

SINNVOLLES
SELBSTMANAGEMENT
FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

LIFE-LEADERSHIP

减速工作， 加速成功

高效能人士的轻松抗压手册

〔德〕洛塔尔·赛韦特◎著 张宇霆◎译

从现在起，调整步调，稳控工作和生活的重心，实现完美的平衡！

『时间管理教皇』赛韦特巅峰力作！



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

SINNVOLLES
SELBSTMANAGEMENT
FÜR EIN LEBEN IN BALANCE

LIFE-
LEADERSHIP

减速工作， 加速成功

高效能人士的轻松抗压手册

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

减速工作, 加速成功/(德) 赛韦特著, 张宇霆译. —北京: 中信出版社, 2010.6

书名原文: Life-Leadership

ISBN 978-7-5086-2074-9

I. 减… II. ①赛… ②张… III. 压抑(心理学)—通俗读物 IV.B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 078465 号

Life-Leadership by Lothar Seiwert

Original edition copyright©2001 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main

Simplified Chinese edition copyright ©2010 by China CITIC Press (CITIC Publishing House)

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限在中国大陆地区销售发行。

减速工作, 加速成功

JIANSUGONGZUO, JIASUCHENGGONG

著 者: [德] 洛塔尔·赛韦特

译 者: 张宇霆

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5 字 数: 103 千字

版 次: 2010 年 6 月第 2 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2006-2295

书 号: ISBN 978-7-5086-2074-9/F·1974

定 价: 29.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

http://www.publish.citic.com

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线: 010-84264000

服务传真: 010-84264033

LIFE- LEADERSHIP

序言

是过程，亦是目标：
如何应对各种压力？

以下的情景你一定不感到陌生：虽然手头还有许多工作，可你坚信一切都能按时完成，然而就在这时，意想不到的事情发生了：一边是上司突然站在你的办公室门前，要求你必须在明天完成另外一个紧急项目；一边是家里打电话来说孩子突然生病了。总之，面对突发状况，你不得不彻底改变之前的日程安排了。

你的内心陷入了矛盾之中：如果我打电话给妻子，告诉她今天我又要晚些回家，她会怎么想？或者，如果我再次因为自己的孩子生病提早赶回家，上司和同事们会怎么想？

你心里其实很清楚：“不管我如何高效地利用时间，如何紧凑地安排生活，自己也不可能完全满足别人对我的要求。我们大部分的人都在过着一种绝对称不上是‘充实’的生活，因为日子顶多只能算被‘填满’而已。

美好生活

每天我们都在数不清的日程安排中疲于奔命，丝毫没有喘息的机会，尽管如此，时间对我来说依然不够用。我的多数时间都被工作和朋友占据着，退一步讲，就算没有他们，我的内心需求也会把我的时间一点点侵蚀掉：‘为了保持强健的体魄，我要经常进行体育锻炼’，‘我需要一份放松的心情，不妨舒舒服服地在家里躺一躺吧’，‘是时候读一本好书，为自己的大脑充充电，让思维重新活跃起来了’。”



为什么越来越多的人都会有这样的感觉？上面所说的绝非偶然，也不是个别人的表现，确切地说，这是当今时代的一种普遍现象，它的产生主要归因于那些在我们周围不断发生的变化。今天仍然适用的人、事、物，明天可能就被淘汰了。每天我们都不得不面对来自工作、生活的各种新的要求和挑战。其实，我们应该适时地让自己放松下来，问问自己：

适时地放松一下

- 我想要的究竟是什么？
- 对我来说，到底什么才是最重要的？
- 我要怎样做才能在未来实现自己的目标？

然而，摆在我们面前的现实是，我们往往既缺少闲暇时间又缺乏轻松的心情。如今高速运转的社会，越发强烈地要求我们时刻与外界保持联系。我们不得不保证自己每一秒钟都能被别人找到。

