不愿意做出决定。可这显然并不是一种理想的状态，要知道，你完全可以自己做出决定。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第4章

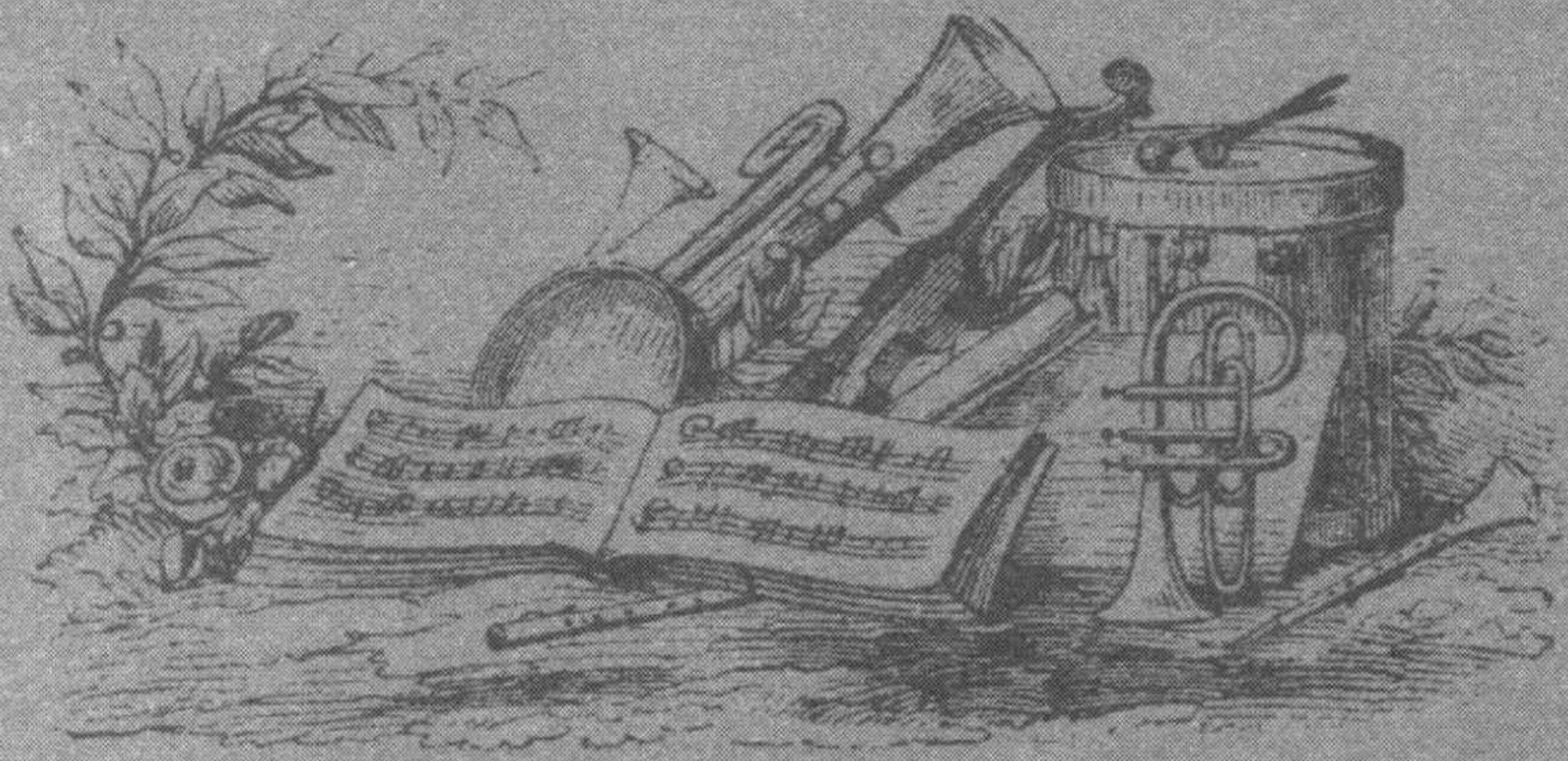
# 要想控制生命，首先要学会进行规划

控制开始于规划

向专业人士学习

你现在知道如何为工作排序了吗？

ABC 排序系统



www.55188.com 理想在线证券网



“我感觉自己在那些并不重要的事情上浪费了太多的时间，我简直是在耗费自己的生命。”

“要做的事情太多了；我总是没有足够的时间。”

“我感到厌烦，工作负担过重，让我疲惫不堪，精神紧张。我似乎一直在不停地逼迫自己，感觉永远都不能彻底放松。”

我经常听到人们跟我抱怨各种类似的时间问题。从他们的抱怨当中，我能看出他们都希望改变目前的情况：“要是我能够……的话”；“要是我能够像迈克那样就好了，他似乎总是有时间来处理所有的工作，而且还能够保持放松，保持开心。”“要是我能够去做那些自己真正想做的事情就好了……”，“要是我能够控制……”

## 控制开始于规划

规划的本质是将未来带到现在，这样你就可以通过现在的行为对未来产生控制。

每个人都会做规划：明天晚上去看什么电影，下个周末去拜访哪些朋友，明年夏天去哪里度假……计划有大有小，有的计划比较符合实际，而有的计划则不大现实，有的计划是长期，有的计划则属于短期，有的计划并不重要，而有些计划则影响深远……





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



大多数人都不大喜欢进行规划。他们大多是在万不得已的时候才去进行规划：或许你感觉自己的工作太多了，所以你才会想到要去进行相应的规划；或许是因为你有一段比较长的假期，你想好好利用这段时间。这种偶然的、为满足某个特殊目的而进行的规划是很有价值的，但也有一定的局限性。毕竟，如果你只是在被迫的情况下才去进行规划的话，那你很可能并没有使规划发挥出真正价值。

下面我将介绍一种规划方式，我从来没有听说过任何一个人因为这种规划方式而受到伤害。相反，很多人都是因为没有进行规划而最终走向了失败。

## 向专业人士学习

设想一下专业摄影师和那些业余摄影爱好者之间的区别。那些偶尔用照相机记录一次生日聚会、一风处景，或者是一次全家郊游的人会怎么做？他们只是随便拍几张来记录最珍贵的时刻，然后焦急地等着结果出来——而且在很多情况下，他们都会对结果感到失望。在他们拍摄的几十张照片当中，有些会模糊不清，有的照了某个人的半个脑袋，还有的拍到了别人皱眉（而不是微笑）的画面。看到这些之后，他会毫不在乎地说自己并不是一名好摄影师。

而专业摄影师处理问题的方式显然跟他们不同。专业的摄影师首先会用掉几卷胶片去进行拍摄。当这些胶片被冲洗出来的时候，他会对这些胶片进行仔细研究，发现有很多镜头都不理想，可由于他拍了很多张，所以他最终总能找出一些能够让自己满意的照片。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



接着他就会走进暗房，考虑如何改进那些效果不错的照片。他会用很多方法进行试验，比如说剪辑、曝光等，并最终挑选出几十张令自己特别满意的照片。接着他会对这些照片进行进一步检查，并从中挑选出一张能够让自己获奖的摄影作品。

那些偶尔进行时间规划的人和认真规划时间的人之间的区别也是如此。只是偶尔进行时间规划的人往往并没有一个清晰的目标，他们甚至根本不知道自己要做什么。他们通常对结果不满意，认为它们根本不值得自己付出那样的努力。于是他们开始相信自己并不善于进行规划，并最终放弃做出进一步努力。

而另一方面，那些认真规划时间的人会反复斟酌自己的计划。刚开始的时候，他们的目标可能也并不清晰，慢慢地，经过不断地挑选，他们会逐渐把那些并不可取的目标清除出去，并开始形成一个比较集中的目标。然后他们会对计划中的重要部分进行不断修改，最终使它们的内涵更加丰富。

他会按时检查自己的计划执行情况。在这个过程当中，他会主动找出其中的问题、错误的假设以及遇到的困难等，并随时在必要的地方进行修整。就像那些专业的摄影师一样，他们会不断进行调整，并越做越好。

我认识一名银行家，他能够很好地控制自己的工作时间，于是现在就有更多的时间跟家人一起乘游艇出海。通过仔细规划自己的时间，他开始越来越善于接手新的项目，并开始把自己的日常工作很好地与长期目标结合起来。他是一名优秀的时间规划者，而他之所以能够做到这一点，就是因为他在规划的过程中投入了大量时间和精力。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


## 你现在知道如何为工作排序了吗？

规划和选择往往是非常困难的——你要仔细考虑，并且做出相应的决定。它们还会强迫你意识到自己在排定工作次序时所应遵守的标准。一位著名电影制片人的妻子告诉我，她觉得自己在浪费时间。经过讨论之后，我发现她设定工作次序的标准是家庭，而当她思考自己的生活时，却发现自己根本没有时间来做那些自己真正想做的事情。最后她意识到，一旦开始关心起自己的真正需要，就可以更容易应付家人的需要。

所遵守的标准不同，你的工作次序安排自然也会不同，而工作次序的变化往往会引起利益上的冲突——这点是在所难免的，但如果能够意识到这一点的话，你就可以更好地应对这类冲突。比如说，我认识一位教师，她每天晚上刻苦攻读，希望能够获得一个更高的学位。一方面她非常关心自己的学生，而另一方面她又希望能够有更好的职业发展前景。每天晚上从学校回来之后，她是应该把时间用来审读学生作文，还是研究自己的比较文学论文呢？如果她以学生的需要为自己的工作标准，就应该审读作文，可如果她以自己的晋升为标准，则应该把这段时间用在自己的论文上。显然，在做出选择之前，她必须首先排定自己的工作次序；而无论选择怎样的标准，适当的规划都可以帮助她更好地处理个人发展和学生发展之间的需要。

对于许多人来说，规划似乎是一件非常困难的事情，因为他们把规划仅仅看成是一个“思考”的过程——这常常被等同于“做白日梦”或者是“毫无结果的乱想”。对于这种人而言，他们需要把规划变成一项更加具体的活动。我曾经跟成千上万名这样的



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



客户打过交道，经验告诉我，把规划的结果“写”下来要比一味地“想”效果好得多。

在接下来的章节当中，我将为大家提供一些有趣的练习，而且我会要求你把自己的答案写出来。这样做可以使你的规划更加具体、可行，而且还可以帮助你更好地做出决定。我把这段时间称为“决定时间”，因为规划的核心就是做决定——决定你要做什么事情，什么时候去做，以及（如果必要的话）怎样去做。

在所有的规划当中，无论是长期、中期、还是短期，你都必须（1）列出一张清单；（2）确定优先次序。当然，清单上的条目并不是平等的。一旦列出了一张清单，你就必须根据自己的实际情况来确定工作的优先次序。在我看来，在没有确定次序之前，你的清单是不完整的。所以无论你的清单都包括哪些内容，你都一定要随即排定好工作的先后次序。

## ABC排序系统

在确立工作次序的时候，我推荐你使用ABC系统：列出清单之后，在那些你最为重视的条目左侧写上A；在那些一般重要的条目左侧写上B；在那些最不重要的条目左侧写上C。在这个过程当中，你只是在进行猜测——因为你并不确定自己现在的判断是否正确。然后将不同的条目进行对比，通过这种方式，你可以将清单上的所有条目次序完全标记出来。

A级条目应该是那些最为重要的活动。所以你应该把大部分时间花在A级活动上，然后才是B级和C级活动。考虑到你每天的时间有限，而且不同条目的紧迫性也不相同，所以你可以对所有级别的条目做进一步细分，比如说你可以把A级活动分解为



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



A-1，A-2，A-3，A-4……

记住，这里的ABC只是相对的，它们完全取决于你的价值标准（记住，你是最终做出决定的人）。你可能会因为某件工作所带来的结果而把这件工作列为A级活动，但如果在完成工作的过程当中，你发现自己并不喜欢这件工作，你很可能就会将其改变为B级活动。即便如此，你仍然可能会对自己的判断产生怀疑。谁能为你做出更好的决定呢？正像我前面说过的那样，你是最好的决定者，如果你对事情的进展状况不满意的话，就需要做出一些改变，把精力放在那些你觉得真正重要的事情上。

你还可以根据清单上的内容来调整你的次序安排。A级活动通常是那些明显比B级和C级活动重要的活动。在艺术作品当中，那些引人注目的元素，比如说明快的色彩和前景细节，往往能够在背景的衬托下立即抓住观众的注意力。

优先次序还会跟着时间的推移而变化。今天的A级活动很可能会成为明天的C级活动，而今天的C级活动到了明天也可能会成为A级活动。你需要不断调整自己的次序安排，以便最有效地利用当前的时间。

根据你决定在某个项目上所投入的时间不同，你的活动次序也可能会发生变化。你或许会花两个小时来写一份报告来取悦自己的上司（虽然对你来说这是一项C级活动），用4个小时来给他留下深刻印象（现成这项活动成了B级活动），而且如果你能够提出更多问题，并投入10个小时来解决这些问题的话，你就可以为自己所在公司或部门做出更大的贡献（这时它就成了一项A级活动）。



你或许只用了几分钟的时间来考虑鲍比的成绩，但你却可能



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



因此想出了一些好主意来帮助他提高分数，但如果你投入太多时间考虑这件事情，却没有想到从鲍比和他的老师那里听取意见的话，那你无疑是在浪费时间。

虽然你可能把“每天花一小时跟孩子在一起”列为A级活动，但“花6个小时陪伴丈夫，打扫房间”最多只能是B级活动，而“一整天都跟孩子在一起，以至于你们都没有时间见到其他人”无疑只能是一项C级活动。

显然，在那些价值不高的活动上投入太多精力是毫无意义的。另一方面，那些比较重要的活动往往需要你付出更多努力。只有仔细的规划才能让你用最少的时间获得最大的收益。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第5章

# 你到底想从生活中得到什么？

写出你的人生目标

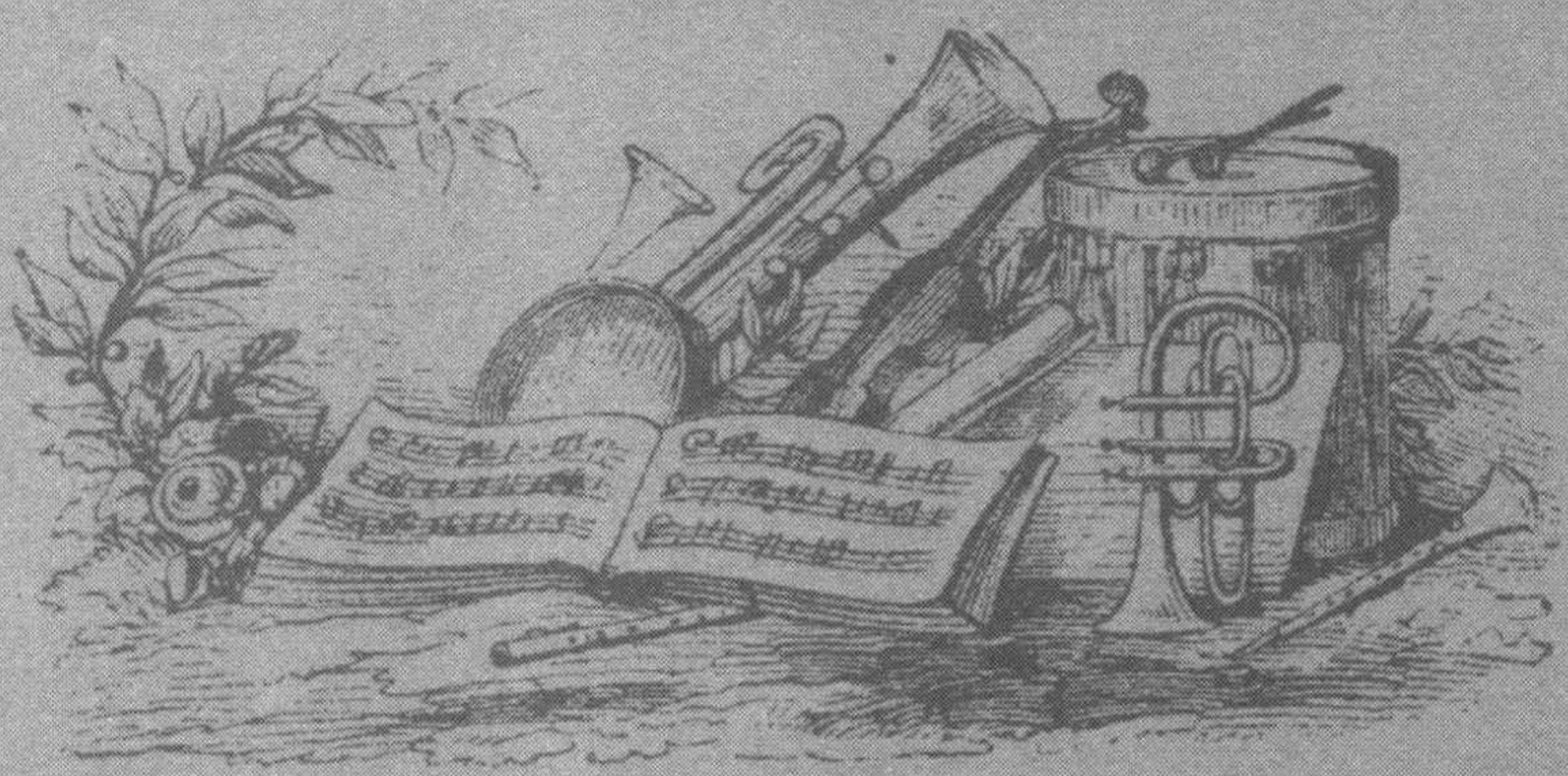
第二个问题：如何度过今后三年

第三个问题：只活6个月怎样过

进一步考虑这三个问题

如何解决目标冲突

如何排序



www.55188.com 理想在线证券网



你的人生目标是什么？

你准备怎样度过今后三年时间？

如果你知道自己会在六个月后被雷电击中，你会怎样度过这六个月时间？

虽然听起来有些老套，但或许你从来没有仔细考虑过这个问题。我们每个人所拥有的最基础的资源就是我们的时间——我们有生之年的每一分钟、每一小时、每一天，每一年。只有在这个前提之下，我们才有可能去规划自己的时间。这也正是我为什么要建议你立即开始确立自己的人生目标。

我很快就会谈到你眼前所面临的问题。但是立即写出你的人生目标陈述将会帮助你发现自己真正想从生活中得到什么，并向着自己的目标前进，使你的人生更加有意义。它会使你的生活更有方向。它会让你感觉可以控制自己的命运。而且它还可以为你提供一个明确的测量手段，使你可以更好地衡量哪些活动才是真正有意义的。你将可以更好地平衡生活的各个方面，减少自己在时间分配方面所遇到的冲突。

人生目标陈述既没有任何魔力，也不会给你任何超人的力量。你所需要做的只是坐下来，把自己的目标写到一张纸上。有些人不大喜欢做这件事情。他们觉得这样会让自己感觉压力过大。有的人会觉得这样做会让自己感到难为情。或者他们觉得一份人生



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



目标陈述会限制自己的行动，减少自己的创造性、灵活性，甚至会减少他们生活的乐趣。我可以向你们保证，事实远非如此。超过15000人先后参加过我的研讨会或者是亲自向我咨询，他们写出了自己的人生目标陈述，并因此有了更加清晰的人生目标——而在参加我的研讨会之前，他们当中很少有人尝试过这样做。

现在让我问你一个问题：你的人生目标是什么？

无论你是否清楚地意识到这一点，你几乎一直在思考自己的人生目标。但思考自己的人生目标跟把它写到纸上是完全不同的体验。那些没有被写下来的目标往往非常模糊——比如说“旅行”或“成为一名百万富翁”等。把目标写下来却可以让这些目标变得更加具体、更加清晰，从而帮助你对多年以来一直在不断重复的人生目标产生更加清晰的认识。

当把自己熟悉的目标写到纸上的时候，你就可以更加仔细地审视自己的目标，从而对自己的目标产生一个全新的视角。一旦它们有了独立的存在，你就可以仔细地观察它们——你可以对它们进行分析、修整、改变、更新，或者是重新思考。

不仅如此，你还可以在这个过程中发现那些真正对你重要的目标——虽然你以前从来没有提到过这些目标或者没有认真考虑过它们。之所以会这样，是因为要想写出目标，你必须首先对这一问题给出具体的答案；你必须不断细化，因为虽然你心里可能有成千上万个想法，但你不可能把所有的想法都写出。事实上，书写目标的过程本身就是一个筛选的过程，而在筛选的过程当中，你无意间就在为你的人生目标排定次序。

如果你以前从来没有尝试过把自己的人生目标写到纸上，那接下来的练习将可以帮助你立即开始。如果你已经列出了一份目



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



标清单，你也可以通过下面的练习来对自己的清单进行更新。

## 写出你的人生目标

拿出几张纸，一支铅笔或钢笔，一只带有秒针的手表或时钟，为自己设定15分钟时间。在纸的最上端写下问题，我的人生目标到底是什么？

（在确定人生目标的时候，你应该意识到，你在5岁、25岁，以及65岁时所得到的答案可能是不同的。所以你可以把人生目标看成自己当前看待人生的方式和视角。）

好了，接下来你可以用两分钟时间列出所有的答案。如果必要的话，你可以只写出一些抽象或者是泛泛的目标，但仍然应该有时间来写出自己的个人、家庭、社会、职业、财务、社区以及精神层面的目标。尽量列出所有的目标。尽量在两分钟时间里写下尽可能多的字。在这一阶段，你并不需要对自己写下的目标负责，所以你可以尽量写出自己当时想到的所有目标。

不要害怕写出那些看起来距离自己很遥远的目标，比如说登上珠穆朗玛峰、去参加一场野性派对、吃掉一整块乳酪蛋糕、休假一年、退休后在意大利建座房子、买艘游艇、生个三胞胎、每天慢跑一小时，减掉40磅……毕竟，胡思乱想本身并不是一件错事。

然后你可以多给自己两分钟，对刚才列出的清单进行必要的修改，达到让自己感到满意的水平。

如果仔细反想一下现在的生活模式，你或许能够为自己的生活目标清单增加一两条内容。比如说，如果你现在每天工作之外的时间都在用功读书的话，你很可能希望能够继续接受教育；如



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



果你有阅读报纸的习惯，那说明你希望了解时事信息，并希望从中找到乐趣……

## 第二个问题：如何度过今后三年

不假思索地快速列出生活目标的时候，你可能会写下一些比较空泛的目标，比如说“获得幸福”、“取得成功”、“有所成就”、“赢得爱情”、“为社会做些贡献”等等。在列出这些目标之后，你可以用第二个问题来进一步改进自己的目标：我将如何度过以后三年时间？（如果你的年龄已经超过30岁的话，建议你把“三年”改成“五年”。）同样，先给自己两分钟时间，尽量列出所有可能的答案，然后再给自己两分钟，对已经给出的答案进行补充。

## 第三个问题：只活6个月怎样过

现在你可以从一个不同的角度写下第三个问题：如果我知道自己会在六个月后被雷电击中，我会怎样度过这六个月时间？（这意味着你的人生只剩下六个月的时间，你必须充分利用这段时间做一些你觉得最重要的事情。在开始列出清单之前，你要尽量让自己相信所有与死亡相关的问题都已经得到了解决。你已经签完了自己的遗嘱，为自己选好了墓地等等。所以在回答这个问题的时候，你所有的答案都应当集中在这六个月当中。）

这个问题的目的在于帮助你找出那些对你非常重要，可你现在却并没有着手去做的事情，或者是那些你应当在今后六个月里关注的事情。你可以继续像现在这样生活；或者，如果你足够富有，你可以辞掉现在的工作，用自己的积蓄过完今后的六个月。你会怎么做呢？在两分钟时间里尽快写出答案，然后再用两分钟



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



时间修改你的答案。（不要过多地考虑这个问题，只管写出答案。）

如果你到现在还没动手，我建议你立即开始，从第一个问题开始。这是一项重要的练习，它将会让你受益无穷。

## 进一步考虑这三个问题

花上至少两分钟时间，仔细斟酌并修改你对以上三个问题的回答。如果愿意，你也可以花上更多时间。

在回顾这三个问题的答案时，你可能会发现第二个问题的答案其实是第一个问题答案的延伸，没关系。有些人还发现第三个问题实际上是前两个问题的延伸，但还有一些人发现自己在第三个问题上的答案跟前两个问题的答案截然不同——那是因为他们突然意识到自己的时间不多了。

比如说，我可能不会辞掉自己的工作去做环球旅行。因为我非常喜欢自己的工作，所以我会选择尽可能地向客户提供时间管理方面的建议，我肯定会减少自己的工作时间，但基本上不会改变太多。

其他人可能会说，“好吧，我从现在开始就什么也不做了，每天只是吃吃喝喝，反正我再过六个月就要死了，还不如让自己快快乐乐地过完这六个月。我会做一次环球旅行，花光我所有的钱，做完那些我早就想做的事情。”对于这个问题，没有所谓的“正确”答案。每个人完全可以根据自己的实际情况做出自己的选择。

对于那些喜欢眼前工作的人来说，第三个问题只会督促他们继续努力做好自己当前的工作。

而对于那些有其他事情要做的人来说，他们的生活或许真的



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



会因此发生改变。他们不应该把自己真正想做的事情排在后面。我的第三个问题可以帮助他们意识到自己的真正需要。关键在于：如果能够进行正确的时间管理，一个人没有理由不立即开始那些自己早就想做的事情。

好了，现在你已经完成了自己的目标清单。但你可能并没有足够的时间去做自己想做的一切。这就会进一步导致不同目标之间的冲突。

不同目标之间的冲突未必是一件坏事。“花更多时间取得职业发展”可能会跟“花更多时间跟家人在一起”发生冲突。但从另一方面来说，这种冲突又会促使你提高工作效率，更加有效地利用自己的时间。而且从另一方面来说，如果这种冲突使得你产生一种挫折感，那你就会通过更好地利用时间来解决这一冲突。

## 如何解决目标冲突

目标冲突可以通过设定优先次序的方式得到解决。你必须做出决定：对于当前来说，哪些目标是最重要的。

有些冲突似乎很容易得到解决。比如说，如果一个人感觉自己并没有真正重视那些自己长时间以来一直珍视的梦想，他很可能会立即意识到自己一直把其他目标放到了优先位置——显然，他以前并没有面对现实。

而有些冲突解决起来可能会有些困难。当你必须要面对两个相互冲突的目标做出决定的时候，请记住：你随时可以调整自己的优先次序。你只是把自己的目标写在纸上而已——并不是刻在大理石上。

如果你不愿意把某个目标（比如说，重新回到学校）放到比



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



较优先的位置上，或者是把另外一个目标（比如说用更多时间陪伴家人）放到次要位置，那么你可以考虑把两个目标放到同样重要的位置。即便你在一个目标上花的时间比另一个目标多了两个小时，你仍然可以告诉自己这两个目标的位置是相同的。即便两个目标彼此矛盾，或者需要在同一个时间段内完成，你也可以从容地放弃其中一个——当然，只是暂时放弃而已。等到下个星期，或者是来年的时候，你又可以选择给予这个目标更多重视。

你必须面对这个挑战，必须确定哪些事情是真正重要的，并相应地设定优先次序。要想对这些目标进行筛选，我推荐你使用你已经准备好的三张目标清单。

## 如何排序

拿出你的人生目标清单，用一分钟时间选出三个最重要的人生目标。把这三个目标当中最重要的那个目标列为A—1。第二重要的列为A—2。随后是A—3。在三年目标和六个月目标清单当中进行同样的筛选。

到此刻为止，你已经从三张清单上挑出了九个目标。要想从中再进一步挑选出三个最重要的目标，你需要重新拿出一张干净的纸，在上面写道，“我的三个最重要的长期目标是……”然后按顺序写出这三个目标：A—1，A—2，A—3。

好了，你现在已经完成了初步的人生目标陈述，大致明确了自己到底希望从生活当中得到什么。

接待个体客户的时候，我经常会花很多时间跟他们一起讨论他们的人生目标陈述。这种讨论可能会持续两个星期左右，我们一般会修改六七次，最后才能写出真正能够代表客户需要的人生



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



目标。你也可以尝试反复修改自己的人生目标，你会发现这样做真的很有帮助。

就好像一名专业摄影师会反复拍摄一个镜头，直到达到理想效果一样，你也可以通过反复修改自己的人生目标来取得最清晰的效果。所以我建议你明天重复一次今天的练习，然后把两次的结果进行对比。我可以保证，你绝不会得到完全相同的结果，而且你很可能会在第二次修改的时候添加一些新的信息。人的大脑就是这样工作的。

由于人生目标陈述并不是静态的，所以它应该被阶段性地不断加以更新。每年重新评估目标陈述的最佳时期是你的生日。即便你去年已经为自己确立了一份很棒的目标清单，今年的情况也会有所不同，所以去年的目标清单或许已经不能代表你今年的目标设想了。随着你的不断成长，你的目标清单也应该及时得到更新。



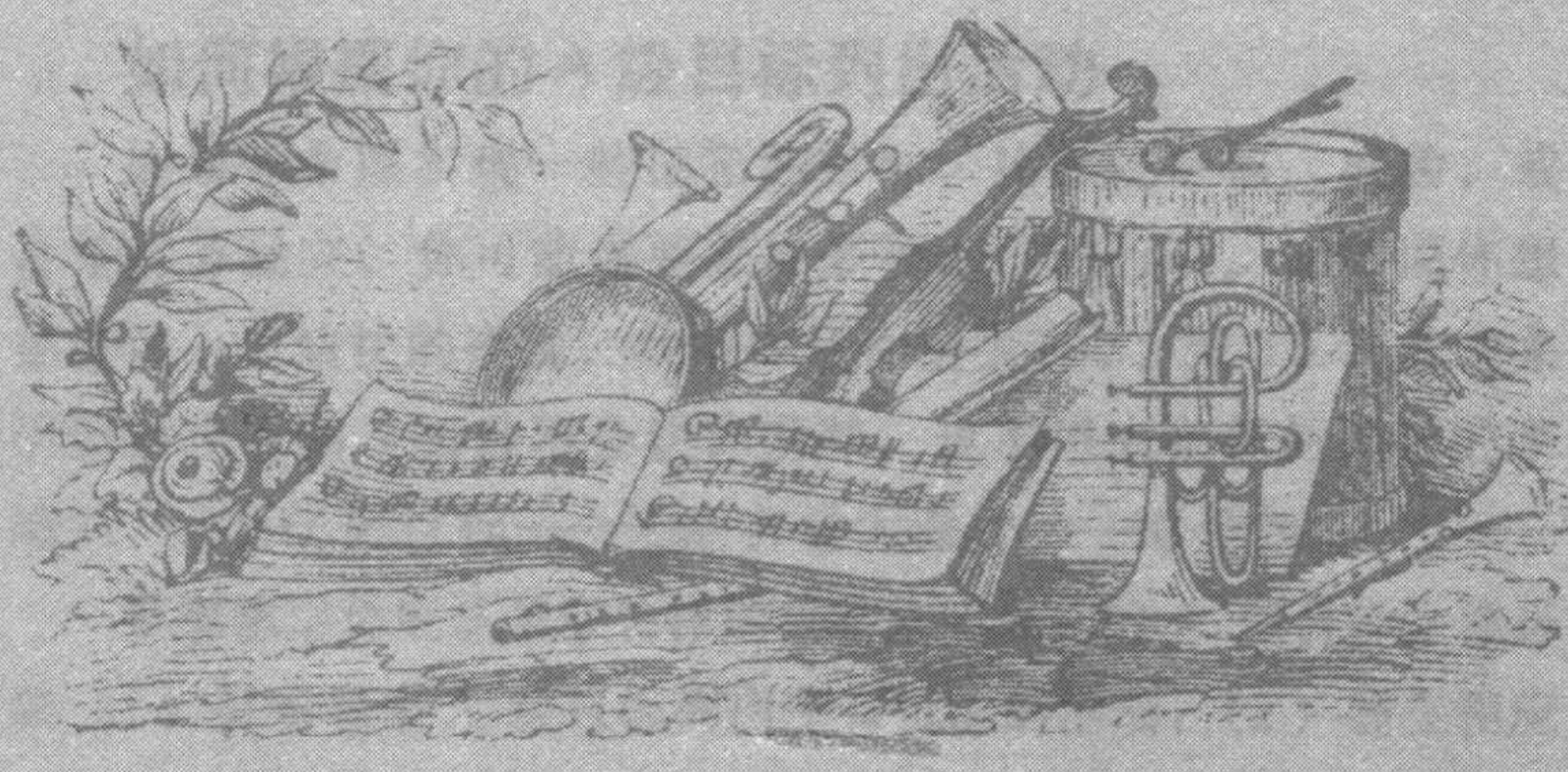
www.55188.com 理想在线证券网

# 第6章

# 现在开始

## 如何根据你的A级目标列出活动

## 删除那些不重要的工作



www.55188.com 理想在线证券网

# 第6章　现在开始

人生目标陈述练习可以帮助你更加清楚地看到自己理想的未来，从而帮助你将未来带到现在。时间规划的第二件工作则可以帮助你确定采取哪些具体行动来实现你的长期目标。

要想进行长期规划和目标设定，你必须首先进行一系列短期的规划，这就要求你必须确定一些具体的活动。你可以去完成一项活动。而这些活动则是你实现目标过程中的阶梯。比如说你的目标是经济保障。为了实现这个目标，你可以选择每天存上10美圆，或者可以跟你的投资顾问讨论一下你的投资计划，这些才是你为实现目标而采取的具体行动。

一旦在短期和长期目标上做好了规划，你的目标和活动就会很好地契合起来。短期规划中的大多数（即便不是所有）的活动都将有助于你实现自己的长期规划。

## 如何根据你的A级目标列出活动

如果你希望实现一些抽象的目标，比如说幸福、成功，或者是财务独立，你可能需要采取多种不同的行动。比如说你想要度过一个愉快的夜晚，我敢保证你至少有25或50种方式来达到这个目的（而且不会让你发胖，也不用去做任何违法的事情）。对于任何目标——无论它是大是小——都是如此。

要想确定你应该采取怎样的行动来实现你的A级目标，你必须（1）针对每个A级目标列出所有可能的活动；（2）确立相应



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的优先次序，以便选择当前最有效的活动。

在列举活动的时候，一定要尽量展开想像。快速写出尽可能多的答案——这是一种发挥想像力的最佳方式。它可以让你的直觉充分发挥作用。不仅如此，当你面临着巨大压力的时候，你还有可能产生新的想法。速度可以让你不知不觉间突破那些自我克制的因素——因为它们甚至来不及发挥作用。在列举活动的过程中，一个关键性的因素就是要不停地写。千万不要让自己的笔尖离开纸面，否则你就是在浪费时间。

不要试图去对自己的想法进行任何评价。你并不需要为清单上的内容对任何人负责。如果你想要隐藏任何东西的话，你就是在愚弄自己。千万不要把任何活动标记为“好的”或“不好的”或“轻浮的”——至少在列出这些活动的时候不要去进行评价。记住，你完全可以在后面修订这些决定的时候删除那些不重要的活动。

而且不要因为担心不能完成某项活动而限制自己。因为在仔细分析之后你很可能，发现那些乍看起来难以完成的活动其实并没有那么困难。无论如何，在列举清单的时候不要做任何判断。

不要因为怕承担责任而不敢列出某些活动，没有人会强迫你执行清单上的内容。在排定优先次序的时候，你可以根据各项活动所需要的时间和精力来判断是否要实施某项活动。但即便那些看似不可能的梦想也可能会对你有所帮助。

如果你感觉自己没有什么活动可以列出的话，你可以尝试重复一下前面的练习，比如说对前面列出的内容进行修改，增加新的信息、进行扩展、补充内容、增加细节等等。关键是要不停地写。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



假设你的目标是成为一名专业登山者。你可以列出所有你准备攀登的山峰，包括那些看似不可能的高山，比如说珠穆朗玛峰。或许你只是希望征服北美的山峰呢？或许是欧洲的？亚洲的？你可以把这些活动按类别进行分解，再进一步分解……直至分解到最为具体的活动。关键是要不停地写。

虽然我鼓励你不假思索尽可能多地列举活动，但我也要提醒一点：千万不要把目标跟活动混为一谈。记住，活动是一些可以具体执行的动作。你的目标可能是过上一种更加健康的生活。而具体的活动则可能包括：今天晚上不吃甜点，本周内进行三次锻炼，在二十四小时内不抽烟。

好了，你已经准备好列出清单了。拿出三张空白的纸，把前面选出的三项 A 级目标分别写到三张纸上。我们将把你的目标分解为一些可以执行的活动。牢牢记住上面的建议，用三分钟时间，列出尽可能多的有助于实现第一个 A 级目标的活动。然后用同样的方法为另外两个 A 级目标列出相应的活动。然后你可以回过头去，各用至少三分钟时间来修改每张清单上的内容——你可以增加新的活动项目、可以删除某些项目、将一些项目整合到一起，甚至也可以想出一些新的活动项目。

让我们拿一名高中生作为例子。他的目标是想成为一名职业垒球运动员，这是他的 A 级目标。但他同时也想去上大学，这是他的另一个 A 级目标。而他的第三个 A 级目标则更为迫切：他希望成为大学垒球队的主力投球手。显然，第三个目标是最为迫切的。要想实现这个目标，他必须在整个冬季保持体形，每天跑上一英里，每星期进三次健身房，只有这样，他才能在春天到来的时候做好准备。要想被他所申请的大学（比如说ＵＳＣ，这所大学



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


的垒球队是最棒的）的垒球队录取，他必须努力学习。而且他还要在本周之内准备参加一次重要的数学考试。除此之外，竭尽全力打好本次的冠军杯也是他的一项 A 级活动。

另一个典型的例子来自于一名重新开始工作的妇女。她的三个孩子都已经上学，她也开始有了一些空闲时间。她已经结婚十二年了，在结婚之前，她是一名护士。要想实现她的 A 级目标（重新开始工作），她必须完成一系列 A 级活动：参加一些必要的课程以了解医护行业的最新进展，跟其他护士进行交流，确保自己具备重返工作的所有条件，而且还要不断寻找那些符合自己条件的机会。

