

BOOSTING

成为 高效能人士的 36种方法



成功=在学习、积极思考与行动基础上取得的优秀成果!

Get Productive!

Boosting Your Productivity And
Getting Things Done

(美) 玛格达琳娜·巴克麦尔 (Magdalena Bak-Maier) 著

刘艳霞 万靖云 刘艳云 译



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

成为 高效能人士的 36种方法



Get Productive!

Boosting Your Productivity And
Getting Things Done

(美) 玛格达琳娜·巴克麦尔 (Magdalena Bak-Maier) 著

刘艳霞 万靖云 刘艳云 译

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

BOOSTING

Magdalena Bak-Maier : Get Productive!: Boosting Your Productivity And Getting Things Done
ISBN: 978-0-857-08346-3

Copyright ©2012 Magdalena Bak-Maier

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by Capstone Publishing Limited. Responsibility for the accuracy of the translation rests solely with Century Wave Culture Development Co-PHEI and is not the responsibility of Capstone Publishing Limited. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the original copyright holder, Capstone Publishing Limited.

本书简体中文字版专有翻译出版权由Capstone Publishing Limited授予电子工业出版社。未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

版权贸易合同登记号 图字：01-2013-2968

图书在版编目（CIP）数据

成为高效能人士的36种方法 / (美) 巴克麦尔 (Bak-Maier, M.) 著; 刘艳霞, 万靖云, 刘艳云译. —北京: 电子工业出版社, 2014.8

书名原文: Get productive! Boosting your productivity and getting things done

ISBN 978-7-121-24073-7

I. ①成… II. ①巴… ②刘… ③万… ④刘… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第187107号

责任编辑: 刘淑敏

印刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装订: 三河市双峰印刷装订有限公司

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: 13.5 字数: 193千字

版次: 2014年8月第1版

印次: 2014年8月第1次印刷

定价: 36.00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。

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

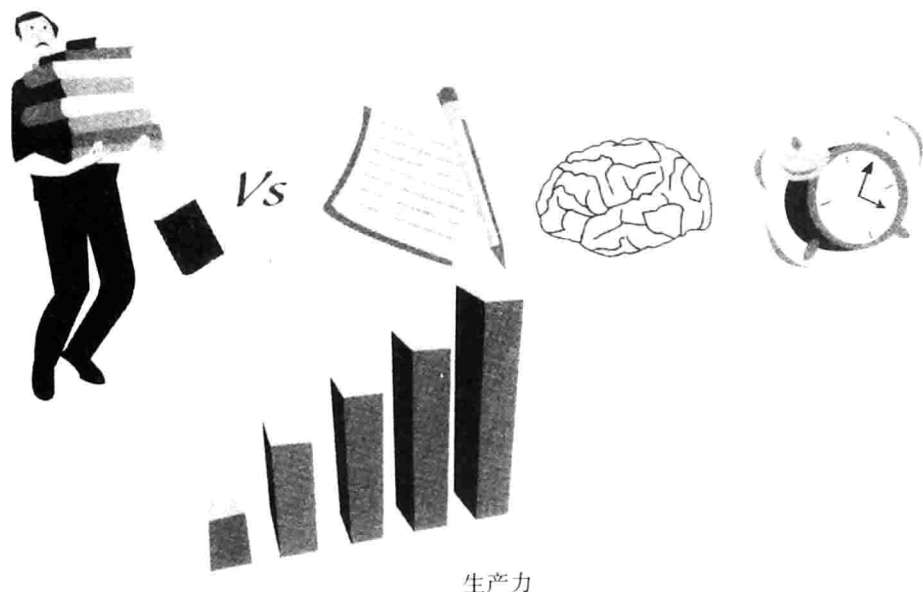
服务热线: (010) 88258888。

导读

真实生产力

实现人生目的，成就非凡业绩，自由追求理想，并且鼓励他人也这么做，这就是真实生产力。或许现在，你的做事效率很高，但还没有足够的生产力；或许你有绝妙的创意和计划，却从未真正付诸实践；或许在别人看来你颇有成就，早已是他人眼中的成功人士，而你自己却时常对人生的意义产生怀疑，甚至感到迷茫和困惑。

