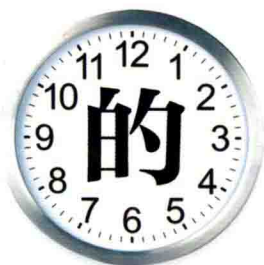


掌握高效能人士的时间与个人管理法则，
营造无往不利的事業和人生！

一个 高效能人士 的 自我修养



易闯◎著

高效能人士始终保持精力充沛；碌碌无为者很容易就感觉精疲力竭
高效能人士懂得拒绝，减少干扰；碌碌无为者大门敞开，来者不拒
高效能人士为最重要的事留出时间；碌碌无为者永远抱怨没有时间
高效能人士有清晰的目标和实现策略；碌碌无为者得过且过混日子

台海出版社

一个 高效能人士



自我修养

易傳◎著

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个高效能人士的自我修养 / 易闯著. -- 北京 :
台海出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5168-1457-4

I. ①一… II. ①易… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 144779 号

一个高效能人士的自我修养

著 者: 易 闯

责任编辑: 王 品 贾凤华

装帧设计: 芒 果

版式设计: 通联图文

责任校对: 王 杰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000 mm

1/16

字 数: 190 千字

印 张: 16.5

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1457-4

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究





1

高效能，已经成为衡量我们生存能力的一项基本指标，是我们心智成熟与否的表现，并决定我们未来的走向及可能取得的成就。

现在人说话做事都讲究效率，但对高效能的探讨，很多人仅止于琐碎的办公技巧及时间管理，而没有触及核心——自我修养。

每一个高效能人士，都有着良好的习惯，而这些良好的习惯是由良好的心态所决定的，这两者结合起来就是一种优秀的自我修养。

归根结底，要成为高效能人士，必须进一步地认清自己，学会与自己的内心讲和，要学习高效能人士的修养，像他们一样，懂得整理工作、调整心态、直面生活的重要性，你的个人效率才会大大提升，你才能从根源上提升自己的效能。

2

首先，设立有效目标，并有计划地向着目标努力，你便能更加精力充沛地投入工作。

其次，对症下药，甩掉拖延的“长尾巴”：“我想休息一会儿，晚点再做。”“还是尽早完成吧，时间不够了。”“左边还是右边？好难选择。”“怎么做，才能更好地达到要求？”不要用类似这样的心理暗示，养成用行

为的拖延作为缓冲，来抵御失败与责备之痛的习惯。

其实你我做一件工作不可避免地会出现差错。只要差错是在允许的范围之内且并不会对结果造成影响，那我们就没有必要在意。当然，若结果不如人意，你就必须学会很重要的一课——情绪管理，怎么样让自己的情绪快速好转？要做一个合格的高效能人士，这一课是必不可少的。

再次，学会一些高效运用时间的规则，能够让自己逃离忙乱的境况。记住一些能够有效提升时间管理效率的方法，你与你所在的组织都可以获得新的发展。找出那些妨碍到你提高办公效率的事情，并一一将它们克服，你的工作状态会变得更好。

最后还要提醒你，高效能不等于“忙”，更不是“看上去很忙”，老板并不喜欢你顶着黑眼圈加班，不要把工作带到床上——那只是个睡觉的地方。熬夜、瞎忙都该戒了，有时候，你必须停一停脚步，放松自己，才能更快更好地奔跑。

3

本书主要通过总结高效能成功人士的思维方式、工作方法、人际关系等方面，通过深刻的理论探讨，并结合大量案例说明，有针对性地培养读者养成具有成功潜质的各种好习惯，帮助读者重塑自我，迅速提高工作效率和个人能力。

每个清晨都是新的一天，学会管理自己是成为高效能人士的必经之路，一切都由你来决定。做个高效能人士，你可以！



第一章 目标孕育效能，你为什么而奋斗 / 1

- 1.人生三岔路口，盯住终身目标 / 1
- 2.把大梦想切割成小目标，一点不累 / 4
- 3.为什么你制定了目标却仍然失败 / 6
- 4.高效能是智慧，不是蛮干 / 9
- 5.知道了自己的优势后，再奋斗也不迟 / 11
- 6.顶尖的人想着未来，平庸的人想着过去 / 15
- 7.用未来的“逆推”，催生今天的效能 / 19