我曾经碰到一个即将毕业的大学生。他的长期目标是：有一份不错的薪水，并过上幸福的生活。但他首先必须实现一个相对较短的目标：选定合适的职业。要想做到这一点，他首先必须找到一份工作。所以他目前需要完成的 A 级活动包括：决定自己需要了解哪个行业，跟自己感兴趣的行业的从业人员多多交流，准备一份个人简历，准备求职信，从众多的职业机会中进行选择，安排时间参加面试。

我的一位客户总是觉得自己浪费了太多时间。他告诉我："我不喜欢现在的工作。我是一名保险推销员，可我真正喜欢的是去做公共关系。我每天都在忙着寻找机会，每次喝咖啡或者是吃午饭的时候，我都在忙着跟人联系，告诉对方我希望从事一份公共关系行业的工作。"

可我发现，在过去的两个月里，他只跟五个人交谈过，换句话说，虽然他每天都在忙碌着寻找新的机会，可他所寻找的范围仍然局限在一个非常小的圈子里。也就是说，他并没有取得任何



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



新的进展。而事实上，常识告诉我们，要想在公共关系这样充满高度竞争的行业里找到一份工作，求职者每个月至少应该联系50个人。当他发现自己刚开始联系的人并不会给自己任何帮助的时候，他就应该尝试接触更多的人——这应该成为他此时的A级活动。

## 删除那些不重要的工作

当你很用心地列出了所有可能的A级活动之后，你会发现自己有太多的事情需要去做，而你的时间却又远远不够。这时你就应该为自己的活动排定先后次序：如果说列举活动的时候你所需要的是创造和想像，那现在你需要完全回到现实。要想做到这一点，你首先需要找出那些不重要的活动，并立即停止它们。

拿起你刚刚列出的活动清单，仔细分析每一项活动，问问你自己：在接下来的七天之内，我是否准备要在此项活动上投入至少五分钟时间（当然，有些活动可能并不需要这么长时间）？如果你的答案是“不”的话，我建议你立即勾掉那项活动。

在勾掉某项活动的时候，你不一定要给出具体的原因：你可能只是不喜欢去做这件事情，或者你可能无法得到必要的帮助，或者是因为你觉得它太难了，或者是因为你太忙了……无论是什么原因，只要觉得自己无法在某项活动上投入必要的时间，你就可以立即将其一笔勾销。

如果到最后你发现自己几乎勾掉了所有的活动，建议你可以从头开始，重新列出四项你觉得有意义，或者说你愿意投入时间去做的活动。

不要因为某件事情很重要（比如说找份新工作）而不愿意删



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



掉它。如果你现在不愿意去着手处理这件事情的话，就立即毫不犹豫地把它勾掉——毕竟，你完全可以等到下个星期再考虑安排这件事情——千万不要让自己的工作越积越多。

在修改完三张 A 级活动清单之后，你可以把三张清单上的结果总结为一张任务列表。该列表可能会包含十几项活动，对于你来说，这些活动都很重要，而且你愿意在接下来的一个星期里投入时间来完成它们。接下来你要开始动手为所有的活动设定先后次序。在最重要的活动后面写上 A —1，然后依次在其他活动后面写上 A —2，A —3，A —4……确定完次序之后，你就可以为每项活动确定最后期限，并着手安排完成该活动的具体时间了。在安排时间的时候，一定要仔细考虑好你有哪些时间可以被分配给新的任务。如果你每个星期要抽出三天时间来上夜校的话，那你在工作日可以自由支配的晚上实际上只有两个，假设你现在的任务是跟朋友一起在外共进晚餐，那你准备具体安排哪一天？如果你的任务是开始阅读《战争与和平》的话，你准备什么时候开始？是坐车上班的路上吗？一旦做出决定，立即把它记录下来。

选出一件优先要做的事情，立即动手！

怎样才能更加接近你的人生目标呢？每天都是一个崭新的机会。现在开始，选出至少一件你的 A 级活动，立即动手。你会发现自己很容易地就向自己的人生目标靠近了一步。

刚开始选择 A 级活动的时候，你一定要注意选择那些内容较短，而且比较容易实现的。如果你选择了一项难度较大的活动，建议你将其分解为更小的部分，然后从最简单，或者是涉及问题最少、或者是你最重视的那一部分开始。

一旦选出了一项活动，你当天的工作重点就很清晰了。在接



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



下来的16个小时左右的时间里，你总能找到几分钟时间去向着自己的人生目标靠近一步。现在就开始吧！

第5章和本章所讲到的内容都是时间管理最基础也是最重要的部分。我在这里列出了这两章的主要内容，以便帮助读者进行复习：（1）列出可能的长期目标；（2）立即动手，确定目标的优先次序，确认出A级目标；（3）列出实现A级目标可能需要的活动；（4）确立活动的优先次序，确定A级活动；（5）安排完成A级活动的具体日程；（6）按照日程完成相应活动。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第7章

# 日程安排的作用

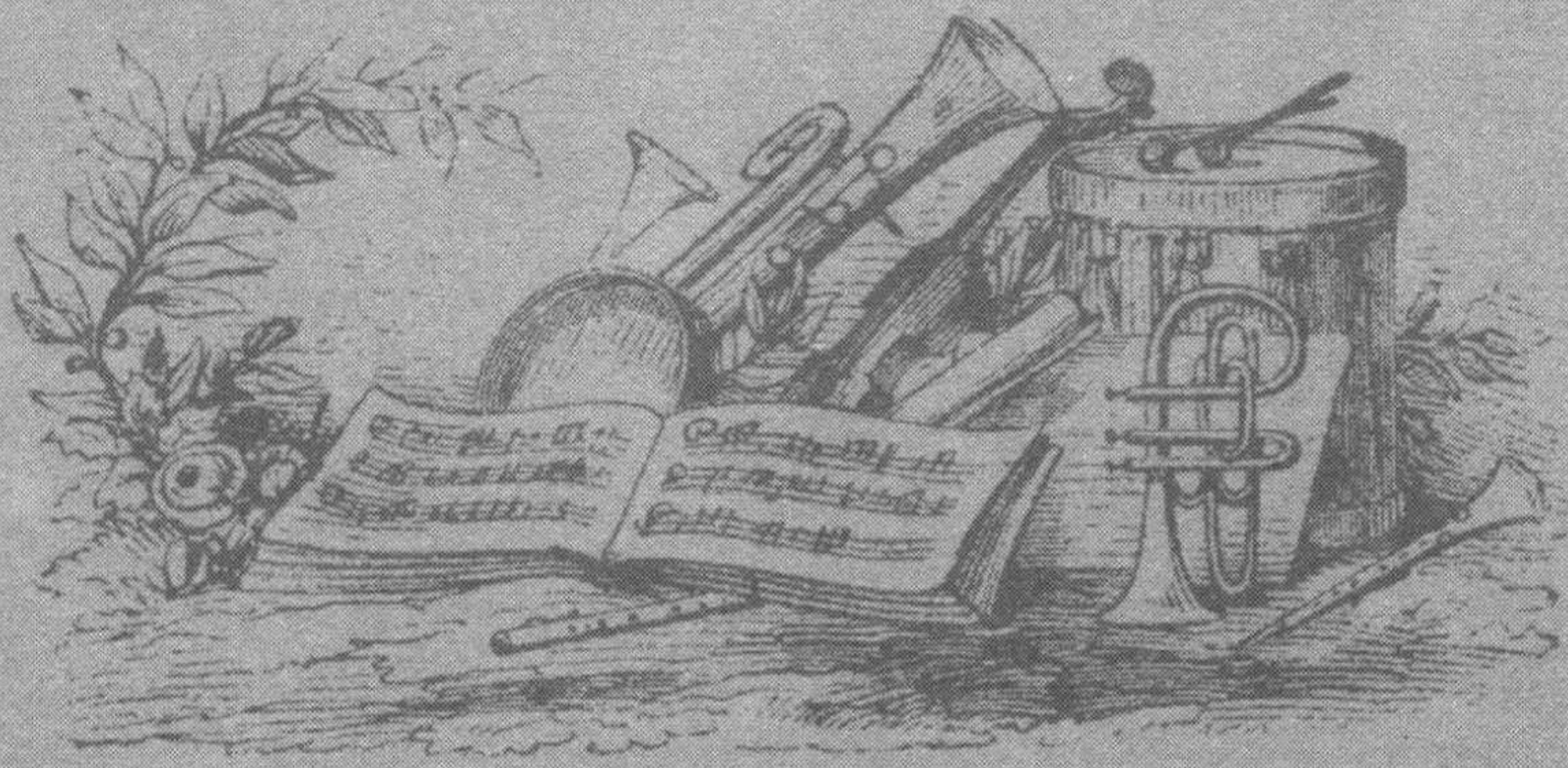
"谁有时间来进行规划？"

如何为A级活动挤出时间

改变你的时间管理方式

你有两种类型的黄金时间

不要把日程排得太满



www.55188.com 理想在线证券网



如果你感觉自己已经忙得不可开交了，那么我相信，在为自己布置了A级活动之后，你会感觉更加忙碌。很可能你仍然想继续以前的活动（洗盘子、去工作、逛商店等），但现在你又为自己列出了更多的活动（也就是你在上一章所列出的A级活动）。

要想解决这个问题，你需要暂时放下你的人生目标，开始转而考虑如何安排你的时间。你今天必须做些什么？

显然，你需要时间来完成一些必要的日常活动，比如说吃饭睡觉等，而且虽然你也可以想办法减少花在这些活动上的时间，但你无论如何都不可能完全取消这些活动。另一方面，除非你非常独立、非常富有，或者是有人在供养着你，否则你就必须通过工作来赚到足够的钱来给自己购置食物、衣服以及住房等生活必需品。这也就是说，吃饭、穿衣、交通以及工作等至少会占用你一定的时间。

你还需要时间来完成那些常规性的工作：起床、读报纸、检查邮件、参加工作例会、保持办公区域整洁、看电视、洗盘子、开车接送孩子……这些工作量的多少完全取决于你在你的组织、家庭和你的社交圈当中的位置。

平时你根本不会去花费太多心思考虑这些活动，但它们却占用了你大量时间。事实上，很多人一辈子都在为这些事情而忙个不停。

曾经有一位秘书向我抱怨，她说自己从来没有时间去完成那



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



些老板交代给自己、而且自己也特别喜欢的有意思的任务。跟我聊了一会之后，她突然意识到了问题的真正原因：她每天都在把全部时间用来处理那些常规任务（也就是她上班第一天起老板交代给她的任务）——接电话、做记录、整理文件、带领客人参观办公室、回答问题、管理办公用品等等。这些常规工作几乎占去了她所有的时间，结果使得她根本没有时间来完成那些有趣的工作。

家庭主妇们也经常会遇到这些情况。她们经常会很努力地做好自己的本分工作，结果却发现自己虽然终日忙忙碌碌，却始终没有相应的成就感。

大多数人每天的活动内容都是由自己当前正在处理、但还没有完成的工作决定的：比如你昨天、上个星期或者是上个月开始的某个项目。有时候这些项目只是一些常规性的工作，而有时候却是一些意外。比如说那些一夜走红的作家经常会突然收到邀请去参加各种活动——即便他希望能够抽出一天空闲时间来陪陪自己的家人，或者是开始写作一本新书，但他还是要坚持去兑现自己几个月以前的承诺：到各种各样的场合发表演讲、做讲座，或者是接受电视采访等等。他不可能随心所欲地决定自己什么时候去上床睡觉，或者是待在家里静静地读完一本书。类似的情况也会发生在你身上。

那些意外的事情通常都会让你感到不快，也会占用你的时间。设想一下，你早晨起来之后，发现自己忘记关电灯了，闹钟也没电了，结果你迟到了两个小时才到办公室——而你本来打算提前到15分钟，把昨天没有完成的工作补完的。不仅如此，到了办公室之后，你发现琼斯先生已经打来了五个电话，抱怨说他至今没有收到你昨天答应送给他的文件，所以你不得不立即打电话



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



到快递公司问问情况，然后发疯一样地督促他们抓紧时间。

必要的活动，常规任务，遗留工作，以及我们刚刚谈到的意外情况几乎会占用你的全部时间，对于大多数人来说，他们终日纠缠于这些事务当中，一辈子也不可能找到足够的时间来实践自己的人生目标。要想避免这种情况，你首先需要分辨出那些浪费时间的活动，并通过停止这些活动来为自己挤出更多的时间。要想实现那些对你来说真正重要的人生目标，你只有一种途径：认真规划你每一天的时间。

## “谁有时间进行规划？”

无论有多忙，你都应该抽出时间进行规划。越是觉得自己没有时间，你越应该仔细地规划自己的时间。比如说你可以在每天开始或结束的时候抽出十分钟来进行规划——你将因此得到数倍的回报。

有时你可能会感觉自己太忙碌，根本没有时间来进行规划。没关系，或许你确实没有时间。但请想一想，如果不去进行规划，你很难抽出时间去做自己想做的事情，而且你将根本不可能分辨出到底哪些事情才是真正重要的。即便你把大部分时间都用来完成 A 级活动，但你很可能并没有把时间用来做 A 级活动中最重要的部分。因此，虽然你认为自己总是没有时间来进行规划，但提前规划却总是能够帮助你挤出更多时间。没错，确实如此：正是因为没有时间进行规划，你才应该抽出时间进行规划。

规划通常最适合在早晨起床时或晚上睡觉之前进行。通常情况下，人们在早晨都会比较清醒，在这个时候进行规划可以帮助你一天都保持劲头十足。因为当你对自己的任务比较清晰的时候，就可以很快地把所有的任务一件件完成。而且把所有任务的



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



次序安排清楚之后，你通常就不会被意外发生的事情打断。

在晚上进行规划也有一定的优势。因为这个时候你会对自己当天所遗留下来的任务比较清楚，因此你也就可以更加有选择性地安排第二天的工作。而且当你一天的工作安排停当之后，你就不会再浪费时间去考虑自己到底哪些事情该做，哪些事情不该做了。晚上进行规划的另一个优势就在于：你的潜意识会在夜间不断工作，并可以为你第二天的工作想出很多不错的方案，甚至可以为你所面临的问题找到更好的解决办法，这样当你第二天到达办公室的时候，你的精神状态就会达到最佳。

由于早晨规划和晚上规划都有各自的优势，所以我建议你不妨尝试在每天的早晨和晚上都进行规划。

你有那么多时间吗？我的几位客户曾经尝试过详细地记录自己每个星期的活动。他们都非常认真，而且比大多数人都更关心自己的时间分配和规划。他们意识到了规划时间的重要性，而且决心投入足够的时间来进行规划。过了一段时间之后，他们发现自己每周规划所占用的时间总共也没有超过四个小时。这件事情说明，规划其实并不会占用太多的时间——平均每天不到一个小时——但它所带来的结果却是很明显的：在任何一天当中，你在 A 级活动上投入的时间越多，在其他琐碎的事务上浪费的时间就越少。从这个角度来说，规划可以帮助一个人把自己的精力集中到那些最重要的活动上。

我所认识的很多执行官都养成了这么一个习惯：在完成第二天的工作规划之前，他们绝不会离开自己的办公室。还有的人喜欢在第二天上班的时候早到 15 分钟，以便在这段时间里对自己的计划进行修改。（当然，每天都会有一些意外的事情来打断我们



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


的安排，每当出现这种情况的时候，我们就需要被迫调整自己的计划。）

我基本上会在每天早晨进行规划。虽然我很详细地列出所有的工作，可我每个星期在规划上面所花费的时间最多也没有超过三个半小时。我早晨五点钟起床，当时其他人还在睡觉，于是我就把这段一天当中最安静的时间用来做最重要的事情，规划。

每天早晨，在进行当天工作规划的时候，我总是会首先重温一下自己的人生目标，并根据该目标来确定我当天的A级活动内容。完成规划之后，我会把早餐前的时间用来完成A级活动。比如说我曾经把完成本书列为自己的A级活动，结果本书的大部分内容都是我在家人们起床之前的时间里完成的。

除了每天的时间规划之外，我还建议你利用每个星期五下午的时间来对本周的活动进行回顾，并大致规划好下个星期的活动。然后你可以利用星期一早晨的时间来修改自己的计划，并立即开始进行本周的A级活动。

## 如何为A级活动挤出时间

我所强调的最主要的规划方式之一就是：日程安排。但这里的日程安排并不是简单地为那些你必须完成的活动排定时间：比如说什么时候参加会议，什么时候赴约，什么时候完成某项工作等等。我在本书当中强调的日程安排是为了给那些真正重要的活动排出时间。

在制定一周日程安排的时候，一定要注意为你的A级活动安排出足够的时间。每个星期都要为自己安排出固定的时间段（比如说星期二和星期四的上午）来完成那些大型的项目。即便当天



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


有很多琐碎的事情需要处理，你还是要尽量保证自己会有足够的时间来处理 A 级活动。

要想找出更多的时间来处理 A 级活动，你可以每天列出一个固定的时间段，在这段时间里，坚决不要理会那些 C 级活动。这个时间段不一定要很长，比如说，刚开始的时候，你可以每天为自己抽出 15 分钟的时间专门处理 A 级活动。等慢慢适应了“要事第一”的时间安排之后，你就可以逐渐延长 A 级活动时间段。

你可以横向来安排 A 级活动的时间，比如说从星期一到星期五每天上午 9 点半到 10 点半的这段时间。或者你也可以纵向安排 A 级活动时间，比如说你可以把时间安排在每个星期三下午两点到四点。

我认识这样一位先生，他的妻子喜欢参加各种各样的社交活动，可他却非常希望自己每个星期能够有一段时间跟妻子单独在一起。为了做到这一点，他打开妻子的日历，在每个星期二的晚上注明“有安排”。通过这种方式，他成功地为自己的 A 级活动（跟妻子单独在一起）找到了时间。

我曾经读到一些关于时间管理的文章，作者建议说管理时间的最有效的方式就是：把每个小时的活动都记录下来。我坚决不同意这种做法。我相信，它不仅会浪费很多时间，而且会给记录者带来巨大的负担和精神压力。想像一下，如果你正打算改变自己的饮食习惯，你会怎么做？直觉告诉你，你应该少吃一些油炸食品，多吃一些蛋白质和新鲜蔬菜，以此保持饮食平衡。可你会为了改变饮食习惯而详细记下自己每一顿饭都吃了些什么吗？显然不会。相比之下，你可能会留意自己每个月吃了多少油炸食品和蔬菜，这样可以帮助你慢慢开始少吃油炸食品，多吃新鲜蔬菜。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


通过这种方式，你很快就可以培养良好的饮食习惯，而且也不用再每天详细地记录自己的饮食细节了。时间管理也是如此。在改变自己的时间管理方式之前，我建议你首先有选择性地留意自己分配时间的方式，并记录下那些占用大量时间（但你却感觉毫无意义）的活动。

根据我的经验，那些什么事都记录下来的人很容易中途放弃——因为他们感觉那样做太麻烦了。所以我相信，千万不要为了记录而记录，那样做毫无意义，一定要有选择性地记录自己的时间分配方式，从而最终改变你的时间管理习惯。

## 改变你的时间管理方式

正像许多人可以改变自己的饮食习惯一样，你也可以成功地改变自己的时间管理方式。如果你感觉自己在工作上投入了太多时间，却没有足够的时间用来跟家人和朋友在一起的话，我建议你现在就养成按时下班的习惯——即便其他人仍在加班——而且你可以开始安排更多的周末时间跟家人在一起。

你觉得自己在高尔夫上花了太多时间，结果却没有足够的时间参加政治活动吗？没关系，你可以从现在开始减少打高尔夫的时间。你觉得自己在家务上花了太多时间，结果却没有足够的时间去做那些更有创造性的事情吗？那我建议你就先让家具上的灰尘在那里停留一两天吧。

很少有人会喜欢去记录自己的一举一动，但你却可以尝试着规划好自己的时间，因为通过详细地规划自己的时间，你可以为自己找到更多的空闲。记住：你总是可以找到时间来做那些对自己重要的事情。即便是这个世界上最忙的人都能为自己挤出时



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


间。并不是说他们比平常人有更多的时间，而是因为他们总是能够通过认真地规划来为自己“制造”出更多时间。

坚持培养规划的习惯。每天在同样的时间里做同样的事情可以使你更加有效率——因为你不用花时间来做决定。习惯的力量是巨大的，实践证明，人们在做那些习惯性的事情——比如说打电话、订餐、读报纸、上课或者是参加会议的时候——他们的效率总是很高。

## 你有两种类型的黄金时间

要想进行好时间规划，你还需要了解一下什么是黄金时间。我们每个人都有两种黄金时间，一种是内部黄金时间，在这段时间里，我们的精神状态达到最高潮，工作起来自然也就最有效率，不同人的内部黄金时间是不一样的，有的人上午精神状态最好，而有的人则会在下午或者是晚上达到最佳精神状态。而外部黄金时间则是指跟其他人——比如说你的同事、朋友或者是家人——打交道的最佳时间。

内部黄金时间是一个人精神最为集中的时候。据我所知，有些人在早晨7点钟以后就再也无法集中精神，而有的人则在晚上10点到午夜这段时间里最有创造性。想想看，你在一天当中的哪两个小时思维最为清晰？是从上午10点到中午12点吗？从下午4点到6点？……你所挑选出来的两个小时或许是你的黄金时间，但为了验证这一点，我建议你在接下来的两个星期里自己观察一下，看看你在这两个小时里精神是否最为集中。

在确定完自己的内部黄金时间之后，我建议你把这段时间用来处理自己最为重要的工作。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



对于大多数商务人士来说，刚刚来到办公室的最初几个小时无疑是最佳内部黄金时间。可另一方面，很多人却把这段时间用来处理一些毫不重要的工作，比如说读报纸、回电话，处理昨天没完成的工作，或者干脆跟同事或下属闲聊……为什么不把这些活动留到下午精神状态不好的时候呢？

一位家庭主妇曾经告诉我，她的内部黄金时间是在丈夫和孩子刚刚离开的那段时间里，每次一到这个时候，她总是感到特别兴奋，好像浑身有使不完的劲。于是她就开始在屋子里忙个不停，整理床、洗盘子、洗衣服、整理玩具……她会这样一直忙到上午11点。然后在从11点到下午2点半的这段时间里，她的整个精神状态陷入低潮，几乎什么都不想做，这种状态会一直持续到下午2点半，而这时她又不得不去学校接孩子们放学了。在她看来，如果自己能够尽快完成所有的家务，她就可以抽出更多的时间来做蜡烛：她不仅喜欢这项活动，而且还可以为自己的家庭带来更多的收入。可问题是，每次完成家务之后，她总是会觉得自己陷入了一种极度疲劳状态，什么都不想再做了。而且到了11点她已经把房间打扫得干干净净，因此也不愿意再拿出制作蜡烛的工具，把房间里又弄得乱七八糟了。结果是：她总是发现自己没有足够的时间来做自己想做的事情。作为一名旁观者，我立即看出了她正在犯一项基本的规划错误。于是我建议她把做蜡烛和做家务的时间颠倒一下，这样她就可以把自己的内部黄金时间用来制作蜡烛了。

我认识的一位化学分析师也犯了类似的错误。他总是在每天下午浏览专业期刊，并处理程序性的行政管理工作。考虑到这位分析人员的内部黄金时间是在下午，所以他的这种做法显然也是



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



错误的。于是我建议他把这些工作挪到上午进行，这样他就可以利用自己下午比较兴奋的时候来做那些更有创造性的工作了。

而所谓外部黄金时间，就是指外部资源（通常是人）最为齐备，最能帮助你做出决定、回答你的问题、或者为你提供信息的时候。你可以在老板即将离开办公室去外地度假的时候抓紧时间去向他请示，那时就是你的外部黄金时间。一般来讲，推销人员的外部黄金时间是在早上 9 点到下午 5 点之间的这段时间，因为在这段时间里，他们的客户大都在办公室，所以他们会比较容易直接联系到客户。所以大多数有经验的推销员都会选择把一些程序性的工作安排在这段时间之外。

在处理问题的时候，一定要事先确保你能够见到那些你必须见到的人，这点是非常重要的。家庭主妇在看医生、牙医，或者是做头发之前必须提前预约。在逛街之前，她们必须事先知道自己喜欢光顾的商店的营业时间。她们还应当跟其他的妈妈们保持沟通，以便更好地安排搭车送孩子上学的事情。

执行官希望能够很方便地找到那些自己需要联络的人。所以他们也必须事先了解自己的同事会在什么时候有时间提供帮助棗并学会利用好这段时间。

大多数人都不太擅长站在别人的角度考虑问题，所以他们也很难考虑到别人的日程安排。事实上，这样做有很多好处。我就认识一位这样的执行官，他经常趁午饭时间去老板的办公室里请示工作，因为他知道老板在午饭时间很少会出去。他们可以在办公室里一边吃三明治，一边谈工作，而且由于这时候很少会有其他人来找自己的上司，所以他们的谈话也很少会被打断。

找上司谈话的另外一个黄金时间通常是对方刚刚来到办公室



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的时候，因为他们这时很可能还在摘帽子、脱外套，还没有沉浸到自己的工作当中。

## 不要把日程排得太满

每个人都会遇到一些意外的情况，所以在安排日程的时候，一定要给自己留出足够的弹性。如果你事先把所有的时间段都安排得满满的，那你很可能无法完成预期的任务，结果在下班回家的时候就会感觉很沮丧、焦虑，甚至是紧张。

意外发生的事情也会占用你的时间。想想看，你要接电话、查邮件、接待客人……这些日常活动都会占用你的时间。经验告诉我们，虽然你不可能预料到自己每天都会遇到什么事情，但在大多数情况下，你每天都会遇到一些意外的事情来打断你的原定计划。所以你需要一些空闲时间来处理那些不期而遇的问题，或者是去把握任何新出现的机遇。

因此，我建议你每天都至少要为自己安排一个小时的空闲时间。比如说如果你今天要接待一位客人的话，我建议你在接待完客人之后给自己留出一段空白时间，或者你也可以为自己安排出足够的时间检查邮件及完成一些书面工作。尽量把那些必须完成的工作提前完成，这样在被打断的时候，你就不会过于焦虑或者烦躁了。

如果在设定日程安排的时候过于僵硬，你就会感觉自己好像在被时间牵着鼻子走，觉得自己的整个生活都在被时钟控制，变得毫无生趣。相比之下，如果能够在安排日程的时候为自己留出一些自由时间，你就会感觉自己对生活有了更多的控制，每天的工作和生活也就会感觉更加顺畅。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第8章

# 如何挤时间

放松的意义
家庭主妇的特殊问题
最大限度地利用过渡时间
如何利用上下班时间
如何利用喝咖啡的时间
一顿午餐的真正代价
如何利用等待时间
如何利用睡眠时间
如何打破帕金森定律
如何最大限度地利用每一分空闲时间



www.55188.com 理想在线证券网

# 第8章　如何挤时间

许多“正在往上爬”的人都会因为工作负担过重而忽视了自己的家人和自己的私人时间。还有的人过于追求成就，在他们看来，做任何跟工作无关的事情都是在浪费时间。

人们经常可以听到这样的可怕故事：很多人因为工作过于努力，结果根本没有时间陪伴自己的家人，最后还患上溃疡或者心脏病。几年前曾经有一项专门针对“成功人士”和“非成功人士”的研究，结果表明，许多为了工作而牺牲私人生活的人最终都走上了失败的道路。

多年跟客户打交道的经验告诉我，当人们过于沉浸于眼前工作的时候，他们很容易忘记自己真正的目标。这时他们就会把大量时间花在那些并不重要的事情上，反而会把那些真正重要的事情抛到一边。这种行为具有一定的累积性。在工作上投入的时间越多，他们就会感到越疲惫，从而工作的效率就会更低。解决这个问题的答案在于：不要一味追求在工作上投入更多时间，要注重效率，尽量养成在固定时间内把工作完成的习惯。

我记得有一位建筑师，他跟我抱怨说自己工作太忙了，根本没有足够的时间放松自己。他前不久得了一场大病，刚刚恢复没多久，他就又开始每星期工作60小时。他觉得自己根本没有时间陪伴妻子和孩子。聊完之后，我建议他每个星期五的下午抽时间——由于夏天刚刚开始——带着自己的家人一起到塔霍湖上休息。他在湖边租了一个小屋，整个夏天，他每个星期五都会跟自己的



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



家人一起在那里过周末。结果好极了，他重新爱上自己的妻子，跟孩子之间的交流也越来越多，而且他的健康状况也大为改善。由于他知道自己不可能像以前那样超时间工作了，所以他在工作的时候总是更加集中精力。事实上，虽然他的工作时间缩短了15个小时以上，但他所完成的任务却比以前有所增加。不仅如此，他还在湖边度假的时候想出了一些非常有创意的设计构想。他所真正减少的工作就是一些细节性的绘图工作——以前他总是强迫自己亲自绘图，可现在他决定把这些工作交给一位专业的绘图师。

问问自己，如果你总是超负荷工作，总是筋疲力尽的话，你的工作效率会很高吗？恐怕不能。或许你更应该在下午的时候早些结束自己的工作，然后等第二天更加精力充沛地投入到工作当中。

## 放松的意义

如果你能够把工作安排得很好，你就会找到更多时间放松自己，取得更多结果，并在工作中得到更大乐趣。

我的一位客户是一名航空工程师。他根本不知道如何“让自己闲下来”。即便在休息时间，他也总是把日程表排得满满的。他有内容丰富的室外活动日程表，包括滑雪、冰球、滑水、网球等项目。他的女朋友总是强迫他进行这些活动——虽然她更愿意坐在火炉边，静静地待上一会儿。跟很多人一样，这位工程师也感觉自己应该忙个不停——否则就是在浪费时间。所以他的“炉边放松”活动总是会包括下象棋、阅读《科学美国人》，或者是打桥牌等项目。即便是在做爱的时候，他也会有明确的时间限制。

作为试验，我在一次见面时让他开始学会“浪费”五分钟时



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



间。他在这五分钟内什么都不做，只是静静地坐在那里，让自己胡思乱想。他最终鼓起勇气承认，是由于某些心理原因，他才会把放松看成是在浪费时间，认识到这一点之后，他开始认真地反思自己以前的一些做法。一旦相信放松其实也是一种很好利用时间的方式，他就慢慢学会放缓自己的节奏，并开始更多享受自己的生活。以前他总是过于忙碌，根本没时间从工作中找到乐趣，可现在呢？他开始减少自己的工作量，并开始从工作中享受到更多乐趣。大约三年之后，当我们再次见面的时候，虽然他的日程还是排得那么满，但由于已经学会了平衡工作与生活之间的关系，所以每当星期一来到办公室的时候，他总是能够精力充沛，神清气爽。

在我看来，没有什么事情是绝对地浪费时间，即便当你什么都不做的时候也是如此。当然，任何事情都可能走极端。我记得有一位客户就是如此，他发现自己总是过于放松，以至于对什么事情都不在乎，结果不得不到我这里来寻求帮助。于是我跟他一起检查他到底还有多少账单需要支付，讨论他还有多久就会陷入麻烦——经过这次讨论之后，他很快恢复了工作的热情。

有的时候，增加休息时间的唯一方式就是直接减少工作量。如果你发现自己根本没有办法真正放松下来，那我建议你考虑一下改变自己的工作状况。一家男装连锁店的销售经理曾经连续忙碌两年都没有休息。无论他申请多少次，他的上司始终不同意给他招聘一名助理。最后他决定放弃这份工作，并在另外一家公司找到一份工作，这样就不用再每星期工作80小时，可以用更多时间来陪伴家人。而跟他在同一家公司工作的总会计师则用另一种方法解决了这个问题：他会尽量完成自己的工作，可一旦发现实





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



在无法完成，他就会把工作留在办公室，让上司处理一切。效果好极了。当上司发现这位会计师实在无法完成工作的时候，他就让这位会计师聘请更多的助手。想想看，如果销售经理能够用同样的方法来应付上司——或者是更早改换工作，他或许就不用毫无意义地忙上两年了。

## 家庭主妇的特殊问题

家庭主妇尤其难以给自己找到空闲时间。她们一天24小时都有事情要做：要准备早餐和晚餐，要为家人清洗衣物……类似的事情总是没个尽头。不仅如此，新的事情总是会出现：孩子可能突然受伤了，生病了，或者是突然需要人来安慰。妈妈总是要随时为这类事情做好准备。她们不可能每天下午5点结束工作，回到家里等着别人送上晚饭。事实上，她们还要负责采购家庭生活用品、家庭财务预算、家庭用品维修，要忍受丈夫的抱怨，要负责照料家人，要打扫家里的卫生，要决定自己的孩子今天穿什么去上学，是否要骑自行车……她们就像是在经营一家小型企业，并且要独自一人打理这家企业的上上下下。

可即便如此，在处理完所有这些问题之后，她们也需要为自己找出一些空闲时间。要想做到这一点，她们必须学会安排自己的时间。她们必须经常为自己做好规划。我认识的一名家庭主妇每个星期三下午都会请人到家里来，她是一名歌剧爱好者，每个星期三下午她都会到歌剧院看一场自己喜欢的歌剧。如果觉得某个星期三的歌剧没有意思的话，她就会选择去参观一下博物馆或者是画廊，去逛街或者是拜访朋友。

在我看来，家庭主妇们尤其需要为自己挤出一些空闲时间。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



在安排时间的时候一定要具体，如果你只是告诉自己，“好吧，我会抽个时间放松一下……”那你很可能发现永远都找不到合适的时间。相比之下，如果能够为自己安排个固定的时间，你就会在心里产生一种期待感，并开始渐渐养成良好的习惯。我认识的一位家庭主妇总是在星期四晚上跟丈夫约会，他们一起到餐厅用餐，尽量放松，并好好享受餐厅的食物。

如果一位家庭主妇能够很好地留意那些会影响她时间安排的外部变化，她就能为自己找到更多的空闲时间。一位家庭主妇参加了“妇女社会角色的改变”的成人课程。每个星期二下午，她都会请一位保姆来照顾孩子，然后自己抽出时间去上课，一连几个月都是如此。很快，课程要结束了，可她并没有想好该怎样利用星期二下午这段时间，于是她就在课程结束之后让保姆离开了——她本来可以更好地利用这段时间来实现自己的人生目标的。

我发现经常展望两三个月以后的情形是一种不错的时间规划方式。想想看，当你的孩子在学校，或者你的丈夫在上班的时候，你该做些什么呢？想想你有哪些事情需要处理：半年一度的全国销售大会，季节性打折活动的截止日期……问问自己，劳动节之后，你该做些什么来衔接以前的工作？圣诞节之后呢？对于那些经常会在冬季（尤其是二月份）感到忧郁的人来说，为什么不考虑在这段时间里到百慕大或者是墨西哥城度假呢？

通过事先考虑好这些活动，你就可以为自己创造（或找到）机会来完成那些最重要的人生目标。



## 最大限度地利用过渡时间

我曾在前面建议你学会平衡自己的工作和生活。你可能又会



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



对我说，“可我根本没有足够的时间来做所有的事情。”好吧，让我们看看怎样才能为你找到更多时间。具体来说，让我们看看怎样才能找到那些以前一直被你忽视的时间吧，例如过渡时间。

比如说从你早晨睁开眼睛到你坐到办公桌之前的这段时间就是一段过渡时间。对于大多数人来说，这段时间通常会持续40分钟，而且女性的过渡时间通常会比男性长。我认识一位男性可以把这段时间缩短为15分钟。他只用这段时间去做那些最基本的事情，比如说吃饭、刮胡子、穿衣服等，而且他总是会尽快完成这些活动。

当然，在有些情况下，延长过渡时间也未必不是一件好事。如果你的一天被分解为很多碎片，那你恐怕只能利用过渡时间来处理自己的问题。你可以利用这段时间来反思一下自己明天该做些什么，并利用我在前面提到的时间管理技巧来帮助你完成任务。正像我说过的那样，我每天早晨5点钟起床，用两个小时的过渡时间来安排好自己一天的活动，然后把剩下的时间用来完成我当天的A级活动。到底什么时候起床最为合适呢？几乎所有繁忙的名人（比如说参议员德尔克森）都是在早晨5点或5点半开始处理工作，等到了9点开始有人打来电话的时候，他早已经做完了很多事情。

还有其他方式也可以帮助你更好地利用过渡时间。已故的罗伯特·肯尼迪据说喜欢在刮胡子的时候听莎士比亚。一位颇有创意的经理喜欢在每天早晨进行大脑风暴，并以此来捕捉新的创意。你也可以利用这段时间来做一些自己喜欢的事情，比如说慢跑、画画、雕刻、阅读、写作等等。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 如何利用上下班时间

如果觉得自己在路上花的时间太长的话，你是否考虑过要搬到离公司近一些的地方呢？当然，在大多数情况下，这种想法并不现实，但有些人确实会这样做。如果你是一位专业人士的话，你是否考虑每个星期上两天班，从而节省掉每天在路上的45分钟呢？

如果开车去上班的话，你利用这段时间的方式无疑会受到限制。安全总是第一位的。但你可以利用这段时间来听听收音机。你也可以开始新的词汇练习。现在教育题材的录音带越来越多，你可以买些录音带学学外语、听听商务报告，或者是接受记忆力训练。你还可以利用上下班这段时间来规划好自己一天的工作，并在来到办公室之后把它们写到纸上。

## 如何利用喝咖啡的时间

你可以利用这段时间好好放松一下。但如果你当天并不是特别紧张或者特别累的话，你为什么不尝试利用这段时间学个单词呢？或者你也可以给银行写封信，告诉他们你这个月为什么没有及时支付分期付款。或者你也可以给牙医打个电话，约好下次看牙的时间？

## 一顿午餐的真正代价

对于那些从事销售工作的人来说，客户永远是第一位的，在这种情况下，销售人员可以利用午餐时间进行销售。可即便如此，你也没有必要跟客户去享受一顿豪华的午餐。对于大多数人来说，午餐的作用只是增加卡路里而已，他们完全可以不吃午餐。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