从这样的环境中脱身谈何容易！

与此同时，我们还要具备随机应变



灵活性
与
机动性

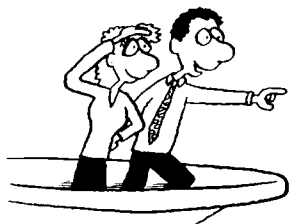
的能力，时刻保持机动性，不管是在职场还是家庭生活中。以工作来说，你要努力使自己的工作节奏与企业的运营步调相一致，同时还要对奔波不定的生活作好充分的准备。现在我们已经处在一个经济全球化的“地球村”时代，你可能今天去德累斯顿，明天又要赶往芝加哥。这种对灵活与机动的常规要求，不仅是我们自己，就连我们的家人也应该有一定的认识。

生活的
四个
领域

我们的生活是由四个不同的领域构成的：工作/成就，身体/健康，家庭/交际，思想/文化。要想成功地处理好这四个方面的关系，是相当不容易的，特别是在当今社会。因此即使看到有越来越多的人无法在它们之间找到合适的平衡点，我们也不会太过惊讶。处在人生的不同阶段，特定的生活环境总会迫使我们把注意力集中到该时期相对来说更为重要的领域。这种情况在每个人身上都会出现。可是，一旦这种不平衡的状态长期持续下去，就很可能导致心理危机，使人心力交瘁、不堪重负并最终放弃自己的梦想。有些时候，它甚至还会引发心肌梗塞等疾病。

各项要求能
协调一致吗？

每个人在满足别人要求的同时，心里都会有自己的愿望和需求。然而大多数情况下，两者是难以协调，甚至根本无法同时满足的。像一对事业



蒸蒸日上的夫妻，往往在家庭和谐方面就很难兼顾。再者，根据我们的经验，不同的需求之间始终会存在一些难以调和的因素。你很可能就曾夹在上司和父母的双重要求之间，不知如何是好吧？面对这些矛盾，即使是最好的时

间管理及自我管理方案也会无法顺利实施，因为你忽视了一个非常重要的问题：在规划自己的生活时，我们必须对身边的某些人作出一定程度的让步与妥协，尤其是那些我们认为十分重要或者我们一直依赖的人。不过不要忘了，他们同样有自己的利益需要顾及。

由此可见，我们的人生在未来很可能被一道道裂痕分割成一块一块的。造成这些裂痕的原因有很多，比如工作、住所、雇主的变动或是离婚等其他一些重大事件，不论它们是否在你非自愿的情况下发生，结果都无法改变。但越是如此，我们就越要有清晰的概念，知道自己应该如何积极地构建属于我们自己的生活，如何以睿智的决策避免可预见的危机，并最终实现获得完美生活的梦想。

憧憬未来

本书介绍的“生活管理法则”将会在上述方面给你提供切实有效的帮助。只要你相信自己的能力，同时愿意独自承担起构建生活的责任，这项法则就能帮助你在这个瞬息万变的世界中保持生活的平衡。此外，这项法则还能够引导你认清自由与独立的区别，教你接受自己在心理上对他人的依赖。因为只有当我们开始有意识地维护、处理自己与他人的关系时，我们才能够获得迎接外部挑战的无穷力量。

生活管理法则

首先，在第一部分中，我将向你粗略地介绍我们正面临着怎样的挑战，为什么保持生活的平衡变得越来越难，以及我们必须从容应对压力的原因。有关具体内容，我将在第五章和第六章里告诉你，为什么传统的时间管理及自我管理方法已经达到了它们的极限，为什么当我们在今天渴望高效地利用时间、有效地进行自我管理并追求完美



生活的时候，它们却已经不再灵验了。另外，我还将向你阐明，为什么为了有朝一日能够享受完美的生活，我们必须首先处理好生活中四个领域之间以及我们自身和社会之间的关系。当然，时间管理及自我管理方法在这里依旧是非常重要的辅助手段，不过为了不破坏本书自身的框架结构，我不会对其具体内容进行过多的介绍。如果读者朋友们对时间管理及自我管理方面的内容感兴趣，可以参阅我的另一本书《谁偷走了我们的时间？》^①，其中有对这方面更加详尽、实用的叙述。