很多人以为生产力低下的主要原因是缺乏有效的时间管理，然而，高效的时间管理并不足以保证高生产力的实现。个人的高生产力不只是关于如何提高工作效率的，个人生产力是一个整体概念，它比时间管理的概念要宽泛得多。真实生产力是指全面提高个人生产力的效率，包括个人组织能力、有效思维与决策能力、创造力、灵活性及弹性、良好时间管理能力、沟通及任务完成能力、高度的学习意识及学习能力。



我们出版本书的目的，是想帮助读者在无须通读全书的前提下全面开发自己的生产力，通过培养和创建意识、开发思考和行动能力，帮助读者在各领域内实现时间投入的减少和成果的增加。在本书中，我们不想传授任何诀窍，而更愿为读者奉上各种练习和方法，读者可根据需要，结合自己手边的材料、问题和情境来使用这些练习以获得理想效果，因此无论你身居何职、承担何种责任或生活环境如何，并不影响这些练习的效果。

获得生产力的新方法

在今日繁忙的世界中，每个人都忙忙碌碌，以至于没有时间静心思考。在职业和个人生活中，各种压力和问题纷至沓来，令我们疲于应付。实现高生产力是唯一的出路。信息量以史无前例的速度在增加，周围的世界越来越复杂，而我们用于思考的时间却越来越少，结果是技术进步和科学发现的脚步超过了我们处理问题的能力，很多问题只能求助于专家。



以时间为焦点的生产力



提高生产力!
以大脑为焦点的生产力

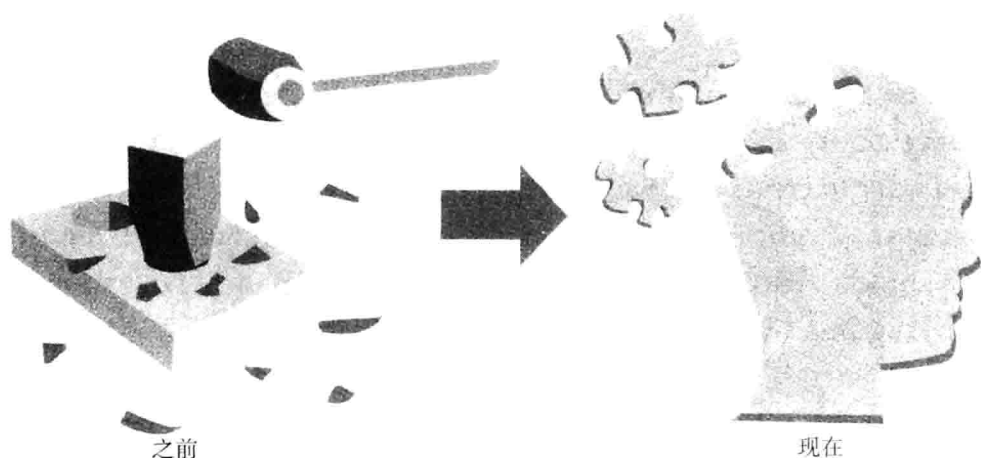
这个世界依然精彩无限，却失去了宝贵的传统智慧。人们学习、借鉴和整合知识的能力因为这个世界的急功近利而日渐萎缩。如果继续下去，人类可能会陷入才思枯竭或疲于应付的尴尬状态。这显然不是我们想要的结果，当然也与实现高生产力这一目标背道而驰。

本书特色

在过去二十多年里，许多商业书籍和自助指南均以告诉读者某些知识或经验为主要目的。当然这么做无可厚非，读者可以从这些书籍中学到若干经实践证明的优秀方法和技巧，用以解决现实中发生的具体问题，比如关于人力资源管理、时间利用、沟通、谈判或构建关系网络等各方面的的问题。在今日世界中，无论遭遇什么样的问题，总能在书中找到对策，无非是在亚马逊图书网站上点击几下鼠标而已。但是，良书易寻书难读，能否有足够时间阅读书中蕴藏的智慧与真理才是摆在读者面前的真正难题。你要找的答案到底在第几页？很少有书籍能为你及时提供某个具体问题的答案，而且如果从书