很多医生坚决反对“一日三餐”的观念，还有很多一流的医学博士、饮食专家也会放弃午餐或者随便吃点奶酪。

午餐时间通常不会有人来打扰你，所以你可以利用这段时间完成很多工作。而另一方面，如果你今天非常忙碌，那我建议你不妨利用午饭时间好好休息一下，否则你下午的工作效率将会大大降低。在这个时候，你可以去散一下步，或者到就近的游泳池游个泳。

我认识一名负责管理生产线的经理，在刚刚获得提升的那段时间里，他几乎没有时间去吃午饭。在他看来，由于开始承担更多的责任，他就必须随时呆在办公室里，所以每次午饭时间，他总是随便吃块三明治应付一下。几个星期过后，他发现自己每天下午都变得脾气暴躁，经常冲着自己的同事发火，而且也很难集中精神去处理一些重要的事情。我说服他每天中午坐在餐桌前就餐，并通过这种方式来恢复精力以及内心的平静。于是他开始尝试每天跟不同的人一起共进午餐。刚开始的时候是跟自己的同事，慢慢地，他开始利用午餐时间跟下属一起聊天，并在这个过程中逐渐加深对他们的了解。就这样，一段时间之后，他跟同事及下属之间的关系大大改善，当他向下属分配任务或者是同事向他寻求帮助的时候，他们之间也可以得到更加迅捷的交流。

当然，他同时也非常注意节制，所以即便午饭占用了很长时间，他也不会吃太多，因为他发现那样会让自己在下午的时候没精神。



## 如何利用等待时间

你经常在地铁站等地铁，或者是在汽车站等候公共汽车或校



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



车吗？如果是这样的话，你可以学会很好地利用这些时间段。你可以读读报纸，或者如果你打算一生读完所有经典名著的话，你也不妨利用这段时间开始向着这个目标努力。大多数名著都有印刷版。或许你并不喜欢在等公共汽车的时候阅读《唐·吉诃德》，但有这个选择也不错，不是吗？

或者你也可以利用等候时间来处理那些一直在困扰你的问题。首先，你可以试着一步一步地勾勒出整个问题的大致轮廓。然后，如果还有更多时间，你不妨对问题的一个方面进行深入思考。或许你并不能解决整个问题，但至少你已经开始着手解决问题了。

## 如何利用睡眠时间

你什么时候上床睡觉？如果你想要早起的话，通常应该早点入睡。睡眠时间是我们最大的一整段时间。你愿意就这样睡掉自己的一生吗？医生们发现，许多人实际上并不需要那么多的睡眠时间。当这些人试图尝试改变，尽量少睡一些的时候，他们发现这样做并不会给他们的健康和工作效率带来任何影响。

你也可以尝试将自己的睡眠时间减少半个小时。坚持几天时间，尽量使自己适应新的模式。如果你感觉自己的工作效率并没有因此而降低的话，你大约可以在一年之内为自己节约出一个星期的时间。

人对睡眠的要求变化极大，不仅不同的人所需睡眠的时间差别很大，就连同一个人在不同的时间里所需要的睡眠时间也会变化。一个人在周末时候的睡眠模式跟平时的睡眠模式也是不同的。而且如果你总是在星期二的时候熬夜打保龄球的话，到了星



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



期三的时候你就不会感到过于疲劳。

如果愿意的话，你也可以利用睡眠时间来工作。即便是在睡觉的时候，人类身体的许多功能还是可以继续工作的。正如我们的梦境显示的那样，在睡眠期间，我们的潜意识就会发挥作用。为什么不利用它来帮助你处理那些棘手问题呢？方法如下：

入睡之前，向你的潜意识提出一个问题。选择一个需要进行长时间思考的问题——毕竟，你的潜意识会用四到八个小时的时间来思考这个问题。好了，不要浪费时间来思考这个问题，把它留给潜意识好了。很多曾经尝试过这个方法的人最后都取得了成功。但如果你因此而久久无法入睡的话，我建议你不妨立即放弃。

如果你每天必须用八小时时间来应付一个你并不喜欢的工作，你会怎么办？比如说你选择了一件工作，虽然你并不喜欢它，可你必须——哪怕是暂时的——通过这件工作来为自己谋生，这时你会怎么办？除了每天计算着什么时候下班之外，你还能做其他事情吗？

我曾经跟一位年轻的养鱼爱好者有过一次有趣的谈话。他从十岁的时候开始养茂利鱼，十几年来，他一直保持着这个习惯，直到开始养殖拉氏假鳃（英文名 Killifish，俗称“漂亮宝贝”，被认为是世界上最美丽的观赏鱼之一。——译者注）。可能是因为对养鱼有着强烈的兴趣，他每天晚上都会花至少三个小时的时间来照顾自己的鱼池。与此同时，他给自己在政府部门找了一份工作。当白天在办公室里为政府填写各种表格的时候，他开始在大脑中计划该怎样扩大自己的养殖。比如说，他最近决定要引进一种珍稀拉氏假鳃，由于这种鱼需要从非洲进口，而整个进口过程又必须严格遵守《珍稀品种条例》，所以他花了很长时间来思考如何





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


在自己的公寓里养殖新的拉氏假鳃。他通过自己的工作来获得收入，同时把自己的空闲时间用来做自己喜欢的事情。

众所周知，霍桑一生从事着非常枯燥单调的工作，他在麻萨诸塞州萨勒姆市海关部门工作了许多年，同时利用自己的空闲时间写出了四部小说，其中包括后来成为经典的《红字》。

## 如何打破帕金森定律

在我看来，只要一个人完成了自己的工作，他们就应该有时间去做自己的事。为了激励员工更加高效地工作，我曾经尝试告诉自己的员工，在完成自己的工作之后，他们可以做任何自己想做的事情，即便这些事情跟工作毫无关系。实在无事可做的时候，我甚至会让他们提前下班。

有些管理者希望自己的员工始终坐在办公桌前——即便不做任何事情——这种做法只会培养一些不良的时间管理习惯，其中一种最典型的做法就是：员工会不断拖延完成一件工作的时间。正如帕金森指出的那样，在大多数情况下，人们会选择通过延长工作所必需的时间来应付工作。既然如此，为什么不让人们在处理完工作之后做一些自己私人的事情呢？

有一些工作看起来永远没有尽头，比如说撰写广告文案、进行科学研究、推销百科全书、打扫房间等，帕金森定律似乎在理论上并不适合；人们总有工作可做。可在事实上，有些工作只能在特定的时间段内完成。比如说上司不能逼迫自己的下属去进行创造性的工作，一旦下属进入创作枯竭时段，即便投入再多时间也不会产生应有的效果——正像我前面谈到的那位建筑师那样。

当然，帕金森定律并非全无道理，工作本身具有延展性，如



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


果人们必须工作足够时间，他们就会去做一些不必要的事来填充时间。你可以告诉自己的上司，如果你能够在完成工作之后随时离开办公室的话，你就会大大提高自己的工作效率；如果这种做法不成功的话，你还可以尝试说服他让你在完成工作之后做一些自己喜欢的事情，比如说阅读一些你喜欢的书、写私人信件等等。

## 如何最大限度地利用每一分空闲时间

如果你能够利用每一分钟空闲时间，利用它们来从事那些有助于你实现人生目标的A级活动的话，你就向着自己的人生目标迈进了一大步。要想做到这一点，我建议你制定一个“特殊重点目标”。然后你可以将这一目标分解为多个A级活动，并在每天抽时间完成一项A级活动。

比如说你的人生目标是增加自己的学识。你决定首先要扩大词汇量。你可以为自己制定一个相应的“特殊重点目标”，即在一个月的时间里，每天从字典中学习一个新的单词。你只需要一分钟时间找到一个单词，检查它的含义，并想出几个例句。然后你可以尝试在当天的谈话当中尽量使用这个单词。

一位布丁糕点师为自己制定了一个“特殊重点目标”：在一个星期时间里，每天尝试一种新的素菜糕点，每天都拿出一份新的菜单，结果很快实现了自己的目标。

一对夫妇感觉自己有些孤单，于是他们决定利用周末时间重新跟自己的老朋友建立联系，并开始结识一些新的朋友。就这样，在一个月的时间里，他们参加了八次愉快的社交聚会，跟朋友们一起共进晚餐，一起做游戏，或者是聊天。

你可以尝试在做晚饭或者是等待别人接电话的时候练习羽毛


www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



球。只要记住你的特殊重点目标，你就能够找到很多机会来实现这些目标。

工作目标也可以成为特殊重点目标。推销员可以把自己的特殊重点目标确定为“每天拜访一位大单客户”。工厂主管可以把“每天开一辆刚刚下线的汽车回家，以此抽查汽车质量”作为自己的特殊重点目标。自由作家可以让自己每天在空闲的时候想出至少三个故事情节。办公室经理每天可以抽出几分钟时间去跟自己的下属多多接触，更好地了解他们。一旦将其确定为自己的“特殊重点目标”，你总能抽出时间来把它们变成现实。

我们上面谈到的这些做法不仅可以帮助你接近自己的目标；它们还可以大大增强你的信心，你每天都会看到自己更加接近自己的人生目标。

要想记住自己的特殊重点目标，我建议你可以把它写到纸上，比如说你可以把它写到卡片上，放到自己的口袋里，以便随时提醒自己。或者你也可以把它写到提示板上。我曾经建议一位客户把写有特殊重点目标的卡片放到办公桌上只有自己能看到的地方。卡片上写道，“我花在打电话上的时间是否太长了？”因为他告诉我自己有时打电话的时间确实太长。他把这张卡片放在电话旁边，这样就可以提醒他尽量缩短打电话的时间。

一位家庭主妇希望尽量减少做家务的时间，于是她在厨房里放了一块提示牌，上面写道，“离开厨房，享受一下吧！”

仍然觉得自己没时间吗？你一定是在开玩笑吧！





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第9章

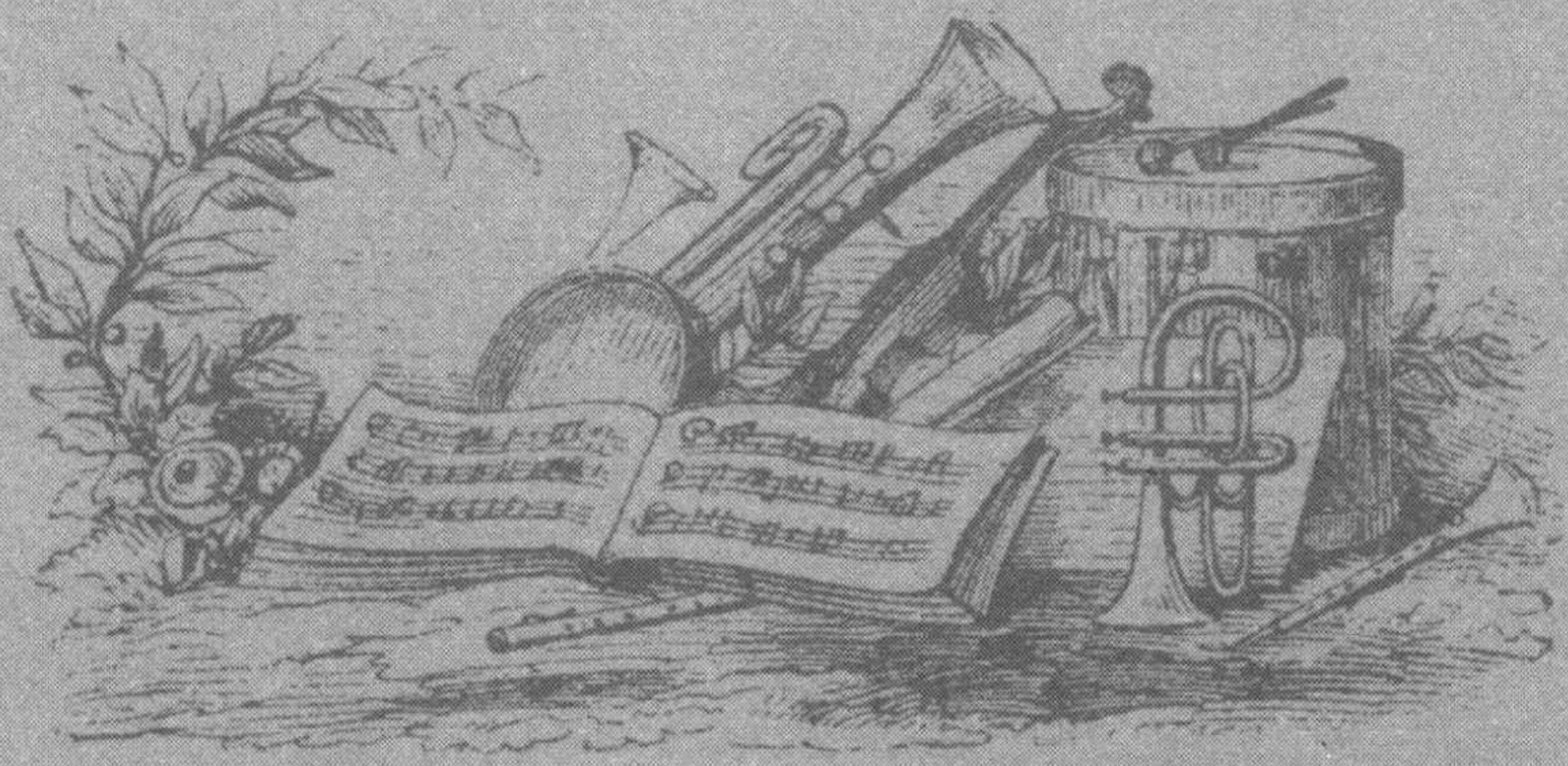
# 如何最大限度地利用排序

只有坚持每天列清单才会有用

把什么样的任务列入清单

不要为无法完成所有任务而焦虑

如何做更多重要的事情



www.55188.com 理想在线证券网



我用了几个月时间寻找高效工作的秘密。刚开始接触这个问题的时候，我曾经向一些成功人士请教他们的成功秘诀。我还记得我曾经跟加州标准石油公司的一位副总裁讨论过这个问题，他说道，“我的秘密……我只是列一张‘事务清单’罢了。”

就在那次谈话之后的第二天，我到一座大城市举办一场关于时间管理的研讨会。那天中午，我有幸跟当地的一位成功人士共进午餐。有人说他实际上拥有了这座城市——他是这座城市电力及煤气公司的主席，拥有五家制造公司，手上还有十几家大小企业。无论用什么标准来衡量，他都是一名成功人士。当我问他是如何应付这么多工作的时候，他回答道，“哦，这个简单，我有一张‘事务清单’。”他告诉我他实际上把这当成一项游戏。

每天早晨起床之后，他的第一件事情就是列出自己希望当天完成的任务。每天晚上的时候，他就会检查清单，看看自己已经完成了多少工作，还有哪些工作没有完成，并同时给自己打出分数。他的目标是能够得一百分，也就是要完成所有的工作。

多年以来，他对这项游戏的兴趣始终未减，每天只要一有时间，他就会尽快完成一两项清单上的任务——比如说给某人打个电话，构思会议重点，跟妻子共同讨论某个问题等等。他总是立即动手完成那些最重要的活动。眼看一天即将结束的时候，他就会努力尽快完成清单上的任务，以便能够使自己得到一个好的分数。

就这样，我先后跟许多位成功企业家以及政府管理者交流，



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



总是能够听到他们提到“事务清单”。于是在一次研讨会上，我就问大家有多少人每天会为自己列出一张“事务清单”。几乎所有人都举起了手。然后我又问有多少人会自觉地每天都为自己列出一张这样的清单，把所有的事务排好次序，并在每完成一件的时候用笔勾掉。说完这个问题之后，我发现大部分人都把手放了下来。事实上，虽然大多数人在特别忙碌的时候都会为自己列出一张任务清单，可很少有人会坚持每天都这样做。

## 只有坚持每天列清单才会有用

那些处于顶级或底端的人都知道列出“事务清单”的重要性，但二者之间的区别就在于：前者能够坚持每天都这样做，而后者却并非如此。要想在有限的时间里完成尽可能多的工作，其中一个秘诀就是每天都为自己的任务列出清单，把它放在身边，并让它来指导你每一天的具体工作。

由于“事务清单”非常重要，我们不妨仔细研究一下。清单上的基本内容非常简单：在纸的顶端写上“今日事务”，然后在下面列出你当天想要完成的工作；每当完成一件事情的时候，勾掉清单上相应的内容，并随时补充上新的任务。

要想很好地利用“事务清单”，你最好能够把所有需要完成的任务列到一张清单上，而不是随便地写到小纸条上。你可以把清单放进自己的备忘录里。我认识的一位企业人士喜欢把“事务清单”放到办公桌上的一个小垫板上。我还认识一位女士，她每次买衣服的时候总是会选那些带有口袋的衣服，这样她就可以把“事务清单”随时带在身边了。

还有一位家庭主妇，她总是丢掉自己的清单。有的时候，她





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



用来寻找昨天清单的时间甚至比写当日清单的时间还要长。为了帮助她更好地控制自己的时间，我建议她把所有的清单都夹在一个笔记本里。这样她不仅不会丢掉当天的任务清单，而且还可以随时整理所有未完成的A级活动了。

有些人不喜欢把任务写下来，他们总是把要完成的任务装在脑袋里。在我看来，这种做法的效果通常并不理想。既然能够写下来，为什么还要把它们挤到自己的脑子里呢？与其如此，倒不如把大脑闲下来做一些更有创造性的工作。

## 把什么样的任务列入清单

你准备把所有要做的事情，包括那些日常工作，都写到清单上吗？还是你只打算把那些特别重要的事情写到清单上？你是要在清单上写出你今天所有可能会做的事情吗？还是只写出那些自己准备去做的事情？在这些问题上，不同的人有着不同的答案。我建议你不要把那些日常工作都写到清单上，你可以只列出非常重要、而且需要得到特殊提醒的工作。

别忘了把长期目标中的A级活动列到“事务清单”上。虽然把像“开始学习法语”、“结交新朋友”等任务跟“带回家一加仑牛奶”或“买一张生日卡”之类的任务写在一起有些奇怪，但你还是希望能够在同一天做完这些事情。如果你使用“事务清单”来指导自己的工作，你可以在上面写出自己的长期计划，这样在你就可以为自己安排出适当的时间来完成这些计划了。

列出清单之后，在实际做任何事情之前，你可以先看看清单上的内容，想想自己可以把哪些工作委托给别人——不一定是你的下属或者是保姆，你还可以把工作交给你的同事或者甚至是上



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


司，他们能够更快更好地完成这些工作，或者可以为你提供一些很好的建议。

根据自己的实际情况，如果你可以在一天结束的时候完成清单上所有工作的话，你不妨尝试一下。但或许你有时也能够提前预料到自己不可能完成所有工作。当你有太多事情需要做的时候，建议你可以仔细考虑一下到底该选择做些什么，而不要一味迎合别人的要求。

需要再次强调的是：一定要确定优先次序。有些人会选择尽量完成清单上的内容。结果虽然他们完成了清单上的大部分工作，可他们的工作效率并不高，因为这些任务往往并不重要。还有一些人则喜欢从清单上部开始，一直往下做，这些人也可能并没有意识到哪些任务是特别重要的。要想避免这个问题，最好的方式就是拿出你的清单，根据重要性大小在每件任务之后标上ABC次序，尽量把工作委托给别人完成，并随即对清单进行相应的修改。

我的一位朋友喜欢用黑色来标记那些正常的任务，用红色来标志那些比较重要的任务。对于那些不喜欢设定优先次序的人，我向你们推荐一种方法：把A级任务和B级任务写到一张纸上，把C级任务写到另外一张纸上。你可以把AB级任务放到C级任务之上，这样每当你拿起任务清单去挑选一件C级任务的时候，你都会意识到自己是在浪费时间。



你可以用不同的方式来描述“事务清单”上的任务。一种是功能性的：见某个人、给某人打电话、跟进某项工作、考虑某件事情、决定某件事、或者是记录某件事情。或者你也可以根据工作内容的相似性来对活动进行归类（比如说有关水污染的活动），



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



或者你可以根据地点来进行归类（拜访几位相互临近的客户），或者以人为中心来进行归类（你有几件工作需要请示上司）。

## 不要为无法完成所有任务而焦虑

列完清单之后，你可以首先完成所有的A 级活动，然后着手处理B 级活动，最后处理C 级活动。有时候你可能会完成清单上所有的任务，但大多数情况下你都无法做到这一点。而且即便你是以优先次序开展这些活动，你也可能连所有的A 级活动都未必能完成。有的时候，你可能会完成所有的A 级活动和B 级活动，有时候你会完成所有的A 级活动和B 级活动，以及一些C 级活动。很少有人能够完成所有的任务。但记住，“事务清单”的目的在于帮助你更好地利用自己的时间，而非做完清单上所有的事情。如果你觉得自己已经做完了所有的A 级活动，那么你可以重新考虑一下自己还有哪些比较重要的工作没有完成，并把它们添加到你的清单上，比如说整理文件夹，读完《战争与和平》，为阿姨挑选一件生日礼物——所有那些非常重要，而你当初却没有想起来的任务。它们并不需要你花费太多时间，而且今天就可以开始。

我的研讨班上经常有许多办公室职员、家庭主妇以及职业人士，他们只是希望能够让自己的工作更加“井井有条”。几个月之后，大多数人都感觉，在定期列出任务清单并对任务进行次序设定之后，他们的生活都变得更有条理了。比如说，一位刚刚被提拔为护士长的女士用这种方法在工作当中取得了成功，然后她开始尝试把这种方法应用到自己的家庭生活当中。良好的时间管理在工作之外也同样重要。没有人希望在休息的时候也像工作当中那样紧张，但如果能够让事情变得更有条理的话，人们就会感



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


到更加放松。

我在上一章里提到的那位总会计师在工作的时候会尽心尽力，但他实际上只把时间用来做那些最为重要的工作。这样每天回家的时候，他都会有一种巨大的成就感。

如果你的工作当中有很多细节性工作的话，那工作次序的设定就显得尤为重要——它可以确保你不会遗忘某些工作；可以帮助你确认自己已经完成了所有重要的工作；可以激励你勾掉那些并不需要的工作；并可以提醒你还有哪些工作需要完成。

通过完成更多的 A 级活动，并尽量减少 C 级活动的时间，你所取得的成就会发生结构上的变化。你可以把以前的 A 级活动分解为新的 A 级和 B 级活动，可以把以前的 B 级活动降级为 C 级活动，并把一些 C 级活动完全删除。

## 如何做更多重要的事情

比如说，一年前你可能会把“参加女儿学校里的家长会”列为 A 级活动。可现在你开始把业余时间用来进行服装设计了，女儿知道你很忙，而且她也知道你很喜欢自己的工作，所以她就不会再要求你去参加家长会。去年，你会亲自盘点库存，并记下所有的作业细节。在做这件事情的时候，你对所有必要的步骤进行了记录，于是你今年就有了资料可供参考，结果去年的 A 级活动（当时你要花很多心思考虑应该怎么办）就变成了今年的 C 级活动（它成了一项程序性的工作）。过了一段时间之后，你会发现自己可以把清点库存的工作交代给库房工人来完成，而你可以把时间用来进行更多的销售工作。

那些能够让客户不断增加购买量的推销员会发现去年的 A 级



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



客户，每次采购额达到100美圆以上的客户，在今年已经可以被列为C级客户。现在只有那些采购额达到500美圆以上的企业才能成为他的A级客户。而他的B级客户采购额必须达到250美圆以上。这样他就会有意识地争取那些新的A级客户，把越来越多的时间用在那些采购额达到100美圆以上的客户身上，并逐渐把采购额在100美圆以下的客户降为C级客户。为此，他每个星期都会梳理一遍自己的文件夹，将那些采购额较低的客户从名单中剔除。根据我的经验，大多数推销员都可以通过剔除20%的小额客户来提高自己的销售额。

学习乐器也是同样的道理。第一次弹钢琴的时候，你的A级活动应该是尝试那些比较简单的曲目。一旦可以熟练地演奏这些曲目，你就可以将其降低为C级活动。然后你就可以用更多时间来练习那些比较有难度的曲目。在开始学习这些曲目的时候，你的A级目标是能够缓慢但准确地演奏这些曲目。当你能够非常熟练地演奏有难度的曲目的时候，你的A级目标就应该是将其演奏得更加有节奏感和韵律感。

在学习以及应用时间管理技巧的时候，你刚开始最重要的任务应该是观察自己如何利用每五分钟时间，这样你才能够更加清晰地意识到自己的时间分配模式。一旦能够自动地意识到这些模式，你就不应该再去考虑自己这些问题了——除非你想继续提高自己的时间管理技能。

那些善于利用时间的人总是会为自己安排很多A级活动，他既不会反复考虑自己应该做哪项A级活动，也不会在某个A级活动上过于追求完美。相反，他每天都会去进行好几项A级活动，并且告诉自己，一旦明确了任务，完成这件任务的最佳时机就是现在。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第10章

# 有些事做了不如不做


80/20法则

为什么不要做C级活动

当C级任务变为危机的时候

你需要一个C级抽屉

每个家庭主妇都应当有自己的办公桌

废纸箱

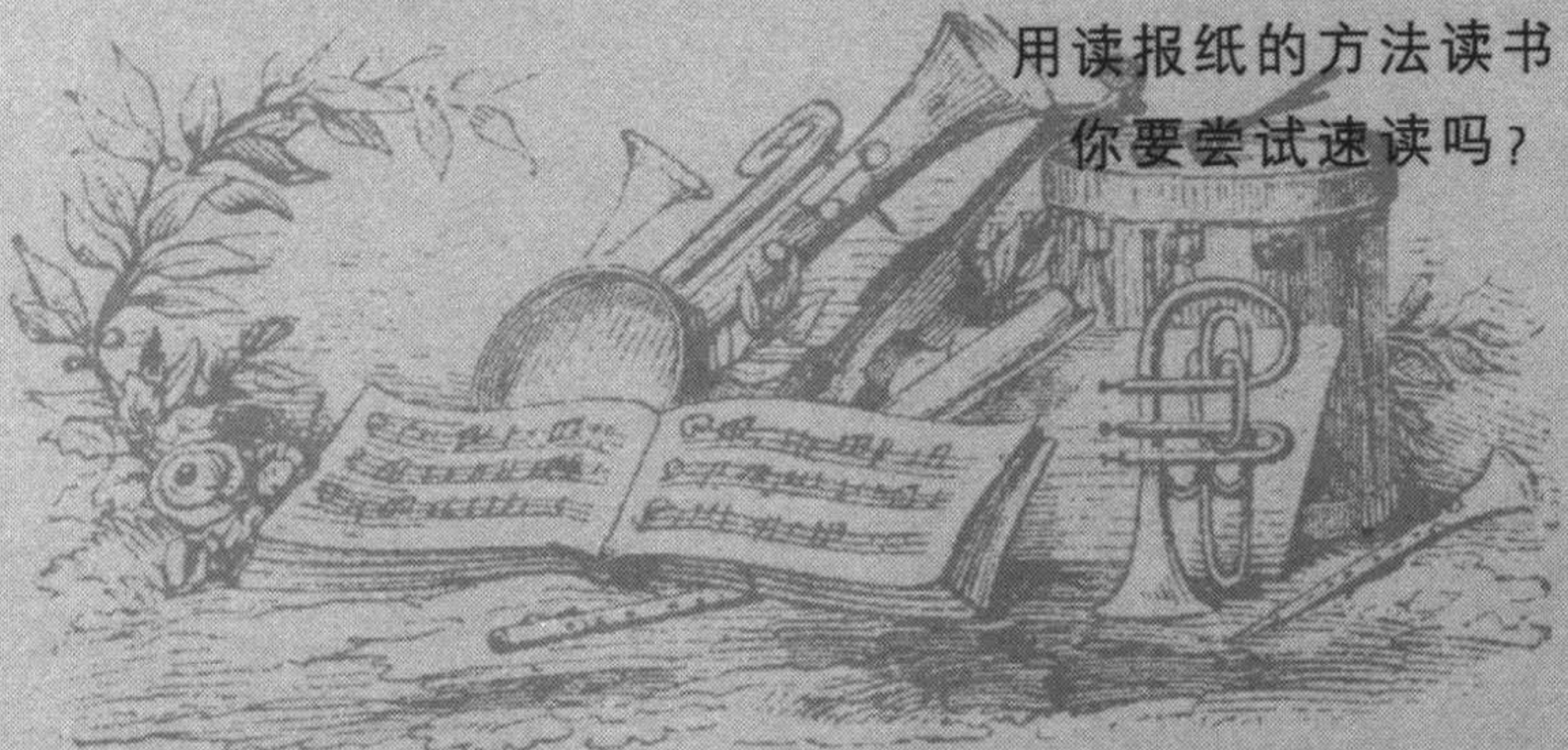
怎样处理文件

每件事情只做一次

如何应付信息过量

用读报纸的方法读书

你要尝试速读吗？

www.55188.com 理想在线证券网



你是否经常遇到这样一种情况，明明手头有一件非常重要的任务要去完成，可你却选择去做一些并不重要的程序性工作——因为你可以非常熟练地完成这些工作，并从中获得极大的满足感，相比之下，你却因为对那些比较重要的工作缺乏信心而一直在刻意回避它。

毕竟，擦桌子、倒垃圾之类的琐碎工作能够带给你暂时的满足感，而那些非常重要的工作却会让你感到挫折。

比如说擦桌子吧。除非你的桌子已经乱得实在不像话，否则你很难把这件工作列为A级活动。但由于这件事情做起来非常容易，而且可以立即显示出结果，所以你很可能会愿意多花上几分钟时间擦桌子，虽然这样做并没有必要，但你却宁愿擦桌子也不想去跟自己的上司请示一些需要解决的人事问题。

想像一位机场指挥人员要离开办公室，他要去休假两个星期，飞机马上就要起航了，可他还在办公室里忙着整理文件——显然，他并没有很好地利用自己的时间。

为什么有些人总是喜欢把时间花在那些并不重要的C级任务上呢？其中一个原因就在于，许多非常重要的任务往往都比较难以执行，比如说组建一个委员会来对一项新产品进行评估；第一次给孩子换尿布；学习一门外语；找到一种更好的方式来度过晚上的时间，等等。

一位用一整天时间搜集甜品食谱的家庭主妇显然并没有利用





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



好自己的时间，因为她根本没有机会去尝试这些食谱，所以她只是在追求一种短期的成就感。她也可能把大段时间用来整理剪报，却不愿意动手为丈夫和孩子们准备丰盛的食物。她告诉自己说，“我会从这些剪报中找到美味而富有营养的食谱”，可实际上呢？她只是在享受整理剪报的乐趣罢了。

在第一次从事一项 A 级活动的时候，你往往不可能做得完美。你会遇到很多新的、未知、不确定的问题。处理这些问题意味着冒险，并且很可能会失败。不仅如此，A 级活动可能会让人感觉极其复杂，要耗费大量时间；或者要求你在不同意见者之间进行调和。

考虑到所有这些因素，许多人就会开始有些退缩，想去做那些自己比较熟练的工作。比如说你会等到所有的 C 级任务完成之后再着手处理 A 级任务，你会解释说这样可以让你有大段时间来处理重要的工作。

除非把所有的 B 级和 C 级活动都完成，否则你是不会开始 A 级活动的。在很多时候，对你来说，B 级和 C 级活动往往要比 A 级活动更加重要，而且你会想方设法把 B 级和 C 级活动跟 A 级活动联系起来，以此来提高 B、C 级活动的重要性。

显然，当你可以随心所欲地做自己想做的事情的时候，你会感到一种巨大的满足感。由于手头的工作并不重要，所以你可以一边浪费时间，一边享受“完成工作”的乐趣。但千万不要跟自己开玩笑：当你最终没有完成一件 A 级任务的时候，其真正原因并不是因为你没时间，而是因为你把大部分时间用在 C 级活动上罢了。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 80/20法则

每次听到有人抱怨自己有多么忙碌的时候，我总是会建议他们不要在那些C级活动上浪费时间。可很多人还是不愿意放弃C级活动；在这种情况下，我就会向他们解释80/20法则的重要性。

80/20法则告诉我们，“如果把所有的工作内容按照实际价值列举出来的话，我们会发现80%的价值都是由20%的工作产生的，而剩下的80%的工作只能产生20%的价值。”具体的比例可能会发生或多或少的变化，但80%的情况下，我想你会发现80/20法则确实符合实际情况。

根据80/20法则，如果一个人每天要完成十件工作的话，他只需完成其中的20%（也就是两件），就可以产生80%的价值。所以他首先应该找出这两件工作，将其标志为A级活动，然后尽快完成它们。他完全可以把另外八件暂时放在那里，因为他当天工作的大部分价值都来源于自己已经完成的那两件工作。

这样的情况有很多，下面的例子可以让你意识到集中精力完成那些最有价值的任务的重要性，你甚至可以为此而忽略那些不太重要的任务：

80%的销售额来自于20%的客户；

80%的生产来自于20%的生产线；

80%的病假条来自于20%的员工；

80%的时候你会重复选择菜单中20%的条目；

80%的灰尘来自于20%的办公区域；

80%的钱被用在了20%的贵重食物上；



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



80%的清洗时间都花在20%的经常穿的衣服上；

80%的看电视的时间都被花在了20%的电视节目上；

80%的读报时间被用来阅读报纸中20%的内容（头版、体育版、社论版、专栏版等）；

80%的电话来自20%的客户；

80%的情况下，你会选择那些自己喜欢的少数几家餐厅；

……

所以一定要反复提醒自己，集中精力处理那20%的工作，千万不要把时间浪费在那些价值不高的活动上。

在参加当地的竞选之前两个月，一位竞选者来到我的办公室。多年以来，他一直都不满现任者的执政方式，所以他非常希望能够在这次选举中打败对方。他意识到，要想做到这一点，他必须学会很好地利用自己的时间。可另一方面，为了增加曝光率，他接受了许多并不重要的演讲邀请，结果发现自己根本没有一点自由安排时间。而且在举行完这些演讲之后，他甚至都没有时间到那些重要的沙龙里参加午餐会或晚宴。

他知道自己没有很好地进行选择。但他又觉得自己根本不可能取消那些已经答应的演讲邀请，所以他相信，解决这个问题的唯一办法就是以后在接受邀请的时候一定要安排好先后次序。他用了很长时间才意识到这一点，因为在很长一段时间以来，他一直都相信自己应该尽可能多地跟人宣讲自己的政治观点。



聊了几句之后，我们把他的演讲邀请一条条列举出来，结果发现他有80%的曝光率都来自于20%的演讲。也就是说，他有80%的时间都被用在了那些对他意义不大的演讲上。事实上，这



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



些并不重要的演讲不仅占用了大量时间，而且会让他筋疲力尽，即便在应付重要演讲的时候也无精打采。他想起了尼克松的故事，在参加1960年的竞选的时候，即便到了最后的关键时刻，他还是坚持跑完了阿拉斯加、夏威夷、怀俄明等州，以履行自己要“踏遍五十个州”的誓言，相比之下，他的对手肯尼迪却集中在那些人口众多的大州展开宣传，并最终赢得了这场竞选的胜利。

在我们的谈话即将结束的时候，这位竞选者意识到自己完全可以取消一些并不重要的演讲，把时间用来出席一些更加重要的场合。结果他赢得了这场竞选的胜利。

一位家境富裕的女士爱帮助别人。她总是答应提供各种各样的帮助，大到为国会议员解决问题，小到替别人粘信封这样的事。过了一段时间之后，她开始感觉到自己并没有从这些活动中得到很大的满足感，因为她实际上是在让别人控制自己的生活。她意识到在自己所有的工作安排当中，有80%都是毫无意义的，而且真正能够给她带来快乐的，只有很少的几件事情。

当她前来向我寻求帮助的时候，我们一起坐下来，列出了她在过去的三个月里参加过的一百项活动。然后她一边看着这些活动条目，一边从里面挑出那些比较重要的A级活动：帮助政治候选人，跟那些有趣的人进行交流，照看自己的花园，收集艺术品。她的B级活动包括慈善捐款，以及组织学校家长会活动等等。所有其他的事情都是C级活动，包括帮助教堂推销蛋糕，在医院参加志愿活动，参加本地乐团的女性小组活动。

把一切都想清楚之后，她开始重新安排以后几个月的活动，并鼓起勇气把那些C级活动从自己的日程表上剔除。这使得她开始有更多时间去欣赏自己喜欢的艺术品。她甚至开始对东方花瓶



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



艺术进行了一些初步的研究。除此之外，她还对附近的政治俱乐部进行了一次重组，并受到了大家的好评。

## 为什么不要做C级活动

要想保证你有足够的时间来完成A级活动，一个最好的方式就是尽量减少那些C级活动的时间。

要想做到这一点，你所遇到的主要问题就是，“我可以不做什么？”你不要去想着自己做完某项C级活动后该有多么满足，反过来，我建议你把这些活动从自己的日程安排上删除，并将其彻底清除出你的大脑。

许多C级活动都可能变成我所谓的CZ活动。所谓CZ，就是指那些即便放弃也不会带来任何不利后果的活动。

这样的活动有很多，比如说重新整理一堆杂志，重新整理你的冰箱（你上个月刚刚整理过，而且冰箱里面的内容并没有太大改变），在孩子们快要放学回家的时候打扫地板，检查邮箱（你有一个秘书专门为你做这件事）等等，类似的事情还有很多，它们或者是因为太琐碎不值得做，或者可以在过一段时间后自行解决，或者根本不需要做。

有些C级活动需要过一段时间才能知道它会不会变成CZ。也就是说，你需要过一段时间才能看出它们是否是无用之功。这样的活动包括：在快要下雨的时候给草坪浇水，快要出太阳的时候堆雪人，在垃圾工人快要来收废报纸的时候对报纸进行分类，或者是为一个永远不会有人讨论的话题收集资料等等。

当我无法确定某件事情是否应该被完全放到一边的时候，我总是会把这件事情列在一张长5英寸、宽3英寸的卡片上，然后



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



我会把卡片放在一个文件夹里，上面写上“可能会成为CZ”，我告诉自己，“如果这件事情真的很重要的话，我总有一天会想起它的。”每个月我都会看一遍这个文件夹，把其中的大部分卡片扔进垃圾堆，并庆幸自己没有去做这件事。

