

# 人生 效率 手册

如何卓有成效地  
过好每一天

张 萌 著

HANDBOOK  
OF  
LIFE EFFICIENCY

CTS

湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷  
CS-BOOKY

# 人生 效率 手册

如何卓有成效地  
过好每一天

张萌 著

HANDBOOK  
OF  
LIFE EFFICIENCY



湖南文艺出版社  
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷  
CS-BOOKY

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天 / 张萌著. — 长沙：湖南文艺出版社，2017.7  
ISBN 978-7-5404-8116-2

I . ①人… II . ①张… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 118560 号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可，任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容，违者将受到法律制裁。

上架建议：畅销书·励志

RENSHENG XIAOLÜ SHOUCHE: RUHE ZHUOYOU-CHENGXIAO DE GUO HAO MEI YITIAN  
人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天

著 者：张 萌  
出 版 人：曾赛丰  
责任编辑：薛 健 刘诗哲  
监 制：蔡明菲 邢越超  
选题策划：李 娜  
特约编辑：李乐娟  
封面设计：林果果  
版式设计：李 洁  
营销推广：李 群 张锦涵 姚长杰  
内文排版：百朗文化  
出版发行：湖南文艺出版社  
(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编：410014)  
网 址：www.hnwy.net  
印 刷：三河市鑫金马印装有限公司  
经 销：新华书店  
开 本：880mm × 1270mm 1/32  
字 数：169 千字  
印 张：8  
版 次：2017 年 7 月第 1 版  
印 次：2017 年 7 月第 1 次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5404-8116-2  
定 价：39.00 元

质量监督电话：010-59096394

团购电话：010-59320018

人 生 效 率 手 册

前 言

**为什么  
人和人  
会慢慢拉开差距**



经常会听到身边的一些年轻人抱怨自己的人生不如意，运气不佳。和别人同时进入公司，却只能眼睁睁地看着别人一步步高升，而自己只能领着微薄的薪水，做着令人头痛的繁重工作，仰望着别人，止步不前。

为什么会出现这样的情况？人和人之间的差距又是怎样一步步慢慢拉开的？

在 2015 年全球青年大会上，苹果公司全球副总裁戈峻老师讲的一件小事，让我至今难忘。他说自己每个周六早上醒来的第一件事就是认真地写周报，20 多年来，从未间断。要知道 20 多年前，他只是一名刚毕业的大学生，一位初入职场的英特尔公司小职员。为什么他年纪轻轻，就能一直坚持这个好习惯，并且一坚持就是 20 多年？为什么他在 20 多岁的年龄，就可以坚持这样一个好习惯，并且保持至今？为什么我们就

不知道这样做，或者说明明知道需要这样做却做不到？

有一次，我参加一场全球青年导师的演讲，在演讲会上，一位全球青年导师让我印象深刻，他就是朱永新。朱永新是民进中央的副主席，也是新教育的提出者。他说，每天早上4点半到5点，他就起床读书写作，这一习惯已经坚持了40年。朱永新40年前还只是一位20岁左右的青年，也就是说，早起读书写作，是他从上大学时就已经开始坚持的习惯。究竟是什么让他拥有强大的毅力去持之以恒地做一件事？

我们都知道，做一件事情，坚持一天很容易，可是坚持一个月呢？坚持一年？10年？40年？其中的难度，难以想象。那么究竟是怎样一种神奇的力量，支撑着他不懈地坚持，一直坚持到现在？

**知易行难**一个人如果能够数十年如一日地践行一种良好的学习和生活习惯，必然是因为在内心深处有着一个十分坚定的人生目标和具体的实施计划。无论是戈峻老师，还是朱永新导师，他们都在朝着自己的目标坚定地努力着。在这一点上，他们是成功的，是值得我们敬佩的，更是和他人不同的。

当今社会，很多人都在倡导成功学，例如我曾听说的成功学课程就有：“10分钟让你学会演讲”“几堂课可以财富自由”“30分钟考过托福100分”等。也许这些课程所传达的成功学有几分道理，但我们现在最需要做的是，弄清楚几个事物本源的概念，而不是人云亦云，完全按照别人的模板去行动。看到成功人士如何去做，我们就跟着他们的脚步去