中学到了知识，却不能直接付诸实践并用以创建有效力的新习惯，那么所学知识将毫无效力。



本书是一本关于有效利用时间的书，也是一本根据我本人开发他人及自己潜力的工作经验总结而成的个人思想集。我写这本书，是想告诉读者该如何把常识和优秀技能与最佳思维方式相结合，根据已有信息和事实来分析 and 做出具有实际效用的决策。这本书扎根于现实土壤，试图以一种轻松的游戏方式帮助读者取得成果。有效反思、综合性系统思维、纯实用主义以及对自己本质和真实需求的情感追求是行动的指南。无须伪装，不必故作端正，你是最棒的，因为你是正在发挥自己的最佳潜能。当圆满实现梦想之时，你就是最棒的，此时你也将获得人生各领域的非凡成就。

成功=在学习、积极思考与行动基础上取得的优秀成果

本书中涉及的开发生产力的方法包括提高自我认识、了解个人兴趣和优势、思考理想成果等，还包括相关行动方法。在当今世界，只有以身作则，率先实现高生产力，才能成为下属信赖和尊敬的高效领导者。如果你是组织或团队领导，那么综合生产力则是你的组织或团队总体业绩的关键，也就是说，除了实现你个人的高生产力之外，你还有责任创造条件帮助他人提高生

产力，本书中的练习同样有助于你实现这一目标。我曾帮助众多经理、企业家以及其他专业人士、培训官、培训学员等完成这些练习，无一例外，他们均感到受益匪浅。

时间是最珍贵的商品之一，我们可以给予他人时间，也可以与之分享时间，还可以将其出售。然而相对于其他商品，时间更具无形性，以至于我们常常忽略它的价值。无论是对个人还是组织来说，实现高生产力都是头等大事，而利用时间的能力是实现高生产力的关键。提高时间管理能力的过程是思想转变的过程，一旦掌握，它将成为一项根本技能，协助你创造影响、提高人生满意度并有所成就。这项能力也是领导者必备的领导技能，而这种技能，只能靠亲自示范才能有效地向下属传达。

我们生活在一个精彩纷呈的时代，我们的生命中蕴含着巨大的潜力和可能性，一旦挖掘出来，我们将获得巨大的回报，这真令人感到振奋。你的生命和行为对这个世界非常重要！你、我和那些举世闻名的领袖及改革者没什么不同。你有许多要做的事情和要实现梦想，现在是行动的最佳时间，出发吧！把你的影响带到这世界！

阅读指南

本书从实用角度出发，主要介绍笔者从过去数年内的相关工作中总结的有效方法和经验。

全书分为5部分，每部分均包含一系列短小、具体的练习。这些练习没有先后顺序，读者可根据自身需求选择完成。每项练习之前均附有简介，介绍该练习的最佳应用背景。由于在做各项练习时，所使用的素材全部来自练习者本人的工作和生活，因此他们将能够迅速学以致用。另外，每项练习之后均附有若干思考题，目的是培养读者的思考能力，并为读者提供思考自己



行动的具体情境。

所有练习均配有视觉图片，练习步骤简单易操作，每项练习均设置若干问题，目的是启发你，进而让你自行寻找答案，因为哪些方法有效，哪些无效，只有你自己才最有资格给出最佳答案。只须投入些许时间完成各项练习，你便能掌握可立即应用于现实生活和工作的实用性决策技巧，这意味着你将节省宝贵时间、提高工作效率和成果质量。

