

[日] 浜口直太◎著
刘振芳 刘小增◎译



高效工作术

赢在当下，便赢在未来

这便是我亲身体悟得出的工作哲学。有效利用好当下的每一天，便能一步一个脚印地朝目标迈进。我这样一个曾经的弱者，正是通过累积每一天的工作成果，成为了对工作游刃有余的强者。

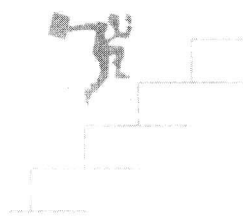
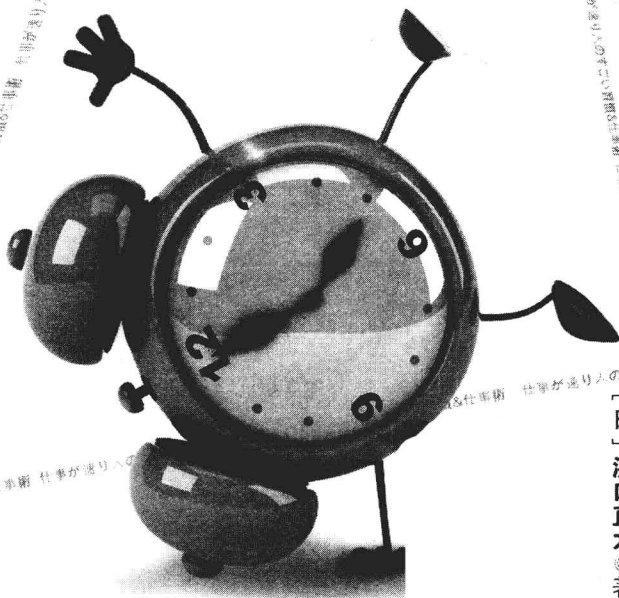


华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

高效工作术

【目】浜口直太◎著



hustp

华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

仕事が速い人のすごい習慣&仕事術

Copyright © 2009 by 浜口直太

Illustration by 飛鳥幸子

First published in 2009 in Japan by PHP Institute, Inc.

Through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

湖北省版权局著作权合同登记图字：17-2011-155号

图书在版编目(CIP)数据

高效工作术 / (日) 浜口直太 著 刘振芳 刘小增 译. —武汉: 华中科技大学出版社, 2011.11

ISBN 978-7-5609-7362-3

I. 高… II. ①浜… ②刘… ③刘… III. 工作方法—通俗读物 IV. B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188266号

高效工作术

(日) 浜口直太 著 刘振芳 刘小增 译

策划编辑：陈美鹿

责任编辑：陈美鹿

封面设计：北京汇智泉文化

责任校对：刘红强

责任监印：熊庆玉

出版发行：华中科技大学出版社（中国·武汉）

武昌喻家山 邮编：430074 电话：（027）87556096 （010）84533149

印刷：湖北恒泰印务有限公司

开本：710mm × 1000mm 1/16

印张：10.75

字数：138千字

版次：2011年11月第1版第1次印刷

定价：29.80元



本书若有印装质量问题，请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线：400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

我从小学三年级起成为游泳运动员，这样一直游了十年。我的教练是培养出北岛康介等众多奥运选手的名教练青木刚老师。师从青木教练确实让我受益匪浅，但说实话，当时的我对青木教练的“魔鬼式训练”非常厌恶，不过，我还是咬牙坚持着。

连日来的高强度训练结束后，筋疲力尽的我回到家，吃完晚饭便以“缓解疲劳”为由看电视看到很晚。虽然我明知道不早点睡第二天肯定起不来，但是一想到第二天又会是难熬的一天，便怎么也没心思去睡觉。

终日忙于训练，我对功课上的预习、复习完全打不起精神来，甚至连作业都不愿做。就这样，每天把时间搭在训练跟“缓解疲劳”上，我的成绩在全年级一直垫底。尤其是英语跟国文这两门课，在高中时就没及格过。不光成绩差，由于每天熬夜，迟到也成了家常便饭。慢慢的，我连一直在练习的游泳也渐渐腻烦了，没有了再努力把力破纪录的劲头。曾经的我，就是这样一个胸无大志、颓废度日的弱者。