第二章 犹豫消耗效能，走自己的路要义无反顾 / 22

- 1.反复地想正确答案，所以你慢了半拍 / 22
- 2.乐观点，在危险中自由地畅行 / 25
- 3.再好的计划也赶不上变化 / 29
- 4.愿赌服输是一种风度 / 33
- 5.每天从最不喜欢的事情开始做起 / 36
- 6.坚持走自己的路，路才会越走越宽 / 39
- 7.你自己就是最好的机遇 / 43

第三章 拖延毁灭效能，最后的期限就是“今天” / 48

- 1.别拿时间当幻觉，设个时间限制 / 48
- 2.拒绝宽容自己，我没有“下一次” / 52
- 3.甩掉自我强迫，你不需要完美得可怕 / 55
- 4.做你害怕的事，不做只会更害怕 / 59
- 5.选择困难症？治愈起来也不难 / 63
- 6.打破二分法：成功之外不只是失败 / 67
- 7.时间管理四象限，助你彻底戒拖 / 70

第四章 自制自控，别让外界干扰你的效能 / 75

- 1.冲动不可怕，可怕的是控制不了它 / 75
- 2.要影响别人，先控制自己 / 78
- 3.如何让自己的情绪快速好转 / 83
- 4.不但要学会“卸压”，有时还要善于“增压” / 86
- 5.没有失败，只有成功的暂时搁浅 / 89
- 6.任何时候，都不要轻易动摇信心 / 93
- 7.把情绪的镜子对着自己照照 / 97

第五章 举一反三，让大脑转出多元化效能 / 101

- 1.要想改善效能，先要学会改变思维 / 101
- 2.举一反三，触类旁通 / 105
- 3.转个方向，会有更好的路等着你 / 107
- 4.打个颠倒，关键时刻豁然开朗 / 111
- 5.切忌将坚持与固执画等号 / 114
- 6.你要努力，更要得力 / 117
- 7.不受诱惑，只做你擅长的 / 122

第六章 若想高效省时，请先学会好好沟通 / 127

- 1.人心难测就不要测，真诚沟通 / 127
- 2.这么说，别人就会主动帮你忙 / 131
- 3.真诚不是口无遮拦，说实话也要看场合 / 137
- 4.如果你爱面子，那就不要伤别人面子 / 139
- 5.必须先求同，再存异 / 144
- 6.人在江湖飘，很多东西是“听”来的 / 146
- 7.如果代价太高，一开始就要拒绝 / 149

第七章 互惠双赢，合作让效能最大化 / 153

- 1.吃独食不长膘，互惠才能互利 / 153
- 2.多结善缘，帮人就是帮己 / 156
- 3.眼光长远，放小利而求大利 / 158
- 4.追求双赢，四海之内皆兄弟 / 161
- 5.有意识地积累各行各业的朋友 / 167
- 6.借力发力不费力，努力苦干加巧干 / 170
- 7.别小觑“虾米”的集合 / 174

第八章 高效率，就是办好每一件小事 / 178

- 1.死心吧，天上永远不会掉馅饼 / 178
- 2.工作可以枯燥，你不能浮躁 / 183
- 3.忍到瓜熟之时，蒂方能脱落 / 186
- 4.草率不是果断，只能让你吃尽苦头 / 189
- 5.一个人不能同时骑两匹马 / 192
- 6.小事都不愿做，大事怎么可能做得好 / 195
- 7.低下头去实干，用成绩说服别人 / 199

第九章 如何做个卓有成效的时间管理者 / 203

1. SMART原则，五个时间管理缺一不可 / 203
2. 不做时间杀手，列个清单约束自己 / 207
3. 每天、每月、每年的工作计划——越具体越好 / 211
4. 避开时间管理的黑洞 / 214
5. 效能的差异，取决于对空闲时间的利用 / 220
6. 在生活给你的多个角色里，学会平衡再平衡 / 223
7. 一天24小时，你可以将其变成25个小时吗 / 227