走，却忽视了自己本身的情况。

**成功没有模板**，只有想明白这些，才能开始前行。否则我们虽然看起来很忙很充实，实际上却碌碌无为，都是在瞎忙，只是生活在自己想象的世界里。在那一方狭小的天地里，根本不知道自己到底在忙什么，在追求什么。

看到这里，有的朋友心中会产生疑问：这些道理都懂，可究竟应该怎么做呢？怎么做才既正确又有效率呢？别急，接着往下看。

在我创业的这4年时间里，每年我都会和上百位导师进行深度的沟通和探讨，从中我深刻地了解到，他们之所以可以成为500强CEO（首席执行官）、知名Boss（老板），甚至国家元首，运气只是其中很小的一个因素，它的影响微乎其微，最重要的是他们年轻时就掌握了通向成功大门的密码。然而并不是每个人都能在人生的早期发现这个密码。事实上，即使他们在年少时期就知道这个密码，也未必能够参透其中的奥秘，因为这需要有高超的悟性。

现实情况是，大部分人都很迷茫，根本不知道自己一生究竟想要成为什么样的人，要做出怎样的事业、构建怎样的人生。好像一切都得按照“本应该的样子”而活，墨守成规，不求突破，到了一定的年龄就要按部就班工作、买房、结婚、生子、养老，最后死亡。有人将这千篇一律的人生轨迹叫作自然规律。可是自然规律并不等于人云亦云，更不是要求我们只能按所谓的“规律”、毫无生气地去生活。

自然规律只是人们从物质固有的、本质的、稳定的联系中总结出来的规律，并不代表人人都要如此，人人都需要遵守自然规律生活下去。有些所谓的“规律”是可以打破的，那些弃之不顾的人就变成了大家眼中的“成功人士”，而那些墨守成规的人，自然变成了大多数的平凡人。

我们之所以最后成为了大多数的平凡人，没有创造理想中的一番天地，就是因为我们并没有领悟人生的奥秘，未能及早觉醒，并在想明白之后发愤图强。通常来说，绝大多数的人会在四五十岁开始悔恨，悔恨自己在年轻时没有想清楚，或者在想明白后没有立即付诸行动。甚至还有一些人，一生都处于糊涂懵懂的状态，他们也谈不上想没想明白，想没想清楚，更谈不上努力奋斗了。如果你身边有这个年龄段的人，你可以问问他们，或者虽然你还没到这个年龄，也可以尽早问自己以下几个问题：

1. 你对自己的前半生满意吗？
2. 你在年轻时有遗憾吗？
3. 如果你还年轻，你最想做点什么？
4. 你觉得你跟马云、比尔盖茨、扎克伯格的差距在哪里？

同样的四个问题，同样是 40 多岁，如果你分别去问庸庸碌碌的人和杰出的领导者，比如 GYL（全球青年领导力）的导师，你会得到截然不同的答案。庸碌的人多会惋惜过去和埋怨运气不好，而杰出者则更多的是感到自豪和反思人生以及继续奋斗。



这也是为什么，人和人之间会慢慢拉开差距。

我身边的一位朋友，不到 30 岁，却已经是一家中等规模公司的 CEO（中央商务区），在很多人还拿着简历在北、上、广、深四处寻找工作四处碰壁的时候，他已经坐在 CBD 的高级写字楼里，俯瞰整个深圳繁华中心的景色，坐在会议室里面试一位位西装革履的面试者。同样不到 30 岁，为什么他已经成为 CEO？是因为运气？因为背景？都不是，他来自农村，毫无背景，若说运气更是不怎么样，高考前夕吃坏了肚子，考研的时候又重感冒，错失自己最想去学校，最想学的专业。就在他考研落榜后，他躺在宿舍的床上，突然明白了自己想要为之终生奋斗的事业，并且立即开始行动，在坚定的目标支撑下，他经过多年的努力和不放弃，才达到今天的高度，才有现在的成就。

只有把自己的人生目标先明确出来，精准定位自己的目标和未来走向，才能从茫然的人生状态中解脱出来，才能真正通过切切实实的行动去实现自我价值。就像行驶在马路上的汽车，只有明确自己要走的方向，才是有效的；就像在茫茫大海中航行的轮船，只有在导航和灯塔的帮助下才不会迷失方向，所以在努力之前，你最应该明确自己的目标，不然一切都是无用功。

那么，你究竟是要做一个庸庸碌碌、毫不起眼的庸俗之辈，还是要做一个人人钦佩、显赫荣耀的成功者？我相信无论是谁来回答这个问题，他肯定都是毫不犹豫地选择后者。

既然如此，那么我现在就要恭喜你。因为当你翻开这本书的时候，你就已经获得了比其他人更有可能提前迈入成功者大门的机会，在别人还在迷茫的时候，你就已经头脑无比清晰，目标无比明确。