但在高三的时候，我的人生迎来了转机。在英语老师的推荐下，我参加了赴美一个月的寄宿学习。

当时我对英语一窍不通，但寄宿的主人——一对美国老夫妇很亲切很贴心地照顾我。我回国的时候他们跟我含泪惜别，我特别想把自己的感激之情传达给他们，但英文水平实在捉襟见肘，无论如何也表达不好。意识到自己有多不争气，我便痛定思痛，决心一定要把英语学好。

这一个月的美国家寄宿学习经历，使我学习英语的愿望变得非常强烈，我决定以后一定要从事跟英语有关的工作。之后，我查询并了解了很多跟英语相关的职业，发现了一个叫做“国际经营咨询”的行业。

当时我身边的同学，都还在埋头为考大学作准备，根本没有很清晰的“职

业规划”，而我已经确定了将来具体的职业目标。

不过，我在高中三年不是迟到就是不及格，学习跟不上，状态也不好，着实是个劣等生。究竟要怎样努力才能实现自己的目标，这让我十分烦恼。

我决定先从合理安排时间开始，一点点改正自己的坏毛病。我要从根本上改正自己一直以来的“不良”生活方式，从早起做起，保证每天有足够的学习时间。

自从开始自觉安排“早自习”，我便再也没有迟到过。另外，我还把从早到晚一整天的时间作了规划，定了日程表，没有再浪费一分一秒。

之后，我便按部就班地去实现自己的目标。在日本读完大学之后，仿佛做梦一般，我被世界最大的国际会计经营咨询公司的纽约总部聘用。十年之后，我成立了自己的国际经营咨询公司。

“赢在当下，便赢在未来。”

这便是我亲身体悟得出的工作哲学。有效利用好当下的每一天，便能一步一个脚印地朝目标迈进。

我这样一个曾经的弱者，正是通过累积每一天的工作成果，成为了对工作游刃有余的强者。

本书总结了如何充分利用每天的时间，并对如何将各种方法在生活中付诸实践进行了详细的说明。

谨以此书献给渴望成功的读者，希望能让更多的人更早地实现自己的目标！

浜口直太

第一章 赢在早晨 哪些习惯能让你成为事业与人生的赢家

01 掌握早起的五个要领.....	2
02 时间就是金钱.....	4
03 早上散步促进荷尔蒙分泌，让你一天干劲满满！.....	6
04 将当天的待办事项在脑中进行形象化处理.....	8
05 早上的直觉带给你惊人的准确判断力.....	10
06 有大大的心愿，就要深深地祈祷.....	12
07 成功的秘诀——实现目标笔记.....	14
08 向涉泽荣一老先生学习，充分利用人生.....	16
09 静下心来学会感恩.....	18
10 控制习惯就能控制人生.....	20
11 每天都要好好看一次自己的脸！.....	22
12 再忙也要腾出时间整理仪表.....	24
13 早饭，为你提供充足的人生能量.....	26
14 学外语就在早晨，抓住黄金5分钟！.....	28
15 与世界各地的朋友保持联系.....	30

第二章 上班途中 抓住各类信息，让你效率倍增

16 巧用手机，随时记录.....	34
-------------------	----

17	利用车内吊牌广告，分析信息价值	36
18	以“读、想、写”流程分析信息	38
19	掌握读报技巧，事半功倍	40
20	随身携带笔和本，抓住“车上”时间	42
21	商业感觉是通过“信息量”练出来的	44
22	锻炼观察力，做个“车内侦探”	46
23	养成步行习惯，让头脑时刻处于兴奋状态！	48
24	早晨上班前宝贵的咖啡时间	50
25	正确认识因果法则	52

第三章 早晨最重要 让你速战速决的时间术与工作术

26	趁头脑清醒效率高时定个工作时间表	56
27	如何安排工作优先级	58
28	想着截止日期，“压迫”自己提高效率吧！	60
29	计划表要各项分明，方便确认	62
30	强化长处，效果显著	64
31	播下“梦之种”，梦想并非遥不可及	66
32	常写业务日志，提高工作意识	68
33	学会培养自己的干劲	70
34	扬起笑脸，营造一个轻松氛围下的“集中环境”	72
35	早晨是回复工作邮件的黄金时间	74