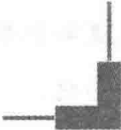
第十章 你只是看上去“很忙” / 230

1. 你每天努力的事情究竟有多大的意义 / 230
2. 没人喜欢你顶着黑眼圈抓狂 / 234
3. 简化问题，真正忙的人是挤得出时间的 / 237
4. 从现在开始，拒绝把工作带进家门 / 241
5. 请提高你的“睡商” / 244
6. 成功不分年纪，保持一颗年轻的心 / 248
7. 秩序是效率的第一法则 / 251



第一章

目标孕育效能，你为什么而奋斗



1. 在人生三岔路口，盯住终身目标

对于没有目标的人来说，岁月的流逝只意味着年龄的增长，平庸的他们只能日复一日地重复自己。而对于目标清晰的人来说，人生就是一场大胆前行、风景无限好的美妙旅途。

有句广告词说得好：“心有多大，舞台就有多大。”这就是目标的力量。明确自己的奋斗目标是迈向成功的第一步。不少人终生都像梦游者一样，漫无目标地生活。他们每天都按熟悉的“老一套”过着，从来不问自己：“我这一生要干什么？”他们对自己的作为不甚了解，因为他们缺少目标。

高效能人士迈出的第一步，就是找到自己的目标。



比赛尔是西撒哈拉沙漠中的旅游胜地，每年吸引了大批的观光客，大幅度地带动了当地经济的增长。但是很久以前，它只是一个只能进、不易出的贫瘠地方。因为在一望无际的沙漠里，人很容易迷路。一个人如果凭着感觉往前走，他只会走出许多大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。以前人们没有认识到这一点，所以很少有人能走出去过。

后来，一位青年出现了，他发现比赛尔四处都是沙子，一点儿可以参照的东西都没有，于是，他找到了北斗星，他一直朝着北斗星的方向走，终于成功地走出了大漠。于是这位青年人成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

“新生活是从选定方向开始的”。你的生活目标选定了吗？你生活中的北斗星在哪里？如果你还没确定，那就请及早选择吧。

有句俗语：“三百六十行，行行出状元”，工、农、商、学、兵，各大行业类别中，你确定的人生核心目标是什么呢？

曾经有个男孩，父亲是普通的马术师，家里过着略显贫寒的生活。某天的作文课上，老师让学生们描绘自己的理想。这个男孩洋洋洒洒写了七张纸，他说自己想拥有一座牧马农场，他甚至仔细画出了一张200亩农场的设计图，上面标有马厩、跑道等的位置，然后在这一大片农场中央，还要建造一栋占地400平方英尺的巨宅。

作文交上去之后，老师不但没有表扬他，还给了他不及格，非常严厉地批评男孩说：“你年纪轻轻，不要老做白日梦。你没钱，盖座农场可是个花钱的大工程，你要花钱买地、花钱买纯种马匹、花钱照顾它们。如果你肯重写一个比较不离谱的理想，我会给你打更高的分数。”

这男孩回家后反复思量了好几天，最后他决定原稿交回，一个字都不



改，他告诉老师：“就算不及格，我也不愿放弃理想。”

二十多年以后，这个男孩真的实现了当初的梦想，他拥有了自己的牧马农场，养了无数匹好马、名马，还住上了豪华的别墅。他把那位曾经泼冷水的老师请到他的大农场里做客，老师不得不为自己当年的言行道歉，而这个曾经爱“幻想”的男孩、今日的农场主说，他之所以有这样的成就，就是因为他一直锁定儿时的理想，从未放弃。

小男孩以他的亲身经历证明，目标决定行动，行动实现目标！他没有地位显赫的双亲，没有家财万贯的资本，但是他要改变这一切！这个目标支持着他奋斗二十年，直到愿望实现。他与其他那些平庸的同学相比，多的就是远大的目标和实现目标的勇气！

