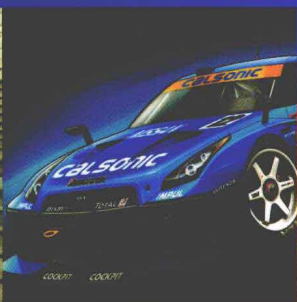
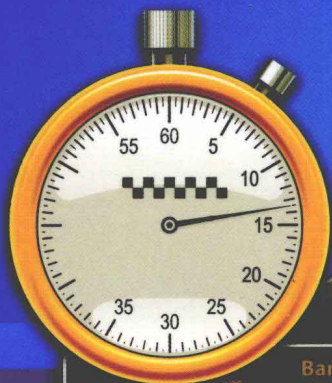


为什么这个世界上，只有 **3%** 的人能够成功，  
而 **97%** 的只是普通人？  
**洞见成功的奥秘，突破自我必读本**



刘莉娟 编著

# 效率决定 成功率

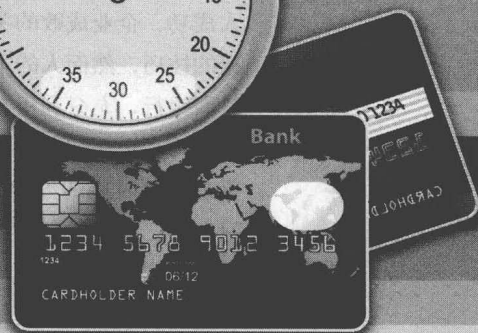
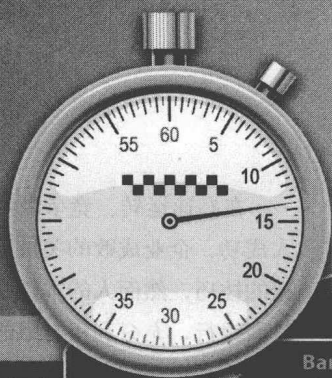
我们每个人终其一生都要到一家银行去上班，  
这家银行就是**"时间银行"**。

每天早上“时间银行”总会为你在账户里自动存入 **84600** 秒，  
一到晚上，它又会自动地把给你的时间货币全额注销，一分一秒都不能结转到明天，  
也不能提前预支片刻。我们唯一能做的就是将眼前的一分一秒科学、充分、合理地利用好。

*Efficiency Rules Success*



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)



刘莉娟 编著

# 效率决定

# 成功率

## 掌控你的时间银行



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

## 内容提要

在高速运转、竞争激烈的现代社会中,效率的高低已成为影响个人成功、企业成败的关键因素。有效利用时间本是一种人人都可以掌握的技巧,然而人的本性是放纵、散漫的。如何能真正掌控好自己的时间银行,充分利用有限的时间货币呢?本书汇集了众多先进的方法与技巧,全面解决时间管理中的问题和症结,帮你彻底掌控时间,而不是成为时间的奴隶。认真阅读本书,将其理念付诸实践,勤加练习,使之成为与生俱来的习惯,你就能收获更多工作上的成就感和更多生活的乐趣。

## 图书在版编目(CIP)数据

效率决定成功率:掌控你的时间银行 / 刘莉娟编著  
— 北京:中国水利水电出版社,2011.5  
ISBN 978-7-5084-8548-5

I. ①效… II. ①刘… III. ①时间—管理—通俗读物  
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第072642号

策划编辑:杨庆川

责任编辑:陈艳蕊

封面设计:潘国文

|      |                                                                                                                            |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名  | 效率决定成功率:掌控你的时间银行                                                                                                           |
| 作 者  | 刘莉娟 编著                                                                                                                     |
| 出版发行 | 中国水利水电出版社<br>(北京市海淀区玉渊潭南路1号D座100038)<br>网 址: www.waterpub.com.cn<br>E-mail: mchannel@263.net (万水)<br>sales@waterpub.com.cn |
| 经 售  | 电 话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)<br>全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                             |
| 排 版  | 北京万水电子信息有限公司                                                                                                               |
| 印 刷  | 北京蓝空印刷厂                                                                                                                    |
| 规 格  | 170mm×240mm 16开本 13.5印张 206千字                                                                                              |
| 版 次  | 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷                                                                                                    |
| 印 数  | 0001—6000册                                                                                                                 |
| 定 价  | 25.80元                                                                                                                     |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换  
版权所有·侵权必究