第四章 上午 筹划步骤，迅速搞定工作

36	认真思索工作规划.....	78
37	上午会议要压缩、提炼、简短	80
38	将整理名片放在头脑清醒的时间段	82
39	对方在的时候，立即进行“报告·联络·交谈”	84
40	将锻炼文件书写耐力作为每天早上的习惯	86
41	练就自己的“微笑能力”	88
42	应该主动和人打招呼.....	90
43	吸收成功人士的经验.....	92
44	多多交换意见来获得信息	94

第五章 白天 达成目标的高效方法

45	在午餐时间收集业务以外的信息	98
46	掌握电话联系的时机.....	100
47	通过电话增加好感.....	102
48	将结论放在开始.....	104
49	不要害怕失败.....	106
50	多多帮助身边的人，培养自己的真诚品质	108
51	运用逻辑思维.....	110
52	灵感来自于平时的记录	112

53	尽快搞定自己的不满情绪	114
54	给自己积极的暗示，保持动力	116
55	对付“皇帝的新装”的秘诀	118
56	利用工休时间提高下午的效率	120

第六章 下班前 不加班的话就要将工作再好好检查一遍！

57	充分利用日报，检查目标达成度	124
58	今天遗漏的工作要在今天完成	126
59	今天要制订好明天的计划	128
60	按逻辑整理	130
61	充分利用时间	132

第七章 下班后5小时 使用高效交际术

62	酒友即“学友”	136
63	构建正确的人脉关系	138
64	下班后5小时——训练“专业工作能力”	140
65	先发制人——夜间的信息巡视	142
66	心灵阅读，升华自我	144

第八章 睡前 为充实的明天养精蓄锐

67	维系家庭亲情的纽带——交谈	148
68	多和亲密的朋友谈心	150
69	回想幸福可以创造幸福的明天	152
70	将反省和苦闷写进日记	154
71	深度睡眠——支撑繁忙一日的基础	156

尾 声 假日 身体活力充电法

72	怎样充实地度过周末	160
----	-----------------	-----

第一章

赢在早晨

哪些习惯能让你成为事业与人生的赢家



01 掌握早起的五个要领

让“脑中与腹中的时钟”把你叫醒！

我过去是个上班迟到的“惯犯”，要是想每天自然早起，基本上是不可能的。

一般情况下都是闹钟一响便立刻按下，然后就舒舒服服地又睡过去了。即便多设两三个闹钟，也丝毫不见效果。最后总是免不了被家人抱怨：“你要是起不来，早上就别设那么多闹铃！”

于是我便去找一位负责早上送报纸的朋友，问他早起是否有什么诀窍。他告诉我说：“不要依赖闹钟，要努力让‘脑中与腹中的闹钟’把你叫醒！”

以下便是这位朋友告诉我的早起的五大要领：

※ 不要在即将上床睡觉时看电视。

※ 以90分钟为单位来计算的睡眠质量是最好的，所以若晚上12点（0点）睡觉的话，就要争取将起床时间定为90分钟的倍数。

※ 每天都要保持在同一时间起床。

※ 要让屋子一早就变得亮堂堂，让太阳激活脑中的时钟。

※ 睡醒之后喝一杯水，尽快吃早饭，激活腹中的时钟。

也就是说，若能让体内时钟充分发挥机能，便自然能早起了。

于是，我立刻照着他教我的来做了。

到了晚上9点我不再看电视了，将窗帘拉开，在床头放上一杯水跟早上要吃的饭团，12点之前就睡觉，久而久之便养成了习惯。一开始我仍用闹钟，之后没多久就渐渐习惯了生物钟。