生活领导者的能力

在第二部分中，我将详细地描述作为生活领导者所应具备的能力和才干，以及在日常生活中所应表现出的行为举止。走在生活之路上，生活的领导者不会迈着沉重的脚步缓慢地向前行进，相反，他们总是显得步履轻盈。你是否也希望变得像他们一样轻松？为了达到这种境界，你的脑海中必须有一段清晰的生活旋律，同时内心还要拥有全新的生活感受。此外，我们还要学着接受：失败也是生活的一部分，学着从以往的错误中获得前进的动力。要知道，失败至少意味着我们敢于尝试，与那些不曾尝试就放弃的人相比，我们的收获要多得多。最后，在这一部分中我还会告诉你令内心更沉着稳重的方法，从而令你泰然自若地应对未来的挑战。



在本书的第三部分中，我们会最终涉及具体的做法。有关如何展望未来的生活，如何达到及保持生活平衡这些问题，你将会在这一部分中得到具体的指导。其

^① 该书中文版已由中信出版社于2010年5月出版。——编者注

中重要的一点是，你必须清楚：对平衡的追求是一个漫长、持久的过程，因为在这个过程中，不仅是我们周围的环境，就连我们自身也会不断发生改变。接下来，等待你的将是一段艰苦的历程，不过你要相信，最终我们的生活会变得异常精彩、有趣。

持久的过程

序言 是过程，亦是目标：如何应对各种压力？ v

第一部分 明天，我们应该怎样生活？ 001

- 第一章 踏上追寻完美生活之路 002
- 第二章 24 小时运转的社会 015
- 第三章 从被动“受雇”到主动“管理生活” 025
- 第四章 从被动应付到主动掌控工作和生活 032
- 第五章 有效的辅助手段：时间管理及自我管理 040
- 第六章 时间管理和自我管理不能包治百病 051

第二部分 从容应对工作压力 065

- 第七章 寻找真正的自我 066
- 第八章 实现生活中的平衡 077

第九章	生活平衡的七大规则	090
第十章	选择就意味着放弃	106
第十一章	实时调整生活的重心	113
第十二章	是加速还是减速？	121
第十三章	拓展更多的选择	137
第十四章	寻找生活的节拍	149
第十五章	成功的关键要素	163
第十六章	培养平静及泰然自若的心境	173

LIFE- LEADERSHIP

第一部分

明天，我们应该怎样
生活？

第一章 踏上追寻完美生活之路

场景：超级
市场等结账

超市里。收款台前排着长长的队伍，等待结账的顾客有秩序地站在那里。一位男士满脸焦急，不时地看看自己的手表，显然，他在赶时间。他身边的一位女士，则在不停地安抚自己吵闹的孩子。正当队伍缓慢向前移动的时候人们发现，收款机的打印纸偏偏在这个时候用完了，人群中顿时传出一阵抱怨的声音，所有人的脸上都流露出不满的神情。更多的人开始看自己的手表，看得出来，每个人都感到越来越烦躁了。一分钟、两分钟……等待的时间已超出他们之前的设想，他们的情绪也

就越发难以控制了。

高速公路上。正当我们在高速公路上想要超过前面的一辆货车时，后方突然驶来另外一辆汽车。它闪烁的转向灯告诉我们：快让开！我要超过去了！这时我们感到有些犯难了，要知道我们前面还有其他车辆，显然我们没办法把车开得更快了。后面这位老兄可不管这么多，他继续用远光灯催促我们：别挡路！快闪开！渐渐地，我们肾上腺素的分泌开始加快。当最终超过前面这辆货车以后，我们赶紧把车重新驶回右边的正常行驶车道，与此同时，一股愤怒的情绪在我们心中涌起。