就这样，我的很多C级活动最后都变成了CZ活动，我并没有因此而损失什么。当然，还有一些其他的C级活动是必须完成的。即便它们看起来非常琐碎，似乎并不重要，但放弃它们也可能会给你带来一定的损失，而且当你把这些事情放到一个大背景当中观察的时候，你就会发现它们的重要性。比如说有一位政府公务员，他每天的工作就是给一位国会议员回信，确保国会议员的所有问题都得到准确而及时的回复——要知道，对于在政府部门工作的人来说，国会议员可不是好得罪的。类似地，当那些大客户的订单延迟付货的时候，即便这笔订单只有几美圆，销售人员也应该尽力给出解释，毕竟，这位销售人员每年40%的收入都来自于这家大客户。

## 当C级任务变为危机的时候

有些事情，比如说给汽车加油，可能开始并不重要，但如果你一味拖延的话，它很可能会最终演化成一场危机。当油箱里还有四分之三汽油的时候，加油似乎并不是一件重要的事情，可设想一下，如果你能在油箱快空的时候及时加满油的话，你就会大大减少去加油站的次数。毫无疑问，如果你不小心在方圆二十里空无一人的荒郊野外抛锚的话，那无疑将是一场危机。

需要提醒的是，即便在非常健康的时候，你也不应该拖延买保险或者是立遗嘱，或者有些事情，比如说洗衣服等，也不应该一味



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



地推迟——尤其是在你打算星期六晚上去参加一次盛装晚会的话。

记住：事情的发展都有一个过程，很少会有一件起初并不重要的事情突然演变成一场危机。它们总是会慢慢恶化。比如说上司要你提交一份常规性的生产报告。你的直觉告诉你，这只是一项C 级任务，因为上司很可能过段时间就把这事忘得一干二净。几天以后，上司又给你发来指示，要求你尽快完成报告。于是你把报告单从文件堆里翻出来，放到了自己的办公桌上。没过多久，上司打来电话，问你报告的事情进行得怎么样了。你马上把这件事情升级为B 级活动。当上司告诉你，“明天给我报告，否则你就麻烦了。”这时候，这件事情立即成了A 级活动。你可以注意到整个变化的过程。当然，C 级任务发展成一场危机的概率不超过1%。所以遇到这种情况的时候，最好的办法就是先观察一下，一旦发现某项C 级活动确实很重要或者会演变成一场危机，立即将其升级为A 级活动。

如果你暂时可以不用打扫卫生、洗衣服、整理文件，或者是检查资料的话，那就暂时放一放。毕竟，你完全不需要投入那么多时间去打扫卫生、洗衣服，或者是整理文件。如果你一直克制住去做C 级活动的冲动的话，你会发现有很多事情都可以放到一边。你可以随时问自己这样一个问题，“如果我不做这件事的话，会有怎样的结果？”如果你的答案是“没什么大不了的”，那就暂时先把它放到一边。



## 你需要一个C级抽屉

在对ABC 级活动进行归类的时候，千万不要让数量众多C 级活动淹没了那些真正重要的任务，要想做到这一点，建议你在



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



自己的办公桌上专门为A级活动留出一个区域。然后你可以给自己准备一个特殊的“C级抽屉”，专门放置那些不重要的C级活动。如果你已经有了一个C级抽屉的话，建议你换个大一些的。在开始的时候，你可以尝试着把你的各种文件分为A类文件，B类文件，还有一个比较大的C类文件。然后你可以将B类文件再次归类，一部分归入A类文件，一部分归入C类文件，然后把A文件放到A级区域，把C类文件放进C级抽屉。

过了几个月之后，你可以重新整理自己的办公桌，并把所有的文件从抽屉里取出来，放到桌子上。你会发现其中有一些A类文件，一些B类文件，以及一些C类文件，但同时你也会发现其中有很多完全可以被扔进垃圾堆的文件。

如果你也跟许多家庭主妇一样没有自己的办公桌的话，你或许遇到了跟琼斯女士同样的问题。她有一个放文件的抽屉，平时她总是把各种文件，包括邮件、便条、剪报、孩子的学校日程安排、会议通知、要回的信、优惠券、百货商场降价通知、各种账单、杂志订阅单、两年前的中国历史课笔记，以及各种丝线、绸带，还有生日贺卡等等，都放到这个抽屉里。

每次要回一封信的时候，她总是不得不翻遍整个抽屉。同样，在每个月月初的时候，她也要翻遍整个抽屉才能找到上个月的账单。所以只要有可能，她总是给自己找各种理由来回避这项工作，她甚至因为不想去翻抽屉而迟迟没有回复一些重要的邮件。

解决这个问题的办法似乎非常简单，我建议她准备一个文件盒，然后在里面放上一百个可以贴标签的文件夹。她为所有的菜谱、账单、要回的信、要保留的信、化装提示、活动安排、孩子的活动、旅行计划、阅读书目等等准备了专门的文件夹。这样她



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



就可以很容易地找到自己所需要的资料，每当需要回信的时候，她也就不再需要翻遍整个抽屉了。

毫无疑问，许多家庭主妇都有自己的资料整理方式。在整理资料的时候，最主要的是要把那些A级文件跟C级文件区别开来。如果你有很多信件需要回复的话，我建议你可以考虑准备不同的文件夹，将收到的信件也按照 ABC 的顺序进行归类。

## 每个家庭主妇都应当有自己的办公桌

每个家庭主妇都应当有自己的办公桌。她们也有很多文件需要处理。我曾经见过一些家庭里在起居室沙发的一端布置了一个小办公桌，还有的人家把厨房里的某个角落改装成了一个写字台，把厨房的抽屉用来放文件。这些做法都是值得推荐的。

不久前一家大型服装连锁店的老板来到我这里，告诉自己每天要处理的文件简直让他无法应付。他感到每天关于各种服装生产线和制造商的宣传资料、订单表格、库存清单、广告商的宣传建议、本地报纸以及各种税单和薪资表等等的信息简直排山倒海。他总是亲自检查所有的信件。除此之外，他还会随时写下很多改进店面以及提高服务人员销售技巧的建议。

由于文件太多，他有时根本处理不完。而且每当他有一个不错的想法的时候，他总是希望能够把它执行出来。他知道自己并没有对这些工作进行详细的分类，而且他知道如果再这样继续下去的话，他迟早有一天会陷入崩溃的境地。



我建议他在每天收到邮件之后，对其进行简单的归类，把最重要的邮件放到办公桌的最上面，然后按照从上往下的顺序进行处理。我让他把当天没有处理完的B级邮件和C级邮件放到右首



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


的抽屉里。这样到了第二天的时候，他可以首先处理当天的新邮件，如果还有时间的话，他就可以从右首的抽屉里取出一些邮件处理。或者他可以在第二天一到办公室的时候，就从右首的抽屉里取出一些，把它们当作“今天的邮件”进行处理。

毫不奇怪，在所有放到右首抽屉的邮件当中，有80%都没有得到处理。但他确实可以从中取出20%，放到当天的邮件当中，然后一起处理。

一旦发现右边的抽屉满了，我建议他把所有的文件拿出来，放到右边最下面的抽屉里。大约过了三个星期之后，右首最上面的抽屉又满了，这时他又仔细检查了一下最下面抽屉里的邮件，把那些并不重要的邮件扔掉，然后把上面抽屉里的邮件转到下面，就这样，大约每过两个星期左右，他就会把同样的流程重复一遍。

## 废纸箱

当然，在这个过程当中，只要一看到机会，他就会把一些文件扔进废纸箱。可在很多情况下，他还是有些顾虑，担心自己不小心扔掉了重要的资料，于是我建议他把要扔进废纸箱的文件放到一个专门的文件夹里，并在文件夹上写上“右首最下方抽屉中的C级文件，9月份。”每次积攒了一定数量的文件之后，他都会把这些文件放到这个文件夹里，然后放到一个更大的文件柜里。在我的建议下，他不断把右首最下方抽屉里的文件转移到文件夹里，并在那里保存一年。

过了大约一年时间之后，他发现每次从保存了一年的文件当中扔掉一些的时候，他总是会有一种巨大的满足感，而且心里非





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



常庆幸自己当初没有做这些被证明并不重要的工作。比如说，他本来打算在自己的商店里布置一种新的陈列架，可后来却发现那种陈列架很快就过时了。他所有搜集的一些关于装饰性珠宝的剪报资料都可以被扔掉，因为他商店里早已没有了珠宝存货。他用来提醒自己关于仓库保管员工作能力的便条后来也没用了，因为这个保管员很快就辞职了。

## 怎样处理文件

你根本不需要按照以前的方式处理文件。这并不是说你从此以后可以不用再处理文件，事实上，你完全可以开发出一套有效的系统来规范文件管理，而你可以通过该系统来更加高效地管理自己的各种文件。该系统必须包括你所收到以及发出去的文件，以及你处理文件的整个过程。

首先你应该对自己收到的文件进行归类。然后在接下来的几天时间里，你可以仔细地对自己接收到的文件进行处理。想想看，你有没有什么办法来减少自己接收到的文件。你可以告诉自己的秘书如何对文件进行归类，应该把哪些文件转到哪个部门，或者应该直接把哪些文件丢掉。

一位执行官让他的秘书把每天的文件分为“行动”、“信息”以及“推迟”三个类别。“行动”类文件夹当中的文件大都需要他立即进行处理。他会把“信息”类文件夹放到公文包里，等到上下班的路上读。然后他会把“推迟”类文件，包括他要阅读的杂志，放到一个单独的抽屉，以便有空闲的时候阅读。



你可以逐渐培养随手写些小纸条的习惯，这样你就可以更快地在文件上写出处理意见，并很快打发掉那些并不重要的工作。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



如果你需要对所有的文件处理结果做出记录，或者你需要提醒自己跟进某件工作的话，你可以让你的秘书把文件复印。

对那些需要比较正式或比较长的回复的文件来说，建议你使用听写机。许多第一次使用听写机的人都感觉它能够帮助自己节约大量时间。一位执行官甚至只用听写机记录自己的一些关键想法，然后让秘书根据他的这些想法写出回复批示。

## 每件事情只做一次

我多年来始终遵守的一条原则就是，“每份文件只处理一次。”一旦拿起一份文件，就一定要把它处理清楚。当你第一次看到一份文件，而且你的第一反应非常清晰的时候，做出决定往往相对比较容易一些。不仅如此，你还可以节约以后再次熟悉文件所需要的时间。

当然，并非所有的文件都可以立即决定。有些文件当中所提到的问题需要你用几个星期，甚至几个月的时间才能解决。在有些文件当中，几乎每个字都非常重要，所以你必须对整个文件的措辞字斟句酌。有的时候，如果你能够多花一些时间仔细考虑一下，或许能够考虑出更好的解决方案。

因此，一种更为妥当的原则就是，“尽量一次处理完一份文件。如果实在不行，每次拿起文件的时候，你也要尽量往前推进一步。”换句话说，如果你感觉迈出一大步有困难的话，一小步也行。

比如说，一位执行官拿起了一份文件，他可能会想，“这可不是个好差事。我现在没办法解决它，但我待会儿可以打个电话，开始着手处理这件事。”就这样，他至少已经开始进行规划，将



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



整个过程向前推进了一步。而且当他再次看到这份文件的时候，他很可能会立即拨通某个部门的电话。

另一方面，不要去做那些没有必要的工作。一位秘书抱怨说自己的上司总是过于追求完美，他每封信都要打上三遍草稿——即便是那些最微不足道的事情——然后才发出去。时间一长，这位秘书也养成了一个坏习惯，她交给上司的草稿总是错误连篇，直到修改三次之后才能保证全部正确。

严格要求你的秘书，确保她交给你的文件都是立即可以发出去的。在作出任何改动之前，问问自己，你是否值得在上面投入更多时间，或者说你这样做是否有意义。

下次当你发现自己正在没必要地浪费时间的时候，建议你停下来，提醒自己最好把时间用在一些比处理文件更加重要的事情上。问问自己，你为什么不把时间用来解决文件当中所提到的问题？然后立即采取行动。

## 如何应付信息过量

很多人在接受信息的时候同样也不会进行区分。设想一下，如果时间有限的话，你应该怎样安排自己的阅读结构，换句话说，你打算如何分配杂志、报纸，以及图书上的时间？你打算每天花一小时读报纸，一星期用一个小时读杂志，每个月用一个小时读书吗？或者你打算不读报纸，只读一些月刊或者是某个领域的专家的著作吗？

这样的问题没有所谓的“正确”答案；你完全可以根据自己的兴趣做出决定。我只是建议你一定要慎重地做出并坚持自己的决定。如果你感觉每天用十分钟以上读报纸是在浪费时间，结果



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



却发现自己每天实际的读报时间长达一小时的话，那或许你就应该重新考虑一下自己当初的决定了。

许多执行官抱怨说自己总是没时间去读那些对自己有用的书。另一方面，他们每天却能挤出几个小时的时间去读报纸。或许是因为报纸比较便宜，到处都可以买到，而且读起来也比较有趣吧。毕竟，相比之下，图书通常要到专门的书店去买，价格也相对贵一些，而且内容通常也比较严肃。所以大多数执行官每年都有时间读上数百份报纸，却只能抽出时间去读几本书。

## 用读报纸的方法读书

如果感觉自己需要多读一些书的话，你可以尝试用读报纸的方法读书。具体方法如下：每天让秘书帮助你从你希望读的书目当中挑选一本，放到你的办公桌上，顺便让她把昨天的书拿走，即便没读也没关系，因为你至少可以通过书的封面了解这本书的大致内容。

当你拿起一本书的时候，首先浏览一下书的封面，出版商通常会在上面列出本书最主要的内容。然后你可以迅速翻阅一遍，看看是否有一些自己比较感兴趣的地方。整个过程不要超过读一份报纸的时间。

事实上，许多非小说类图书的结构本身也暗示了它的阅读方式。作者通常会在一本书开始的地方陈述本书的主要内容，这些总结性的开头一般会比较简短，就像一篇新闻的导言一样。然后作者会给出整本书的大纲，并在随后的章节中对一些细节性信息进行详细讲解，从而使整本书的内容更加丰满。

在阅读一本书的时候，即便它有五百页，你的主要目的也只



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



是了解作者的主要观点，并学会将其应用到自己的日常工作当中。书的前言、目录，以及总结通常会出现在书的开头或者是结尾，它可以帮助你尽快了解图书的主要内容。只有当你对某部分内容真正感兴趣的时候才去阅读细节。通过这种方式，你可以在极短的时间里获取该书中的大部分重要信息。

这种方法不仅可以增加你的阅读量，而且可以大大提高你的阅读质量。因为当你案头的书多起来的时候，你就会很容易放下那些对自己并没有任何吸引力的书。另一方面，当你接触到的图书品种增加的时候，你就会更容易遇到那些值得仔细阅读的内容，并且会愿意花上几个小时仔细琢磨书中的内容。

通常情况下，人们会很快忘掉自己读过的内容。因此，即便你读完了书中的全部内容，你也不可能记住其中的大部分。如果你曾经试着跟朋友介绍一本书，你会发现自己其实只记住了书中一些比较突出的要点。因此，既然你本身就不可能记住太多内容，为什么不在开始的时候就只读那些最值得记住的内容呢？

你或许已经有了很多有意义的藏书。即便你曾经仔细阅读了每一本书，随着时间的流逝，你很可能会发现自己已经忘记了大部分内容。在这种情况下，你或许可以尝试一下我在前面谈到过的阅读方法，将这些书大致浏览一下，以帮助自己达到复习的目的。

有时你会看到一本以后会对你非常有用的书。如果是这样的话，千万不要现在去读它；因为当你需要用到书中知识的时候，你或许会发现自己已经忘记了其中的大部分内容。你可以请秘书把这本书放到一个专门的文件夹里，以备你以后阅读。

如果觉得这种阅读方法过于粗略的话，你也可以把它看成是一个起点。事实上，即便如此，你也可以获取书中大部分有用



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的信息。不仅如此，你还会发现你的阅读正变得越来越有趣，因为你可以在更短的时间里阅读更多的书。

## 你要尝试速读吗？

众所周知，一个人读得越快，他就可以节约越多的时间。所以如果你必须进行大量阅读的话，我建议你参加一个速读培训班，因为研究表明，如果你能够在参加完培训班之后每天坚持快速阅读两个小时的话，你就可以保持自己的阅读速度。

在我看来，“更加聪明地阅读”要远比“更加快速地阅读”更加重要。换句话说，你可以减少那些毫无意义的C级阅读，把时间和精力用来进行A级阅读。因为你的阅读时间毕竟有限，所以你一定要认真选择阅读内容。如果能够减少C级阅读的时间，你就会找到更多的时间来进行A级阅读。

我太太和我喜欢大声阅读。我们每年会通过这种方式阅读大约二十本书。我们总是会抽出一些时间，依偎着坐在那里，并肩阅读同一本书。我之所以谈到这件事情，是因为我想告诉你，在做一件事情的时候，并非所有的事情都要讲求效率，有时最有效的方式未必一定是最好的方式。大声阅读显然并不是一种高效的阅读方式，但它却可以让我们非常愉快。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

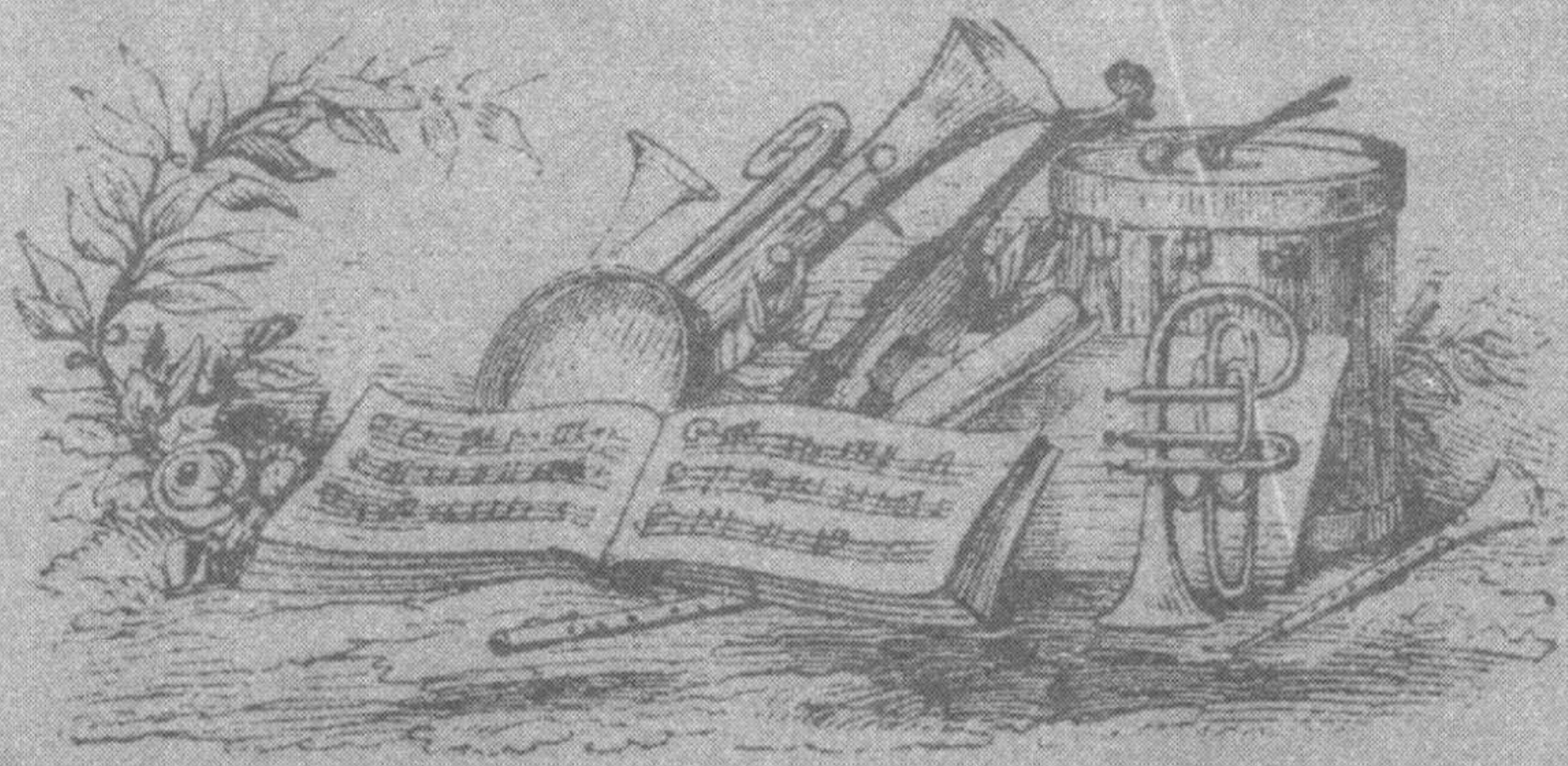
# 第11章

# 调整你自己以及周围的人

学会说“不”

有效的折衷

时间共享



www.55188.com 理想在线证券网



有时你利用时间的方式注定会让其他人感到不高兴。每个人都希望得到你的注意。而注意别人又会占用你的时间。而且你不可能总是满足所有人的要求。如果你把“参加女儿学校家长会”定为一件 C 级活动，那当你不去参加家长会的时候，女儿肯定会感到失望；如果你觉得网球比赛没意思，不愿意再每个星期都去参加比赛，你的搭档也会感到不高兴；如果你不愿意再对那些没有跟上进度的员工进行培训，并最终把那些掉队的员工开除，那他们心里一定会感到非常不安；如果你因为有其他紧急事情要处理而推迟发送琼斯的订货，那你很可能会从此失去这位客户。

当你正在做一件 A 级活动，而别人却要求你做其他事情的时候，你往往很难做出决定。有时候你不如直接答应别人，那样可能更省事，你至少不用花费时间去解释你为什么要拒绝。可另一方面，你并不希望总是牺牲自己的利益去满足别人。

你不可能满足所有人的所有要求——你根本没有足够的时间。所以当有人向你提出请求的时候，你必须学会根据对方在你心目当中的重要性以及你不做这件事情所产生的后果来安排次序。如果提出要求的那个人在你心目当中并不重要，那你完全可以拒绝对方。如果对方要求你做的事情并不重要，那你也应该立刻表示拒绝。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 学会说“不”

遇到这种情况的时候，最好的解决方案就是直接说“不”。虽然这只是简单的一个字，但如果使用得当而且及时的话，它可以帮你节约很多时间。千万不要让别人消磨掉你的时间，所以在表示拒绝的时候一定要坚决果断。但要做到这一点并不容易。

你可以告诉对方，“我知道这件事情对你很重要，可我现在确实很忙。”如果愿意的话，你还是可以向对方表示道歉，并告诉他你现在都在做些什么。或许他也能设身处地地为你着想，说不定他还会因此向你表示遗憾呢。

有些人总是不愿意拒绝别人。菲尔莫女士是我的一位客户，她发现自己有很多事情都是在处理一些对别人来说重要的事情，而这些事情往往对她并不重要。在对她的情况进行分析之后，我很快发现她总是不敢拒绝别人，总是把那些对自己重要的事情安排在最后。可能她的这种心理在她的童年时代就已经形成，那时父母总是会主导她的一切生活，不仅会告诉她要做些什么，而且会告诉她什么时候去做。

在我们谈话的过程中，她开始意识到自己的这种做法对别人也未必公平——因为她经常会答应一些并不可能的任务，结果自然也会给别人带来损失。记得有一次，她答应了一位重要人物要去做一件事情，可事实上，她根本不可能兑现自己的承诺，可想而知，对方最后有多么失望。



在有些情况下，你必须学会直接拒绝。无论是一位要你“立即”填写申请表格的行政助理，一位向你寻求帮助的大学生，还是那位声称从来没收到过你的申请的上司秘书，他们都在浪费你



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的（以及他们自己的）时间，究其原因，是因为他们并没有学会拒绝。

## 有效的折衷

当向你提出要求的是你的配偶，你的上司，孩子，父母或者是最好的朋友，所以你不忍心拒绝他们的时候，你该怎么办呢？一个最好的解决方案就是：学会折衷。

当有人请你立即完成某件工作的时候，他可能只是希望你能尽快完成，却并不关心工作的质量。如果你觉得他在时间上的要求还可以接受的话，那不妨给自己找一些捷径。如果你的上司突然要求你提交一份月度销售报告，你可以考虑给他一份简单的统计资料就可以了。如果你的女儿要你马上给她买一件参加聚会时穿的衣服，你不妨建议她自己去商场买一件。

还有一些人总是习惯性地向你就某些事情寻求帮助，因为实际上，你一直在鼓励他们这么做。比如说可能很长一段时间以来，都是你在为家人准备午饭，而且在这段时间里，你也把这看成是自己的 A 级任务。可现在孩子们长大了，你也给自己找到了一份有趣的工作。在这种情况下，你就应该把准备午饭的任务交给大家轮流去做。在工作上，你也可以鼓励客户更多地向公司服务部门进行咨询，而不是一味地直接找你。

当有人要求你做一些你并不很看重的事情的时候，你还可以跟对方坐下来进行讨论。比如说你可以跟自己的丈夫坐下来，列出你们各自的任务分工。这种做法会让他意识到你有多少事情要做，所以他不应该继续用家务去占用你的时间。以前他可能从来没有想到过这些，但我相信，在经过讨论之后，你就会有更多的





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



时间来完成自己的 A 级活动。

在跟同事共事的时候，你也可以首先跟对方讨论一下彼此的工作安排。你们可以先找出一些对彼此都非常重要的任务。然后尽量先完成这些任务。你要清楚地告诉对方你的观点，并说服对方他所看重的任务事实上可能并没有那么重要。但同时你也要学会聆听他的观点，尽量从他的角度考虑问题。而且如果他能够证明自己的意见是正确的话，你也应该随时改变自己的观点，听从对方的建议。

如果俩人实在不能达成共识，你可以考虑采取折衷方案。比如说你们可以先做一些他的 A 级活动（虽然这件事情可能对你并没有太大意义），然后再做一些你的 A 级活动。或者可以反过来，你可以告诉对方，“如果你不让我做那件事情的话，我就不会让你做这件事情”，这样也可以有效地帮助你避免在自己不感兴趣的事情上面浪费时间。

## 时间共享

当有几个人同时需要你付出时间和精力的时候，你就应该考虑一下如何分配自己的时间了。莎莉是一家公司的秘书，她同时要为六位上司服务。如果布拉肯先生分配给她一件特别着急的任务的话，她会立即动手处理。如果办公室里的两个人同时需要她“马上”处理两件事情的话，她就会首先安排好自己的作业次序，指出两人的冲突，然后让上司来做决定。



时间共享对于孩子们来说尤其重要，因为他们总是希望父母能够更多的时间和精力花在自己身上。比如说，每次吃饭的时候，孩子们总是争着要坐在距离我和妻子最近的位子上。我们希望能



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



够跟所有的孩子坐在一起，可这实际上是不可能的。为了公平起见，我们决定把每个月的天数平均分配给三个孩子。

关于上床睡觉，我们采取了一套不同的方案，从而可以确保每个孩子都能够得到平等的照顾。幸运的是，他们上床的时间各不相同。我妻子给每个孩子规定了不同的时间段，这样我们会在每个孩子上床之前花十五分钟时间单独陪在他们身边。

不管采用什么方法，你都应该尽量避免让别人控制了你的时间。而且一旦你对别人以及他们的时间表示出了足够的体谅，他们自然也会对你和你的时间表示出尊重。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第12章

# 给自己一些安静时间

如果打扰者是个四岁小孩，你该怎么办？

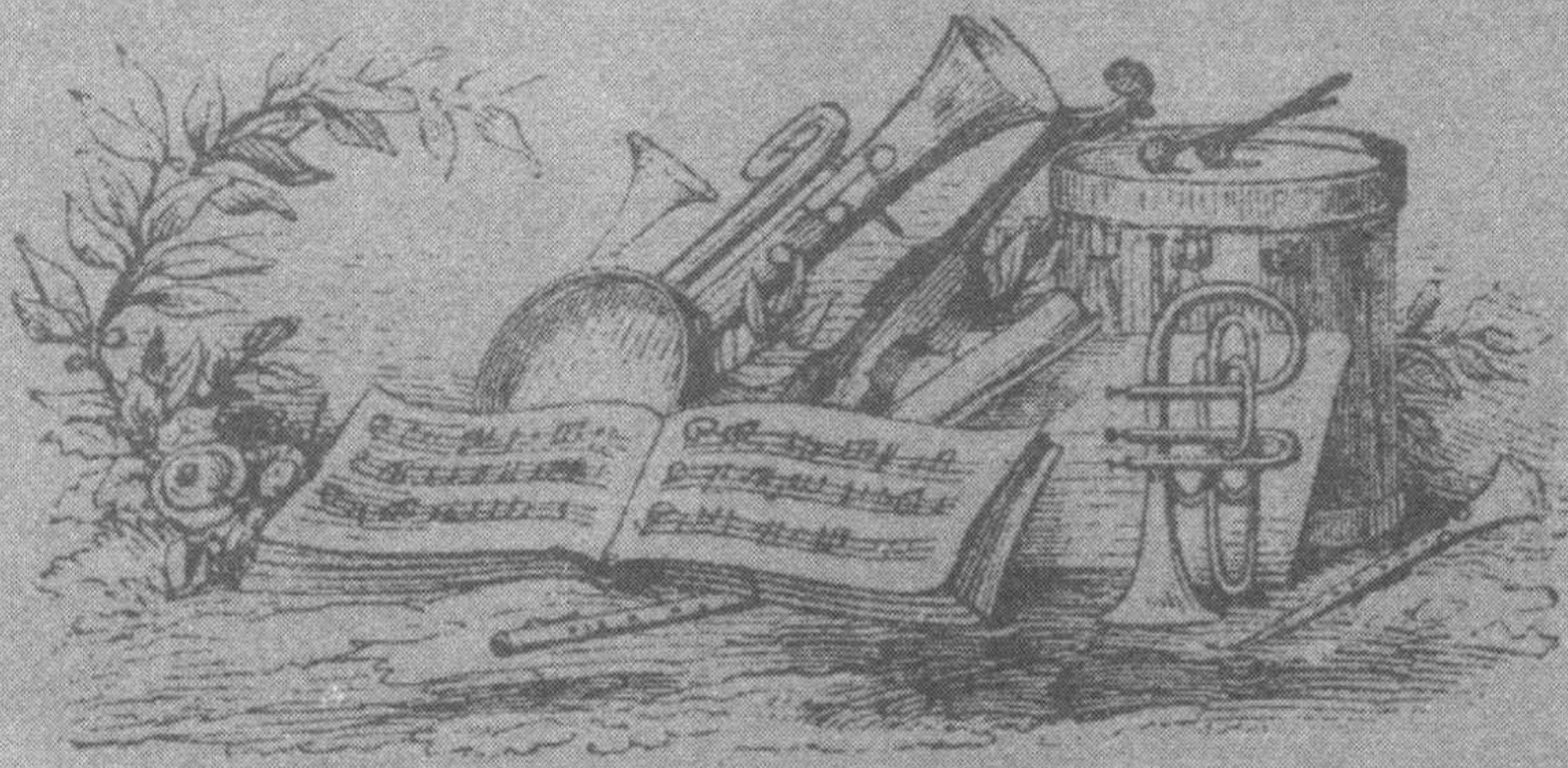
联络时间和思考时间

为自己安排接待时间

可能出现的问题

你是如何安排自己的时间呢？

如何应付社会交往



www.55188.com 理想在线证券网



每个人都需要为自己留出一些整块的时间去考虑比较重要的问题。问题是：你是否能够找到这样的时间呢？所有曾经在办公室工作过的人都知道，客户或者是同事随时都会找上你，他们并不会因为你想安静一会而停止拜访。不仅如此，你真的想让其他人都别来找你吗？在开展工作的过程中，大多数人都需要跟周围的人保持协作。所以要想做到这一点，关键是如何安排你的时间。

“可以跟你谈一分钟吗？”当周围的人向你提出这个问题的时候，他们通常也不清楚谈话会持续多久。所以下次有人向你提出这个问题的时候，你不妨告诉对方，“我们真的能在一分钟内结束吗？”或者是，“没问题，我现在就有一分钟，但如果你想多谈一会儿的话，我们最好还是另外安排时间。”

问问你自己，谁总是在打扰你的工作？他们真的都是一些非常重要的人物吗？如果你觉得自己总是被打扰，因此无法集中精力处理问题的话，我建议你对所有的客人和电话做个记录。杰克逊先生是一家非盈利基金会的负责人，他用了一个星期的时间对自己的客人和电话进行记录，一个星期过后，他就可以非常清楚地知道是哪些因素总是打断自己：什么人、为了什么事、到底有没有预约等等。当他仔细观察这段记录的时候，他发现80/20法则真的非常有效。80%的情况下，打扰他的都是占总数20%的同事或客户。事实上，打扰他次数最多的只有两个人：他的助理以及他的一位下属。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


这种情况往往比较容易解决，我将在下面谈到具体的解决办法。但即便是你的上司总是在一大早把你叫到办公室，交代给一些新的任务，打乱你一整天的计划，你也不用去剖腹自杀。遇到这种情况的时候，你不妨考虑以下建议：

建议你的上司提前布置任务，让你可以更好地规划自己的时间，这样对你们都有好处。告诉你的上司，如果他能够给你足够时间的话，你可以做得更好。

问问自己，你的上司为什么总是会临时布置给你一些紧急任务？是不是你的某些行为在鼓励他这样做？如果是这样的话，尽量改正，下次接到上司的任务的时候，你可以稍微拖延一下，或者干脆交代给其他人去做。在对付客户的时候，你也可以考虑采用同样的方法。如果情况允许的话，你可以鼓励客户联系服务部门。

杰克逊先生的故事或许能够带给我们一定的启示。他跟秘书约定，他每天只在早晨九点半、下午一点半和三点半的时候处理问题。秘书可以把所有的问题整理好，在这三个时间段内集中请示——除非是遇到特别紧急的情况。在此之前，他的秘书总是会一遇到问题就冲进他的办公室，随时打断他的工作。可自从有了这个约定之后，杰克逊先生发现自己终于可以抽出大段时间来集中精力思考问题了。

相比之下，杰克逊先生的下属安德森遇到的问题截然不同。对于他来说，要想保住自己的工作，他必须不能犯任何错误。所以即便是一些并不重要的工作，他也会随时向杰克逊先生请示，并要求对方立刻给出答复。不仅如此，安德森总是过于依赖别人，他坚持所有的事情都必须由杰克逊先生亲自做出决定。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



客观地来说，安德森并没有做错什么，所以在刚开始的时候，杰克逊先生也不愿意告诉他不要再因为这些琐事总是打扰自己，毕竟，他不想伤害安德森的自尊心。终于有一天，杰克逊先生实在无法忍受在这些事情上浪费时间了。他决定，要么安德森改变习惯，自主地处理一些事情，要么他就会让一个更有自主性的人取代安德森的位置。最后安德森先生被转到了另外一个部门，那里的工作相对比较轻松，而且安德森也不用承担那么大的责任。

还有一位执行官，弗兰克，也做了同样的记录。他的记录显示出了截然不同的模式。几乎没两分钟，他的一位员工就会跑进他的办公室，使得他几乎找不到时间处理自己的问题。为了解决这个问题，他对自己的组织进行了重组，对相应的主管人员进行更大的授权，并鼓励员工学会向这些主管请示问题。他还建立周会制度，并在会议上对整个组织的工作进行协调。弗兰克先生还开始在整个组织内部确立了一套通报制度，每个人都对整个组织的运转状况有了更多的了解，这样就不会总是有人来向他询问情况了。

## 如果打扰者是个四岁小孩，你该怎么办？

琼斯女士有一个四岁的女儿美琳达，她发现自己每天要花费大部分时间来应付美琳达的各种问题。每次当琼斯想读会儿小说的时候，她就会跑到卧室，关上门。可即便如此，在不到两分钟的时间里，美琳达又会跑到妈妈的怀里。实在没有办法，琼斯女士只好安慰自己，“等过段时间，孩子长大了的时候，一切就都会改变。”有时她甚至会想着，等到再过半年，孩子上了幼儿园之后，自己就可以有更多的自由活动时间了。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


过了一段时间之后，琼斯女士发现，与其总是三心二意地应付美琳达，还不如抽出一段时间全心陪她，那样的效果反而更好一些。毕竟，如果琼斯跟美琳达在一起的时候能够保持好心情的话，她也一定能让美琳达过得更加开心。

终于有一天，琼斯女士鼓起勇气，决定一个人单独待一会儿，当她走进卧室的时候，她锁上了卧室的门，用厨房的闹钟给自己定了三十分钟时间，并告诉美琳达说自己准备到卧室读半个小时的小说。她告诉美琳达，当闹钟响起的时候，她就会出来，跟美琳达一起做游戏，在这段时间里，美琳达可以在自己的房间里摆弄玩具。

你简直难以想像美琳达刚开始的时候哭得有多凶，但即便如此，琼斯女士还是坚持住没有开门。第一天的时候，她根本没有看进去任何小说，因为她总是在担心美琳达的安全。可自从那一天开始，琼斯每天都会在上午10点半的时候给自己抽出三十分钟时间。一个星期之后，美琳达似乎已经适应了这种方式，她再也不哭不闹了，只是一个人在自己的房间里静静地做游戏，直到琼斯女士从卧室里走出来。

## 联络时间和思考时间

如果你的记录表明，在80%的情况下，都是一些陌生人在打断你的工作的话，上面的方法显然就不奏效了。如果你的工作要求你有大部分时间跟外界保持联系的话，你最好及时接电话或者是接见来访者。但如果你通常是扮演两种角色——一种角色要求你跟外界保持联系，一种角色要求你进行独立思考——的话，你需要通过某种方式来平衡两种角色之间的要求，从而保证两种角