我的“久治不愈的赖床症”，被“脑中与腹中的闹钟”治好了。我如今能够在每天早上固定的时间自然醒来。

不要在快睡觉
之时看电视。



例

以90分钟为单位来计算的睡眠质量是最好的，要把起床时间定成90分钟的倍数。

11点

6点半

450分

就寝

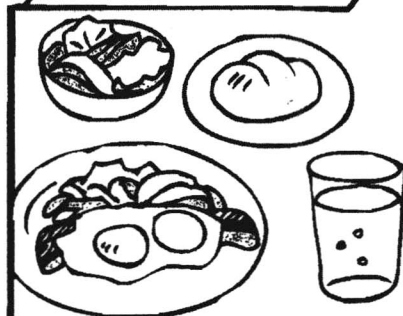
起床

清醒

每天同一时间
起床。

起床后就能晒到太阳。

喝一杯水，
好吃早饭。



02 时间就是金钱

充分利用时间，带给自己成就感！

“86 400”

你知道这个数字代表什么吗？如果一看就立刻能够明白，你便是懂得时间有多宝贵的人。

“ $86\ 400=24 \times 60 \times 60$ ”

写成这样，你应该已经知道了吧。

这是将一天的24个小时以秒的形式表现出来的数字。

大家都是一样的，每天都拥有这86 400秒的时间。对全世界62亿人来说，只有这一点可以说是平等的。

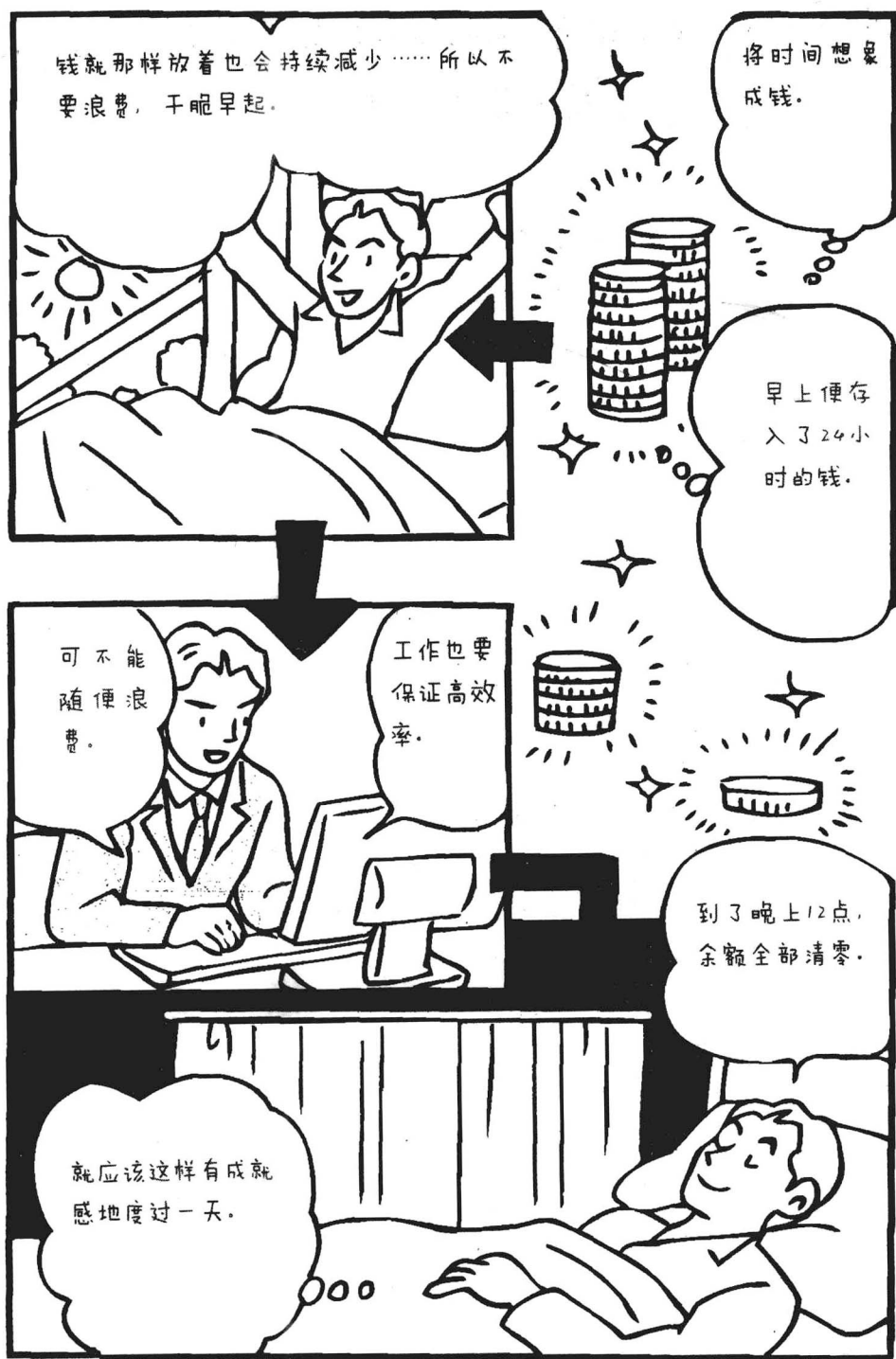
如果将这86 400秒的时间当做“钱”，每天早上都存在“时间银行”的账户里，你会用这些“钱”买些什么呢？