# 前言

在看似风平浪静的大海里，却隐藏着一个人类所不能看到的世界。海底生物在弱肉强食的竞争法则下，遵循着以大吃小的方式在那里生活着。在我们人类信息社会激烈的市场竞争中，主导竞争的法则已不仅是“大鱼吃小鱼了”，“快鱼吃慢鱼”的事也时有发生，这就是所谓的“快鱼法则”。这个法则是美国思科公司总裁约翰·钱伯斯最早提出来的。他在谈到新经济的规律时说，现代竞争已经“不是大鱼吃小鱼，而是快鱼吃慢鱼。”该法则在商战中也同样适用。在当今激烈的市场竞争中，几乎所有的经营企业都在用尽浑身解数抢占市场、扩大销量，并以最快的速度赢取最大的利润，以期抢得先机，获得生存与发展。

要实现“快鱼吃慢鱼”，首先是要学会“快”。如今市场竞争异常激烈，市场风云瞬息万变，市场信息流的传播速度大大加快。谁能抢先一步获得信息、抢先一步做出应对，谁就能捷足先登、独占商机。因此，在这“快者为王”的时代，速度已成为企业的基本生存法则。企业必须突出一个“快”字，追求以快制慢，才能迅速应对市场变化。市场反应速度决定着企业的命运，只有能够迅速应对市场者，才能成为市场逐鹿中的佼佼者。

我们每个人终其一生都要到一家银行去上班，这家银行就是“时间银行”。每天早上“时间银行”总会为你在账户里自动存入 84600 秒，一到晚上，它又会自动地把给你的时间货币全额注销，你一分一秒都不能结转 to 明天，也不能提前预支片刻。而人性本身是放纵、散漫的，具体表现在对目标的坚持和时间的控制等方面做得不到位。当



拖延已开始影响工作的质量时，就会蜕变成一种自我怠误的形式。当人们肆意拖延某个项目、花时间来削大把大把的铅笔，或者计划“一旦……”就开始某项工程时，他们就为自我怠误落下基石。巧妙的借口，或有意忙些杂事来逃避某项任务，只能使他们在这种坏习惯中愈陷愈深。效率不彰，必然积压，积压又导致拖延，拖延又造成堕落、颓废。延迟需要做的事情，会浪费工作时间，也会造成不必要的工作压力，甚至失败。

在激烈的市场竞争条件下，工作效率的高低已经成为影响个人成功、企业成败的关键因素。人们务必要考虑提高效率的办法，其中很有效的一点便是加快自己的速度。速度快一拍，效率高十点。

在现实的社会中，没有人会为我们等待，没有机会会为我们停留，只有与时间赛跑，经营好你的时间银行，才有可能赢。有些人的人生之路已走过了二分之一，可在那段路程中他们却没有留下任何鲜花和掌声的痕迹。他们虚度了年华，他们放慢了生命的脚步，所以他们总是与成功擦肩而过。相反，那些不断追求“更高、更快、更强”，不断追随快速前进脚步的人，却已经站在事业的高峰上，笑傲群雄了。

在本书编写的过程中，初良龙、顾玉梅、郝剑锋、高巍、韩晶、侯晓莉、冯旭、冯薇、邵雪梅、宋佳、王丹、夏丽、尹洪燕等朋友协助查找资料，陈冬、张茹、李玥、战志明、桑运凯、孙丽丽、韩燕、李金芷、蔡名言、王丽霞、徐盈、赵贺、王占军、朱健桦等协助审阅文字，在此一并致谢。

## 第1章

### 这是快鱼吃慢鱼的时代

|                     |    |
|---------------------|----|
| 做决定不能优柔寡断 .....     | 2  |
| 谁慢谁就被吃掉 .....       | 4  |
| 拖延是成功的大敌 .....      | 5  |
| 该出手时就出手 .....       | 7  |
| 速度快一拍，效率高十点 .....   | 10 |
| 快鱼法则：速度比实力更重要 ..... | 13 |
| 速度是竞争不可或缺的因素 .....  | 15 |