另外，建议读者根据自己的习惯记笔记。用什么媒体来记笔记无所谓，自己觉得有效就好，便笺本、iPad、手机、网络笔记软件等，随你便。捕捉并用某种方式记录自己的思想会让你有机会以旁观者的立场详细审视这些思想，这很可能产生神奇的效果。记录思想还有助于开发思维以及确保行动的成熟性和信息的完整性，从而有效避免仓促决策和行动。记笔记的另一个好处是你可以随时用它回顾并追踪进步。每项练习结束后，我们安排了随堂总结环节，目的是鼓励读者从各项练习中提炼特定知识。

本书中的各项内容和练习均值得反复回顾。因此，本书没有固定的阅读方法，我不想建议读者执着地从封面一直通读到封底，而是希望读者可以根据具体需求选择相关章节阅读。书中内容蕴含的洞察力和深邃见解是符合当前要求的，也是实用的。经过一段时期的培养和进一步反思、整合，你的思维能力和实现高生产力的手段将会越来越强大。

建议从与你相关的某个部分开始读起。开放胸怀，相信自己，无论做什么，你的行动将会产生优秀成果，你的幸福感也将因此而增加。大胆一些，勇敢一些，按照自己的速度前进。对自己要有耐心，你投资于本书的时间将会获得丰厚回报。敬请带上这本书，开始你的进步历程！

希望你开心、幸福，同时收获精彩成果！

玛格达琳娜·巴克麦尔

目录

第 1 篇 求助！我做不到！	1
01 实现生产力平衡	3
02 评估能量水平	9
03 发现能量流失和补充因素	14
04 改善人际关系	19
05 简化不必要的复杂性	25
06 找到最高优先级事务	30
07 用行动克服拖延症	34
08 营造“感觉良好”状态	39
第 2 篇 任务：认清自己	43
09 弄清楚眼下什么最重要	45
10 从看似偶然的事件中寻找关键价值点	51
11 发现需求与愿望	56
12 用过往失败构建弹性与力量	62



13	澄清目标	68
14	把生产力带到所有关键优先级事务	73
15	确定前进的方向	78
第 3 篇 还不够好!		83
16	勇于直面生产力盟军	85
17	用情感生成积极结果	91
18	拓宽视角, 提高决策水平	95
19	了解大脑是如何促进生产力的	99
20	控制恐惧	103
21	做你想做的, 而不是该做的	109
22	借助批评的力量, 成就真实的自己	113
23	为你的造物负责	117
第 4 篇 拥有生产力, 来吧!		121
24	识别生产力障碍	123
25	13 个优秀生产力战略	127
26	开发生产性思维	147
27	开发生产性对话	152
28	提出生产性问题	157
第 5 篇 进入状态, 把时间花在刀刃上		163
29	掌控影响力	165
30	确认增值方法	169

31	发现你独有的具体能力	172
32	获得有价值的成果	177
33	开发关键信息	181
34	开发过往成功战略	185
35	给自己灿烂的权利	189
36	寻找能助你翱翔的部落	193
	后记 真实生产力的样子	198
	结束语	201

第 1 篇

求助！我做不到！

- 01 实现生产力平衡
- 02 评估能量水平
- 03 发现能量流失和补充因素
- 04 改善人际关系
- 05 简化不必要的复杂性
- 06 找到最高优先级事务
- 07 用行动克服拖延症
- 08 营造“感觉良好”状态

“我做不到”，过去的我常常有这种感觉。我热爱写日记，我从未有哪一天会不记日记。日记里有我的思考、创意、反思以及各种关于内心的片段，比如像这一段：

有时候自我怀疑的乌云升起在地平线上，我问自己：“我的努力都到哪里去”、“我到底做成了什么事情”。在和他人交流之后，我很快意识到，对自己产生怀疑的，并不只有我一个人。公司老板或打工仔，团队领袖或失业人员等，无论你是谁，总会有这样的时刻，你觉得自己好像已透支全部能量，但是等着你去做的事情还有太多太多，更可怕的是，你没有一丝成就感。在这样的危急时刻，富有生产力的人会暂时停止工作，对自己的状态进行思考、观察和反省，并进行必要的调整；而生产力低下的人则会丧失工作热情，在迷茫中继续透支能量或者干脆放弃努力，从此一蹶不振。

