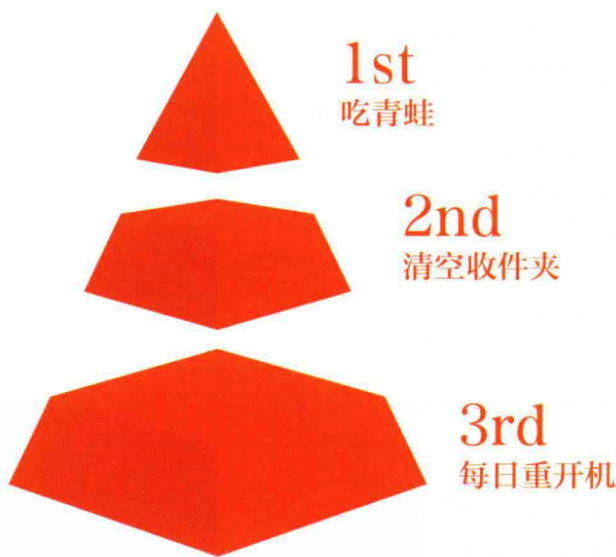


Three of The Most Important Things Everyday

# 每天最重要的 3件事

张永锡 李瑞文◎著 卢慈伟 绘图

丢掉“什么都要做”的妄想，建立专属你的任务管理系统



文化发展出版社  
Cultural Development Press

# 每天最重要的 3件事

张永锡 李瑞文◎著 卢慈伟 绘图

Three  
of The Most Important Things Everyday



文化发展出版社  
Cultural Development Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

每天最重要的 3 件事 / 张永锡, 李瑞文著. —北京:  
文化发展出版社有限公司, 2017.5  
ISBN 978-7-5142-1787-2

I . ①每… II . ①张… ②李… III . ①习惯性—能力培养—  
通俗读物 IV . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 097328 号

版权登记号: 01-2017-4519

## 每天最重要的 3 件事

作者: 张永锡 李瑞文

---

责任编辑: 肖润征

特约监制: 战 轶

特约编辑: 张 艳

出版发行: 文化发展出版社有限公司

网 址: [www.wenhua fazhan.com](http://www.wenhua fazhan.com)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

---

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 7.75

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 42.00 元

I S B N : 978-7-5142-1787-2

# 目录

前言 1

导读 2



## 第一部分 先吃掉那只青蛙

---

### 第一章

FAST 四部曲：成为高效之人 11

### 第二章

F 吃青蛙：要事为先的三个关键 19

### 第三章

A 行动清单 31

### 第四章

S 拆解青蛙：思维导图与九宫格 49

### 第五章

T 训练自己的时间感知能力 61

### 第六章

设一个好闹钟 71

### 第七章

总结 83

---



## 第二部分 清空收件夹

---

### 第八章

清空收件夹：将杂事加工成行动 93

### 第九章

收集杂事的力量，让工作品质提升段位 101

### 第十章

玩转收件夹 111

### 第十一章

加工杂事语法公式：从杂事到行动的高速铁路 123

### 第十二章

时间管理帝王表：发现从杂事到行动的缺口 131

### 第十三章

“捅人利器”：让系统运转起来 145

### 第十四章

将行动清单导入团队：团队级时间管理 163

### 第十五章

总结：在世事变动中心静如水 171

---



第三部分  
每日重开机

---

第十六章

每日重开机：通过检视更新自我 181

第十七章

STAR 神盾：让人生没有破绽 191

第十八章

参考资料库：决定工作品质的关键 203

第十九章

晨间日记：为检视自己而写 211

第二十章

每周检视：提升时间管理高度 223

第二十一章

总结：穿越生命幽谷 231

---

后记：成为“半人马” 237

## 前言

从个人开始研究时间管理到成为时间管理培训师，我花了八年的时间。

从开设“幸福行动家”公开课课程和建立社群，到进入企业做时间管理培训，我又花了八年的时间。

我的愿景是影响 100 万人成为追求幸福的行动家，所以我以写书的方式来实现，写出书，让 100 万人读到就可以。

这本书写给此刻需要它的人，我想你可能是这样的读者。

## 导读

### 只讲解决方案

你可能会说希望有自己的事业、家庭，想要实现梦想，想要有行动力、正能量，迎着太阳奔跑。可是你跑着跑着忽然发现，梦想很丰满，但现实很骨感。你的痛苦总结起来就三个字：忙、盲、茫。