## 第2章

### 跑赢时间就是胜利

|                            |    |
|----------------------------|----|
| 分秒必争切勿虚度年华 .....           | 19 |
| 做事分清轻重缓急 .....             | 22 |
| 寻找工作的窍门，切莫蛮打蛮干 .....       | 24 |
| 在心中印刻“危机”二字，每天都要有所进步 ..... | 27 |
| 盘点你的零散时间，挤出多少就能赚多少 .....   | 30 |
| 给透支的身体放个假，别大事未成身先垮 .....   | 33 |
| 找准前进的方向，别让时间悄悄溜走 .....     | 36 |
| 赢得时间就是赢得成功 .....           | 39 |

## 第3章

### 必先克服拖拉习惯

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 所有的“急事”都是拖延造成的后果 .....  | 43 |
| 当心陷入“帕金森时间效应” .....     | 44 |
| 不要沉迷在幻想中，要去做 .....      | 45 |
| 不要总是为不做寻找借口 .....       | 46 |
| 养成把经手问题立即解决的习惯 .....    | 47 |
| 使用“诱导物”帮自己改掉拖延的恶习 ..... | 49 |

# 目录

|                     |    |
|---------------------|----|
| 使用“强迫法”来加强自律.....   | 51 |
| 今日事今日毕，明天自有明天事..... | 53 |

## 第4章 探索属于自己的重点

|              |    |
|--------------|----|
| 找到最重要的事..... | 55 |
| 焦距要对准重点..... | 61 |
| 选择还是被选择..... | 69 |
| 着眼更高的利益..... | 72 |
| 善选成就梦想.....  | 75 |
| 为自己选对重点..... | 84 |

## 第5章 让每一个策略都见到效果

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 工于心计的做法与直来直去的做法..... | 91  |
| 先声夺人的策略.....         | 94  |
| 明哲保身的策略.....         | 97  |
| 抓住关键的策略.....         | 100 |
| 以退为进的策略.....         | 103 |
| 博取同情的策略.....         | 106 |
| 趋利避害的策略.....         | 109 |

## 第6章 给工作一个句号

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| “一天忙到晚，周末连轴转”不值得提倡..... | 113 |
| 养成在固定时间完成工作的习惯.....     | 115 |
| 不要无效地坚持“下班晚走”.....      | 117 |
| 对于你实在做不到的事情，干脆放弃.....   | 119 |
| 超时工作是能力不强的表现.....       | 121 |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 拒绝把工作带进家门 .....           | 123 |
| 不要身躯在家里，大脑还在办公室 .....     | 125 |
| 不要因为工作而牺牲掉自己的全部业余爱好 ..... | 127 |

## 第7章

### 切莫空谈，用行动提高效率

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 不要只有意念 .....          | 130 |
| 成功是汗水的结晶 .....        | 133 |
| 脚踏实地才能走出扎实的步伐 .....   | 136 |
| 工作是命运和生活的一种馈赠 .....   | 139 |
| 为什么“独行侠”往往举步维艰？ ..... | 141 |
| 只有自我管理，才能排除干扰 .....   | 144 |
| 细节是取得完胜的重要保障 .....    | 147 |

## 第8章

### 时间分配要合理

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 列出一份“工作清单” .....            | 151 |
| 避免对所有事情“一视同仁” .....         | 152 |
| 掌握“二八法则”：把精力花在回报最高的事上 ..... | 153 |
| 象限管理法：紧急的事未必重要，要事未必紧急 ..... | 155 |
| 这件事真的有必要去做吗？ .....          | 157 |
| 把不做也无碍的事统统从清单上划掉 .....      | 159 |
| 时间管理的16个小技巧 .....           | 160 |
| 当心最易陷入的9大排序误区 .....         | 164 |

## 第9章

### 统筹安排，同样时间得到更多结果

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 盯“面”而非“点”：做事之前先统观全局 .....  | 167 |
| 为了完成目标，有些事情是可以并行来完成的 ..... | 169 |



# 目录

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 聚焦目标，做好协调工作 .....        | 171 |
| 善用“外在的巅峰”，让自己左右逢源 .....  | 173 |
| 学会“一箭双雕” .....           | 175 |
| 找到瓶颈环节：预先疏通以防执行时拥塞 ..... | 176 |