场景：高速公路忙超车

办公室里。大家正在开会审议公司未来的工作计划。当讨论到其中的某一项时，领导突然宣布取消该项目，并提出要在未来重新讨论它。对此，一位职员持反对意见，可还没等他讲出自己的依据，领导就打断了他的话：“你没听到吗？这个项目以后要重新安排。难道你想和我就这个问题一直争论下去吗？”结果，这个项目就这样被取消了。

场景：办公室在开会

你可能对上述场景感到非常熟悉，生活中我们经常会有这样的体验：

时间对我们和我们身边的人来说，都是无价的资源。随着这种资源越来越稀缺，它也愈加珍贵了。

我们的生活总是忙忙碌碌。才来到一个地方，就会想到下一个需要赶往的去处；刚开始着手做一件事，内心的不安就会袭来，因为还有更多的

时间总是不够用

事情在等待着我们。

即便已经有很多先进的机器、计算机可以帮助我们减轻工作量、节省时间，帮助也不是太大，因为我们总是把这些节省下来的时间又用到了其他工作上。生活，就在这样的急性循环下一天天地过去了……

而这种恶性循环往往从清晨就开始了。我们起床、洗漱、穿衣，突然，一不留神打翻了放在桌上的茶杯或是咖啡杯。紧接着，我们一边穿外套，一边把家门钥匙拿在手里，同时嘴里还叨着一片面包。另外，如果家里还有一两个孩子需要照顾的话，我们可能还要顺手帮他们擦鼻涕、系鞋带。到了办公室呢？匆忙的生活依然继续着。任务一件接着一件，这边我们还没来得及放下手中的电话，那边可能就已经有其他同事站在我们的办公室门口了。



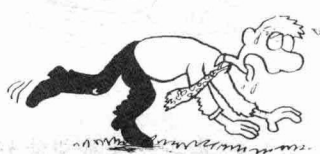
整整一天就以这样的节奏结束了。当我们晚上终于能舒舒服服地躺在沙发上看电视的时候，除了筋疲力尽的感觉之外，心里时常还会涌起不安与不满的情绪，这意味着：

如果我的生活节奏如此之快，说明我的生活并不美满，它只是被众多的事情塞满了。这样下去，我永远无法实现我的人生目标。

当我们真正有时间在某个夜晚、某个周末或是某个假期中好好考虑一下自己的生活时，试着让思维扩散一下，想想到底是哪里出了问题。我曾经是一个富有创意的人，为什么我现在只求应付，做些依葫芦画瓢的事呢？

计划永远赶不上变化

人们往往都是在某些特定的时刻，才会思考自己的人生。比如我们在突然感到背部酸痛或是饱受失眠之苦时也许就会问问自己：我每天这样没日没夜地忙碌到底有什么好处呢？这样下去，我的身体迟早会垮掉。



把时间用在重要的事情上

另外，当你终于能和朋友坐在一起尽情聊天，或是和自己的孩子玩耍的时候，你可能也会产生对人生的思考。你会觉得自己应该把更多的时间花在这些事情上，只可惜自己实在是没有时间。

经过一番思考之后，你可能会作出这样的决定：我要改变我的生活！

- 为了让身体更强壮，以后我要多做运动。
- 从现在起，我要花更多的时间来陪孩子，这样他们才不会对我感到陌生。
- 我要定期和爱人去饭店用餐或是去看戏，我们给予对方的，不应是暗淡无光的生活。
- 为了不让自己在以后感到孤独，我要花更多的时间和朋友待在一起。
- 以后我要经常读些好书，这样我的思维才不会枯竭。

类似的计划你可能永远也列不完，但是很可惜，多数时候你第二天早上就会把它们忘得一干二净。枕边的闹钟一响，恶性循环就重新开始了：

不要让计划变成空谈