

现在就干

互联网时代的高效时间管理法

发愤的草莓 ◎ 著

管好自己，告别松散无序的生活

一天24小时，你可以用出48小时的时间

你只需要20小时就能学会一个全新的知识和技能



秋叶

古典

赵周

李参

简叔

袁春楠

易仁永澄

warfalcon

特立独行的猫

高效人士

联袂推荐

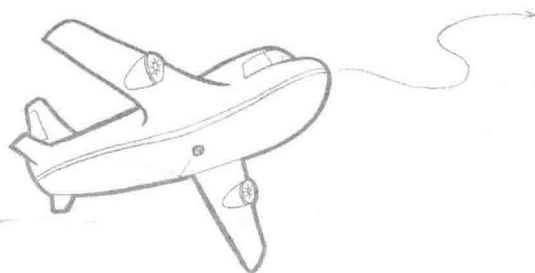
当你发现
时间是贼
了

早已偷光
你的选择

现在就干

互联网时代的高效时间管理法

发愤的草莓 ◎ 著



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书作者、自我管理达人发愤的草莓围绕“打造充实高效一天”的主题，介绍了实践多年的日计划方法、经验与感悟，并首次公开了个人私教课程的精华内容：“1种记录+2套旋律+3块基石+5大步骤”，这套方法中集合了脑神经科学、进化心理学等学科的最新成果，扔掉鸡汤，只抖干货，直接复用，立竿见影。

本书各章节内容层层深入，循序渐进，紧密相连，为你在行动管理、效率优化的层面提供全方位解决路径。开篇章节是开启心智部分，提升读者对自我修炼的了解与兴趣。接着分四个步骤给读者提供循序渐进的方案，分别是“记录每日时间开销（了解自我）”“确定每日固定旋律（习惯培养）”“制定与推进每日个性旋律（日计划）”“日计划之上的修炼”。其中关于“时间开销记录”的内容，是作者身体力行4个年头的独特方法、经验和感悟，为市面书籍所少见。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

现在就干：互联网时代的高效时间管理法 / 发愤的草莓著. —北京：电子工业出版社，2017.5

ISBN 978-7-121-31093-5

I. ①现… II. ①发… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第053885号

策划编辑：林飞翔

责任编辑：张 毅

印 刷：三河市鑫金马印装有限公司

装 订：三河市鑫金马印装有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：15 字数：229千字

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

定 价：45.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）57565890，meidipub@phei.com.cn。

做一个追时间的人



前言

1

你会不会有这样的烦恼：生活被工作占满，手上的任务好像永远做不完，而自己真正想做的却挤不出时间。

为什么时间总是不够用？

有句话道破天机：“你不规划生活，生活就被别人所规划。”比如，你不对当前重要目标进行设定，那么别人塞给你的所有任务，你只能全盘接住；你不去探索喜欢什么样的职业，一毕业跳进父母选好的安稳窝，工作“七年之痒”时才恍然醒悟；你不去了解自己想要找什么样的另一半，到了婚恋年龄，三姑六婆就开始为你张罗，弄得你过年连家门都不想进。

如今生活节奏大大加快，有没有什么“神器”能够帮助我们在这种快节奏下，把个人生活和工作打理好呢？

多少年来，我也一直在思索着这个问题，学习零零碎碎的方法，追问各种各样的答案。直到五年前，才在懵懂中拨开云雾见月明：原来，苦苦寻求了几个春秋的神器，正是“个人管理”。

“个人管理”是指通过动态统筹自身各方面资源，实现个人目标和价值的系列活动。它是在近年来快节奏生活和人们追求自我过程中，走入大众视野的；它相当年轻——传统的管理和管理学都是针对他人和群体的。2016年以前，个人管理的系统性专著几乎没有，相关知识散落在多个学科和领域当中^①。当然，这不妨碍你学习和掌握这种手段。

在我看来，让个人管理系统化能让它的效用发挥得淋漓尽致。“系统”是一套推行某项活动的具体方法、步骤、程序，是统一运作的整体。个人管理系统就像工厂的生产线，从入口放入原材料，就能从出口生成你想要的产品。