## 第 10 章

### 效率要高，效能更要实现

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 效能的重要性远远大于效率 .....     | 179 |
| 做事之前，要弄清目标 .....       | 181 |
| 用脑做事：好方法最易实现高效 .....   | 183 |
| 找准“焦点”，把复杂的事做简单 .....  | 184 |
| 事前准备，成功才有保证 .....      | 185 |
| 时断时续是高效的大敌 .....       | 187 |
| 多检查几次“最不容易出错的地方” ..... | 188 |
| 发现问题，马上采取措施 .....      | 189 |
| 不要单纯解决问题，要彻底根除后患 ..... | 191 |
| 时间越活，前途越广 .....        | 193 |

## 第 11 章

### 实现从容的高效率

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 再见，忙碌的人 .....           | 196 |
| 重新审视你的生活价值 .....        | 197 |
| 聪明地挑选该做的事 .....         | 199 |
| 寻找能帮你解决生活琐事的代理机构 .....  | 201 |
| 摆脱让你沉迷而导致时光虚度的诱惑物 ..... | 203 |
| 专心做好目前最应做好的事 .....      | 205 |
| 实现你因“没时间”而一直推迟的梦想 ..... | 207 |

## 第1章

# 这是快鱼吃慢鱼的时代

曾经有两个人在树林里过夜。早上，突然树林里跑出一头大黑熊来，两个人中的一个忙着穿球鞋。另一个人对他说：“你把球鞋穿上有什么用？我们反正跑不过熊啊！”忙着穿球鞋的人说：“我不是要跑得快过熊，我是要跑得快过你。”

这个故事听起来有点无情，但现实的竞争就是如此残酷。因为我们面对的世界，是一个充满变数并且竞争非常激烈的世界，速度快慢，很可能成为决定成功与失败的关键。

所以说，我们生存的这个时代已经不再是“大鱼吃小鱼”，而是“快鱼吃慢鱼”的时代，成功的人在做决定时不能优柔寡断，该出手时就出手，尽量抢在竞争对手的前面，只有这样才不会被淘汰出局。

# 做决定 不能优柔寡断

优柔寡断指人做事犹豫，缺乏决断。我们在日常生活中经常听到有人说“呃……我不是很确定……再等等看……”这些都是优柔寡断的借口，如果我们不认真对待它，它就会恣意成长，以致成为一个棘手的问题并使我们陷入迟疑不决的境地。正如亨利·福特所说的：“优柔寡断常常会比错误的行动更糟糕。”徘徊于取舍之间，瞻前顾后，犹豫不决，举棋不定是成事的大敌，孰不知，优柔寡断之间失败就来临了。

没有永远的成功，也没有永远的失败。随其改即当变，顺者生存，逆者落难。影响其成败的不是竞争对手而是性格，优柔寡断是最危险的敌人，也可能是一些人未能成功的罪魁祸首。

既然人在处理问题时优柔寡断会导致失败，那应当怎样克服呢？

1. 自强不息：培养自信、自主、自强、自立的勇气和信心，培养自己的独立性。
2. 决定取舍：不要追求尽善尽美。只要不违背大原则，就可以决定取舍。
3. 有胆有识：心理学认为，人的决策水平与其所具有的知识经验有很大关系。一个人的知识经验越丰富，其决策水平就越高；反之则越低。这也就是俗语所说的“有胆有识，有识有胆。”
4. 主动思维：“凡事预则立，不预则废”。平时经常开动脑筋，勤学多思，是关键时刻有主见的前提和基础。



# 谁慢 谁就被吃掉

思科 CEO 钱伯斯认为：“在互联网时代的经济条件下，大公司不一定打败小公司，但是反应快的公司一定会打败反应慢的公司。互联网时代与工业革命时代的不同点之一是，企业不必占有大量资金，哪里有机会，资本就很快会在哪里重新组合。速度会转换为市场营业额、利润率和经验。”所以，也可以说是对市场反应速度快的公司将吃掉反应迟钝的公司，谁慢谁就被吃掉，这强调了对市场机会和客户需求快速反应的必要性和重要性。