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


色不至于相互冲突。

虽然他总是提醒自己要及时更新公司的计账系统，可每次有客人前来拜访的时候，比恩先生还是会抽出时间来跟对方交谈——即便只是因为一些无足轻重的小事。

比恩先生知道系统更新是一件非常重要的事情，可他每天只能在回家之后才会有时间认真考虑这件事。他把问题归咎于那些总是打断自己的家伙。可真正的问题在于，比恩先生并不知道该如何区别对待那些打断自己的人。有时候他也会愿意接待访客，可有时即便是最重要的访客也会让他感到厌烦。每次当他正在沉思一个重要环节，却突然被对方打断的时候，他就会感到非常烦躁。即便是一位非常重要的客户打来电话，比恩先生也会大发雷霆，“如果总是这样的话，我到什么时候才能完成这套系统啊？”

显然，比恩先生的方式并不恰当，这样他既不能有效处理客户关系，也无法有效地集中精力思考。他该怎么办呢？

比恩先生曾经想过离开办公室一段时间，不去接电话，也不再接见客人。这样他就会有足够的时间思考，并且可以很快设计出一套非常漂亮的新系统。可如果这样做的话，他就会冒犯那些想来拜见他的客人。他的下属将无法跟他沟通工作，整个组织的士气都会受到影响，并很可能不经意间演化成一场危机。

最后比恩先生想到了一个折衷的办法：一方面他继续接待客人，另一方面，他会在跟那些不太重要的客人交谈的时候考虑自己的问题。每次跟客人谈完之后，他都会感觉自己是在浪费时间，而对于客人来说，他们也感到自己受到了忽视。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


## 为自己安排接待时间

在我看来，解决比恩先生的问题的最好办法是安排一段专门的“接待时间”。相信很多人都见过这样的告示，“该销售员只在星期二和星期四下午一点到四点之间接待客人，”或者“该医生只在星期一、二、三接待病人。”所谓接待时间，就是指别人可以在不经预约的情况下来拜访你的那段时间。在这段时间里，所有访客都可以随便走进你的房间，跟你谈论相关的问题。比恩先生决定把上午 8 点到 9 点半，以及 11 点到 12 点之间设定为“接待时间”。他告诉接线员和前台秘书，在从 9 点半到 11 点之间的这段时间里，不要让任何电话或访客打断自己的工作。

## 可能出现的问题

当然，我们在上一节当中提到的办法并非毫无缺陷。肯特先生的故事就很好地说明了这种方法可能导致的问题。他突然向自己的秘书宣布，每天早晨 8 点到中午这段时间里，任何人都不得因为任何事打扰他的工作。结果呢？在这段时间里，他的下属们不得不硬着头皮做出一些决定，并最终导致了很多问题。整个组织的士气开始下滑，而且由于肯特先生没有及时注意到这一点，结果事情变得越来越糟糕。刚开始的时候，肯特的这种做法还得到了上司的祝贺。可问题很快就暴露了出来，整个组织也很快陷入了一片混乱。最后肯特先生被公司解雇。之所以出现这种情况，最根本的原因就在于他没能平衡好接待时间和思考时间的分配。

为了避免肯特先生的悲剧，比恩先生跟一些主要的同事讨论了自己的安排，并根据他们的建议做了一些相应的改动。有些同



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



事非常肯定他的安排，并决定自己也尝试一下，因为他们也觉得自己应该在不受干扰的情况下完成工作。比恩先生同时告诉自己的秘书，在遇到任何紧急情况的时候，一定要及时通知自己。

## 你是如何安排自己的时间呢？

如果你是公司的最高执行官的话，那很简单：你只要告诉秘书严格遵守你的时间安排，在遇到紧急情况的时候转到你的助理那里，然后关上门就可以了。

如果没有秘书来替你处理这些事情，你可以在不想被打扰的时候拔掉电话线，这样就没人能够通过电话打扰你了。

你还需要在“安静时间”内保证其他人不至于来打扰你。

比恩先生曾经尝试过在自己的办公室门前挂上一块牌子，上面写着“安静时间，11点30分结束。”每当有人在这段时间内走进他办公室的时候，他都会把这块牌子指给对方看，问对方是否能够等到11点30分。

每当遇到重要问题，需要特别集中精力的时候，他总是会找一间没人的办公室或者是会议室。有时候他干脆去找一家图书馆。（一位首席执行官告诉我，每当想要一个人静静地待上一段时间的时候，他总是会到距离公司办公室两个街区的一家小咖啡馆里藏起来。）

## 如何应付社会交往

通过检查自己的记录，比恩先生还发现有很多人会在上班的时候来找他聊天。记得有一次，因为工作中碰上了一些难题，一



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


位同事决定出来放松一下，结果这位同事在他的办公室里足足跟他闲聊了五分钟！于是他决定改变办公桌的摆放角度。他还让人拿走了多余的椅子，因为他发现，如果来访者找到地方安坐的话，他们至少会聊上二十分钟。

比恩先生遇到的下一个问题是，他在安静时间内经常会感到孤独。毕竟，很长时间以来，他已经习惯了随时跟人交谈。每次电话铃响起来的时候，虽然他知道秘书会接电话，可他还是忍不住想知道是谁打来的，到底有什么事情。过了一段时间之后，他终于开始学会抵制诱惑，既不去接电话，也不会在电话结束之后立即询问秘书发生了什么事情。

他发现自己很难不去帮助那些前来向他寻求帮助的人，尽管秘书已经把许多来访者挡在门外，可公司里还是会有些人直接闯进他的办公室，向他提出“可以占用你一分钟时间吗？”之类的问题。

而且他也很难拒绝别人。可当他鼓起勇气尝试几次之后，他吃惊地发现后果并没有他想像的那么严重。他发现大多数来找他的人都只是出于习惯而已，他们并没有任何严重或者是紧急的事情需要处理。慢慢地，他开始在拒绝别人的时候变得越来越坚定。他的语调告诉对方，“虽然我不会因为你的打扰而生气，但我还是很希望你能够尊重我的时间安排。”

我相信，比恩先生的办法对你同样适用。



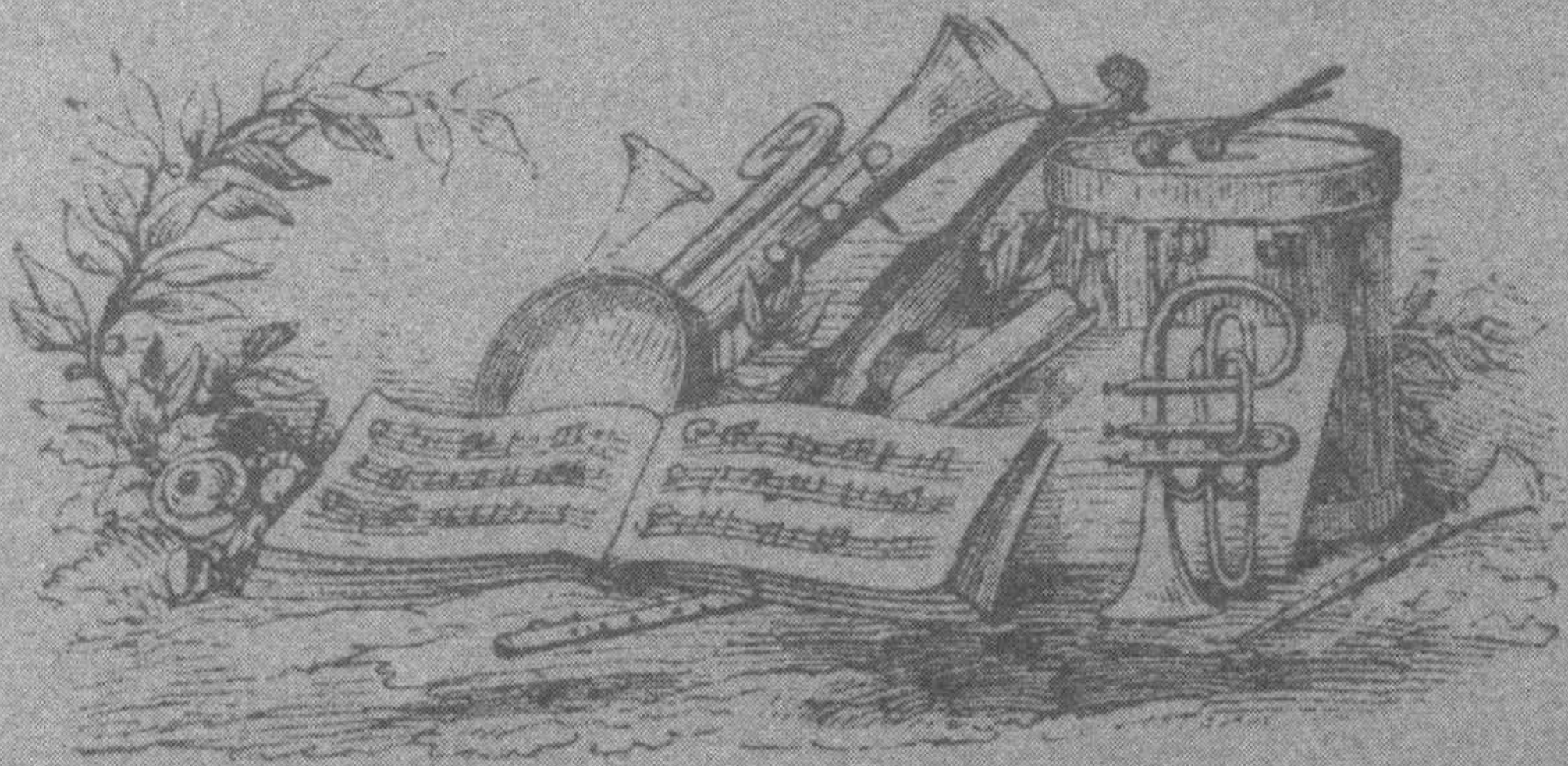
www.55188.com 理想在线证券网

# 第13章

# 拉金式问题

学会提出拉金式问题

什么时候应该追求完美，什么时候不



www.55188.com 理想在线证券网



你的人生目标陈述、事务清单，以及你的日程安排可以帮助你有效地控制住自己的时间。所有这些都是非常有效的规划工具。但当你需要临时做出一些决定的时候，你需要一些更加方便的工具。

谁能一天抽出十几次十五分钟进行时间规划呢？没有人。如果那样的话，你什么事都做不了。正因如此，我要向你介绍一种新的时间规划方式，以供你随时随地使用。这种方式被称为“拉金式问题”——我现在最应该做什么？

在刚开始的一段时间里，当你不确定自己到底该做些什么的时候，你需要经常向自己提出这个问题。大约过了一个星期之后，你会发现自己经常会不自觉地提出这个问题。

在提出这个问题之后，如果你的第一反应是，“我也不知道”，我建议你立即再问自己一次。如果答案仍然是“不知道”，那你不妨告诉自己：“我知道了；可我仍然需要一个更好的答案。”

我并不是建议你跟自己捉迷藏。在我看来，当你不知道自己该怎样回答这个问题的时候，你最应该做的事情就是给自己找到答案。所以我建议你不断向自己提出拉金式问题，直到你找到一些有意义的答案。

一旦想到了某个答案，你就要立即停止。

在大多数情况下，第一个答案都是最好的答案，你应该立即接受。当然，第一答案也有可能是错的。所以你完全可以花点时



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


间来考虑“做还是不做”这个问题。

要想养成新的习惯，你需要一段时间的练习。当你习惯于向自己提出拉金问题的时候，你会发现自己的自信心大大增加，而且你会很容易给自己找到正确的答案。

## 学会提出拉金式问题

提出拉金式问题的最佳时机之一是当你被电话或访客打断的时候。当谈话结束之后，你必须考虑一下是应该继续前面的工作，还是开始做一些其他事情。

另外一个提出拉金式问题的好时机是当你感到自己走神的时候。你是不是一直在偷听隔壁办公室的谈话？你是否在猜测刚才经过你门前的那个人是谁？或者你是在计划着明年春天去哪儿度假？问问自己！

当你的知觉告诉你你并没有很好地利用时间的时候，或者当你发现自己很可能会拖延某件工作的时候，或者当你发现自己中途停止一件 A－1 任务的时候……你也可以向自己提出拉金式问题。

当你在同时应付两个不同项目的时候，当你忙得不可开交的时候，或者当你要转向其他工作的时候，你都可以向自己提出拉金式问题。

作为提醒，你可以在自己周围放上一块牌子，上面写道，“我现在最应该做什么？”你可以把它放在显眼的地方，比如说放在你的座位对面，或者是做成海报贴在办公室里；如果你不愿意太引人注目的话，你可以考虑把它放在自己的抽屉或者是笔记本里。你甚至可以把拉金式问题写到你的办公文具上。（我曾经让在铅笔上刻上这句话，并把这些铅笔送给了我的客户。）



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



即便你知道自己的A－1任务是什么，而且已经开始工作，你也可以向自己提出拉金式问题，但一定要具体一些：我现在该做些什么来完成A－1任务？我该做哪一部分，或者我应该怎样做？

你可以考虑如何把工作变得简单一些。可以考虑怎样做得更快更好。你是否应该向其他部门寻求帮助？或者你是否应该干脆给客户写封信，以帮助他更快地做出决定？

要想在工作中取得出色的表现，你需要经常向自己提出拉金式问题，从而可以最大限度地利用好每一段时间。问问看，你是否还在处理上个星期遗留下来的一些琐碎事？这种事情经常发生。

你还可能会把时间用来处理那些曾经重要（但现在已经不再重要）的工作，那其实也是在浪费时间。你接到的那笔大订单是否会被取消？或者截止日期是否已经被改变？或者那位难缠的会计是否会被开除？时间的推移，或者是工作完成的程度，都可能会使一件A级任务降低为B级或CZ级任务。80/20法则告诉我们，你80%的工作成果来自于20%的工作。所以当你进行另外80%的工作的时候，你完全不需要过于追求完美。

## 什么时候应该追求完美，什么时候不

在处理那些能够产生80%价值的工作的时候，你确实应该追求完美。比如说，修建水坝，购买家里人喜欢吃的水果，庆祝你的结婚纪念日等等。

但另一方面，在熨烫床单或者是反复修改信件中的拼写错误的时候，追求完美显然是在浪费时间。这些事情会在不知不觉间



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


占用你大量时间，并使你脱离原来的计划，甚至没有时间去做真正重要的事情。

你还可以用闹钟来帮助你在截止日期之前完成工作。如果你需要在半小时内完成一件任务，你不妨用闹钟给自己定半小时时间。如果你觉得闹钟的“滴滴答答”声影响了自己工作，你可以把它放到最底层的抽屉里。

你是否在毫无必要地追求完美？如果是这样的话，建议你向自己提出拉金式问题。如果你并不确定自己是否值得去做某件事情的话，我建议你不妨停下来。如果过段时间之后，你发现自己并不需要继续做这件事情，那说明你完全可以彻底停止了。如果你感觉总是有些事情没有做完，而且还想继续的话，那说明你的工作还没有完成。但过一段时间之后……没错！你不妨再次提出拉金式问题。





www.55188.com 理想在线证券网

# 第14章

# 学学瑞士奶酪师

你的A-1任务选对了吗？

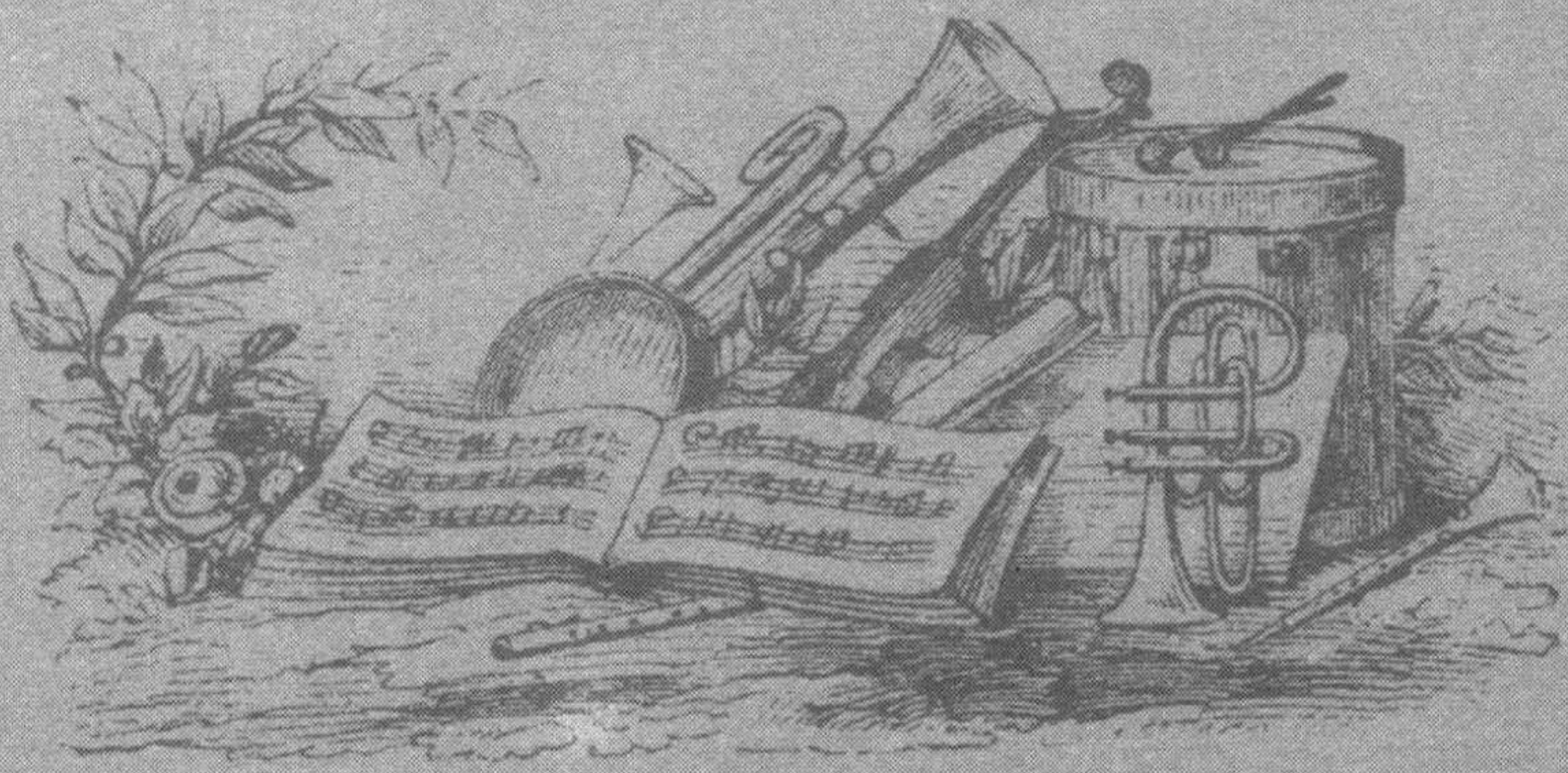
拖延是……

如何开始令人不快的A-1任务

5分钟能做什么

背水一战

该放弃时就放弃



www.55188.com 理想在线证券网



要想更好地控制你的时间和你的生活，首先你需要为自己设计一套目标明确的计划。然而尽管如此，细心的设计人常常忽略一个细节：一项计划，就像任何其他一件工具，其价值源自于执行。一项计划，如果不执行出来，那么无论它有多么完美，都只不过是白日梦。

如果对大多数诸如吃饭、刷牙之类的琐事进行计划，那么计划会直接带来行动。即使是更加复杂的活动，计划也往往和行动紧密联结在一起。一项理想的计划可以让你立即行动起来，因为它就摆在你面前。完成这项计划，你就会不自觉地进入另一项更重要、更有价值的事务。

有时候，从计划到行动的转化并非一帆风顺。比如你按照轻重缓急制定了计划，回答了拉金问题，并且因而确定了你的A-1任务：把你的房子的所有窗子都擦洗干净。不过，你并没有立即着手这些任务，而是犹豫起来。或许你想转而着手另一项不太重要的任务，或许你想把一天的时间空出来去看看电影，甚至还有可能是你只是在窗子上胡乱抹了两把，窗子上的灰尘成了你涂鸦的材料。你的想法是“以后再弄吧”而不是“现在就做。”

我曾经跟数千人谈论过如何在把握时间、把握生活上努力，结果我反反复复听到的都是千篇一律的结论：“我想做这件事有好几年了，结果却是一推再推”；或者“我知道应该做什么，可是我没时间。”





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



拖拉！这就是每个人在实现短期或长期目标的道路上遇到的头号绊脚石。可是为什么要让拖延控制你的命脉呢？为什么不积极地行动起来？为什么不积极地去做呢？

## 你的 A—1 任务选对了吗？

你确定了自己的A—1任务，可是你却发现自己懒得去做。这时候，你就该重新审视一下自己的选择了。懒惰可能是出于一种直觉，即：此项A—1任务无法让你的时间发挥出最大的价值。直觉往往是对的。避开这项计划或许比你当初选择它还要明智一百倍。比如，你的计划是学习航海，可是你发现学费高昂得让你承担不起，那么这时放弃这项计划无疑是明智之举。

一项计划，或许在当初决定的时候它是正确的，可是你的时间表的优先顺序忽然发生了出人意料的变化。某个姨妈或者姑妈要比往年早一些来看你，你只好要彻底收拾一下房子了。或者你刚刚坐下来想要支付各种费用，忽然邮递员来了，给你送来银行账单不再有效的信函。显然你的A—1任务应该是先把账单的问题解决掉，支付各项费用的事宜只能退而居其次了。

如果你现在忽然发现你的 A—1 任务可能会导致一些你收拾不了的后果，那么推迟这项计划就不失为明智之举了。实力雄厚的生产商请求预先展示一下广告活动，并且这种预演可能为广告人带来额外的业务，那么这时广告经理会觉得对此项请求做出反应应该是最重要的事。结果他大受其害，工作都被打乱了，因为接下来的几个星期里他都无法实现这项请求。

经过对失败的反思，他找到了问题的症结。虽然这是他长期以来梦寐以求的客户，但如果接受这个客户，那么接下来的几个



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


月的时间里他都要从零开始筹划这项广告活动。然而为此他已经感到精力和时间都透支了。难怪再考虑自己的A-1任务时他会犹豫不决了。

一旦广告经理意识到这一点，他就会明白问题不在于拖沓，而在于对各项事务轻重的考虑。他的A-1任务应该是减轻而不是增加工作压力，因此接下来的一周他会去培训一名下属，让他能够帮助自己进行一些日常性的事务。只有在这时候，他才可以回头去考虑那个客户，并且可以立即着手回应他的请求，而不是像从前那样犹豫不决了。

所以如果你没有严格遵循某项计划，那么你的拖延不是因为你的拖拉，而是因为你希望在工作中更加机动灵活。这时候不去执行A-1任务是正确的，而且你完全可以把从前的A-1任务降级，确定另外一项A-1任务。这样才能够更好地适应变化了的优先次序或者抓取意外的机遇，当然，一定要“现在就做。”

## 拖延是……

当你找到了自己的A-1任务，并且证实了自己的选择是正确，甚至还花了几分钟时间去做了。可是，你最终感觉跟这计划还是合不来。于是不去执行A-1任务，反而做起了不重要的A任务、B任务或者C任务，或者干脆就是做一些连你自己都认为不值得做的事。问题到底出在哪里？

主要原因：你是人。就像大多数人一样，你所拖延的无疑是一些令人窒息或让人不爽快的A-1任务。许多人推迟A-1任务是因为它太复杂、太耗费时间了。比如说，擦洗所有的窗子、重新装修家居、把过去六年来的所有幻灯片编个总目、掌握俄语或



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


者周游世界等等这些计划。

另一方面，令人不快的 A－1 任务倒是能够掌握在你的手里，可是你还是会尽量避开它，原因就在于它会产生一些联系，并且通常是情感上的联系。比如，惩罚员工、向老板承认自己犯了很糟糕的错误、告诉老板他做错了或者把一件很贵的衣服的账单交给你老公。

这两种类型并不互相排斥。然而在某种程度上来说，这种区分还是有用的，因为应对两种情形的策略有所不同。接下来的几章里我们会具体谈论如何处理对那种令人不快的计划的拖延。之后就可以讨论如何停止在令人不快的 A－1 任务上拖拉了。

注意：所有克服拖拉的技巧只有在确实必要的时候才可使用。一味沉迷于这些技巧而不去进行你的 A－1 任务是对时间的严重浪费。选择并且立即着手进行你的 A－1 任务，这才是目标。技巧无非是达到目的的工具，而你的目的恰恰就是更好地利用时间。

## 如何开始令人不快的 A－1 任务

设想你在家里，刚做完一些家务活。再过半小时儿子就要从学校回来了。你本来想去画画，因为几个星期以来你一直都在想这事，可结果取而代之的是洗了洗盘子、擦了擦厨房的地板。毕竟，你很清楚再过一小会儿儿子就回来了，无论做点什么都会很快就被打断。想到这里你怎么可能去做像画画这样的事情呢？

或者设想你在工作，刚刚打完一个电话。放下电话你就开始想：就现在来说，对时间最有价值的利用，即 A－1 任务，应该是准备一下部门的年度预算了。这是一项很复杂，很花时间的任务。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



看看手表，还有10分钟就到了通常午饭的时间了。桌子角上还堆着一摞日常事务文件等着你处理。你该做什么呢？抓过几份日常文件，以C行动的方式了事？或者尽管感到前景渺茫，你仍然要花10分钟时间去做A－1任务呢？或者干脆提前午饭？

最好的回答是：哪怕可以支配的时间只有10分钟，也要开始A－1任务。然而这似乎不切实际，甚至毫无意义。你觉得倒不如利用这些时间处理一些简单的C任务。表面上看来，这样做也没有严重违背最大效率利用时间的做法，除非那个人的时间本来就是被分割得支离破碎。让我们面对这样一个事实：大块的时间通常都是很稀有的。再过几分钟就该吃午饭了，再过几分钟儿子回来了，A－1任务这么困难，还是做点简单的C任务吧。如果你一次又一次的都是这样，那么你就是在拖延，你就是在逃避真正重要的事务。

大多数情况下，如果转向简单易行的C任务，那么原因就在于它简单易行。你所要做的就是让你的A－1任务能够与C任务竞争。

怎样做到呢？比方说，你估计完成这份预算表格要花50个小时，而现在午饭之前你只有10分钟可以利用。今天算是找不到50个小时了，明天再说吧。可是明天也没有50个小时啊！所以你就一天天地往后拖延，直到最后期限来临。这时候你疯狂地开始了这项工作，费了很大劲儿，结果还没做好——太匆忙了。

避免这种情况的最好方法就是：一旦确定它是一项A－1级重要的任务，那么你就立即着手去做。而且，要想取得进展，最好采用一项我们称之为瑞士干奶酪的方法：在上面戳出一个个的小洞。我把这些洞叫做“速成任务。”



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



速成任务只需要你5分钟或者更少的时间，然而却能在A－1任务上开启突破口式的小洞。这样的话，午饭前的10分钟里你就可以完成两项速成任务了。要想找出最优先的两项速成任务，第一：把可能的速成任务列清单；第二：明确先后次序。

以下是完成预算表格这一任务时的瑞士干奶酪式的处理方法。找到去年的预算材料，确定因此你需要联系的人，找到所有需要的文件，组织一次讨论预算的会议，或者跟某个下属一起吃午饭，然后把一部分工作（或者全部的准备工作）交代给他去做。列出可能的速成任务时要遵循的原则只有一个：把这些任务限制在简单易行且与最终的A－1目标相关的范围之内。

## 5分钟能做什么

瑞士干奶酪式的解决方案有一个前提：找到一些用5分钟或者更少的时间就可以解决的任务。一旦你开始了，就要给自己一个把它贯彻到底的机会。比如说，你可能会对其中一份文件很感兴趣，结果你足足用了45分钟还没读完，这时突然发现自己很饿了。显然，你一开始就没有选择好适当的任务。

还有一种可能，你从某个地方开始了，可是忽然发现这是个死胡同。这时你打电话找人，想要在午饭后开个关于预算的会议，结果你要找的人明天才在。你可能会为此感到高兴，因为今天你毕竟是做了一些跟A－1任务相关的事情。你甚至会为初步努力的失败感到高兴。这可是继续拖延的极好理由，是前景不怎么明朗的开端。



所以，如果初步努力失败了，耐心考虑一下，看看有没有什么新的速成任务，然后立即开始。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



不要幻想在奶酪上两次咬出同一个洞来。如果一项任务没能引起你足够的兴趣，那么下一步就是立即寻找新的速成任务。并且记住：一个小洞不会成为一块奶酪。在你能够真正进入A-1任务，或者真正积聚起着手A-1任务的动力之前，会有许多速成任务等着你。

这种瑞士奶酪式的方法有一点让人很喜欢，那就是：只有你的速成任务简单——越简单越好，并且跟A－1任务相关，立即开始做点什么，做什么都行，只要跟A－1任务相关。不管你选择做什么，至少已经开始做了。

瑞士干奶酪式的解决方案有时会为一项复杂的任务带来意想不到的突破。如果你已经在A-1任务上打出了10个或者12个洞，你或许会惊喜地发现原来这项A-1任务比预想的容易多了。或者你设法把这项任务的大部分工作转交给了别人，或者你忽然发现了出人意料的捷径，或者这项工作竟是如此简单、如此有趣，或许本来要去做的也不过就是把它分解成轻松的几口而已。做完这些分解出来的小步骤之后，你会忽然发现，原来这工作竟像拼图游戏一样，一下子就结束了。

## 背水一战

如果你不能使自己专心致志地去解决A-1任务，或许你应该让步。假设到今天为止你一直在躲避A-1任务。在开始做其他事情之前，再做最后一次努力，努力着手进行你的A-1任务，算是让自己背水一战。看一下手表，注意时间。你就分秒不差地在A-1任务上花5分钟时间，然后这一天的时间里都不要再去想它。不管什么工作，坚持5分钟应该是肯定能够做到的。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



设想你正在湖边度假。你在湖边徘徊了好半天，想着湖水肯定很凉。然后你问站在水边的人，他们也告诉你水真的很凉。不过他们还是下水了，似乎还很开心的样子。这时你也想试一下，可是对冷水你还是一副小心翼翼的态度。最终你走到水边，把大脚趾伸到水里——真凉。算了，管不了那么多了，把整只脚都伸进去吧——似乎水更凉了。这时你痛苦地坐在岸边，把两只脚都放进了水里——真是越来越凉啊。你紧张的大腿放松了，水慢慢覆盖了你的小腿——凉得让人痛苦。

这种一点、一点地增加的折磨不出 5 分钟就会把你击败了。你站起来，放弃了。是不是应该跳进去呢？你决定跳到水里，游上几十米，然后再游回来。如果这时候你还是感觉不爽的话，那么你就可以爬上岸，擦干身子，去打打乒乓球什么的。

似乎没有恰当的跳入水中的时机。或许你会从 100 开始倒数。100，99，98，……并且越往后速度越慢。4，3，2，1，跳！你已经在水里了。

## 该放弃时就放弃

一小时后或许你还在水里——如果你觉得在水里很开心的话。如果 5 分钟之后你放弃了，那么或许你正等着跟乒乓高手再打一局比赛。

过了一周，你回家了。医生说你需要多锻炼。你已经买了运动指南，可是这些运动看起来似乎太糟糕了，简直无法用语言来表达。假期之前的两周时间里，你每天早上起床的时候都会咕哝着呻吟道："呃，算了吧，不是今天，明天再说吧。"

然后你厌倦了这种呻吟，并且希望体型能够优美一些。你下





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



定了决心：5分钟锻炼的时间肯定还是有的。你翻开锻炼指南，眼睛还在瞅着闹钟。铃声一响，总算得救了，不用再费力了，鼻孔里还哼出一种解脱了的轻松。你还没丢掉呻吟似的咕哝或者哼哼，然而你已经开始了你的“锻炼”。或许明天又是故伎重演。或许会渐渐把时间增加到6分钟，7分钟，或者8分钟也有可能。

回到工作上之后，你发现这种“5 分钟就了事”的做法倒是能够让自己投身工作之中。你意识到：之所以在A－1 任务上拖延，是因为对最糟糕的情况感到恐惧；然而一旦开始做了，事情并没有像起初想像的那么让人难以承受（难道通常不是这种情况吗？）。因此，花上5 分钟时间，做个实验；小心翼翼地开始你的A－1 任务。

得出了什么结论？你的A－1 任务像你原先想像的那么令人不爽吗？很乏味吗？真的让人难以承受、令人窒息吗？有那么困难吗？会花那么多小时吗？难道没有成功的希望吗？

当然不能期望用5 分钟的时间对上面所有这些问题做出绝对令人满意的回答。随着对A－1 任务的兴趣的增长，如果你忘了这些问题，一点都没关系。如果这一努力没能让你开始进行A－1 任务，至少你比以前知道的多了点。或许潜意识会在明天告诉你一种全新的方法，让你开始A－1 任务。另外，千万不要对自己说：我今天花了5 分钟时间，发现这任务真是让人不愉快，不然我要用周三的整个下午来做这件事了。其实你心里明白，这最初的5 分钟也是你周三可以开出的时间份额。所以不妨周三的时候你就真的花上5 分钟时间——或者有可能是整个下午。

还有一些时候，你会发现，即使完成了十个或者几十个速成任务，你面前还是摆着一堆棘手而费时的任务。用这种5 分钟一



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



小口的方法不可能完成一项需要12小时的工作。你需要安排出大块的时间完成它——几小时或者几天。建议你拿出台历，每天安排出一个小时。每个周二或者周四（或者任何一天）另外列出3小时，直到凑够了总共所需的12小时。然后就遵循这项任务的逻辑，按照它的要求一步、一步地前进。

各项速成任务或许没能够让你完成项目，然而它们却让你了解了这项任务的方方面面。这样，过不了多久你就会发现，这个问题很有趣，那个问题也很富有挑战性。整个项目越来越显示出一种吸引力，你也因此变得越来越急切地想要回到这个任务上面来。这时候，对这个目标你就已经是专心致志了。你已经不能脱身了；也不再需要用速成任务当拐棍了。你停止了拖延。你开始了A－1任务！

这种方法，听起来实在不错——我想你会同意的。我会用下面的篇幅描述范围更广泛的速成任务。它们不但简单易行，而且可以帮你消灭拖延，帮你把任何一项繁重的任务化繁为简。





www.55188.com 理想在线证券网

# 第15章

# 如何找一些短期内可以完成的任务

制定更加详细的计划

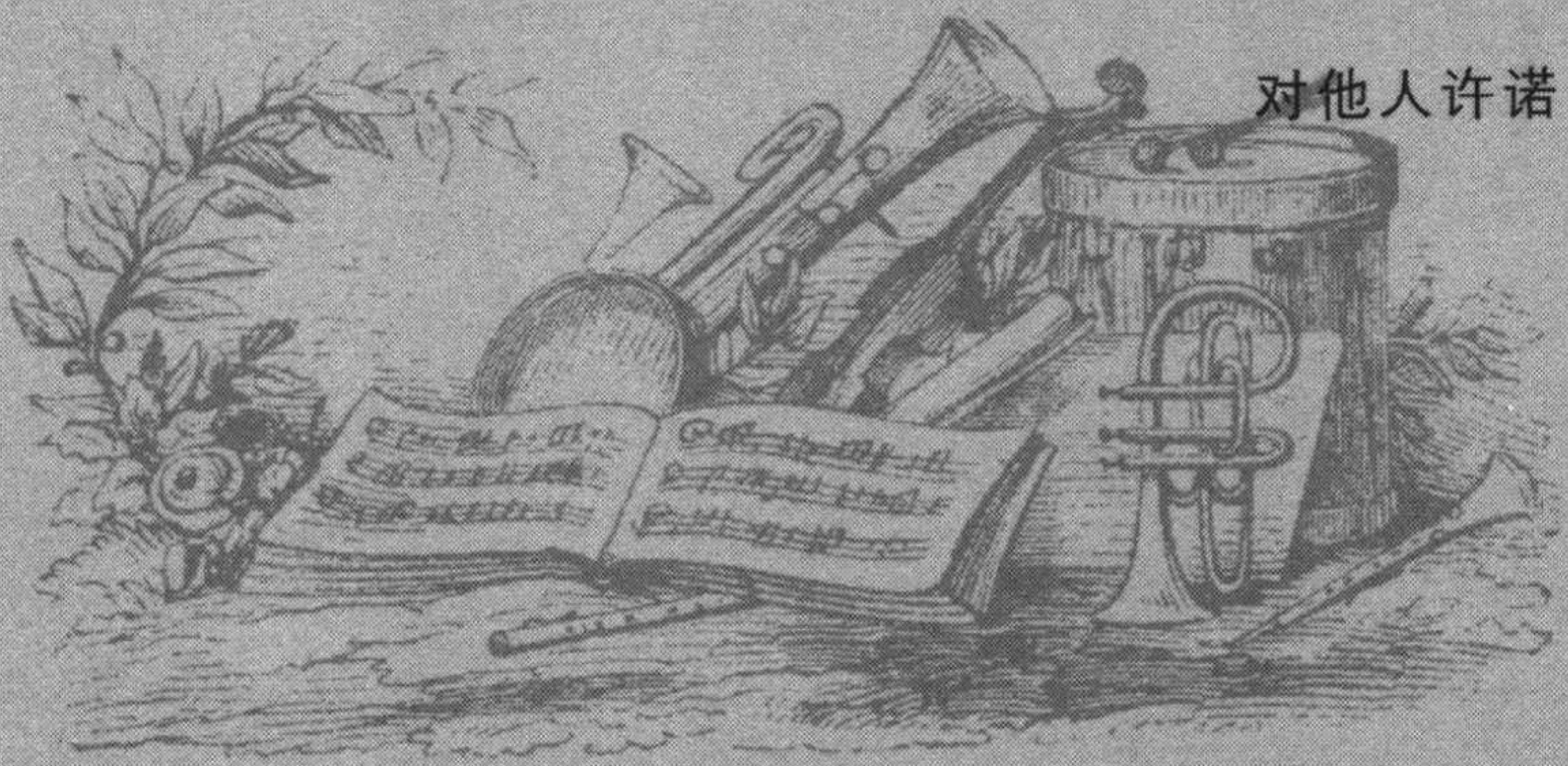
获取更多信息

尝试诱导性任务

利用现在的心情

跟自己对话

对他人许诺



www.55188.com 理想在线证券网



## 制定更加详细的计划

你感觉投入到A-1任务中去很困难。那么你确定你真的找准自己想要实现什么目标了吗？如果这就是你的问题的话，或许你该制定一份更加详细的计划了。通常来说，计划越是详细，执行起来的可能性就越大。