它的核心是三部分：

行动管理，助你提升效能、调配资源；

知识管理，助你快速更新、呈现价值；

目标管理，助你自我定向、修炼视野。

如果以一架飞机作为喻体的话，目标管理好比导航系统，告诉你“我从哪里来，我要到哪里去”，行动管理好比控制系统，告诉你“我以什么形式去”，知识管理好比燃油系统，保障你有足够的储备能到达目的地。

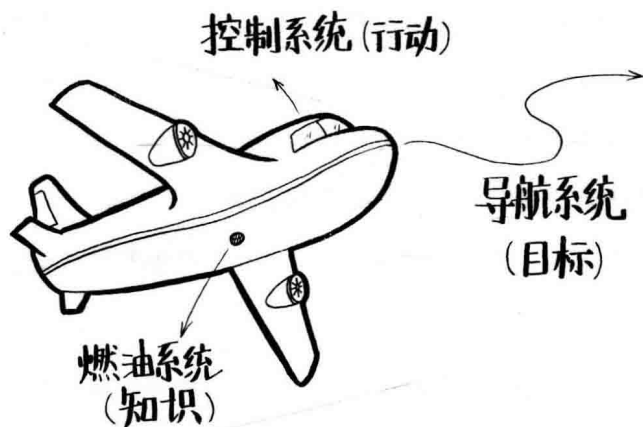


图1 以飞机比喻个人管理三大系统

^① 乐小陶在《个人管理学》一书中认为，个人管理实务有学业管理、职业管理、婚恋和家庭管理、社会关系管理、健康管理、总体管理。

围绕这三大核心系统，外围还会有一些实务系统：比如健康管理、家庭管理、品牌管理、人际管理、财富管理，等等。

这几年，在这款“神器”的帮助下，我学会追赶时间，而不是浑浑噩噩地过日子；能够整合知识，并向外界传递个人的声音；能够盯紧目标，成为自己希望的样子。在个人管理指挥棒之下，松散无序的生活开始听话，变得秩序井然、配合默契，仿佛原本涣散的交响乐团奏出了和谐的乐章。



图2 松散无序的生活开始跟着“指挥棒”走

马克·吐温曾说：“人有两次出生，一次是肉体的出生，另一次是你明白了为什么你来到这个世界。”懂得了个人管理的感觉就像第二次出生，你会前所未有的强烈感到，原来命运可以握在自己手上。

可惜，目前还没有见到哪所院校开设这门十分有用的课程。即使学校有这门课，单靠课堂的传授也有局限，因为学校与社会是两种截然不同的环境，前者像游乐园，游戏难度既定，后者像荒野，问题随时跳出，在学校里学到的，到社会上未必实用。于是，在30岁这年，我萌发了一个想法：好东西不能自己藏着掖着，要将几年来有用的经验和方法变成文字，告诉追求成长的伙伴，让更多人少走几年弯路，让人生实现更大的价值。

2

本书内容主要是“个人管理”中的“行动管理”部分，落脚点在于“一天”。

“知识管理”和“目标管理”将在后续的书籍中涉及。

“行动管理”，是指通过每日计划等手段，将想法高效转化为现实的行为管理过程。

为何从“行动管理”开始，从关注“一天”入手？因为有句话叫“如何过一天，便如何过一生”。不论多么高远的梦想，都必须落在每一天去推进。许多人连一天都不知道怎么过得高效而充实，每天忙而无效，根本腾不出时间来思考自己的人生要怎么过。这种状态下，谈什么人生理想都白搭，都是空中楼阁。从“行动管理”走起，先谈如何提高效率，等到自己的时间够用了，才有精力思考更长远的目标问题。

对于“行动管理”，你可能感到陌生。请自动把“行动管理”脑补为市面上很常见的“时间管理”，因为我比较主张时间自顾自地走开去，能管理的是人的行动，所以习惯把它称为“行动管理”。

有很多人介绍过管理的方法。可是，为什么有人感觉很有用，有人感觉一点用都没有？

绝大多数方法都有用，只是使用者的心智模式不同，出现了结果的差异。

“心智模式”^①是一个人关于自我、别人、组织、世界等层面的认知方式，深受过往经历、既有知识、思维定式等的局限。在成长中，每个人都形成了相对稳定的心智模式，其中也包括了如何看待个人管理及锤炼过程中会遇到的障碍。如果内心对个人管理存在偏见，眼睛看不见个人管理的必要性，那么，即便再好的技巧，也只会沦为“头疼医头、脚疼医脚”的表面功夫，很难深入改变工作方式和生活方式。