中国人对钱伯斯的理论甚为痴迷，也许是跟我们的文化传统有关系。中国人对“快”字情有独钟，美好的东西往往跟“快”联系在一起：快活、快意、快人快语、乘龙快婿、快刀、快马、眼疾手快、多快好省……甚至“痛”碰上“快”都不痛了。在我们这个咖啡要速溶，邮政要快递，吃药要速效的“快餐社会”，“快”已成为竞争准则。“笨鸟先飞早入林”，也是一种让人礼赞的行为——一种向成功不断迈进的行为！

在商业领域，“谁慢谁就被吃掉”的道理不仅生产商易于明白，对经销商、分销商、终端店来讲都同样适用。不管是企业自身经营还是同其他对手的较量，或是个人的自我奋斗，都离不开通过速度进行的博弈。“早起的鸟儿有虫吃。”赶在别人前头，不要停下来，这是竞争者的状态。如果成功也需要速度的话，那就要赋予它足够的速度！

所以，年轻人不能再虚度年华，不能再把时间浪费在那些无谓的感叹上。我们要拉开弓，绷紧弦，迈开生命的脚步，用尽全力，追赶明天的太阳！





# 拖延 是成功的大敌

拿破仑·希尔说：“不管我们是谁，不管我们从事何种职业，我们都是自身习惯的受益者或受害者。”这句话在实践中被千百万人所验证，而且我们每一个人在今后的人生道路上还将继续体会它的深意。

一位年轻的女士在怀孕时非常高兴地在丈夫的陪同下买回了一些颜色漂亮的毛线，她打算为自己腹中的胎儿织一身最漂亮的毛衣毛裤。可是她却迟迟没有动手，有时想拿起那些毛线编织时，她会告诉自己：“现在先看一会儿电视吧，等一会儿再织”，等到她说的“一会儿”过去之后，可能丈夫已经下班回家了。于是她又把这件事情拖到明天，原因是“要陪着丈夫聊聊天”。等到孩子快要出生了，那些毛线还像新买回的那样放在柜子里。丈夫因为心疼妻子，所以也并不催她。后来，婆婆看到那些毛线，告诉儿媳不如自己替她织吧，可是儿媳却表示一定要自己亲手织给孩子。只不过她现在又改变了主意，想等孩子生下来之后再织，她还说：“如果是女孩子，我就织一件漂亮的毛裙，如果是男孩就织毛衣毛裤，上面一定要有漂亮的卡通图案。”

孩子生下来了，是个漂亮的男孩。在初为人母的忙忙碌碌中，孩子一天一天地长大。很快孩子就一岁了一岁了，可是她的毛衣毛裤还没有开始织。后来，这位年轻的母亲发现，当初买的毛线已经不够给孩子织一身衣服了，于是打算只给他织一件毛衣，不过打算归打算，动手的日子却被一拖再拖。

当孩子两岁时，毛衣还没有织。

当孩子三岁时，母亲想，也许那团毛线只够给孩子织一件毛背心了，





可是毛背心始终没有织成。

渐渐地，这位母亲已经想不起来这些毛线了。

孩子开始上小学了，一天孩子在翻找东西时，发现了这些毛线。孩子说真好看，可惜毛线被虫子蛀蚀了，便问妈妈这些毛线是做什么用的。此时妈妈才又想起自己曾经憧憬的漂亮的、带有卡通图案的花毛衣。

这个织毛衣的小故事提醒我们：很多时候，并不是拖延的坏习惯左右着我们的生活，而是我们心甘情愿地被坏习惯所左右，况且坏习惯本来就是由我们自己养成的。我们必须照顾周全我们的工作，以后还有我们的孩子、我们的婚姻、我们上了岁数的父母，还有那些忙也忙不完的家务琐事。我们需要签账单、洗衣服、打扫房间，要同糟糕的交通作斗争，要到杂货店买杂七杂八的东西，每天要与各式各样的人协商谈判……