一个想成功的人，光把“成功”两个抽象的字符当成目标可不行。高效能人士会把它形象化、具体化。有了目标的种子才可以孕育出一大片“成功”的森林。一旦锁定了你的目标，就要为它辛勤地播种、施肥，待它开花、结果，早日实现。

自我提升

高效能人士认为：确立人生目标要尽早。年轻的时候一定要有自立、自强的意识，一定要使自己充满成功、拼搏的欲望。只有那些不满足现状的人，才能获得真正的成功。



2. 把大梦想切割成小目标，一点不累

每个人都希望梦想成真，然而梦想似乎有点儿遥不可及——那是因为梦想太过遥远。要把大的梦想变为一个个阶段性的小目标，逐步实现。

人有了目标，就有了前进的动力，但是在追求目标的路途中，大多数人会有力不从心的感觉——目标太过遥远，不知从何下手，不知道先走哪一步。为了解决这个问题，我们可以在马拉松运动员身上受到启发。

1984年，东京举行了国际马拉松邀请赛。比赛中大牌云集，人们纷纷猜测到底花落谁家。不料，最终得冠的是一位名不见经传的日本选手山田本一。当记者问他如何取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：“凭智慧战胜对手。”

当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。马拉松赛是体力和耐力的运动，需要良好的身体素质和出众的毅力，还没听说可以靠智慧取胜的。然而，记者并没有对山田本一的话进行深挖。

两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。这一次，他又获得了世界冠军，在问及他取胜的原因时，山田本一回答的仍是上次那句话：“用智慧战胜对手。”人们对他所谓的“智慧”迷惑不解。

十年后，山田本一的自传出版，他获胜的谜团才得以解开。他在自传中说：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米赛跑的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我



又以同样的速度向第二个目标冲去。四十多公里的赛程，就被我分解成这么几十个小目标轻松地跑完了。”

人生的奋斗跟马拉松赛场上的奋斗如出一辙。你设定的“人生目标”就是马拉松全部赛程的目标，它太遥远，追求起来也太累，而且路上会有很多未知的困难。万一扛不住，就会产生放弃的念头。假如你换个思路，把大目标分散成若干小目标，阶段性地完成这场“比赛”，过程就会轻松许多。

很多高效能人士的成功目标就是用一个一个的目标阶梯搭就的。

日籍韩裔富豪孙正义19岁的时候曾做过一个50年生涯规划：二十多岁时，要向所投身的行业，宣布自己的存在；三十多岁时，要有一亿美元的种子资金，足够做一件大事情；四十多岁时，要选一个非常重要的行业，然后把重点都放在这个行业上，并在这个行业中取得第一，公司拥有10亿美元以上的资产用于投资，整个集团拥有1000家以上的公司；50岁时，完成自己的事业，公司营业额超过100亿美元；60岁时，把事业传给下一代，自己回归家庭，颐养天年。

现在看来，孙正义正在逐步实现着他的计划，从一个弹子房小老板的儿子到今天闻名世界的大富豪，孙正义只用了短短的十几年时间。

要使目标能够实现，就必须将目标分解量化为具体的行动计划，使自己知道不同阶段应该做什么，使目标有现实的行动基础。

自我提升

高效能人士建议，把大目标分割成一个个小目标，然后朝着最容易实现的那个目标先努力。有了这样的规划，你在成功的道路上就可以少走很多弯路。



3. 为什么你制定了目标却仍然失败

我们是否总能制定一个伟大的并且能持续坚持的目标？为什么你制定了目标却仍然失败？也许失败已经让你觉得设定目标毫无用处，可是真的如此吗？

你有静下心来想想为什么你制定的目标会失败吗？

德州石油巨富亨特，从一个濒临破产的棉农成为一个亿万富翁。当有人向他询问，有什么建议可以给那些想在财务方面取得成功的人们时，他说：“首先，你必须确切地决定你想实现什么。大多数人在一生中都不曾这样做过。其次，你必须确定自己为此要付出什么代价，并决心付出。”