所以，你和我都要不断升级心智水平，像电脑时不时打补丁那样，更新和

^① 心智模式这个名词是由苏格兰心理学家 Kenneth Craik 在 20 世纪 40 年代创造出来的，之后就被认知心理学家 Johnson-Laird 和认知科学家马文·明斯基 (Marvin Minsky) (1975)、西蒙·派珀特 (Seymour Papert) 所采用，并逐渐成为人机交互的常用名词。

强化对行动管理乃至个人管理方面的认识，跟上日新月异的网络时代，也为掌握后面几章内容打下基础，这是运动前的“拉筋”和“热身”。因此，第一章的主题为“升级你的大脑操作系统”。



图3 一念一世界

知己知彼，百战不殆。想做好“行动管理”，你还必须先了解原来的时间使用模式是怎样的。这是第二章涉及的内容，主题为“感知你的时间花在哪儿了”，介绍了四年来我记录时间开销的初心、方法、工具、窍门等。

这几年，我主张一则高效公式，即“ $\text{高效一天} = \text{固定旋律} + \text{个性旋律}$ ”。要运算好这则公式，第一步是让每天能够固定的大框架尽量稳定下来，也就是设置每日的“固定旋律”。第二步是对“固定旋律”之外的时间，用“个性旋律”填充，主要是日计划的内容。

如何框定“固定旋律”是第三章涉及的内容，主题为“如何让每天拥有更多精力”。

如何制订“个性旋律”，即日计划的五大步骤，是第四章涉及的内容，主题为“高效能人士都是如何做日计划的”。这一章是本书的重头戏。

这几章教给你的，正是由“1种记录，2套旋律，3块基石，5大步骤”组合成的一日高效方案。



图4 一日高效方案

第五章，也是最后一章，主题为“省下来的时间，你用来投资啥”，涉及周计划、年目标制定等少量目标管理内容。

另外，本书还吸收认知心理学、进化心理学、脑神经科学等方面的最新成果，相信能让你读完有收获。

3

学习行动管理，并非把自己与行程表绑得严严实实，而是松紧有度、有张有弛。

本书虽然强调高效，但更提倡一种灵活的视角。也就是说，在日常生活中根据情景及时切换“高效”与“非高效”模式。在工作中，在动脑思考问题时，或在从事普通重复性任务时，采用高效模式，进入快节奏；在生活中，在与亲人共度时光，欣赏自然美景时，不妨放慢脚步享受和体验。如此，慢慢修炼出高效能、慢生活的淡定状态，在纷乱忙碌与疾速变化中，内心依旧可以做到心如止水、泰然自若。

你想召唤它来到身边吗？那就赶快打开这本书读下去吧！在阅读之前，请你先罗列几条想从书中得到解答的问题，带着问题去看书，才能更“高效”。

最后，我要鸣谢编辑林飞翔先生！他对书稿提出的很多非常有价值的修订意见，让本书更加完善。感谢在我成长道路上，一直给我榜样力量的李笑来（公众号：学习学习再学习）、秋叶（公众号：秋叶大叔）、古典（公众号：古典古少侠）、易仁永澄（公众号：永澄老师）、战隼（公众号：warfalcon）、李

参（公众号：李参的个人成长空间）、袁春楠（公众号：春楠整理）、赵星（公众号：一直特立独行的猫）、赵周（公众号：拆书帮）、简叔（简书 CEO）等各路大神与老师（排名不分先后）！感谢爸爸妈妈、公公婆婆及我的爱人一直以来默默地支持我的写作！感谢我两个可爱的儿子，因为你们的出生，给了妈妈更充足的成长勇气！