而完成这一切纷乱嘈杂的事务，都是我们的义务和责任。虽然我们可以自己稍微休息一会，把衣服晾在一边，花这点时间读读书，看看电视，坐在最喜欢的摇椅上，看夕阳西下的美景，这本身是没什么错的。这里只是想明确：这种拖延带来的良好感觉会很快腐蚀自己的神经，让自己迅速地忘掉拖延的罪恶感。但忘掉并不代表问题消失了，责任和义务我们没办法逃避，没有一种魔法可以让自己不努力就生活得游刃有余。如果在不经意间已经养成了某种坏习惯，如果自己已经意识到了它的坏处，那就要想办法战胜它。只要有决心，小小的它一定会被你打败的。

拖延是成功的大敌。战争中，拖延会贻误战机，导致失败；商战中，拖延也会失去先机，坐失财运；对个人，拖延更会耽误个人前途。想成功的人必须尽早克服“拖延”，才能够给成功增加筹码。

# 该出手时就出手

生命如此短暂，在犹豫中虚度是可耻的，抓住每分每秒去实现自己的抱负，使自己变得现实、自信、细心和热忱，才是我们需要的生活。不再怨天尤人，不再自暴自弃，脱胎换骨，该出手时就出手。这样我们的人生会更有意义！整天有着各式各样的想法却没有决心落到实处，做事犹豫不决的人让人生厌，要做一个固执好强的人，不应该允许自己反反复复。

现实中有些人是这样的：明明很想做一件事情，却又担心这个不行，担心那里不妥。这样的人永远得不到想要的东西，因为他不懂得去争取，总想省点力气，得过且过，幻想着不用付出而能获得更多的东西。殊不知，这不过是掩耳盗铃、自欺欺人之举。雅虎在谈判时效性上的犹豫不决就导致了微软收购雅虎案的搁浅：

微软高管向华尔街分析人士表示，微软最终未能与雅虎达成收购协议，主要原因是雅虎在谈判时效性上的犹豫不决。

微软首席执行官史蒂夫·鲍尔默在公司年度业绩分析会议上说，“雅虎的行为很怪异。我们的出价高于雅虎运营业务价值的一倍。在三个月的谈判中，他们却从来没有进行过一次很严肃的价格谈判。”

微软的首席财务官克里斯·里德尔补充道，微软一直将4月底看作是完成谈判的最后期限，3月份谈判成功是再好不过了。鲍尔默后来说，最后的机会是一去不复返了。

微软在今年2月初首次公布收购雅虎的方案，在与雅虎首席执行官杨致远进行过直接面谈后不久，微软就于5月份撤回了收购方案。

雅虎高管则把微软在收购谈判期间的行为说成是反复无常，在撤





回收购方案时很突然、未做任何解释。雅虎发言人没有针对微软的言论发表评论。

今年5月底，雅虎首席执行官杨致远在“彻底数字化”会议期间接受华尔街日报采访时说，“这应该是一桩更友好的交易，微软可以做很多事的。但微软指出要把收购价格下调，就这样结束了谈判。我认为，我们一直是始终如一的。”

而在微软提议收购雅虎的网络搜索业务时，又遭到了雅虎的断然拒绝。

最后，微软对放弃收购雅虎的解释是，错过了最佳时机。但业界指责微软收购雅虎只是为了改进自己的因特网业务，增加与 Google 的竞争筹码。

早些时候，里德尔曾说雅虎的资产在不断贬值，而微软需要的是很迅速地收购谈判。“时机过去了，雅虎的价值也就贬值了。”

真的想得到某样东西，或者想争取某些东西，就要真正稳下身子、踏踏实实地去做。为了达到目的，要尽自己最大的努力去付出，认准的事情就要坚持下去，不再犹豫，不再前后摇摆不定，否则只会是想得到的也没有得到，不该失去的也有可能失去。

很多人之所以失败就是做什么都持怀疑的态度。他们做什么事情都随大流，遇见一件新鲜事物，明明自己很想去尝试，却瞻前顾后，犹犹豫豫，唯恐自己上当受骗，唯恐自己吃亏，唯恐自己成为众人取笑的笑柄。

这种人很可笑，他们整日生活在自己制造的矛盾中。当某一天他突然看到别人得到某种东西，不但没有给他带来坏处，相反还给他带来了更大利益的时候，他只会在哪里顿足跺脚，悔不当初。“为什么当初我想到却没有去做呢？为什么我去做了，但自己却没有尽全力去