对我有所了解的人都知道，我有一个“1000天小树林计划”，以及“坚持每天5点早起17年”的课程，在这些课程里，我更多的是给大家提供一些“干货”，刚开始听时，可能会挑战你原有的认识，让你对自己产生新的认知，重新认识自己。甚至你会在一段时间里否定自己的过去，但只要你能坚强地度过这段时间，就能重塑自己的人生，重塑全新的你，在未来的某一天，你每天的努力都能扎扎实实地被看见。而这些看得见的努力将会带给你成就感和自信心，它们将督促着你不断地前进，不断地努力，朝着你的目标和方向，每天踏实地前行。

在本书中，我会将理论体系与实践相结合，用大量真实而具体的案例以及一些方法论、表格工具等为大家进行生动而形象的讲解，让大家更好地理解，并且愿意立即行动起来。我相信，这本书将帮助你重新认识自己，唤醒你身体以及内心的种种可能性，让你对自己之前的人生产生颠覆性的认识，使你在未来的人生中换一种活法，帮助你少走很多弯路，促使你摆脱平庸，充满激情。让你在通往目标与梦想的路上，策马扬鞭，一帆风顺。

当你还在感慨毕业多年，曾经的学渣变成了CEO，曾经的调皮小子转身当上了老板，曾经相貌平平的小姑娘华丽转身变成了你让他人仰

望的女神，当你还在感慨人与人之间的差距怎么那么大时，身边与你一样有此感慨的人，已经通过合适的方法和有效的行动开始大踏步向前了，通过他们自身的努力，他们也将成为人生的逆袭者。

只要你有梦想，只要你愿意为你的梦想付出行动，只要你能将这些行动一直坚定地执行下去，那么我的这本书以及 GYL（全球青年领导力），就是你人生的第二所大学，帮助你在通往成功的路上少走弯路，顺利抵达。

目 录

contents

## 前言

为什么人和人会慢慢拉开差距 / 001

## 「目标建立」

请给过去一年的自己打分 / 004

一生的目标要如何建立 / 010

坚信坚持的力量 / 017

## 「时间管理」

时间管理不是拿本子进行简单的记录 / 024

有了明确的目标才能开启时间管理之门 / 031

把大目标分解成小目标，各个击破 / 038

修炼你的职场硬本领，不要忘了激励自己 / 044

1000天小树林计划：如何练就纯熟的英语 / 050

每天早起，你将比别人获得更多成功的机会 / 055

## 「高效学习」

逆袭首先需要自我诊断，对症下药 / 064

人生就是一本效率手册 / 070

预习、实时学习到最后的复习才是完整的学习过程 / 077

早起掌控自己的时间，你是时间的主人 / 083

充满正能量，在激励中不断前进 / 090

## 「**修炼硬本领**」

- 硬本领的修炼从你想清楚目标开始 / 098
- 把小技能整合成大技能，提升你的硬本领 / 105
- 模仿，是创造的第一步 / 111
- 里程碑，你人生中的转折点 / 117
- 走出舒服地带，给自己“自虐”的机会 / 124
- 为自己的身体编程，让身体适应好习惯 / 130
- 自我激励没有你想象中那么难 / 136

## 「**自我输入和输出**」

- 自我输入的渠道，不仅仅只有上课听讲 / 144
- 熟能生巧后，你才能成为别人的师父 / 147
- 演讲，战胜恐惧很简单 / 152
- 自信表达，轻松 hold 住演讲台 / 159
- 如何淡定应对演讲台上的小失误 / 166
- 写作，也是一种输出 / 171
- 敢比会更重要，要抓住一切可以锻炼自己的机会 / 175

## 「工具篇」

- 善用工具是智者与愚者的分水岭 / 180
- 效率手册：如何将它发挥出 80% 以上的效力 / 185
- 总结是反思的开端，如何有效地进行复盘 / 192
- 康奈尔笔记法，让你的思维模块化 / 199
- 灵感笔记，灵感的收集瓶 / 205
- 会学习不代表会阅读，像智者一样拥抱读书的力量 / 211
- 会用演讲笔记，演讲已经成功了一半 / 217
- 旅行笔记，让你的行走高效而有力量 / 223
- 社会资本，管理人际关系的利器 / 229
- 微课学习中的精学体系 & 泛学体系 / 237

十

人 生 效 率 手 册



+ + +