发愤的草莓



目录

第一章

升级你的大脑操作系统 001

“个人管理”这么好玩的事，你还不来 / 003

走上个人管理之路，你需要一张地图 / 005

现在想用好时间，为啥比以前难那么多 / 010

“生5个娃”and“上哈佛”的妈，有什么个人管理秘密 / 012

本章精华 / 016

第二章

感知你的时间花在哪儿了 017

记录了4年时间开销，为何我还要继续 / 019

做时间开销记录的初心是什么 / 021

如何进行记录时间开销之前的分类准备 / 024

很细的时间也需要记录吗 / 027

记录时间开销有哪些工具 / 030

时间开销记录的结果该怎么回顾 / 037

明明知道有好处，为何你坚持不了 / 043

“小白”如何轻松起步 / 047

本章精华 / 050

练一练 / 050

第三章

如何让每天拥有更多精力 051

【让生活平衡不乱的秘密】

“固定旋律”在手，生活平稳不乱 / 053

如何演奏每日“固定旋律” / 056

【习惯是一笔回报率极高的投资】

聊习惯，先从女神探说起 / 063

揭开习惯神秘面纱的“314” / 066

让“小白”快速上手的习惯养成法 / 072

拿下习惯，试试“吃货的方法” / 077

如何改掉讨厌的坏习惯 / 083

【习惯实例】

如何不痛苦地早起，比别人先跑一步 / 087

【提升精力总值的三大基石】

睡眠：一生三分之一时间在这里 / 096

别只用舌头检验该吃啥 / 100

不是动起来的都叫运动 / 105

本章精华 / 107

练一练 / 109

第四章

高效能人士是如何做日计划的 111

【日计划的“心法”修炼】

做计划到底是做什么 / 114

管理行动，6条“心法”就够 / 119

还只用日程表做日计划？low爆了 / 124

【我的日计划流程五大步骤】

揭秘！我的日计划流程来啦 / 127

【日计划流程之“收集”】

执行力不强？明明是少了“收集箱” / 129

收集箱配上3招就更完美了 / 132

【日计划流程之“孵化”】

接到任务别急着开工，先做这事 / 136

杂七杂八的事，你该如何高效应对 / 139

事情想那么细，还不如直接开干吗 / 150

【日计划流程之“确定”】

日计划的“确定”阶段该怎么做 / 154

如何让“确定”阶段更有效 / 156

【日计划流程之“执行”】

听说，你还没有“黄金时段” / 160

怎样守住黄金时段的专注力 / 162

执行日计划有什么通用窍门 / 165

推进计划时，避免瞎忙的终极办法 / 168

如何把“边角料”时间用到极致 / 173

【日计划流程之“回顾”】

道理都懂却过不好生活？因为你没有回顾 / 179