首先，让我们看看该如何做出决策，进而强化你对A-1任务的感觉。

拿张纸，写下“我决定了”这样的标题。现在是你花5分钟时间来确定速成任务的时候了。

关于A-1任务，不管你想到了什么，都写下来。比如，何时开始，首先做什么，然后做什么，一共有多少时间可以花在这上面，需要什么信息，需要什么设备，还会有谁会做这件事，等等。你的决定越细致，你就越有可能着手一些简单但极有价值的任务，进而置身A-1任务中。

如果你感觉罗列这样的清单有困难，那么我建议你试试“神奇的如果。”

你要承认：“我无论如何也没法制定计划。”然后对自己说：“不过如果我能够计划的话，那该是什么样的计划呢？”现在，准备回答这个由“如果”开启的问题吧。“我不能，然而如果我能的话”，这一问题的完美之处在于：让你暂时摆脱你所面临问题有的所有禁锢与限制。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



或者这样想象一下：就完成棘手的A-1任务而言，你所有的责任都解除了。需要你去做的只是为别人列出一张他们应该执行的各项事宜的清单。你只是凭着对这一项目的熟悉，向他们提供你所能提供的最好建议而已。一旦把计划写完，执行计划的重担就会完全转移到别人肩上去。你不需要“做”任何事情。你唯一的任务就是帮别人计划一下他们该如何去做。

现在，你对别人会有什么建议呢？不必为你设计的步骤对自己而言会很困难而担忧，那些家伙们会按照你的要求去做——这就是他们会存在的原因。

然后，把写好的计划放在办公桌的中心，喘口气儿，然后去喝杯水。回来之后，看看你写的计划。看看是不是有什么你可以做的，算是帮帮他们。或许你会发现这项步骤里面竟然有自己喜欢或者擅长的工作。在那些家伙们还没露面的时候，不妨动手解决一下这些自己喜欢的步骤，结果你的A-1任务就运转起来了！

这是事实：这种神奇的“如果”的做法不但可以让你完成计划的制定，而且通常可以让你一鼓作气地完成整个计划。

## 获取更多信息

有时候，不管我怎么努力，我都无法开始一个项目。我曾经决定在后院布置一下天井，可是我对应该使用什么材料、使用什么工具之类的问题一无所知，因此我从来都没有着手去建造我的天井。

这是很常见的束缚，而且是致命的束缚。没有信息，不能真正产生兴趣，不能投身其中，因此也就没有行动。

我曾经看过一个在中学生当中进行的实验。给他们提出48个



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



关于无脊椎动物的问题，然后要求他们标计出哪些是自己希望知道答案的。意外！他们标记出的大多数问题都是关于平时很熟悉的动物的。

还有一天，老师向学生展示一些从博物馆借来的稀奇物品。实验者依次对这些物品做了三次解释说明，并且后面的解释都比前面的要详细。每向他们展示一件物品的时候，同时要求他们从1到5的级别中标记出自己想要更多了解这件物品的程度。这时候一个明显的倾向就是：同一件物品，稍后的展示要比前面的展示更能激发他们的兴趣。

这项实验至少说明了一点：要激发对某种事物的兴趣，多多少少需要一些相关的知识。日常经验而言也可以说明这一点。对收听新闻的收音机听众进行调查表明：收听6点钟的新闻的听众通常也会收听11点钟的新闻节目。同样是这个按时收听新闻节目的人，他也会很认真地阅读一两份报纸。少许一些信息就可以激发获取更多信息的兴趣。

哪些人会阅读业余爱好杂志呢？当然是对这项活动有所了解的人。不管是铁路模型，还是滑雪或者园艺，大多数这些刊物的读者都是想要获取新奇的主意，并且他们都是长期的读者。随便瞥上一两眼的人会纳闷：怎么还会有人对这些东西感兴趣。背景知识以及参照框架的缺乏是导致他们认为这些东西毫无意义的原因。

只有当人们对某项事物熟悉到了一定程度，他们才可能对它进行深入的探索，以便满足自己新近被激发起来的好奇心。一旦达到了这个程度，很有可能发生的情形会是这样的：迷恋程度会随着知识的增加而深入。这也正是进行获取更多信息的速成任务会促使一个人全身心地投入到A－1任务中去的原因。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



对大多数人来说，阅读是一项很轻松的速成任务。书籍，报纸，杂志，内部报告，研究报告，文件或者信件等等这些东西，哪怕是你仅仅读上几分钟，都会激发你对向来都不关心的事物产生兴趣，而这些仅仅是毫不费力的消遣而已。

获取信息的另外一个理想渠道是跟人交谈——杂志里的人，邻居，甚至家人。谈话可以让你很愉快地获取关于你的A－1任务的信息。

## 尝试诱导性任务

如果你真的没有状态，实在不想去执行你的A－1任务，但是又感觉随便做点什么倒也无妨的时候，或许动动手做些小活儿可以让你慢慢融入到更复杂的工作当中去。我称之为“诱导性任务”，因为它可以让你动起来。

就书写一份报告而言，对你想要涉及的问题做些批注或者说明无疑是最好的速成任务。假设如果这样还是不可以的话，那就削铅笔吧。我不是在开玩笑！随后不一定会让你投入到工作中去，但是有这种可能。一旦手里拿到了削好了的铅笔，你会不自觉地在放下它之前写下一些有价值的东西。

任何其他一种跟你的A－1任务相关的物品都有可能会成为激励你展开工作的因素。理想的诱导任务就是把这件物品放在惹眼的地方。比如你知道自己有封信需要回，可是一直以来你都在躲避。那么试着把它放在桌子的中央。很有可能当你想换换脑筋的时候你就会顺手把这封信回复了。另外一项诱导任务的设计方法就是把你桌上的所有分神的东西统统搬走，比如鸡尾酒晚会的请柬或者一份《花花公子》的杂志，等等。如果剩下的唯一一件





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



东西是跟A-1任务相关的物品，那么你着手进行A-1任务的可能性就实实在在地增加了。

如果你真的想看《战争与和平》了，可是又表现出一副无所适从的样子，那么以下便是很好的诱导任务。先把它买回来，然后从书架上拿下来，翻到第一页，放在你阅读时最喜欢坐的椅子上。这样之后再对你的朋友说："我总算开始读这本书了。"

经常听人们说起他们曾经很喜欢某种活动，而现在只是在梦里想想而已了。有人还告诉我他已经5年没打网球了，真是后悔不已啊。他告诉我说，他的网球拍已经沦落到了某个大箱子的最底部了，并且他唯一的一个网球也已经又旧又没有弹力了。难怪现在打网球对他来说已经成了梦想了。

着手进行一些诱导性任务无疑会增加他再次享受网球乐趣的可能性。或者修理网球拍，或者买些新球，或者仅仅是把那些东西放在汽车的后备箱里。这时候，如果经过空闲的场地却能够不停下来，那么他就该把球拍放在前面的座位上了——让他每次上车的时候都不得不把球拍移开。这样，如果他真的有心去打球的话，看到这总是出现在眼前的、甚至有些让人恼怒的提示，他最终就会把球拍拿出汽车，拿到球场上去挥两把。不管是那种情形，他毕竟是开始做了，并且有可能重新捡起久违的爱好。

有个客户，他每天早晨都想早一些起床，然后用这些时间去寻找一些感兴趣的新事物。把闹钟向前拨半个钟头一点用处都没有，因为他又回到梦乡了。我给他提了一个诱导性做法：把闹钟从床边移到房间的另一边，移到洗漱间门口。这样的话，要关掉闹钟就要走到洗漱间去，然后再走到水龙头旁边去洗漱也费不了多少力气了。刷牙之后，他还可以回去再睡，可是这时候他发现：





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



如果做到了刷牙这一步，那么他就能够不去睡觉，因为多少年来他已经养成了刷牙之后不再睡觉的习惯。

许多有效的诱导性任务往往花不了多少时间。我们都知道：咬牙跟下定决心有着密切的联系；上身稍微向前倾斜的坐姿可以保持机警；深呼吸跟放松也是紧密相关。当你置身这些相互关联的活动的时候，你就可以朝着你期望的最终的目标前进了。大多数人这样做的时候根本就不会意识到这一点。如果你看着说话的人，那么很有可能你就在听了。晚上读书的时候，如果你会站起来伸伸胳膊、伸伸腰，那么你就不太可能会睡着了。只要有意识地去寻找使用这些关联的机会，你就会发现这些能够帮助你实现目标的诱导动作了。

另外一项有用的诱导性任务是选择正确的渠道。如果你没得说，那么至少让你的思想转到你有许多主意的一件事上面去。如果你必须打字，那么把打字机打开。在纸上写下“我什么都想不出来”之类的东西。然后把你的思想灌注到打字机里面——想到什么打什么，什么都可以。这样过一段时间，你的思想就被慢慢地带动起来了，然后你就可以往打字机里放一张新纸，开始跟 A－1 任务相关的工作了。

如果你想口述，那么让录音机开着——即使你无话可说。慢慢地，转动着的磁带会带动你的思想，甚至会强迫你找到要说的。一旦找到状态了，你就可以直指你的 A－1 计划了。如果等到你想好要说什么了才去打开录音机，那么很可能你永远都不会开始。



如果你需要打个很重要的电话，可是你却感到很困难，那么拿起电话，随便打给某个朋友。告诉他拿起电话、拨号、说声你好等等这一切有多困难，然后你就可以跟你本来想找的人电话



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



了。等会儿！你已经成功了。如果你能够做成一次，那么你就可以再做一次，就可以拨你的A－1电话了。

用这样的方法诱导自己着手A-1任务并不总是能够成功，但是诸如小小的动作可以把人带入更有意义的活动中去的事例我也见了不计其数了。

## 利用现在的心情

投入到A-1任务中去很困难，其中一个原因就是大家还没有在情感上做好准备。当你感觉自己真正想要做的是跟人聊天的时候，或许开始你的A-1任务就意味着要静静地坐在桌旁，静静地思考。现在你有两个选择：忘记开始A-1任务的决定，找个人为了聊天而聊天；利用你的心情，让自己靠近A-1任务，而不是远离A-1任务。

办法就是利用现在的心情，看看跟A-1任务相关的事宜有没有能够满足你这个欲望的。以上文提到的情形为例，很显然，对时间的最佳利用就是去找A-1任务相关的人谈话，看看他或者她有什么可以跟你分享的观点。这样不但满足了与人为伴的愿望，或许还有望从谈话中得到一些有价值的想法。在这之后，再回到办公桌，做些必要的思考就显得容易得多了。

这种做法有时会适得其反，带来的不是进展而是进一步的拖延。这种情形时常发生在证券交易业务的办公室里。从某种意义上说，许多人都成了证券交易人，因为他们希望帮助他人或与他人结交。给顾客或潜在顾客电话，尝试着向他们出售证券，等等，这些做法都可以满足这个愿望，这也就是情理之中的事了。跟其他证券交易人谈话也可以满足这种愿望。另外，证券交易人都很





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



容易接近，并且以其友好而闻名；潜在的顾客则难以接近，并且时有不太友善的倾向。

许多经纪人忙于兜售其他经纪人对体育、政治或者女人的观点，结果把宝贵的时间花都花费掉了，原因正在于此。

每个人都会有希望一个人静静地翻翻文件的时候，这是一种合情合理的情感需要。处理一下日常文件，清理一下废纸篓，或者整理一下无关紧要的备忘录等等都可以满足这种需要。如果你发现正是由于这种需要作祟，使你不能着手A-1任务，你就可以在满足这种需求的同时仍然为A-1任务做出努力。你可以把所有与A-1任务相关的文件按字母顺序整理一下，或者纠正一下书写上的小问题，或者还可以把所有跟A-1任务相关的事项明明白白地列个清单，甚至可以润色一下已经无需润色的备忘录。

这时候你或许会问："做些与A-1任务无关但有价值的事情难道不比收拾那些与A-1相关却没有任何价值的事情更有意义吗？"

对此，我会斩钉截铁地回答说：不！

如果你告诉我说你一直都在拖延，而没能够投入到A-1任务中去，那么只要跟A-1任务相关，做什么都行，而不必去考虑它是否重要。一旦你不自觉地投入到工作中去了，那么你对优先次序的感觉最终会让你投身于对A-1任务而言卓有成效的工作中去。然而如果你转向其他无关的事务，那么就制止拖沓而言，你什么都没做，因此也就没给自己任何可能置身其中的机会。

有时候等待恰当的心情是最好的做法。没人愿意因为强迫自己去做不喜欢做的事情而耗费大量精力。然而大多数情况下，尤其是当你发现自己确定的A-1任务相当庞杂并且包括很多步骤的时候，其中某个具体步骤或方面恰恰符合你现在的心情的可能性



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



会很大。而你的任务就是找到切入点。

这时候，问问你自己："关于A-1任务我愿意做点什么？"这是个好问题。或许你会对自己说："关于这个计划，很多事我都不想做。不过会不会有些有趣的事情呢？至少，会不会有还能忍受的？"

尽量在这项A-1任务中找到一些符合你现在的心情的成分。然后你就可以利用现在的需求朝着终极目标前进，而不是让它们带着你远离目标。

比如说你在写一本书。十二个章节都需要修改，可是现在你没心情去修改其中任何一章。你真正想要做的只是阅读编辑对你的十二章的评论。毕竟这些评论明白晓畅、条理清晰，不用耗费多少力气就可以完成。

或者你面临一场大型考试，但还不想去阅读老师列出的补充书目，可是你并不介意读些课堂笔记，毕竟这些东西在考试中也会用得到的。

## 跟自己对话

你不能投身其中的原因或许是由于你缺乏动力。如果是这样的话，花几分钟时间跟自己谈谈话，给自己鼓鼓气不失为理想的时间投资。

研究表明：大多数人不会着手去做一项他自认为无法完成的事。相反，大多数人会选择看起来容易的事情去做——尽管实际上这件事几乎是不可能的。他们这种意愿的基础是他们对成功的可能性的主观预测。

所以，记住：如果你"感觉"某件事很困难或者是不可能的，





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


那么你就不会像感觉一件事很容易那样情愿着手去做了。但是记住：这是你的感觉，不一定是事实。既然你无法确定一件事到底有多困难，还不如假设它并不困难，因此你能够完成它。这一点很有可能使你着手展开你的A－1任务，并且这一点也经得起推敲：如果你认为自己会成功，你会倍加努力地进行你的A－1任务。而这种效应也恰恰是“跟自己对话”的效用所在。就像足球教练在中场休息时对球员的谈话一样，你可以对自己说：“你会成功。坚持！”

“别为自己难过了，开始工作！”

“不试一把，永远都不会知道结果。”

“这里不需要任何失败主义者。”

这些话可以对付低落的情绪，可以战胜垂头丧气的状态。

跟自己的谈话或许还可以包括完成A－1任务后你可以收获的成果（见第20章），没错，还包括如果你现在没能去做的话，接下来你会遭遇哪些后果。（见第19章）

## 对他人许诺

你对自己说：“今天下午我要花一个小时的时间做这件事，”可是你说的时间来了又去了，而你只是在忙碌着其他的事情。然而如果你跟别人约好了要谈论这件事，那么很有可能你会如约谈论这件事，因为你不想失约，不想让别人失望。我发现有些主顾通过跟我约会的方式激励自己进行自己的A－1任务。他们不想让我失望，也不想白白浪费因为见我而需要花费的金钱。他们在自尊和金钱上做出了承诺，而这确实是有力的激励要素。

你可以承诺些什么呢？对谁做出这些承诺比较好呢？你老公


www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



想要在后院聚餐，那么你可以向他承诺把园子整理好；妻子早上出门去上班的时候，你可以承诺今天的晚饭包在自己身上；向老板承诺当他外出归来的时候你会把工作建议写好，等等。通常这些承诺可以让你的良知充分运作起来，然后就可以把你的A-1任务轻而易举地完成了。

规定最后期限虽然不是一种让人喜欢的做法，但是似乎也很有效。承诺在某个期限之前做完一件事要比“稍后再做”更有力。如果朋友约你“什么时候聚聚，”你不妨故意含糊其辞地应酬几句。然而，如果你真喜欢跟他们来往，那么除非他定下具体的聚会时间，千万别放过他。

会议也是一种特殊的最后期限。关于具体讨论某个问题规定出具体时间和地点，也是一种承诺，而且可以极大地推动事情的进展。你可不想一点准备都不做就去参加会议，而这一点恰恰可以逼着你动手。你会做准备，而这一点可以让你意想不到地置身工作之中。

会议也是迄今为止发明出来的最耗费时间的东西。几乎所有的会议都不会有多大的成效，而且似乎永远都是这样。会议上说的东西大多是无关紧要的，切题的话没几句。可是你还期望什么呢？如果召开会议的人知道所有问题的答案，或者如果他能单枪匹马地做完所有应该做的事情，那么他也就不会召开会议了。

大多数会议之所以召开，是因为某个人着手一项A-1任务很困难，或者无法自己做完这件事。大公司的执行委员会不是把A-1任务冷落在一边，而是召集所有人马，至少召集在考虑A-1任务的人来共同讨论。召开会议或许是一种速成任务，然而这项速成任务却难以解决问题。正如我已经阐述过的，一个人做通常会更好。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第16章

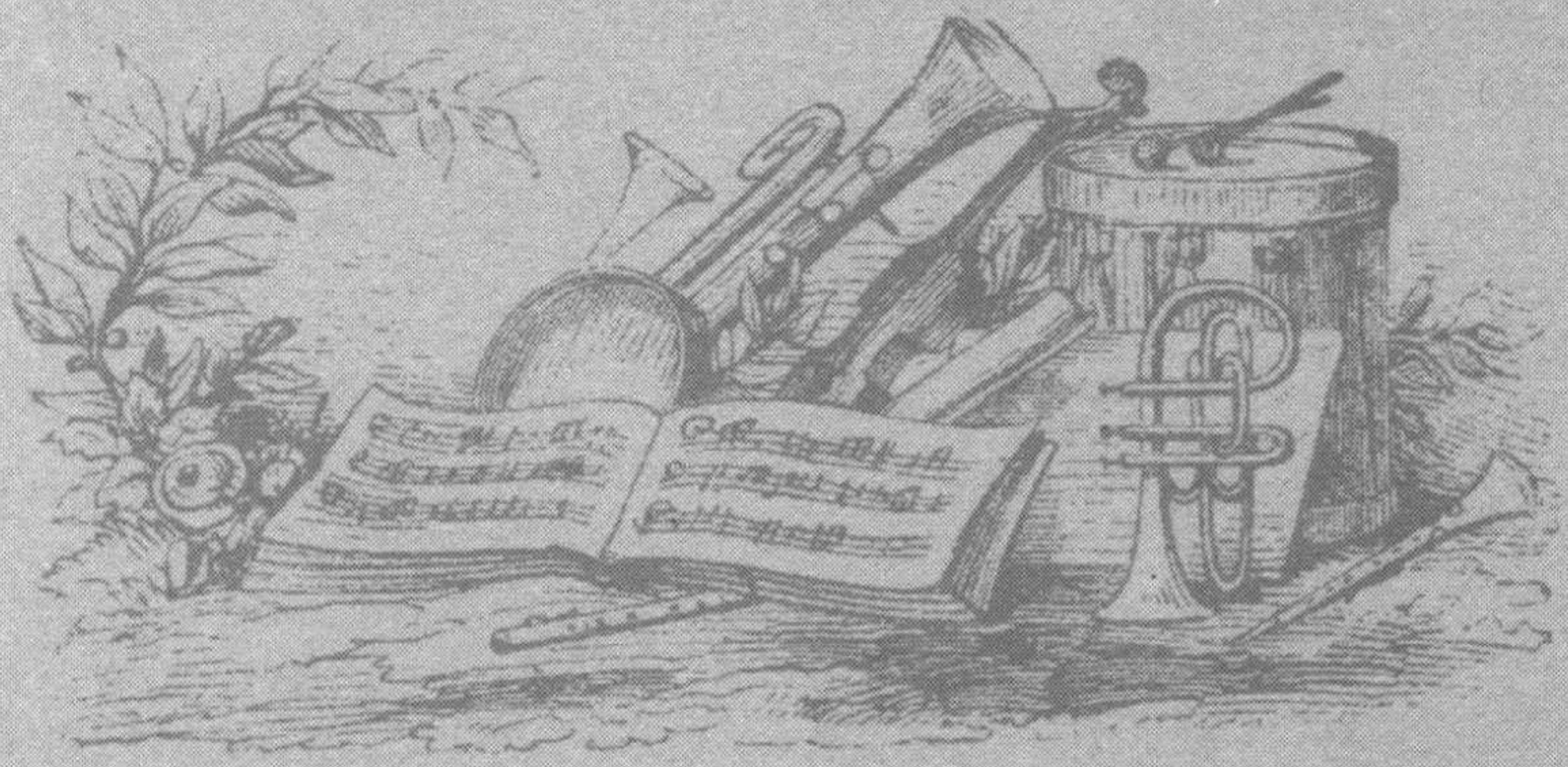
# 尝试新的方式，保持对工作的热情

不需要厌烦

课间休息与工作休息

没有足够的信息，或者太多？

永远也没做出来的靠垫



www.55188.com 理想在线证券网



一旦你投身到A－1任务中去，许多任务可以让你坚持到底。晚餐聚会之后，或许你会拖延好几个小时才去收拾餐具，可是一旦开始——刷盘、洗碗、倒垃圾，等等，直到做完你是不会停手了。或者，静静地独处了几个小时后，你会把跟一次出差相关的所有飞机票、的票、旅馆发票等等的东西摊在桌子上，并且直到理出头绪你不会罢休，因为这样公司才会给你报销。

大多数工作都会很短，或者很有吸引力。即使你迫不得已把它们抛在一边，不久之后你还是会投身其中的，并且最初的投入会很快把你带入工作的核心部分。就像读一本好书，它会一遍一遍地催促你，直到你读完最后一页。

还有一些时候，你在某项工作上花费了一些时间，可是不久你就倦怠了，远远没有达到自己的目标。或许你在桌前花了好几个小时，想要就某篇电视剧评论提出建议，可是你无论如何也找不到像样的观点。或者你需要在下午5点钟之前写完给某个慈善机构的回信，可是写了一半之后，你无论如何也不能忍受看一眼另外一个邮编带给自己的感受。

你也知道对时间的最佳利用就是继续A-1任务。你告诉自己说已经没有时间可供拖延了。你想方设法地着手去做了。你积聚了相当多动力。可是，现在你却懈怠下来了。你该怎样重新投入进去呢？

有一个答案是：不停地规定下一个步骤。由于缺乏对下一步





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的规划而导致工作懈怠的情况太多了。不论何时，如果你希望完成一项任务，那么明确你的下一步。然后找时间看看是否完成了这一步。

## 不需要厌烦

毫不奇怪的是，在重复同样的工作一段时间之后，你会感到厌倦、烦躁，甚至是筋疲力尽。这时你很自然地会想到去进行一些改变。改变并不仅仅是生活的一个调味品，它是一个非常重要的组成元素。

研究人员曾经对此进行过多次试验，他们将试验对象放到一个受到严格控制的房间里，并对该试验对象的一切进行严格监控。在其中一次试验当中，试验对象在黑暗环境中躺在一张舒服的床上。试验者会被满足他所有的生理需要。甚至他只需按动一个按钮，食物就会出现在自己的面前。五天之后，大多数试验对象都患上了歇斯底里症、狂想症，甚至经常产生幻觉。没有一位试验对象能够坚持一个星期以上，而且所有的试验对象都至少需要一个月的时间才能彻底恢复。这种试验证明，在缺乏“刺激性变动”的时候，一个人的生理以及心理状况都会很快退化。

如果说刺激性变动是人体的一项基本需求的话，该项需求可以被追溯到我们祖先的生活时代。洞穴人的生活在很大程度上取决于他们发现以及应对外部变化的能力。空气中气味的变化都能引起他足够的警觉，并因此意识到食物以及掠食性动物的存在。“适者生存”的事实开始逐渐淘汰那些不能适应外部变化的人。现代人继承了这一生理特征。

如果说一些事关生死的变动，比如说大型哺乳动物的脚印，



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



会让洞穴人产生警觉的话，现代人则会为一些轻微的外部变化，比如说一位陌生人走过走廊时的脚步声，其他人的电话铃的响声，或者是汽车驶过的声音，而感到烦躁或者是因之而分散注意力。

那些可能分散我们注意力的因素无处不在，只是当你全神贯注于某件事情的时候，你可能并不会注意到它们或者是干脆忽视它们。所以在某些时候，你或许需要一些建设性的刺激因素。

正常情况下，工作内容的进展会在某种程度上满足你对外部刺激的渴求。事实上，通常情况下，一个项目的自然进展会不断为执行者带来很多新的任务。所以说“事务清单”可以为你列出不同的任务选择，从而提供许多刺激性的变化。有些情况下，你甚至不妨为你的A级目标多列出一些步骤，这样就可以使你的工作发生一些有趣的变化。

而另一方面，当工作内容过于缺少变化的时候，你可能就会产生倦怠感，很容易受到外界刺激的影响，甚至会主动创造外部刺激。当遇到这种情况的时候，你应该怎么办呢？

毫无疑问，压抑自己对于变动的渴望并不能解决任何问题，毕竟，你不可能解决自己的本能需求。如果希望控制自己的行动，你首先需要为自己找到适当的刺激性变动因素。

## 课间休息与工作休息

你可以尝试让自己休息一下。站起身来，伸伸懒腰，到休息室待一会儿，跟同事聊聊天，然后继续花一两个小时完成自己的A级活动。

你也可以用工作本身来让自己得到放松。任何其他工作都可



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



以，但如果你只是希望变换工作内容或者是工作节奏的话，我建议你选择一项A级活动。比如说你可以暂时停止粘贴信封的工作，转而跟你的发型师约定时间，浏览一下你的晚餐菜谱，清洗一下早餐用的盘子，或者是拜访一下隔壁的女邻居。几分钟之后，你可以重新恢复自己的工作。

在很多情况下，你所需要的只是稍微休息一下。但当你必须完成一项紧急的工作的时候，你又该怎么办呢？或者你十分钟前刚刚喝完咖啡，可现在却又感到不安？你可以暂时停止一下手头的A级活动吗？但难道没有其他方式吗？难道当你迟些重新开始工作的时候，同样的问题就不会出现了吗？

总而言之，你仍然希望继续手头的工作，但该怎么办呢？

答案在于：你可以在A级活动范围内给自己的工作带来一些刺激性变动。

只要稍微发挥一点想像力，你就可以让自己的工作变得有趣起来。即便你只是寄送一张圣诞卡，在你的宿营帐篷上缝上自己的名字，或者是整理文件，如果你留心一下的话，你还是可以有很多方法可以给自己的工作带来一些刺激性变动。

当你在做一些多面性的工作——比如说给杂志写文章，为女性选民联盟起草一项计划书，构思如何回应竞争对手的新产品，或者是研究如何利用废旧石灰板等的时候，你就会体会到这种做法的重要性。要想在项目过程中始终保持前进，你需要为自己不断制造一些新的刺激，并不断对工作产生新的兴趣。



正如我在前面讨论过的那样，你可以通过很多方式来推进自己的项目。你可以进行规划、跟同事交流，收集信息，构思新的方案等等。显然，有些工作本身就具有多样性，而有些工作可能



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



会相对比较呆板。但无论在做什么工作，你都可以选择自己相对喜欢的方式来完成它。

你可以尝试改变工作地点。有时候新环境有助于缓解疲劳。比如说如果你一直趴在办公桌上工作的话，你可以尝试到会议室里工作一会儿。如果你一直在起居室里读书的话，你可以尝试到卧室里呆一会儿。如果你一直坐着工作，你可以尝试站着工作。

当然，最好的方法就是去改变你完成任务的方式。任何的脑力活动都包含着多个环节。你需要收集信息，需要产生创意，因此你必须去收集、消化、并最终应用这些信息。在实际工作的时候，你可以选择不同的信息处理方式来使你的工作更加富于变化。

## 没有足够的信息，或者太多？

让我们首先从信息的搜集开始说起。我在前面曾经说过，搜集信息是培养兴趣的一个很好方式。在我看来，通常情况下，一个人对一件事情了解得越多，他就越可能对这件事情感兴趣。所以在开始一件工作的时候，你可以首先挑选一个自己并不熟悉或者知之甚少的领域，然后开始搜集信息，并通过这种方式不断培养自己的兴趣。

当然，有时候问题可能恰恰相反。许多人会在工作进行到一半的时候陷入停滞状态，因为他们感觉自己掌握的信息量太大，结果不知道该如何处理。或者他们有太多的想法（甚至是很好的想法）。当然，一个人所掌握的知识总有一个理想状态，而且对于不同的人或不同的工作来说，这个状态的标准是不同的。信息量太多或者是太少都很容易降低一个人对于工作的兴趣或者是参





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



与热情。

所有当对搜集信息和创意的工作感到厌倦之后，你可以开始处理这些信息和创意，比如说你可以对它们进行整理、总结、筛选，甚至是重新的梳理。如果你一直在从书本或者是其他人那里收集这些信息和创意的话，我建议你不妨随时把它们写下来。即便你最后可能根本不会用上这些资料，但它们也可以给你提供很多新的思路，或者能够给那些看到它们的人带来启发。

## 永远也没做出来的靠垫

吉尔女士一直想给自己最喜欢的那把椅子做一套针织的靠垫。刚开始的时候，由于感觉自己并没有进行充分的准备，所以在很长一段时间里，吉尔都没有动手去做。终于有一天，她聪明地意识到，如果不去做点什么的话，她很可能永远都不会有一套自己喜欢的靠垫，于是她开始去商店购买材料。她用了几个星期的时间寻找合适的花样和丝线。一家商店的销售小姐说服她去参加一个为期一月的针织培训课程，了解一下关于针织的历史和技术。课程结束以后，吉尔女士决定，要想得到最理想的彩色丝线，唯一的方式就是从一家公司直接邮购。于是她开始跟这家公司联系，索取样品，然后再次联系，索取更多样品……就这样，她一直用了六个星期才最终决定下来。

准备好所有的材料之后，吉尔女士意识到自己需要一个适当的空间。她决定给自己布置一个专门的房间，于是她开始重新布置灯光，扔掉房间里的垃圾等等。又一个月过去了。然后她又让丈夫给自己造了一个特殊的盒子，专门用来盛放自己的针织工具，因为她不喜欢商店里卖的那些工具盒。又用了两个星期。最



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



后，做完了所有可能需要的准备工作之后，她发现自己已经不想再去自己织一套靠垫了。事实上，她甚至觉得自己当初就不应该去进行准备工作。

这个故事告诉我们：有的时候，你可能会因为进行了过多的准备而丧失对于核心工作的兴趣。正像我前面说过的那样，任何跟你的A级活动相关的工作都可能成为激发你兴趣的因素。但前提是这些工作必须相对简短而且简单。如果吉尔女士的目标只是想了解一下关针织靠垫的相关知识的话，那她所做的一切显然都是值得的。可她的目标是给自己织一套靠垫，从这个角度来说，她显然在准备的过程中偏离了主题。

任何重要的工作，比如说给你的房子增加一个门厅，或者是在你的办公室推行一项新的工作流程，都需要长期不断的准备工作。这就不可避免地会占用许多大块的时间。

在这种情况下，我建议你首先计算好完成这些准备工作所需要的大致时间，然后当时机到来的时候，你就可以利用本章当中谈到的内容来开展具体工作了。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第17章

# 有时候慢些比快些好

www.55188.com 理想在线证券网



在有些情况下，我在前面谈到的那些技巧，比如说即时任务以及刺激性变动等，或许并不能有效地制止拖拉，因为你可能非常讨厌或者不喜欢你要做的A－1任务。比如说跟孩子的老师讨论他成绩下滑的问题，去到医院接受年度体检，向银行申请贷款，起草一份新的遗嘱，去参加一次工作面试等等，这些都是一些非常重要但却不怎么招人喜欢的工作，所以很多人碰到这些事情的时候总是一拖再拖。由于这些事情非常重要，所以你可能会把它们列入计划范围，甚至可能会将其标志为A级活动以表示其重要性。但当需要你亲自执行这些任务的时候，你又可能会觉得它们比你想像得还要讨厌，于是你就开始转向其他一些不那么令人讨厌的工作——这样做并不需要太多时间来考虑，而且也不需要任何理智的思考。通常情况下，你会在几秒钟之内就做出决定。

假设你现在要回一封信。在这种情况下，写信是你最重要的任务，但因为你要在信中告诉对方一件非常难堪的事，所以你并不想写这封信。有好几次，当你提起笔之后，你又把信纸推到一边，随手拿起一本杂志。很快，你开始对杂志里的某篇文章产生了兴趣，并把写信的事忘得一干二净……从准备写信到忘记写信，整个过程只用了不到十五秒钟的时间。

让我们仔细研究一下你在整个过程中的心理状况。首先，你已经有了明确的A－1。下一步就是采取具体的步骤来完成这件任务。基本上来说，在这种情况下，你有两个选择。你可以：



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



（1）完成A－1，这样你就可以很好地利用这段时间；

（2）做些其他事情，这样你就是在浪费时间。

确实，在做其他事情的时候，你也并没有完全浪费这段时间，但由于A－1是当前最重要的工作，所以相对来说，你做其他事情就是在浪费时间。

当你意识到自己应该去做A－1，但你却又非常想把注意力转向其他事情的时候，你该怎么办呢？

首先，你必须清楚地意识到自己已经到了一个非常关键的时刻。你必须立即做出决定，到底是做A－1，还是要把心思转向其他事情。这时你就好像在山顶上一样。你有两条路可以下山，一条往北，一条往南。一旦做出选择，你很快就会抵达山下。可目前为止，你还在山顶，还没有做出任何决定。

毕竟，这是一个非常重要的决定，所以你希望自己能够控制住整个决定的过程。要想做到这一点，你首先需要让自己冷静下来。如果匆忙决定暂时忘记A－1的话，那样你将永远没有机会来克制自己不断拖拉的倾向。你需要有足够的时间来仔细分析当前的形势。你完全可以说服自己不要放弃A－1，要把时间用在最重要的事情上。

比如说在刚才的例子当中。当你感觉自己要把写信的事情推迟一下的时候，你不妨先停下来。如果你能够用多一点时间（而不是像平时那样在一两秒钟的时间）来放下信纸的话，你就会更加冷静地考虑自己的时间分配。你将有足够的时间来考虑自己为什么要把信纸推到一边，并最终想出一个更好的办法来克服自己的拖拉倾向。

你是否曾经做过一些自己并不喜欢的事情？当然。我们每个



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



人都有过这样的经历。当我们还是小孩子的时候，父母总是让我们每天晚上7点半上床，即便是在夏天或者是其他的小朋友还在外面玩捉迷藏的时候也是如此。每年一到四月十五日，你就必须把自己的收入税支票寄给政府，即便你本来想用这笔钱给自己买个立体声音箱。虽然你不喜欢化学，可一到快考试的时候，你还是要认真复习……这样的例子可谓数不胜数。

即便你在做一件自己并不喜欢的事情，你还是有选择的余地。你可以满脸痛苦地去做，也可以开开心心地去做。为什么要让自己那么可怜呢？一旦决定要去做某件事情，你完全可以尽量让自己享受这个过程。

当你感觉想要回避A-1，转而去做其他事情的时候，你应该告诉自己，“现在是该做决定的时候了。”你可以首先告诫自己要先慢下来。然后使用下面的三种方法来帮助自己克服拖拉的倾向：

（1）直接面对那些让你感到不快的因素；

（2）告诉自己，拖拉只会导致更大的不快；

（3）培养自己的热情，并以此来抵消做这件事情时产生的不快心理。

在接下来的章节当中，我会对每一种方法展开详细讨论。一旦掌握了这三种方法，你就可以在下次想要回避某件A-1任务的时候冷静下来，做出慎重的选择，并最终说服自己把时间应用到最有意义的事情上面了。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第18章