#### 忙

你总觉得年轻的时候忙碌一点儿，年纪大了就不忙了；能者多劳，过了这个阶段就好了，以后就不忙了。但真的是这样吗？事实证明，生活往往只会越来越忙。

#### 盲

你常说目标导向，使命必达，不管这个目标是学习



上、职场上，还是生活上的。有时候还特意加快脚步，披星戴月地冲刺。

等你终于实现了目标，却发现生命没有任何实质性的变化。犹如在地图上移动，但没有 GPS，已经回到了原点，你却浑然不知，此时就会很沮丧。

## 茫

你想要和一群人一起战斗、一起赢，但是每次只有自己在学习、自己在加班、自己在担当；你希望有一群人组成社群，相伴追寻成功和幸福，但是每次只能单枪匹马、单打独斗……

你的问题，我都知道。所以这本书不讲问题，只讲解决方案。

## 怎样阅读本书

本书推荐两种读法。如果你觉得自己没有太多时间管理方面的基础，并且是个一板一眼的学生，可以采取第一种读法；如果你已经有一定的时间管理习惯，甚至

有自己的系统，可以采取第二种读法。

### 第一种读法

按照本书的顺序阅读，每天早上读一篇，遵循课后练习进行巩固。这样练习 21 天，你的时间管理习惯就会有所改变。

### 第二种读法

先翻到本书 144 页，按照指引填写《时间管理帝王表》空白表格。

这张表格的目的是让你重新检视自己的工作系统，找出原有系统的不足，并且通过表格构思改进方法。

我建议你在阅读此书之前填写一遍表格，存档记录；在做完 21 天练习后，再填写一次。通过对比，你会更清晰地看到自己的成长。

## 本书的栏目设置

时间管理是“知行合一”的过程，因此本书除了永锡的讲解，还穿插了“本章练习”“Just do it”“延伸阅

读”等环节。

“本章练习”是针对正文所述内容的练习方法，促进大家学而时习之。要真正提高自己的时间管理能力，阅读本书占 20%，亲身练习则占 80%。

“Just do it”是幸福行动家们在实践相关内容时的真实案例和经验。我所讲授和所写的，也只是我的个人经验，大家在我的基础上于实践过程中完善自己的体系，这正是幸福行动家独有的魅力。

“延伸阅读”是和正文内容相关，可以拓展阅读的书籍。我是一个热爱阅读的人，但不爱教科书，近几年在时间管理这个议题上，几乎读遍了 this 领域的中文书籍，甚至包括很多英文、日文书籍。心智成长于我，很大程度上是基于阅读的，因此我也要把这些源头的宝贵资料推荐给你。

## 一起养成每天最重要的三个习惯

本书分为三个部分，对应了三个习惯。

第一个习惯是“先吃掉那只青蛙”，第二个习惯是“清空收件夹”，第三个习惯是“每日重开机”。三个习惯共同构成最小化的时间管理系统，这是一个所有人都能上手的系统。

有一位学员分享了他学习这套系统后的心得：

“永锡老师的时间管理，不像一般坊间那样谈些奇思妙想的成功哲理，也不只是介绍时间管理的技巧，说些拼拼凑凑的经验而已。永锡老师是用自己的生命去实践，真诚地体验分享，以时间管理为主轴延伸的对生命、生活、人生的思考。这是一场关于时间管理的研讨，时间生命、追求幸福的分享，更是串联起一个个幸福行动家的社群，值得用心思考人生、体验生命的人参与。”

时间流逝，时间也永驻。时间是过去、未来和当下，是整个宇宙，也是你我的。通过阅读本书，我们将重塑时间管理，也将重塑自身。

## 玩法建议

### 找队友

如果你觉得一个人练习书中的内容很孤单，那么就借助群体的力量。推荐你的家人或朋友一起阅读本书，在阅读完一章后，第二天把内容复述给对方听，并在一周后分享实践心得。

### 去打怪

把你在阅读时发现的最让你怦然心动的知识点以及实践后发生的改变，撰写成读书笔记，发布在豆瓣、简书上，将链接及联系方式发送至黑天鹅图书官方微信，你的心得将有机会在再版时刊登在本书中。



扫一扫，关注黑天鹅图书

回复“3件事”，获取本书各类工具电子模板

第一部分

# 先吃掉那只青蛙





整个夏天，蚂蚁都在为储备过冬的粮食而忙碌，像陀螺一样转个不停。蟋蟀是一位将小提琴视作伴侣的艺术家，每天听着自己的弹奏感动得眼泪都快要流下来。当雪花亲吻大地，蚂蚁端着热巧克力在洞穴里享受着劳动成果时，蟋蟀则因为没有食物被饿死了。

这个故事原意是教小朋友们要勤劳。不过，让我看这则故事，反倒觉得我们既可以不像蚂蚁那么辛苦，也可以不像蟋蟀那么命运悲惨。只要学会了“吃青蛙”，我们就可以既储备足够多的过冬粮食，又用剩下的时间拉小提琴、跳华尔兹。时间管理不是让人变得一味忙碌，而是让人变得轻松，有时间享受生活。









## 第一章

# FAST 四部曲：成为高效之人



如果人在死神突然降临前得到五分钟的公告时间，可以用这五分钟向他人诉说最有意义的话，那么，所有的电话亭都会被挤爆。因为这些人人都想赶快用电话说出心里对他人的爱。

——克里斯托弗·莫利  
(Christopher Morley)