【用“检查”给系统加润滑油】

怎样让你的日计划系统持续运转 / 185

【“小白”要知道的事】

20多款个人计划软件，有你没听过的吗 / 189

“小白”如何简易地开始日计划 / 192

拖延不是过街老鼠，你要学会正确地拖延 / 195

本章精华 / 197

练一练 / 198

第5章

省下来的时间，你用来投资啥 199

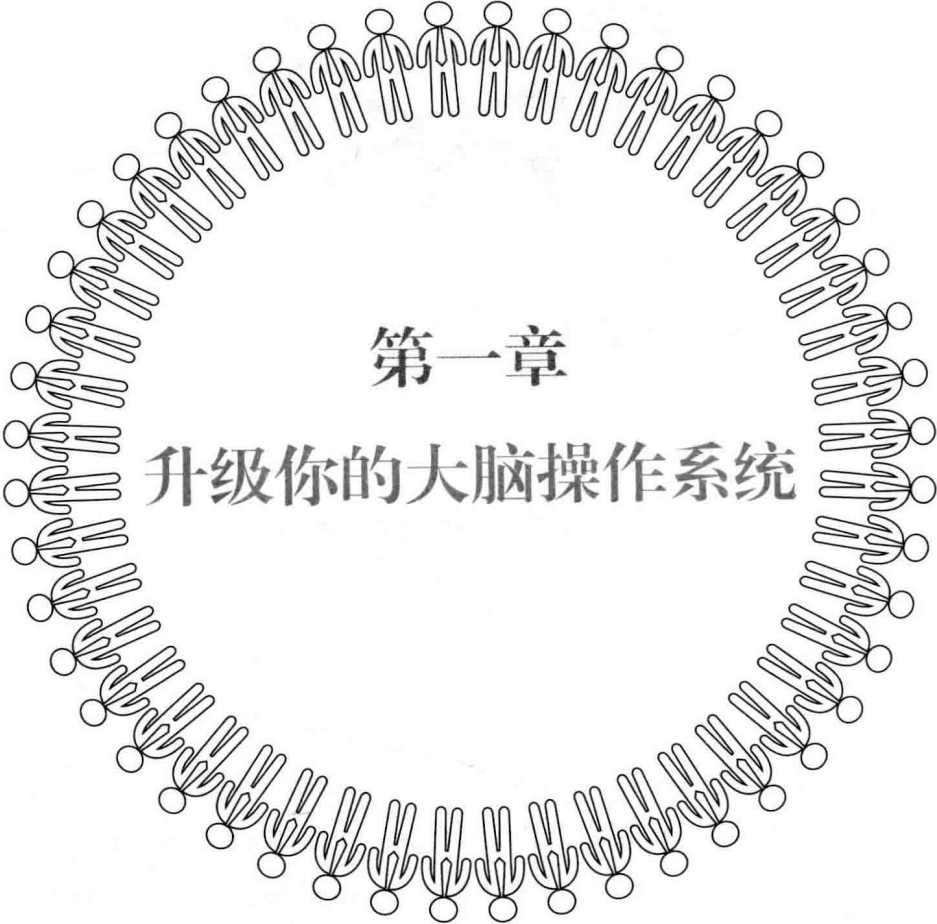
掌握日计划的方法后，为何还会迷茫 / 201

送你五个“镜”，做出年目标 / 207

本章精华 / 216

练一练 / 216

后记 217



第一章

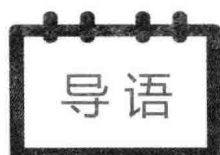
升级你的大脑操作系统



图 1.1 升级你的大脑操作系统

人的大脑和肢体一样，多用则灵，不用则废。

——茅以升



掌握个人管理之道，第一个挑战在思维层面。“一念一世界”，思维方式不同，引发的个人行为大相径庭。所以，你和我都要不断升级心智水平，像电脑时不时打补丁那样，更新和强化对行动管理乃至个人管理方面的认识，跟上日新月异的网络时代，也为掌握后面几章内容打基础，这是运动前的“拉筋”和“热身”。

“个人管理”这么好玩的事，你还不来

个人管理？当你听到这个词，是不是感觉自己被束缚了？

谁不喜欢自由自在，搞“个人管理”不就是学机器人按程序生活，自己折腾自己？于是，不少小伙伴摆摆手：“别别别，老子不信这个！”他们心里想的是——我喜欢随心所欲，我不喜欢刻意设计；我喜欢转角遇见惊喜，不喜欢没有悬念的未来；我喜欢不按常理出牌，不想照着剧本演戏。

然而，纯粹的自由可能导向杂芜，而自我管理正是让生活向着希望的方向发展的好方法。

| 一趟从“容器”到“艺术品”的旅程 |

你是不是一下班就躺在沙发上，开着电视刷一会儿手机，然后听父母唠叨两句，说：“行行行，那就听你们的，这工作继续干下去。”回到卧室里睡到第二天，上班继续赶工，老板提出什么工作要求，你只能埋头去做——他的脸色是你心情的遥控器。

你像个容器，承载别人的期待，顺应家庭的塑造、领导的揉捏。

传统教育多在研究“怎么适应别人”，少有讨论“如何自主选择”。父母说：“好好读书，才能找一份好工作。”学校教育像工厂生产线，让你成了定型的容器，匹配市场需求。日复一日，你忘记了自我塑造，失去生命中更多的可能。

你没想过，自己还可以是一件“艺术品”。

艺术品与普通容器的区别在于，艺术品每一件都个性鲜明，无与伦比，价值不可估量。容器的口号是“只为适应世界”，而艺术品的口号是“我要影响世界，改变世界，让世界因我而更美！”个人管理提倡认识自己、检验自己、创造自己想要的模样，把自己从一件普通的“容器”打磨成一件“艺术品”。