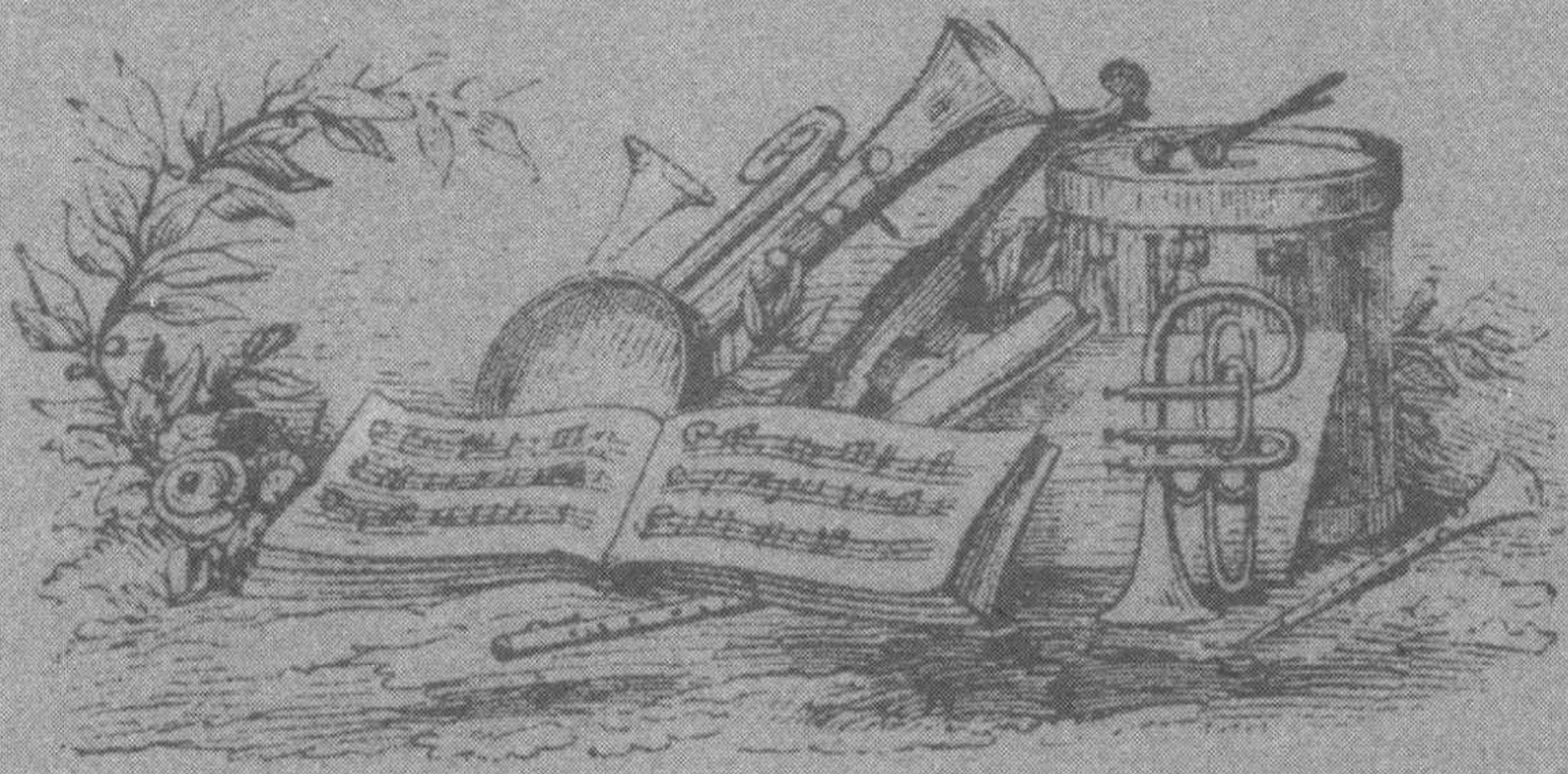
# 不要让恐惧挡了你的路

如何消灭恐惧

如何包容恐惧

如何引导恐惧

放飞你的恐惧



www.55188.com 理想在线证券网



你有多少次因为害怕犯错误而放弃去做某件事情了？或者是因为害怕生气？或者是害怕有负罪感？或者怕被拒绝？或者怕承担太多责任？或者怕面对那些未知的因素？我相信大多数人都会经常遇到这种情况。

我并不是一位心理医生，所以我不会自以为是地去“诊断”别人的症状。我在本章中所讨论的只是一种辅助性的技巧；它们不一定能够解决某个人的特定心理问题，但却可以帮助他通过自身努力——或者是专业人士的帮助——克服自己的问题。

在本章当中，我将主要讨论关于恐惧的问题，因为在跟一些心理医生以及心理学家交流的过程中，我发现几乎所有人回避做某件任务的根本原因都是恐惧。所以如果能够克服自己的恐惧，你就可以去完成那些虽然不喜欢、但却非常重要的任务。

我曾经遇到过很多这样的情况：许多人迟迟不愿意去完成那些真正重要的任务，是因为，在潜意识当中，他们害怕失败，或者是不喜欢成功后所带来的结果。

我前面提到的那位销售代表就是一个典型的例子。因为害怕增加自己的工作负担，所以他一直不愿意去开拓新的客户。在这种情况下，要想克服他的恐惧，最好的方式就是首先减轻他现有的工作负担，只有这样，他才能去尽心尽力地争取新的大客户。

上司交代一位生产主管就自己亲自管理的工作制定一份流程手册。在分配这项任务的时候，上司明确告诉这位主管这是当前





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



最重要的工作。可即便如此，主管还是一而再、再而三地拖延，始终没有采取任何实际的行动。直到最后，他终于意识到，之所以会出现这种情况，是因为他一旦完成了这份手册，自己在公司的重要性就会大大降低，甚至可能会失去工作。所以他当前最重要的工作应该是跟自己的上司澄清这份手册将会给自己的工作带来怎样的影响。

不要让情绪因素控制你。如果你怀疑自己正因为恐惧而没有去做一件重要任务的话，你可以在“决定时间”问问自己，“我带地在害怕什么？”列出所有的可能性，并找出那些最可能使你一味拖拉的恐惧理由，然后勇敢地面对自己的恐惧。

布鲁先生是一家工业产品公司的销售代表。他知道，自己应该把大部分时间联络新的潜在客户。可虽然如此，他仍然把大部分时间用来接洽自己原有的客户，即便他心里很清楚，这些客户并不会给他带来很多利润，有些人可能只是跟他闲聊一会儿，根本不会提出任何新的订单。他始终不愿意跟新的潜在客户打电话，因为时不时地，这些潜在客户会很粗鲁地直接拒绝他。

在新年度开始的时候。布鲁先生准备了一份年度销售计划。在该计划当中，布鲁先生明确强调了联络新客户的重要性，可从开始实施该计划的第一天起，他就发现自己始终在回避。他总是害怕被拒绝，而这种恐惧正是阻碍他实施销售计划的根本原因。

过了一段时间之后，布鲁先生决心为自己的这种困境找出解决方案，他决定首先锁定一个具体的目标——阿雅克斯公司。他很早就想跟这家公司建立业务关系。事实上，一想到能够接到阿雅克斯的订单，布鲁先生就会兴奋不已。可因为害怕阿雅克斯的采购代表会用一些难听的话拒绝自己，布鲁先生就忍不住打起了退堂鼓。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 如何消灭恐惧

每次想到自己因为恐惧而不敢拨通阿雅克斯销售代表电话的时候，布鲁先生就告诉自己“没必要那么害怕”；或者“其实没什么好担心的”；或者“自己有比担心更重要的事情要做”。事实上，他会告诉自己的恐惧，“走开，别烦我。”以前他经常会在联络一家新客户之前通过这种方式鼓励自己，可由于他对阿雅克斯公司充满敬畏，所以这次他的方式显然并不奏效。

如果布鲁先生的恐惧感并不强烈的话，他或许能够很容易地消灭这种感觉。可问题是，当这种恐惧感一旦失去控制，他以前的方法显然就很难奏效了。事实上，布鲁先生现在的问题在于，当他告诉自己“没有什么可害怕的”的时候，他本身就担心自己会在不应该恐惧的时候感到恐惧。显然，他必须找到其他方式来克服自己对阿雅克斯公司的恐惧感。

## 如何包容恐惧

起火的时候，如果火势不大的话，你只要用一点水就可以把火扑灭，可如果火势发展到难以控制的地步的话，你最好的选择就是去包容它，给它划出一定的界限，并告诉你的恐惧，“你可以在这个范围之内任意燃烧，但绝对不能跨过这条线！”

布鲁先生发现，虽然自己无法彻底消除自己内心的恐惧，但他却能够在内心容纳这种恐惧感——至少暂时他可以做到这一点。他意识到对方或许根本不会同意约见自己，或许自己最多只能跟对方的秘书通个电话。无论如何，他觉得如果对方只是简洁地说声“不”的话，他还是可以忍受的。相比之下，如果他能够得到





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



对方的约见，那他就会有很多事情值得害怕，这样他就可以给自己更多的时间来战胜恐惧——但首先他必须拨通对方的电话。

就在这个时候，布鲁先生想起了《第二十二条军规》里面的那位上校，他有个奇怪的规定，当他在办公室的时候，任何人都不能打扰他，只有当他不在办公室的时候，士兵才可以把客人领进房间。布鲁先生用了几秒钟的时间，梦想着要是阿雅克斯的采购代表总是不在办公室该有多好。但他很快就回到现实，拨通了对方的电话号码。

对方接通了电话，并表示愿意在下个星期一下午两点半，也就是四天之后，在自己的办公室里接待布鲁先生。

刚听到这个消息的时候，布鲁先生颇为兴奋了一个下午，他赶忙重新约定跟其他采购代表的约会，以便让自己有足够的时间来准备阿雅克斯的会谈。

可到了第二天早上，当他本应该忙着准备跟阿雅克斯代表见面时的资料的时候，布鲁先生却发现自己再一次打起了退堂鼓。他想尽办法拖延本来该做的工作，给自己找了很多其他并不重要的事情，并开始担心对方可能会提出哪些让自己难以回答的问题。随着这种恐惧感逐渐加强，他似乎看到自己正站在阿雅克斯代表的面前，像个傻瓜一样……最后他实在不敢再想下去了，于是就跑到大厅的休息室，给自己冲了杯咖啡。



## 如何引导恐惧



在这种情况下，布鲁先生既不能消灭，也没法包容自己内心的恐惧；他必须直接面对现实。一边走回自己的办公室，他一边想起了另外一种应对恐惧的方法——以柔克刚。布鲁先生知道，



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



柔道的原理就在于利用对手的力量来克制对手，从而达到转败为胜的目的。布鲁先生的恐惧此刻就是一股巨大的力量。所以他必须利用恐惧本身的力量来战胜它，而不是让恐惧打败自己。

坐到自己的办公桌前的时候，布鲁先生内心的两股力量开展了一场对话，整个过程是这样的：

恐惧力："我会把自己变成个傻瓜。我其实对阿雅克斯公司了解并不多，我也不清楚我们的产品对他们到底有什么帮助……"

引导力："……如果是这样的话，那我最好立刻搜集一些关于阿雅克斯公司的资料。"

恐惧力："还有对方可能要问到的那些问题……"

引导力："……我不能一味地担心自己是否有充分的准备，相反，我最好先想好对方可能会问哪些问题，然后好好准备答案。"

一边想着，布鲁先生一边喝完了最后一口咖啡，开始搜集阿雅克斯公司的相关资料。就这样，每当出现任何可能会让他感到恐惧的问题的时候，布鲁先生就会采取引导的方式解决这些问题。而当他想到自己可能会犯的错误的时候，他就会在脑子里暗暗记下这个问题，努力保证不让这样的事情发生。事实上，随着他逐渐意识到自己可能通过有意识的努力来改变处境，他的恐惧渐渐变成了一种推动性的力量。于是，在这个星期接下来的日子里，他没有再有过任何拖拉；他希望自己能够做好充分准备。

星期一下午，在前往阿甲克斯公司的时候，他又开始担心起来。事实上，当他走进阿甲克斯办公大楼的时候，他浑身上下都颤抖起来。看起来，如果他还不能有效理清思维的话，他上个星期所有的努力都会变得毫无意义。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 放飞你的恐惧

到了这个地步，布鲁先生已经不能再用我前面讨论过的任何策略来克服自己的恐惧了。毕竟，他确实感到恐惧！而且他完全有理由在这个时候感到恐惧。布鲁先生意识到自己唯一的出路就是让恐惧彻底爆发出来。

当他走进电梯的时候，他问自己，“这次拜访最糟糕的结果是什么？”或许阿雅克斯的采购代表会给自己的老板打电话，告诉他布鲁先生完全不胜任自己的工作。或许他会告诉自己所有的朋友，说布鲁先生是个白痴，并建议他们永远别跟这个家伙做生意。

慢慢地，布鲁先生开始让自己的恐惧一步步膨胀起来。“或许这位采购代表会组织一场运动，号召所有同行联合抵制我公司的产品；或许他会故意跟我作对，让我以后再也没法在这一行混下去了；总之，什么都有可能……”就这样，布鲁先生甚至开始想像自己被逼到一间储藏室里，身无分文，无家可归，没人照顾，最后饥饿至死的样子。

一边想着，布鲁先生一边走出了电梯，慢慢沿着走廊往前走。来到阿雅克斯采购代表办公室门前的时候，布鲁先生突然发现自己的想法简直荒谬之极。情况根本不可能像他想像得那么糟糕，他怎么也不至于被逼到饿死的地步，而且到了这个地步，他也确实无路可退了。一边想着这些，布鲁先生摁响了门铃。



事实上，并没有发生任何可怕的事情。那位代表正在办公室里，他站起身来，热情地欢迎布鲁先生，感谢他的到来，并问布鲁先生为什么不早些跟自己联系。他认真地听布鲁先生介绍自己



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



公司的产品，并表示自己非常感兴趣，可以先下笔小额定单尝试一下。就这样，离开办公室的时候，布鲁先生长长舒了一口气。

部分是因为这次成功所带来的自信，部分是因为已经变得不再那么害怕被拒绝，他开始喜欢上约见新的客户，并把每次拜访一位新客户都看成是对自己的一次测试。渐渐地，他开始把别人“对自己的评价”和“对产品的评价”区分开来。他相信，那些不愿意下订单的客户并不是在拒绝自己，而只是暂时不需要自己的产品罢了。当然，这种态度上的变化并不是在一瞬间完成的，事实上，布鲁先生用了整整两年时间才完成了这一转变。

需要指出的是，布鲁先生可以说是本书的一个完美案例，他表现出了人们在应对恐惧过程中可能会出现的所有问题，并成功地通过应用我前面谈到的那些技巧克服了自己的恐惧心理。

我不可能指望你在第一次尝试克服恐惧的时候就做到像布鲁先生那样。但下次当你感到自己正因为恐惧而一味推迟去执行一件A-1任务的时候，你不妨尝试一下我在本章当中介绍的各种技巧，直到你恐惧最终从你的内心彻底消失。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第19章

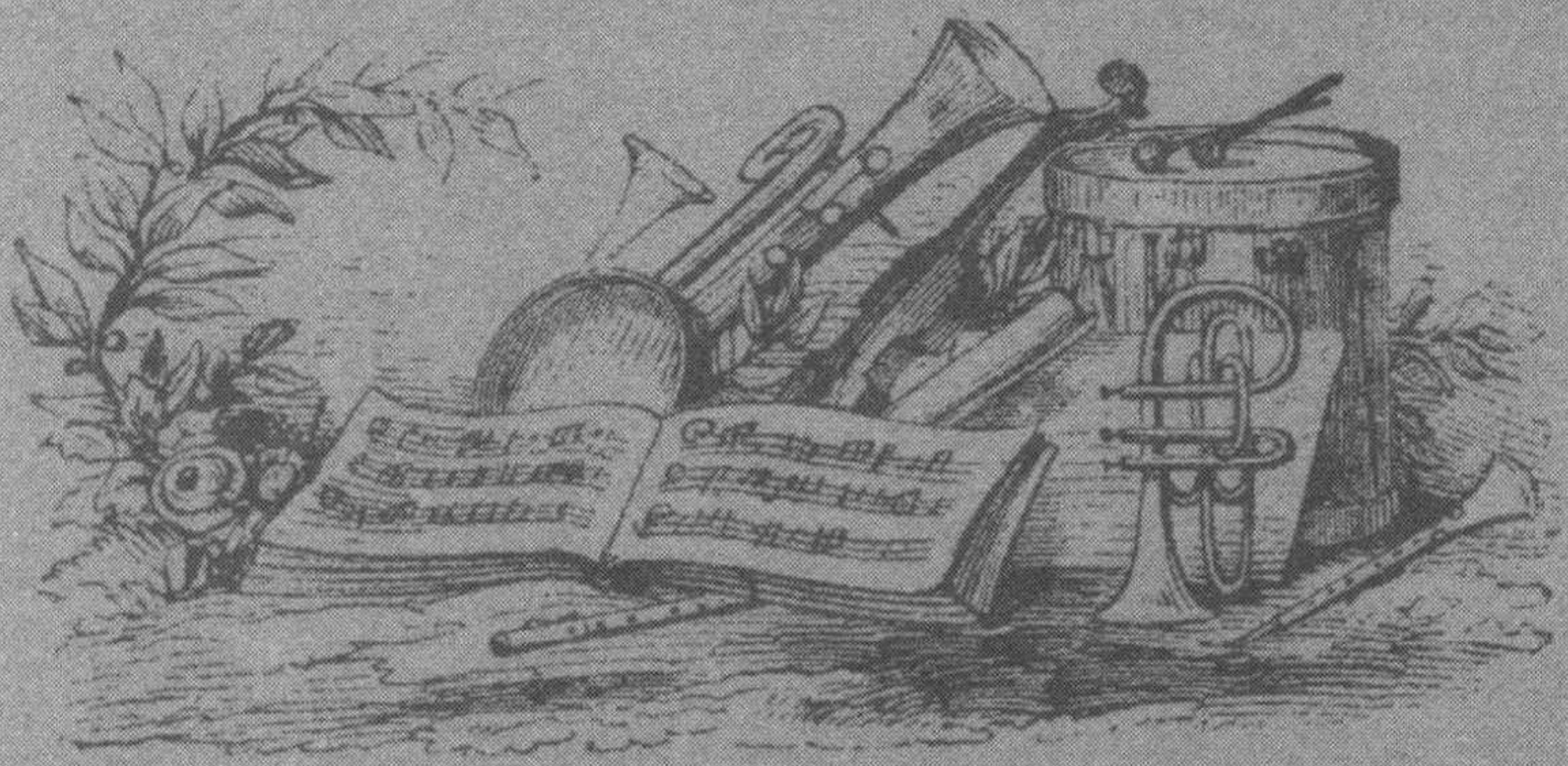
# 拖拉的真正代价

问题逐渐严重起来

拖拉的代价到底是什么？

考虑一下风险

压力的负面作用



www.55188.com 理想在线证券网



当你在该采取行动却一直不愿着手执行一件A-1任务的时候，你不妨用些时间考虑一下拖延的后果。安·戴维斯女士就是一个很好的例子。

生日那天，戴维斯女士收到一件来自外地的生日礼物。她告诉自己，一定要马上给玛丽阿姨写张便条。其实只要写几行字就可以了："我收到了您寄来的毛衣。它漂亮极了，而且大小刚刚合适。非常感谢！"

可因为戴维斯女士总是喜欢追求完美，所以她不想随便写一张便条就应付了事——她决定要好好斟酌一下。毕竟，她不希望玛丽阿姨感觉自己四年的大学教育毫无作用。刚开始的时候，她感觉自己没有找到适当的状态（当然，她当时还有上百件其他的事情要做），于是她决定把写便条的事暂时放一放。

两个星期过去了，她突然想起自己还没有对玛丽阿姨表示感谢。她相信，此刻玛丽阿姨一定感到有些不耐烦了。为了表示歉意，戴维斯女士决定给阿姨寄一张精美的卡片，告诉自己有多么喜欢那件毛衣，毛衣跟自己的其他几件衣服有多么搭配，这件毛衣受到了多少次夸奖……可当时她显然没有时间去写一封这么长的信，但她暗暗告诉自己很快就有时间来完成这封信。

又两个星期过去了，戴维斯女士开始对自己生起气来。她感到非常惭愧，简直不敢想像玛丽阿姨会对自己多么失望。"她肯定会跟家里的每个人谈起这件事，让他们知道我是一个多么不懂



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


礼貌的家伙！”　戴维斯女士觉得自己现在必须想出一些有说服力的理由，比如说“每次我坐下来想给您写信的时候，电话铃就响了起来”，或者“这个月是我有生以来最忙的一个月”等等。她希望，在了解到自己最近的忙碌状况之后，玛丽阿姨能够原谅她。

## 问题逐渐严重起来

到了这个地步，对于戴维斯来说，写感谢便条就变成了一件非常重要却又极其痛苦的事情了。毫不奇怪，戴维斯女士讨厌写感谢便条！每次一闲下来，她就开始为感谢条的事担心。她甚至会在淋浴或者是扔垃圾的时候想着感谢便条的事，可即便如此，她还是迟迟没有动手。

一段时间以后，戴维斯女士开始产生一种强烈的罪恶感，事实上，这种罪恶感是如此强烈，以至于她一想到这件事就想吐。为了避免这种感觉，她开始尽量让自己不去想这件事情。

但便条的事还是挥之不去，而且戴维斯女士也开始意识到，是该了结这件事的时候了。摆在她面前的有以下几种选择：

1．给玛丽阿姨写一封长达十页的信，跟她聊聊最近两年来家里发生的事情，并顺便为那件毛衣表示感谢；

2．再等九个月，等到下一个生日的到来，如果玛丽阿姨再送来一件生日礼物，可以及时寄给她一张便条，一同表示感谢；

3．假装自己从来没有收到过那件毛衣；

4．等到有机会亲自回家一趟，当面向玛丽阿姨表示感谢；

5．给玛丽阿姨打个长途电话，先跟她闲聊一会儿，大



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



约半个小时过后，再提起毛衣的事情，顺便表示感谢；

6．彻底忘记这件事情，因为自己永远也解释不了为什么找不到五分钟时间写一张便条。

## 拖拉的代价到底是什么？

戴维斯女士的拖拉给她带来了巨大的痛苦。显然，如果当初能够冷静地考虑一下拖拉的后果的话，她就会少去很多烦恼。她的阿姨会感到自己受到的轻视，她的妈妈甚至会写信向她提出警告。根据以前的经验，她清楚地知道，每一次拖延都只会增加自己的痛苦，同时也会使事情本身日益恶化。设想一下，如果她能够及时抽出五分钟时间完成这张便条的话，她根本不用承受这么大的痛苦。

同样，当你准备拖延某件事情的时候，我建议你不妨停下来，用一两分钟时间好好想一想拖拉的后果。

毕竟，很多事情并不会因为你的拖拉而自动消失。你早晚都必须面对它们。所以说，在接到一件任务之后，你应该考虑的问题并不是“是否做？”，而是“什么时候做？”问问你自己，“既然早晚都要做这件事情，我为什么还要让自己付出更大代价呢？”

想想看，你将付出怎样的代价？当然，在不同的情况下，你所需要付出的代价也是不同的。

一方面，如果一件任务并不会自动消失，你的拖拉很可能只会增加任务的难度（比如说戴维斯女士的故事就说明了这个道理）。而且这件任务会一直在你的心头萦绕。在以下几种情况当中，拖拉都只会带来更多的麻烦，并加大你的工作量。想想以下





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



几种情形：

你一味推迟整理自己的文件，结果每当你需要某份文件的时候，你都要在一堆“待整理”的文件中翻来翻去；

总是迟迟不更换润滑油，结果一直等到制造商的保修期过后，你发现自己不得不花375美圆来对引擎做个彻底维修；

总是没有抽出时间打扫橱柜后面的面包屑，以至于有一天，当你打开橱柜的时候，你发现里面有上千只蚂蚁在爬来爬去；

总是不去更换产品中的某个小零件，直到有一天，客户终于发来一大堆投诉信，结果你花在回复客户投诉上的时间要远比更换零件所需要的时间长得多——毕竟，即便在处理完客户投诉之后，你还是要更换零件；

即便一件事情早做晚做并没有太大区别，它们所带来的影响还是不一样的。

比如说你想让老板给自己加薪，显然，在提出这个要求之前，你会感到有些紧张，于是你决定把提出要求的时间推迟到第二天。到了第二天，当你再次想到这件事情的时候，你还是同样感到焦虑，而且每次想起这件事情的时候，你不仅会想到你的要求可能会让老板大发雷霆，而且你会联想起所有可能的后果。换句话说，每次想起这件事情并一味拖延的时候，你都会在心理上承受巨大的压力。

结果你仍然不知道自己是否会得到加薪，于是你总是不停地想着这件事情，心理上的压力总是挥之不去。不仅如此，每次想起这件事情的时候，你所承受的压力会越来越大。想想看，当你因为紧张或焦虑而拖延某件事情的时候，你的这种做法到底有什么意义呢？





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



所以我建议，当你下次准备推迟执行一件重要任务的时候，不妨先停下来。认真问问自己，为什么要让自己去承受拖拉所带来的巨大痛苦呢？想想看，有时你难道不是在毫无必要地自讨苦吃吗？难道你因为拖拉而遭受的那些烦恼经历还不足以使你立即行动起来吗？而且即便你要做一件自己非常讨厌的工作，为什么不尽快完成了事，反而让它始终萦绕在你的心头呢？

## 考虑一下风险

如果你所面临的是一个重要的大型项目的话，你真的能够承担得起拖拉所带来的风险吗？如果你在最后期限生病了怎么办？或者如果你突然接到了新的任务怎么办？或者你突然发现该项目所需要的时间比你最初预期得长怎么办？当你一直拖延一个项目，直到最后截止日期的时候，你很可能会发现自己时间不够，结果只能错过截止日期，或者随便应付了事。

那些总是到最后一刻才动手写论文的大学生必须决定自己的论文到底是属于A、B还是C级任务。那些更喜欢约会、体育、政治，或者是休闲读物的学生很可能把学期论文归为C级任务，他们会把论文放到最后完成，结果就只能得到一个C级的分数。

许多人会说，“我总是故意把事情推迟到最后一分钟，因为我喜欢在压力下工作。只有当截止日期临近的时候，我才能够达到最高的效率，那样我就会浪费更少时间，并产生更好的创意。我不会因为拖拉而遭受损失，它反而会让我更加高效！”

如果你清醒地分析一下自己的工作习惯，并认定自己确实能够在压力临近的时候产生更高的效率的话，那也无可厚非。毕竟，很多人确实比较适合在压力下工作。而对于另外一些人来说，过



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



大的压力可能会带来灾难性的后果。无论你是一位总是到最后一刻才去写学期论文的大学生，一位总是在搬家之前最后一刻才去整理贵重瓷器的家庭主妇，还是一位总是推迟准备推广活动的企业管理人员，你都必须对自己进行清醒地评估，并确定自己到底在怎样的状态下才能达到最高效率。

你真的会在压力下达到最佳状态吗？想想看，如果你是一名大学生的话，你很可能因为时间不够而无法写出高质量的论文。毕竟，在写论文之前，你需要查阅大量的参考资料，而如果时间不够的话，你很可能不得不省略这些工作。不仅如此，如果时间不够的话，你很可能无法仔细斟酌自己的一些想法，也无法确保资料的准确性。而且当你没有时间对论文进行润色的时候，你的文采必然也会受到影响。

问问自己，你是否因为一味拖延而最终不得不投入更多时间？超负荷工作会让你身心俱疲，思维会变得模糊不清。结果一件本来只需要几分钟就可以解决的事情可能会占用你几个小时的时间。

情绪因素也会消耗大量时间。你可能会为是否开始一个项目而反复思量，你会担心工作不够好，你会担心自己是否能够在截止日期前结束工作……这些都会占用一定的时间。当你把自己逼到墙角的时候，你是否也会对自己发脾气？你是否会因为没时间去看一场演出而后悔不已？你是否会因为自己没有机会发挥出最佳水平而感到失望？



## 压力的负面作用

一旦把工作拖延到最后一刻，你很可能不得不亲自去完成那



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



些本来可以委托给其他人的工作。你将需要亲自负责录入、影印、粘贴、装订等工作，因为在凌晨三点钟的时候，你的秘书早已下班，所有根本不会有人帮你做这些事情。

除此之外，你还可以问问自己，你真的喜欢在压力下工作吗？或者你真的喜欢成为拼命赶在截止日期之前的那种感觉吗？你是否会因为无法按时完成一件重要任务而惊慌不已？或者你是否曾经想过你原本可以更加轻松自如地完成手头的工作？

你是否意识到，一旦面临的压力过大，你就会很容易对周围的人发脾气？你是否因为总是要求别人首先完成你分配的任务而惹得别人抱怨连天？记住，别人未必会把你的项目看成是最重要的。

如果你发现自己总是无法完成所有的工作，或者你总是感到巨大压力的话，那你很可能选错了工作。但如果你所承受的压力是你自己的因素造成的，那或许你应该设法改变这种情况。

你真的只有在面临压力的时候才能发挥最佳水平吗？或许你会因为自己终于在最后期限之前完成了一件任务而雀跃不已。但当压力消失的时候，你会怎么办？你是否会感觉没有压力的时间极为平淡无味？每到这种时候，你是否会无聊地到处闲逛，漫无目的地乱翻文件，或者只是做一些琐事，等着压力慢慢累积起来。确实，你可以利用这段时间好好休息，让自己从刚刚过去的紧张中缓解一下，并等待着下一次危机的到来。但如果你真的只是在压力环境下才会感到兴奋的话，那或许你确实需要做出一些改变了。理想情况下，你需要让自己拥有足够的灵活度，使自己能够在任何情况下很好地利用时间。

如果你不希望每次总是被最后期限逼得发疯的话，我的建议



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



是：尽早开始处理手头的工作，给自己一些富余时间，尽量在压力还没有完全形成之前开始工作。渐渐地，当你不再总是追赶截止日期的时候，你会发现自己能够更加游刃有余地控制手头的工作。你会发现自己体验到了一种新的自由感，人也会变得更有自信。你会感到更加放松，能够更好地控制你的时间（以及你的生活）。

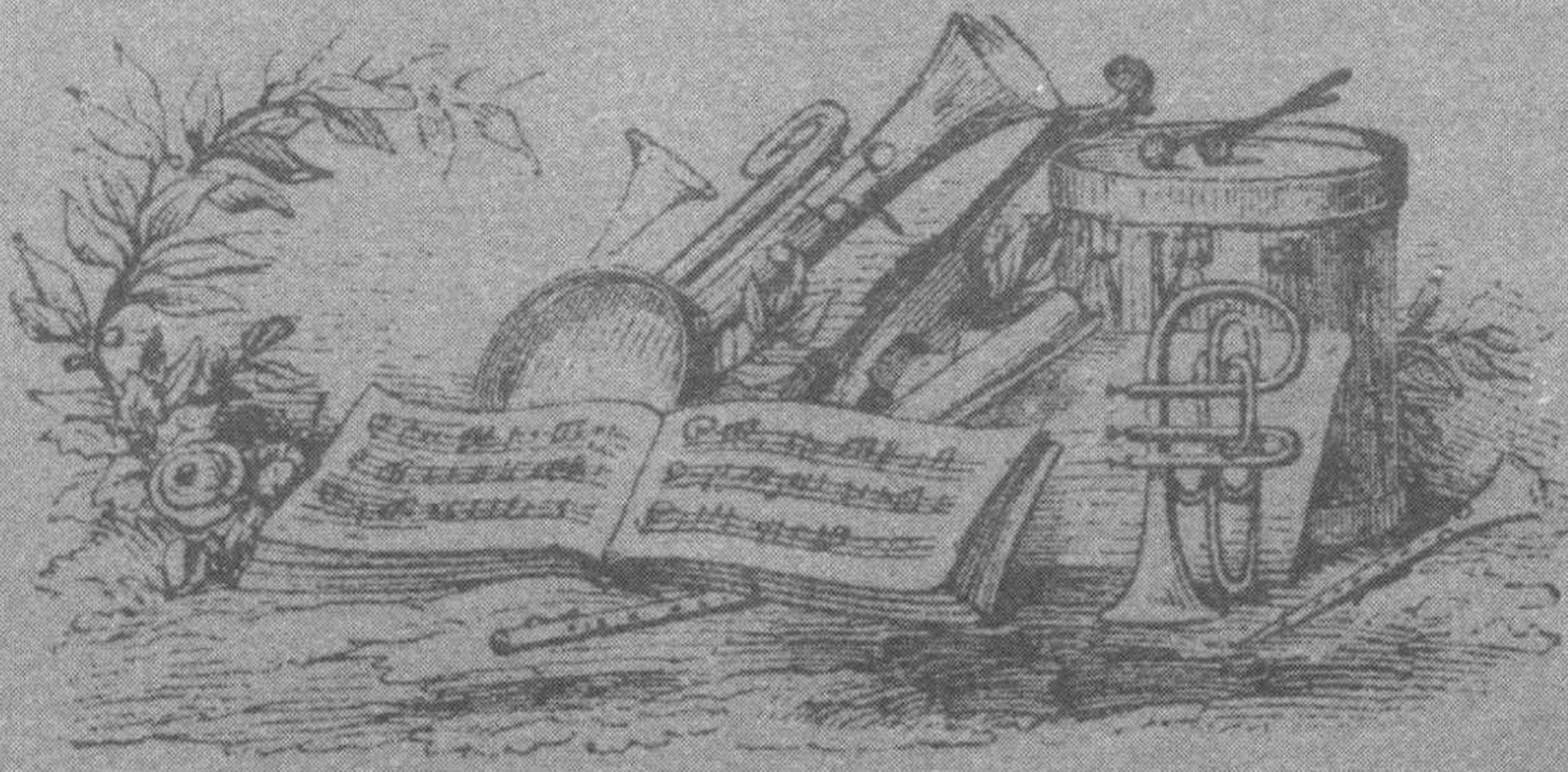


www.55188.com 理想在线证券网

# 第20章

# 学会强调收益

## 如何奖励自己



www.55188.com 理想在线证券网



在本章当中，我将讨论一种被称为“强调收益”的技巧，它将帮助你对那些即便自己不感兴趣的 A－1 工作产生热情。

欧·亨利想到了一个很好的创意，每年可以帮助自己的公司节约数千美元。通常情况下，他会立即通过公司的建议系统向上司提交自己的建议。但这次他没有这么做，因为他很清楚，如果他的建议被采纳的话，这就意味着他的一位同事很可能会因此失去工作。

显然，提出这条建议意味着他将承受一定的风险。他的直接上司甚至已经表明了态度：“我们九年前就尝试过这个方法，根本行不通。”

失败的风险、同事可能产生的怨恨，以及主管的话都让他迟迟没有正式提出自己的建议。可另一方面，亨利先生确信，即便如此，提交建议仍然是他的 A－1 任务。

他最终决定列出所有可能的影响，以便帮助自己做出最终的决定。他的建议所带来的影响可以分为两种：他的建议将给自己带来怎样的收益，以及他在提出建议之后将停止哪些行为。

他将得到的收益包括：公司会把第一年降低的成本的 20%（至少有 1250 美元）给他作为奖金，因为提出一条好建议而得到的满足感，以及管理层对他的欣赏（这可能会意味着提升、更加有趣的工作，或者是更高的薪水）。

在提出建议之后，他将停止的行为包括：每天晚上为是否要





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



提交建议而焦虑（焦虑会导致溃疡，他很可能会因此住院，既浪费时间，又要付出一大笔开销），不再为总是逃避自己的同事，不再因为上司总是阻挠自己而讨厌他。

一旦列出了可能的收益，欧·亨利的 A-1 就变得非常明显，于是他打消了心里的忧虑，很快就提出了自己的建议。

## 如何奖励自己

当你在处理一件漫长而复杂的工作的时候，你尤其需要强调工作所带来的收益。

如果在考虑了所有的收益之后，你仍然觉得自己无法对眼前的工作产生热情，那我建议你尝试给自己带来一些外部刺激。

假设你要进行一次商务旅行。你并不喜欢这次旅行。在这种情况下，你不妨在旅行结束的时候请几天假，顺便跟自己的妻子一起去到旅行目的地附近的一个滑雪胜地休息几天。毫无疑问，这会使你的旅行变得更加有趣，你的热情自然也会提高不少。

当你不喜欢某件工作的时候，你可以通过给自己一些回报来“诱骗”自己推进工作。比如说你可以连续工作到 11 点，然后让自己休息一下，翻翻杂志，或者第二天睡个懒觉。

如果你手头处理的是一件非常漫长的工作，建议将其分解为几个阶段，并在完成每一阶段工作的时候给自己一定的奖励：在搜集完所有的数据之后；在面试了几名新助理之后；在为新工厂起草了一份计划书之后。如果你今天刚刚写完了一份年度报告，你不妨让自己出去喝上一杯。这些都是很好的奖励方式。

工作完成之后的奖励同样非常重要。写完这本书之后，我会奖励自己，给自己好好放个假。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



你还可以尝试把手头的工作跟自己的人生目标联系起来。你可以告诉自己，“好了，如果我做好这件事情，我就会保留这份工作，而且我或许会因此得到提升。”然后你可以在大脑中想像自己完成工作后的样子。如果你已经为自己设定了一套完整的人生目标的话，你或许可以把当前的工作跟自己的某个人生目标联系起来。

还有一种保持工作热情的方法就是提前让自己感受一下胜利的滋味。还记得我说过要在写完这本书之后给自己放个假吗？事实上，还在没有完成这本书的时候，我就跑到旅行社预定了机票、旅馆，还给自己租了汽车。然后我就回来接着写。就这样，通过强调收益，我始终保持着对于工作的热情。

另外一种保持工作热情的方法是把工作变成一项游戏。比如说粉刷房子，四年前，你可能要用十个小时才能跟妻子粉刷完整个房间。现在你不妨作个比较，看看自己能够进步多少。如果你是一名秘书，每天要用花很多时间打字，你不妨跟自己比赛一下，看看自己能否突破原来的录入记录。你可以在手边放张纸条，随手记下自己每分钟录入的字数以及错误率。

总而言之，只要能够提高你对工作的兴趣，你可以尝试任何方法。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