本部分安排的各项练习的作用是帮助练习者对自由能量及当前的能量利用方式进行评估，找出影响总生产力水平的可能因素。做完练习之后，练习者将对自己当前的时间利用情况有清楚认识，同时将掌握一些可迅速解决现实问题、改善工作成果和效果的有效办法。请坚持重复这些练习。

01

实现生产力平衡

世界上先有鸡还是先有蛋？鸡？蛋？管它呢！鸡和蛋都很重要，而且两者相互依存。没有鸡就没有蛋，没有蛋也不会有鸡。如果把鸡比作生产者，把鸡蛋比作产品，那么我们知道只有健康的鸡才会产下优质鸡蛋。同样，在你（生产者）和你的生产成果（产品）之间，存在一个平衡点。它很重要，却常被忽视。作为生产者，你应该先发制人，主动管理这个平衡点，以实现优秀成果，而不是被动地等待结果降临。

在很大程度上，优秀成绩与高生产力源自对生产者（你自己）的关爱。只有需求得到满足，生产者的能力才能得到最佳施展。在职场中感到安全和被赏识的人，才会甘冒风险提出尖锐的重大问题，并表现出强烈的工作积极性；同样，受到家人和朋友认可和爱护的人，也才会愿意与人坦诚相待并乐于助人。富有生产力的人，会不断以精神饱满的状态生产成果，他们不但不会感到疲倦，还会在生产过程中重新积聚能量，从而实现可持续发展。

大多数人都经历过紧急时刻（Crunch Times），截止日期马上就到，任务还迟迟未完成，这样的时刻总是令人焦头烂额、急火攻心，而有些人则是不

不停地忙碌着，一件接一件的事情没完没了，直到把自己累得筋疲力尽。把全部或大部分时间都花在“产蛋”工作上是很危险的，因为：迟早会有那么一个时刻，你——也就是母鸡，会心神俱疲，你的快乐感和满足感会受到影响，甚至有可能被压力打垮。到那个时候你才会发现，生活的最大乐趣源自平衡。

下文推荐的“产品—生产者平衡练习”简单、实用，它的作用是帮助你迅速查找实现各阶段可持续最优生产力需要注意的事项。如果你把全部精力皆用于生产成果，那么最后一根稻草迟早会出现并将你压垮。反之亦然，如果你把所有心思都花在维护和照顾生产者上，那么最后的成果可想而知。如果你是一位非常有事业心、很在意成绩的人，那么你一定不会对这些状况感到满意。

把个人的总生产力看作生产者与产品之和，如果生产者感到疲惫或虚弱，要想生产出优秀的产品几乎不可能，起码会非常难；同样，如果产品并不理想，而且也不能代表生产者的真实能力，那么全部的总生产力将低于生产者的真实能力。因此，这项练习有助于你认识真实的自己、发现存在问题或不足的领域，并帮助你认可和欣赏自己的平衡能力。这项练习可应用于人生各领域，包括工作岗位、职业发展、日常生活、社会关系、家庭角色、具体工作项目，等等。

产品—生产者平衡练习

1. 把自己想象成一只健康的母鸡，卧在一窝或一只新鲜、健康的鸡蛋上。鸡蛋代表你喜欢的工作，健康状况良好的家人，某个计划成熟、进展顺利的项目或一位非常棒的伙伴，而那只精神、情感和身体状况俱佳的母鸡，就是你自己。



2. 用下面的标尺测量你这只母鸡以及每个鸡蛋的当前健康状况。

极好——状况非常好

还可以——有改善的潜力

病态——你知道毛病所在，并且知道如何修正

危险——需要立刻注意或面临严重损失风险

死亡状态——精疲力竭或遭遇损失



3. 评估你这只母鸡以及每个鸡蛋在标尺上的可能位置。是健康一端的鸡蛋多还是死亡一端的鸡蛋多呢？

记录：