所以说，清楚的目标和目的是任何事业成功的根本，很多人认为，一旦他们有了方向，就等于有了目标。但高效能人士眼里的目标是一种明确地、清晰地定义了的、可测量的陈述。

目标的一个重要方面就是，它们必须是以二元定义的。在任何时刻，如果问你是否达成了你的目标，你必须能够给出一个确定的“是”或“否”的回答，“可能”不能成为选项。

关于清晰的目标的一个例子就是：你今年六月份的总收入是三万元或更多？

这是你可以计算清楚的，然后在月底，你就能对是否达成了目标给出确切的“是”或“否”的答案。

设定目标时应尽可能细节化。定下明确的数字、日期和时间，确保每个目标都是可测量的。要么你达成了，要么没达成。定义你的目标，就好像你已经知道将会发生什么一样。



表达你的目标，就好像它们已经达成了一样。不说：“我今年要存20万”，而用现在时表达：“我今年存了20万。”如果你用将来时表达目标，就等于告诉自己的潜意识要把成果永远留在将来，而不是掌握在现在。

构建目标时要避免模糊不清的词语，比如“可能”、“应该”、“可以”、“会”、“也许”或“或许”之类的。这些词本身就包含着对于你是否能达成所追求的东西的怀疑。

最后，让你的目标个性化。你不能为别人设立目标，比如这样：“年底会有出版商再版我的书。”而要用这样的方式来表达：“我今年跟北京一家出版商签了一份在年底至少会挣5万元的合同。”

另外，高效能人士提醒，你还要避免犯以下的一些错误：

太多的长期、中期目标

你是否设定了太多的目标，并且天真地希望自己能将它们一一实现。这不是不可能，但更多的目标意味着精力的分散，特别是当你拥有太多的长期目标和中期目标时。

学习一门新技能、减肥20公斤等等，这些都需要花费几个月才可能达到目标。如果设定了太多诸如此类的大目标，你就会被到处牵着走，反而又变成没有目的性了。所以，建议你只留2至3个长期、中期目标，通过将大目标分解为若干个小目标，落实到具体的每周每天的任务上。

不明确个人的目标

你为什么要设定这个计划？达到这个计划的目标对你意味着什么？当达到目标后你会有什么感觉？如果你对这些问题都还不是很清楚，说明今年你还不是特别急切地希望达到这些目标。

一个明确的目标，即使面对艰难和挑战，你仍然急切地想要竭尽所能来达到它。所以，你需要十分透彻地明白你制定的目标对你的意义，否则，你只会很容易忘记它，并且很难会有进展。



不把它们写下来

想要记住并且开始执行自己的目标，最好的办法就是写下来！描述你的目标是什么，你要怎样达到它。如果你从来没有将目标记下来过，那现在就把你的目标写下。

将目标写下来，可以梳理你的含糊不清、条理不顺的想法。记住，明确的目标才能保证你的成功，而明确的目标不会轻松地用脑袋想想就能全部明白的。所以，花点时间，坐下来仔细写。

不能每天都看到自己的目标

人类是健忘的动物。即使你有将目标写下来，可是你还是会忘记。让自己深深记住，潜意识里不断提醒自己的最好的方法就是“重复”——让你天天都可以看到自己的目标。

你可以把自己的目标放在每天可以看到的地方，如：写在记事本里、通过电脑提醒等等。

不去定期回顾自己的目标

我想你已经知道回顾的重要性。定期回顾使你确定自己是否朝着目标前进，有没有取得预期的成功。

就像飞行员驾驶飞机时，需要定时检查和修正飞行的航线。定期回顾可以使你发现目标和计划中出现的问题，并且找出其中的解决办法。

只有自己知道目标是什么

将你的目标告诉别人，因为你需要一点压力。也许你害怕对别人做出承诺，但是将自己的目标告诉别人只会迫使你对自己的目标负责。

你很可能会感到别扭，那就告诉亲人和朋友。保证一定要完成目标，并且让他们监督你。如果你还在乎自己在他们心中的优秀形象，那就赶快执行目标吧。

得不到别人的支持

一个好汉三个帮，去取得目标不意味着你是一个独行侠。相反，你还需要家人、朋友的支持。