这个叫做时间的“钱”，任你选择，什么都可以换。不论是早上懒洋洋地赖在被窝里的时间也好，还是一早就挥汗如雨、拼命工作的时间也罢，只要是时间，支付出去的“钱”都是同等的。迷迷糊糊看电视的时间与集中精神学英语的时间，当然用的也都是同样多的“钱”。

想必无论是谁，都希望花同样的钱买到高质量的东西吧。只要把时间想成是“钱”，那做事情时一定就会时刻谨记，珍惜分秒，从而能够高效地工作了。

其实归根结底，怎样花“钱”，还是取决于自己。在有限的时间内，是充实地度过，还是空虚地度过，如何选择，全靠自己。这样一想，如何度过一整天，你心里是否已经有打算了呢？

还有一点要特别提一下，在“时间银行”里的存款过了一天后自动清零，不可重复使用，不可透支。与其浪费了，还不如充分地利用，带给自己成就感，也累积多些“储蓄积分”。掌控时间，会让你觉得其乐无穷。



03 早上散步促进荷尔蒙分泌，让你一天干劲满满！

通过有节奏的运动提高血清素分泌。

我以前总是熬夜、睡懒觉，思想懒惰，又消极，做什么事都没办法认真对待。每当母亲教导我做什么事情都要真心实意努力去做的时候，我就心烦意乱并无限反感，本来就没什么好心情，听到这些会更烦躁。

不过，自从我养成了早起的习惯，想法也发生了戏剧性的变化。仿佛一直以来潜入心底并根深蒂固的自卑以及对未来的不安情绪，通通被清晨的阳光融化了。

就是它！没错，这就是耀眼的晨光的功效。

被早上的阳光照射后，刚睡醒的大脑便会开始分泌荷尔蒙及血清素。在血清素的带动下渐渐活跃的大脑，会使你干劲十足、注意力倍增。

血清素有控制情感、镇定精神的作用。因为睡眠时血清素是不分泌的，所以要是没完没了地睡懒觉的话，必然造成血清素分泌不足。一旦血清素分泌不足，情绪便会不稳定，人会变得极其敏感，睡也睡不着，起也起不来。

当然啦，我那时肯定是不知知道这样详细的科学依据的。只是以我的切身感受来讲，养成早起的习惯后，平时的郁闷及消极情绪一扫而光，我逐渐建立起了无论什么样的困难都要奋力迎战的信心。

坚持“步行、咀嚼、呼吸”这三项基本的有节奏的运动，能够促进血清素分泌。这三项运动可以说是维持我们日常生活的基本动作，竟然也是改变我们萧条人生的关键所在，真是妙不可言啊。

不如试试趁着起床后心情爽快，出去慢跑30分钟吧。一边“踏、踏、踏”有节奏地慢跑，一边呼吸早上的新鲜空气，头脑一定会顿感清醒。另外，在早上散步时，也要有意识地“吸气、呼气”，有节奏地行走。