你有何心得？

www.55188.com 理想在线证券网

# 第21章

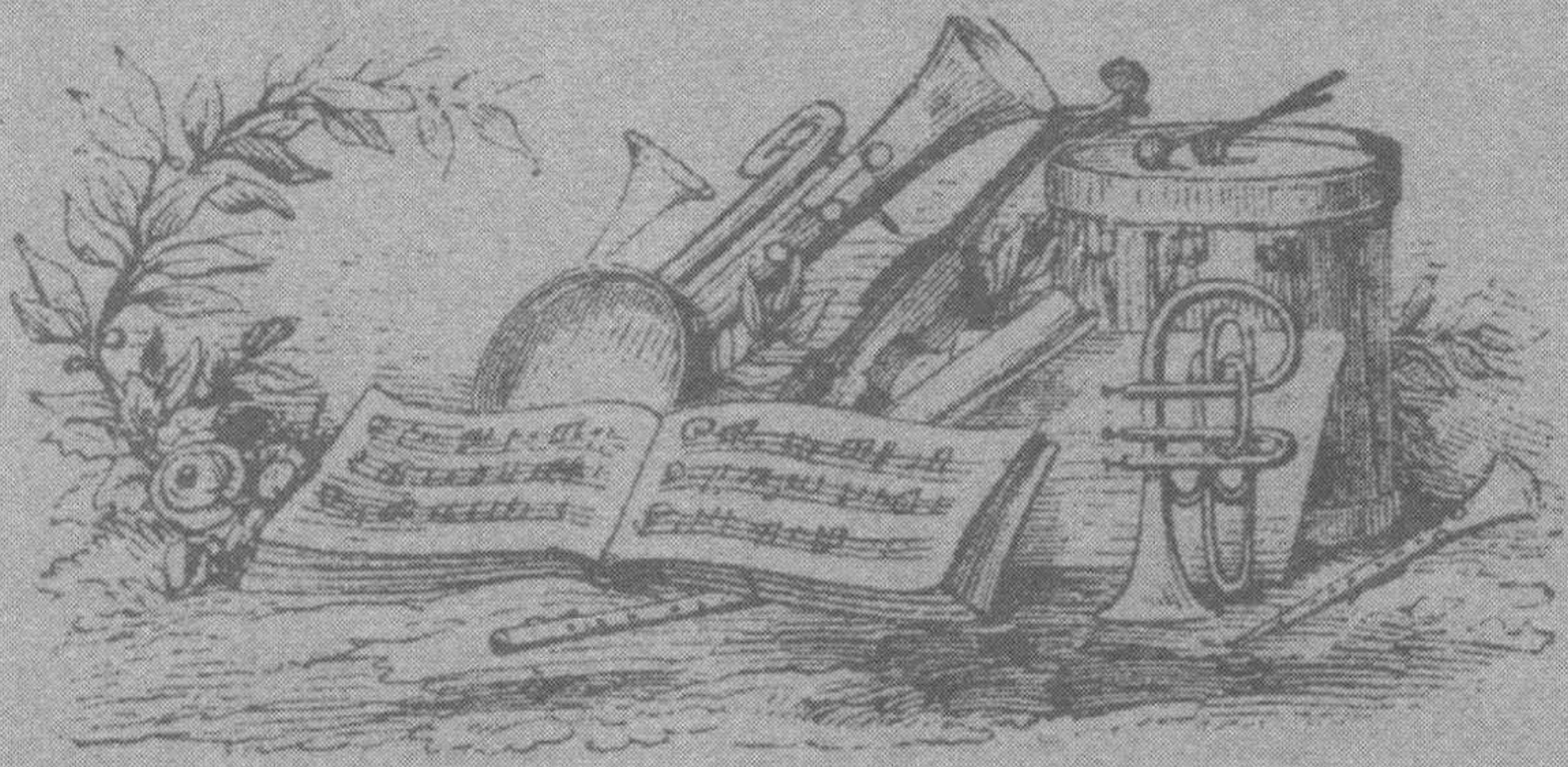
# 如何克服逃避心理

七种常见错误

承认你是在浪费时间

如何切断你的逃避路线

如何积极地拖拉



www.55188.com 理想在线证券网



在讨论拖拉问题的时候，我假设了一个前提：一旦完成了工作规划，确立了明确的目标，你就应当立即动手完成工作，或者你也可能把它扔到一边。我的客户发现我在前面几章当中所讨论的技巧能够有效地帮助他们克服拖拉，立即行动。

可问题是，所有的人时不时地都会拖拉。所以下面我们将讨论一下你在把真正重要的工作放到一边时的心理状态。

如果你没有做A-1活动的时候，你通常会做一些其他事情。这件事情之所以会吸引你，一方面可能是因为它本身具有很高的价值，也可能是因为它可以为你提供一个逃避A-1活动的借口。

每个人都有自己喜欢的逃避借口。在办公室的时候，你的逃避借口通常会让你看起来非常忙碌。如果是在家里或者单独一间办公室的话，你的借口很可能会更加随便。你甚至可以睡上一觉。

## 七种常见错误

下面我将列出七种最常见的逃避借口。在读到这些借口的时候，你不妨问问自己经常会用到哪些借口。

放纵自己，做一些自己真正喜欢的事。给自己买顶新帽子、或新领带；或者是读一本新书；打高尔夫球；晒太阳；去看电影。睡觉。洗个澡，好好打扮一下自己。

社交活动；拜访其他人；跟人随便闲聊；煲电话粥。

阅读。阅读那些还没来得及读的杂志；随便翻翻那些其实根



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


本不值得读的资料，花两个小时时间阅读《华尔街日报》，或者拿出一堆《纽约时报》或“本月图书俱乐部”的推荐读物。

自己做所有事情。自己烤面包，用一个小时的时间记录资料（却不愿意使用复印机），用最原始的方式进行计算（却不愿使用计算机），做一些完全可以交代给别人的事情，花费很长时间去解决别人的问题。研究工作当中那些与你根本没有关系的事情。

过度做某些事情。过度监督你的员工，以至于他们根本不可能完成自己的工作；跟每位来访者交谈过长的时间，谈论自己的蝴蝶收藏品、关节炎，或者是自己的工作安排是多么紧张等等；总是忙着向上司提交进度报告以至于你根本没有时间取得任何进度；重新整理自己的办公桌，好像要做个“清洁标兵”。

逃跑。你会做一些本来不需要自己做的事情：亲自把一份备忘录交到另外一个部门的办公室；亲自到邮局交电话费；用很长的时间喝咖啡；延长午饭时间；去参加一场鸡尾酒会或者去购物。

做白日梦。计划如何度过周末；为那些还没完成的工作操心；想着自己提升后工资会增加多少，并计划怎么花掉这笔钱；反复琢磨你在昨天聚会时讲的那个笑话。

毫无疑问，你可以根据自己的情况继续把这个清单列下去。请记住，我并不是说阅读、社会交往、或者是做白日梦有什么不对。恰恰相反，生活的大部分乐趣都是来自于这些事情。事实上，正因如此，这些事情才会那么有吸引力。可问题是，你很容易会在该做 A－1 任务的时候选择这些方式来逃避。



其他的逃避方式则更加微妙，更加难以辨认。比如说你可能只是把大段的时间花在一些毫不相关的细节上，却始终没有讨论到问题的核心。或者正像吉尔女士的针织靠垫那样，你用了太多



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



的时间进行准备，以至于你根本没有时间去做真正的工作。

最后，你还可能会遇到一些被称作“情绪逃避”的东西，你可能会产生罪恶感，感到愤怒或者是焦虑。你很容易沉浸在这些情绪当中，并将其作为一种逃避A-1工作的方式。或者你会考虑自己是否选错了工作，选错了配偶，或者是买错了房子，这些都是很好的逃避理由。

## 承认你是在浪费时间

有些逃避的借口本身就具有很高的价值，比如说整理文件、列举清单、鼓舞士气、扩大交际、休假、做一些A-2或A-3工作，或者是学习新的知识等等。所以即便是在没有做A-1的时候，你也可以很容易地让自己相信你并没有浪费时间。或许确实如此。但在这种情况下，你并没有最好地利用自己的时间。

利用时间的最好方式就是完成A-1任务。相比之下，其他任何事情都是在浪费时间。

我有一位客户是名科学家。他迟迟不愿开始进行一项非常重要但又极为困难的科学研究。虽然他总是在试图说服自己这件事情非常重要，可他却始终没有真正开始。在我的建议下，每当开始回避A-1任务，转而做一些其他事情的时候，他就会认真地进行观察自己的整个决策过程。

刚开始的时候，他感觉自己就像是一名旁观者。虽然他已经尝试了很多方法来激励自己，可他还是不愿意开始进行研究。幸运的是，他并没有因此而灰心丧气，相反，他安慰自己说现在只是处于了解阶段，他慢慢就会学会控制自己的工作。

几天观察之后，他终于找到了自己的心理活动模式。每次一



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


想到A－1活动的时候，他心里就会产生一种紧张感和无力感。大多数情况下，一旦产生这种感觉，他会立即进行一些自己非常熟悉的实验，试图通过这种方式来逃避内心的紧张感和无力感。他会跟周围的人交流一些其他研究项目的内容，或者花费很多时间来修改自己的研究报告。他相信，虽然并没有在做A－1活动，但他确实没有浪费时间，因为他做的其他工作也同样重要。

可另一方面，在自己的内心深处，总是有一件事情在他的心头萦绕。他承认，自己之所以花那么多时间修改以前的报告，并不是因为它非常重要，而是因为自己总是在逃避A－1任务。

在我的建议下，每次当他想重复以前的项目的时候，他就会一遍又一遍地对告诉自己，“我是在浪费时间！”在接下来的一个星期里，他有十几次都承认自己是在浪费时间。

刚开始的时候，即便承认自己是在浪费时间，他还是会把大部分时间花在以前的报告上面。可慢慢地，这种做法开始产生了效果。他开始意识到自己确实是在浪费时间。而且他也承认，现在修改以前的报告意义确实不大。

当他越来越意识到自己确实在浪费时间之后，事情开始发生了变化。他开始告诉自己，“我并没有必要这么浪费时间！”摆在面前的选择非常明显，要么去完成A－1任务，要么选择逃避。刚开始的时候，他或许还在用其他任务来帮助自己逃避，可最终他还是成功地把时间和精力集中在A－1上面，并成功了完成了这件任务。



他的这次任务给上司留下了深刻的印象，几个月以后，他又接到了一件新的更有挑战性的研究项目。由于已经学会了如何战胜自己的逃避心理，他几乎是马上就投入到了新项目的作业之中。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



我发现，对那些总是在“忙于家务”，而忽视自己的人生目标的家庭主妇来说，这种方法同样有效。如果一位女士把学会弹钢琴列为自己的人生目标之一的话，那么每次打扫卫生的时候，她都应该告诉自己，“我是在浪费时间！”如果你经常这样提醒自己的话，慢慢你就会发现自己不会再刻意逃避重要的任务。毕竟，是你在控制一切，你完全有能力做出适当的选择。

当然，即便掌握了这种方法，你也不总是能够成功，有时你还是会选择逃避。但如果你能意识到自己确实是在逃避的话，那你至少是往成功的方向迈进了一大步。

## 如何切断你的逃避路线

另外一种克服逃避心理的方法是切断逃避路线。具体做法非常简单。比如说你打算戒烟或者是减肥。如果你把所有的香烟和糖果都扔掉的话，你就很容易抵制它们的诱惑。想想看，如果每次饭后想抽根烟或者是想吃块糖果，你都必须跑一趟商店，慢慢地，你就会告诉自己，“算了，太麻烦了，还是不抽了吧！”

你是否经常用一些没用的杂志作为逃避借口呢？如果是这样的话，建议你立刻取消订阅该杂志。如果无法立即取消的话，你可以考虑把它藏到抽屉里。

如果你是一位家庭主妇，每天早晨都有很多 A 级任务没有完成的话，你可以设法取消跟朋友的约会。虽然你很喜欢一边喝咖啡一边跟朋友聊天，可它确实会影响到你的主要任务。

或许你总是喜欢在午饭的时候来两杯马提尼，结果下午的时候总是无精打采。如果你把招待客户列为今天的 A 级任务，那你完全可以这样做。但如果你只是在逃避某件更加重要的任务的



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



话，我建议你在喝酒之前慎重地考虑一下。为什么不尝试跟一位戒酒主义者共进午餐呢？那样你同样会很开心。或者你可以少喝一点，这样你下午仍然可以做很多事情。

如果你的逃避借口是每个星期去三次超市，那不妨限制自己只去一次。为了确保能够做到这一点，你可以考虑仔细规划一下家里每个星期需要多少食物，如何储存，如何冷冻等等，直到你最后一次就可以完成所有的采购。

电视几乎为所有的人提供了一个绝佳的逃避借口。解放你自己吧！扔掉电视，把时间用来完成你的 A－1 任务！

最后一条建议：你可以交给秘书一张你的借口清单。这样每次看到你在做一些清单上的事情的时候，她就可以提醒你不要浪费时间。

## 如何积极地拖拉

或许在尝试了以上所有的方法之后，你仍然没能彻底克服拖拉的习惯。没关系，如果你必须拖拉的话，我会告诉应当如何去积极地拖拉。

坐在椅子上，什么都不要做。是的，什么都不要做。不读书，不翻报纸，不看电视，只是一个人静静地坐在那里。

这样坐了大约十五或二十分钟之后（千万不要做任何事情，不要自欺欺人），你会感觉有些不安。时间在一分一分地流逝，可你却什么都没做。你完全可以用这些时间来实现自己的人生目标，可你却什么都没做……问问自己，你此刻会有什么感觉？每次想逃避一件事情的时候，我总是会用这种方法，效果好极了。相信我，用不了十分钟，你就会立即站起来，开始工作！



www.55188.com 理想在线证券网

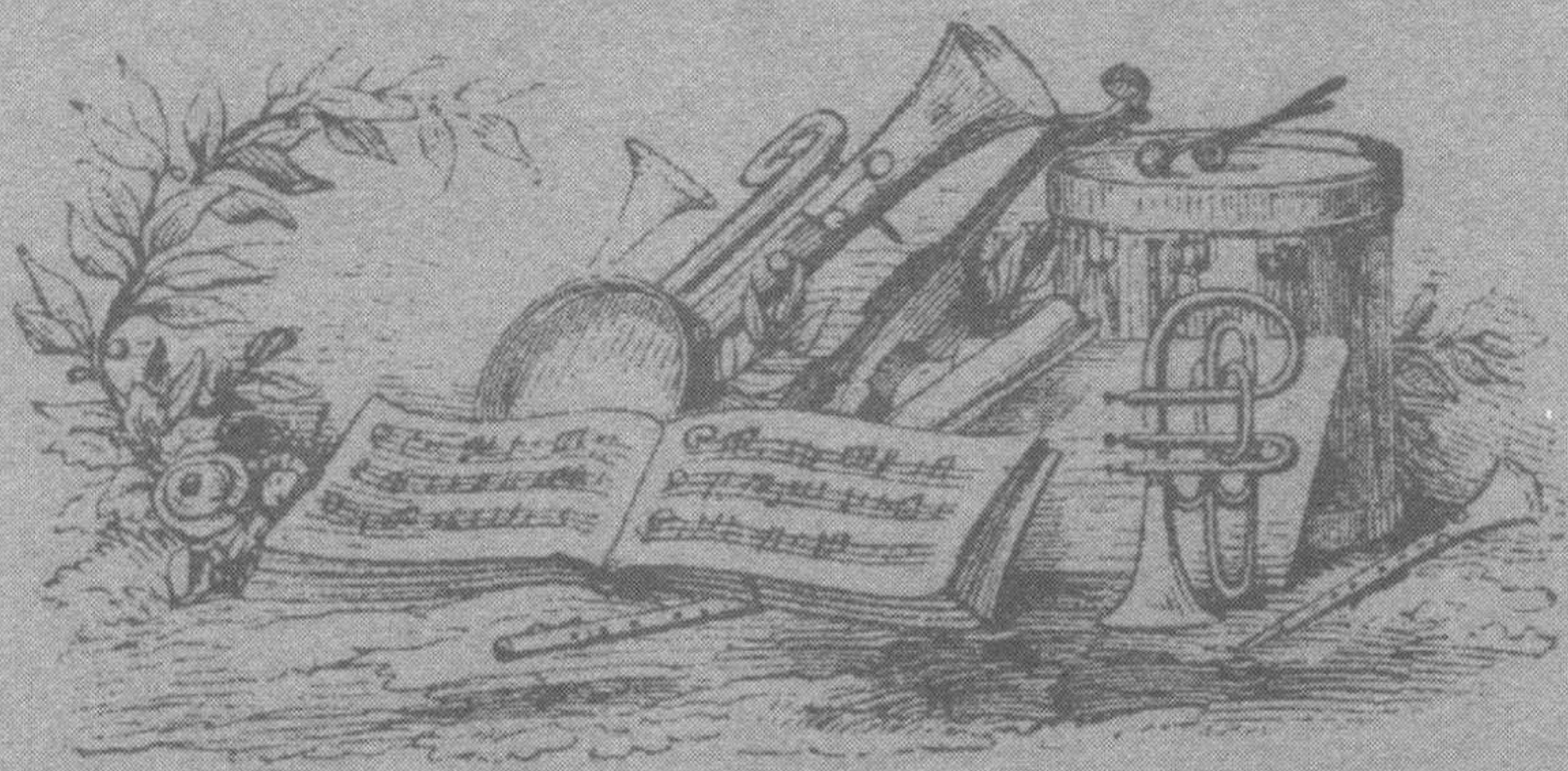
# 第22章

# 下次怎样做得更好

意志力培养练习

如何让自己摆脱电视

不妨多坚持几分钟



www.55188.com 理想在线证券网



要想真正利用好我上面提出的建议和技巧，你必须要有一定的意志力。你要能够：

（1）在感觉非常紧张繁忙的时候做好规划；

（2）让自己始终在做某件事情，即便你最终未必能够成功；

（3）克制自己的逃避欲望，尤其是在要处理一件A—1任务的时候；

（4）始终对自己充满信心，即便有过无数次失败；

（5）每天都向着自己的人生目标前进一步；

（6）克服恐惧心理，无论这种恐惧是真实的还是你想像的；

（7）克制自己的冲动，不要去做那些简单却并不重要的工作。

每个人都知道“有志者，事竟成”的道理。而且几乎每个人都有一定的意志力。可怎样才能培养出足够的意志力来帮助你实现自己的人生目标呢？下面我将告诉你应当如何利用自己已有的意志力，并在此基础上培养出成功所需要的品质。

你今天或许会做很多自己原本不想做的事情：起床、7点51分去上班、回信、订午饭、冲着迈克朗普太太微笑，听她抱怨自



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



己的背疼，克制自己的愤怒（当你的孩子把新买的衣服划破的时候），冒雨参加家长会，保持某个瑜珈姿势（即便你的脚都要抽筋了）。

## 意志力培养练习

我们首先来做一些意志力练习。开始的时候，我们会做一些简单的练习。大多数人，在培养意志力的时候，经常会犯的一个错误就是他们总是急于求成。比如说当你参加一个举重项目的时候，你不可能一开始就举起两百磅的重量。如果你首先给自己设定一些比较简单的目标，你就会很容易实现它们。

优秀的老师知道该如何给自己的学生布置任务，一方面她会让他们感到自己能够完成这些任务，一方面又会保证学生会不断取得进步。研究表明，在刚刚学习一项新技能的时候，如果学习者能够取得成功，那他坚持下去的可能性就会大大增加。加拿大皇家空军每天的练习几乎没有什么太大变化，可几个月之后，他们却发现自己已经在不知不觉间取得了惊人的进步。

因此我建议，在进行意志力培养练习的时候，你也可以首先从一些比较简单的任务开始，然后逐渐增加任务的难度，直到你能够完成比较困难的任务。

通常情况下，只有当人们真正需要使用意志力的时候，他们才会感受到它的存在。但如果你只是在任务比较艰巨或者是需要所有帮助的时候，才想到去应用自己的意志力的话，结果很可能会以失败告终。

人的意志就像是一匹野马。如果想要驯服它的话，你首先必须直接面对它。也就是说，你必须跟这匹野马保持接触。所以在



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



面对野马的时候，你只有一条出路：爬到它背上，待在那里。刚开始的时候，你可能会经常被摔得鼻青脸肿，但一定要坚持下去。即便是这匹野马跑错了方向，你也要坚持下去。

假设这匹马跑到了草丛深处怎么办？它跑到河里怎么办？你别无选择，只能面对。当然，你也可以尝试着渐渐改变它的方向。如果有足够耐心的话，你会发现自己最终能够把马儿带到你想要的地方。你会彻底控制它。到了这个阶段，马儿最初的野性就会转化为一股强大的能量。

增强意志力的过程就像是驯服一匹野马的过程。关键是要循序渐进地取得进步。整个过程非常简单。事实上，它可能会看起来过于简单。但千万不要因此而忽视它。试试看，你会喜欢它的！不仅如此，你还会发现它确实能够改变你的生活。具体做法如下：

通常只有在做一件自己不太喜欢的事情的时候，人们才会需要发挥自己的意志力。比如说你想打算今天晚上不看电视，把这段时间用来给朋友写封信，可你却发现自己总是被某个有趣的节目吸引，总是一次又一次地放下手里的工作。当你遇到一些其他更有趣的诱惑的时候，你很难坚持自己最初的决定。

下次当你感觉自己正在屈服于这种诱惑的时候，不妨在大脑里记录下整个过程。勇敢地承认，无论是呆在床上还是看电视，都是你自己做出的决定。

当然，有时候你可能并不能完全控制自己的决定，有时你可能只是一时冲动罢了。但即便如此，最终的决定确实是由你自己做出的，而且它确实直接指导了你的行为。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



## 如何让自己摆脱电视

到目前为止，你还是没能改变自己的行为。你仍旧在做一些跟自己的目标截然相反的事情，你无法控制自己。承认是自己造成了这一切，勇敢地面对吧，不要害怕！

要想改变自己的行为，你首先需要不要那么冲动。但一定要有选择性，要先从改变小的行为开始。当你想看电视的时候，不妨问问自己，今天晚上我能够放弃哪些娱乐活动呢？

比如说你可以在电视上播放除臭剂、牙膏或者是阿司匹林广告的时候放低音量。好了，第一条牙膏广告开始了，你决定执行自己的计划，站起身来，关掉声音。当广告结束之后，你又站起身来，调大音量。整个过程重复了两次之后，你开始感到厌倦。于是你告诉自己，“这个计划非常好，可我还是决定今天晚上不会再关掉声音了。”于是当又一条广告出现的时候，你决定坐在那里，并恭喜自己再也不用站起来关掉声音了。

第二天晚上，同样的事情又发生了。你先后站起来六次，然后你开始感到厌倦，决定不再站起来关掉声音。可当看看到一条自己特别讨厌的广告在屏幕上出现的时候，他还是忍不住站起来关掉了声音。仔细想一想，当你站起来关掉声音的时候，你可以恭喜自己了，因为你成功地坚持了自己的计划！而当你没有站起来的时候，你也应该恭喜自己，因为你成功地坚持了自己新的计划，克制住了站起来关掉声音的冲动！



无论发生什么事，你都可以恭喜自己，因为这说明你已经开始学会控制自己的行为和冲动了！

第二天晚上的时候，你可以尝试一种不同的策略。你可以有



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



选择性地关掉一些广告，比如说你可以关掉所有的卫生用品广告，如果不小心漏掉一条的话，你可以告诉自己，“我刚才只是改变了一下主意而已。”这说明你的决定并不是不可改变的，而且人毕竟是有思想、有感情的动物，所以这样的改变也完全可以理解。总而言之，你要尽量从积极的角度来解释你所有的行为。

一两个星期过后，你可以选择关掉另外一些广告的声音，比如说人造奶油广告、咖啡广告，或者是汽车广告。在这个过程当中，你会逐渐意识到自己每天面临着太多的广告，并开始为此感到厌烦。你甚至开始相信有些事情比广告好玩多了。为了验证自己的想法，你可以在闭上眼睛，仔细聆听广告里的每一个单词，慢慢你就会发现，广告并没有你想像得那么有趣，而且当你在凝神聆听自己并不喜欢的东西的时候，你的意志力无疑也得到了提高。

关于如何在看电视方面提高自己的意志力，我的一位客户甚至想出了一些更有趣的方法。刚开始的时候，他有意地在广告结束之后过几秒钟再打开声音。然后他慢慢地延长这段时间，从五秒钟增加到十秒钟、十五秒钟。接下来，他尝试着干脆关掉电视一段时间，转而看杂志。再过一段时间，他决定每次看完一篇文章之后再打开电视。通过这种方式，他的意志力不断得到加强。他甚至开始推迟打开电视的时间。六个星期之后，他开始在没有好节目的时候关掉电视。就这样，经过一段时间的练习之后，他终于可以做到有选择性地观看电视了。

在培养意志力的过程中，一定要记住：不要对自己要求过高。凡事都不可一蹴而就，在培养意志力方面也是如此，你可以慢慢地提高自己的意志力，但在开始的时候一定要给自己设定符合实



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



际的目标，在整个过程当中也应该尽量做到循序渐进。

## 不妨多坚持几分钟

当你的意志力发展到一定程度的时候，你可以考虑将其应用到一些比较困难的工作上。当你必须面对一件困难任务的时候，不要逃避，直接面对它。哪怕只是比上次有了一点点进步，你也可以恭喜自己取得了成功。

一步一步地，你开始培养起一种自制力，开始有一种想要“有效利用时间”的冲动。这时候你会感到自己对时间和生活的控制力得到了进一步加强。

意志力越强，你对生活的控制能力也就越强。你会逐渐培养出一种直接面对问题的习惯，成为一个立即行动的人。

在做那些自己不大喜欢的工作的时候，你可以尽量把时间延长几分钟。比如说你可以把慢跑的时间延长一分钟，或者你可以少吃一块馅饼。每天尽量在A级活动上延长一些时间，同时尽量减少C级活动上的时间。记住：你的每一个决定最终都会帮助你不断提高自己的意志力。

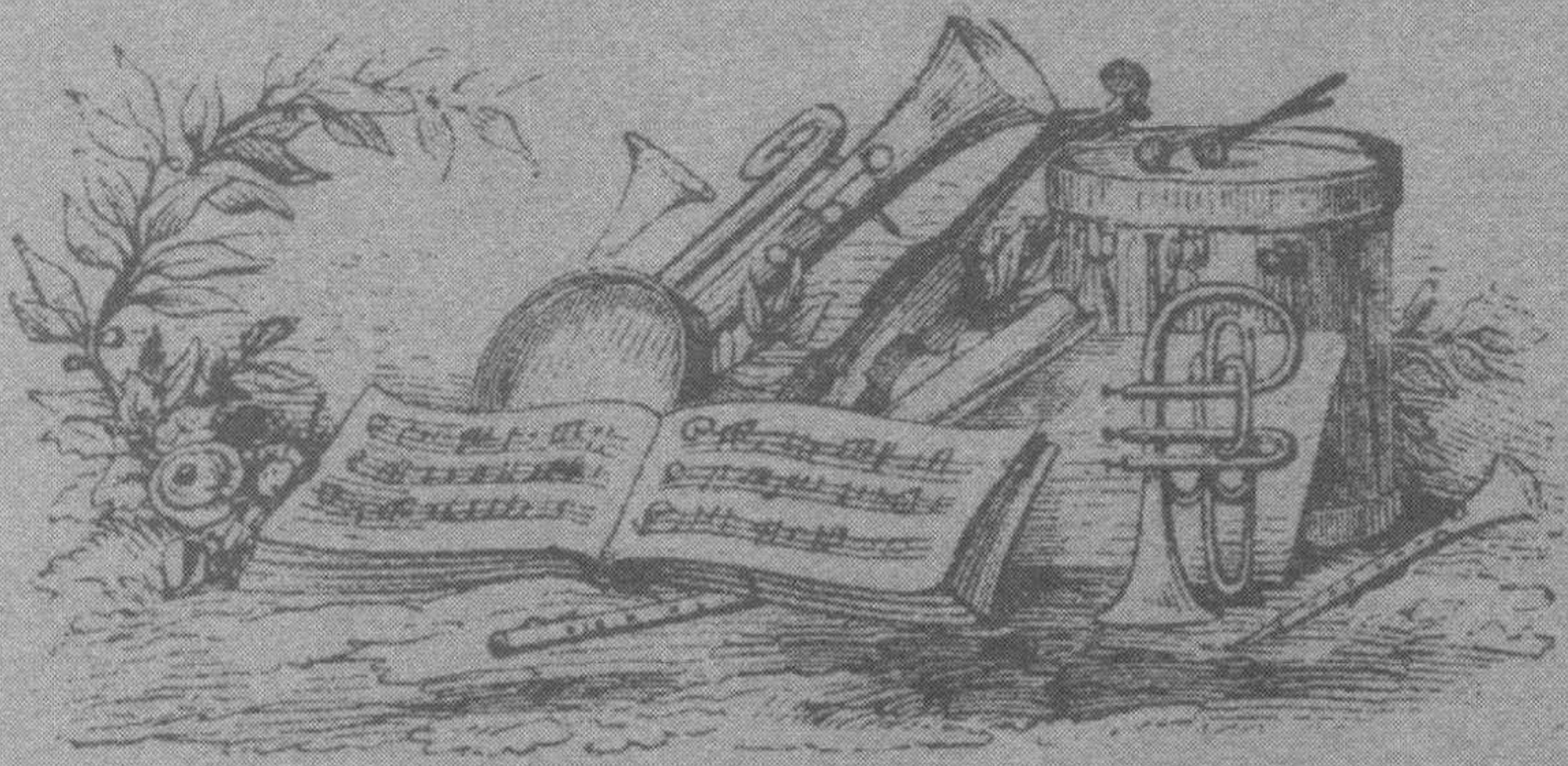


www.55188.com 理想在线证券网

# 第23章

# 尽力而为，结果如何，都视作成功

尝试与成功的价值



www.55188.com 理想在线证券网

你是否打算每天晚上花点时间去向着自己的人生目标努力吗？如果不去尝试的话，你永远都不会取得成功。但如果你尝试了的话，虽然未必一定能够成功，但你至少会有成功的可能。

大多数人一辈子大部分时间都是在避免损失，而非增加收益。比如说读报纸。许多人都喜欢从头读到尾，生怕漏掉了一些有趣的内容。可问题是，在你看完了头版以及自己喜欢的几个版块之后，再继续浏览其他的版块还有什么意义呢？毫无疑问，大多数情况下，你都是在浪费自己的时间。而在我看来，你还不如用这段时间陪陪孩子，读读书，或者是干点别的事情。

有些人会花很多时间考虑是否去做一件事情，唯恐自己做错了决定。事实上，“犯错误”有时是一种有效的节约时间方式。只有通过不断尝试，你才能知道哪些方法是行不通的。也只有通过这种方式，你才能丢掉那些不切实际的人生目标。比如说你的人生目标是当一名诗人。可经过几次尝试之后，你发现写诗根本不符合你的性格，所以你只好放弃这个理想。至少暂时放弃！所以从这个角度来说，起初的失败其实可以被看成是一座桥梁，一座使你更加靠近人生目标的桥梁。

研究表明，那些期盼成功的人往往要比那些害怕失败的人更加幸福，也更有成就。如果你愿意在刚开始做一件事情的时候接受失败的话，你就可能会有足够的能量坚持到最后。不要因为“错误”而灰心丧气。每个人都会犯错误。每次犯错误的时候，不妨



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



把错误看成是迈向成功的一个必要步骤。

我总是会把这个过程称为“尝试与成功”。记得在我人生当中有一段非常特殊的时期，当时一切都非常艰难，可我总是告诉自己，人一辈子犯错误的次数总是有限的，所以虽然我一次又一次地失败，可每一次失败之后，我都距离终点更近了一步。每个人都会犯错误，重要的是不要总是重复相同的错误。当然，我最终看到了希望，虽然这个过程比我当初想像的要长很多，而且我也付出了比想像中要多得多的精力。从那以后，我的生活就变得越来越顺利了。

当你开始做一些自己以前从没做过的事情的时候，无论刚开始的结果有多么糟糕，都不要灰心丧气，你下次一定会做得更好。无论遇到什么情况，坚持向前都比无所作为要好。如果刚开始很难接受失败，你可以用下面的话来安慰自己，“如果这件事情确实值得做的话，做得不好也没关系！”

## 尝试与成功的价值

一家舞蹈公司正在排练一套新的芭蕾，领舞的那位演员总是出错。虽然他也尽力改正，可看起来结果并不是很好。当最后一次排练结束的时候，导演问他是否要再来一遍。这位演员回答道，“不，没有必要。现在我知道该怎么做了。”果然，在正式演出的时候，演员并没有犯同样的错误。这就是“尝试与成功”的很好解释。



在科学研究过程中，许多科学家都是在经历多次失败之后走向成功的。玛丽·居里夫人、亚历山大·弗莱明和路易斯·巴斯德三个人一共失败了成千上万次。他们当中的任何一人都很可能



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



会在第一百次失败的时候放弃试验，可如果是那样的话，我们今天很可能就不会有镭、盘尼西林，或者是巴斯德奶了。

或者你可以看看下面这个人的经历：

1832年　失去工作
1832年　竞选立法委员失败
1833年　生意失败
1834年　竞选立法委员再次失败
1835年　亲人去世
1836年　神经崩溃
1838年　演讲失败
1843年　竞选国会议员提名失败
1846年　当选为国会议员
1848年　没能被再次提名
1849年　竞选地方官员失败
1854年　竞选参议员失败
1856年　竞选副总统提名失败
1858年　竞选参议员再次失败
1859年　亚伯拉罕·林肯当选为美国总统

我们每个人都只能“尽力而为”过好自己的生活，一味地后悔是毫无意义的。所以千万不要让失败挡住了你的道路，不要浪费时间去担心那些可能会出问题的事情。你总是能够从每一次经历当中有所收益。记住：即便距离上一次失败只有15分钟，你在这段时间里也已经成熟了一些。





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

一个人很难在几天之内改变自己的习惯。养成或者是改变习惯都需要时间，有时候甚至会需要一两年时间。但即便如此，你还是可以让自己每天都向着最终的人生目标靠近一步。而且你可以在读完这本书之后立即开始。经验告诉我，那些勇敢尝试过本书中所谈到的技巧的那些人都取得了惊人的效果。

你将学会从每一分钟里得到更多的享受，在你的职业生涯和个人生活当中取得更大的成功，而且你的生活和工作都会变得更加轻松。你的人生随时可能会发生新的变化，或许就在今天。

好了，在即将结束本书的时候，我建议你不妨问自己一个问题，现在你最应该做些什么呢？



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

附　录

## 我是如何节约时间的

1．我总是准时完成工作，尽量从每一分钟当中获得成就感。

2．我努力享受自己正在做的任何事情。

3．我对凡事都很乐观。

4．我期待成功。

5．我不会浪费时间为过去的失败感到遗憾。

6．我不会浪费时间为那些自己没做的事情感到羞愧。

7．我提醒自己："你总是会有时间去做那些重要的事情。"如果一件事情真的很重要的话，我总能找到时间完成它。

8．我每天都会找到一些新的方法来为自己节约更多时间。

9．工作日的时候，我每天5点钟起床（晚上早些上床睡觉）。

10．我午饭吃得很少，这样我下午就不会感到困倦。

11．我很少会读报纸或杂志。但我会在报纸摊上扫一下报纸的头版标题。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网


12．读书的时候，我只会用很少时间，只了解书的要点内容。

13．我没有电视机。（我和家人一起到旅馆里观看登月直播，有政治会议的时候，我们就租一台电视回来看。）

14．我的办公室跟我的住所距离很近，所以我可以走路去上班。只有在遇到急事的时候，我才会开车。

15．我会反思自己的旧习惯，并尽量改掉那些不好的习惯。

16．我放弃所有的“等待时间”。如果我不得不等待的时候，我将其看成是放松自我的机会，或者我也可以利用这段时间来做一些我平时不会做的事情。

17．我的手表比标准时间快三分钟，这样我每天都可以比别人提前三分钟。

18．我会在口袋里放上一些长 5 英寸、宽 3 英寸的卡片，以便记录下随时想出来的好点子。

19．我每个月都会重新修改一下自己的人生目标。

20．我每天都会浏览一下自己的人生目标，并确保自己每天都会做一些事情来推进自己的人生目标。

21．我把人生目标写在办公室的卡片上，每天提醒自己。

22．即便是在做一些最不起眼的工作的时候，我都会想着自己的长期目标。

23．我起床后的第一件事情就是规划，并把当天要做的事情安排好先后次序。



24．我会详细列出每天要做的事情，排好先后次序，并努力尽快完成那些比较重要的事情。

25．我会提前规划好下个月的活动安排，这样我每个月就会有足够的时间来完成那些比较重要的项目。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



26．每当完成一些比较重要的任务之后，我就会给自己放个假，或者是给自己一些特殊的奖励。

27．我会首先做重要的事情。

28．我告诉自己要更加聪明而不是更加辛苦地工作。

29．我尽量只做A级活动，少做B、C级活动。

30．我对自己安排作业次序的能力相当有信心，虽然会遇到各种困难，但我还是能够克服它们。

31．我会问自己，“如果我不做这件事情的话，是否会出现极其严重的后果呢？”如果答案是否定的话，我就会取消这件任务。

32．如果我感觉自己有些想拖拉的话，我会问自己，“你到底在逃避什么？”然后我会直接面对可能出现的问题。

33．我随时使用80/20法则。

34．在开始一个大型项目的时候，我会首先从那些最重要的部分开始，并经常发现其他部分其实并不重要。

35．我会尽快减少那些毫无意义的活动。

36．我给自己足够的时间来完成那些重要的工作。

37．我已经具备了长时间集中精力的能力。

38．我一次只集中精力处理一件事情。

39．我集中精力处理那些能够带来长期收益的事情。

40．我总是不断努力，并坚信自己会取得成功。

41．我会坚持一件件完成“事务清单”上的工作。

42．我会把自己的大部分想法记录下来。

43．我会用早晨的时间做一些比较有创造性的工作，然后利用下午的时间召开会议（如果有必要的话）。



www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网



44．我会为自己和其他人设定最后期限。

45．我在每次跟人讨论的时候都会积极聆听。

46．我尽量不浪费其他人的时间（除非是一些对我真正重要的事情）。

47．我尽量把一些事情委托给他人完成。

48．我会请专家来帮助我完成一些专业性的问题。

49．我会请人帮我筛选邮件和电话，并帮助我处理所有常规性工作。

50．我尽量减少纸面工作。

51．每份文件我只处理一次。

52．我会立即在一张纸条上回复大部分邮件。

53．我会把自己的桌面整理干净，并把最重要的工作放到办公桌中央。

54．我为所有的文件准备了专门的地方（这样我就不用再花时间到处找它们）。

55．我每个月会专门抽出三小时时间来处理琐碎事情。

56．我周末的时候尽量不考虑工作。

57．我经常让自己放松，什么都不做。

58．我意识到迟早有一天，我会用一些时间来应付一些自己无法控制的事情，我不会为此感到厌烦。

59．我总是准备采取行动来进一步实现我的人生目标。

60．我总是不断问自己，“我现在最应该做什么事情？”





www.55188.com 理想在线证券网

www.55188.com 理想在线证券网

封面页
前言
目录
正文
理想在线证券网图书馆

www.55188.com 理想在线证券网