

(英国) 哈里·艾德 著
高玉环 译

事半功倍

使平凡人生发生质变的新方法



一本为爱好思考、梦想变化、渴望开发自己潜能的读者提供动力的有益读物。



华文出版社

1200420403

(英国) 哈里·艾德 著
高玉环 译

事半功倍

使平凡人生发生质变的新方法

华文出版社

全案策划:明清图书工作室

责任编辑:刘明清 姜华

(E-mail:mingqingLiu @ hotmail.com)

图书在版编目(CIP)数据

事半功倍/高玉环编. —北京:华文出版社, 2003. 9

ISBN 7-5075-1537-0

I. 事… II. 高… III. 创造性思维 - 通俗读物
IV. B804.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074754 号

© Copy right 2001 Dr Hang Alder

本书中文简体字版权由 How To Books Ltd. 授权出版

著作权合同登记号:图字 01-2003-3797 号

版权所有,翻印必究

华文出版社出版

(邮编 100800 北京市西城区府右街 135 号)

网址: <http://www.hwbs.com.cn>

电子信箱:hwbs@263.net

电话(010)83086663 (010)83085707

新华书店经销

保定时代印刷厂印刷

880×1230 1/32 开本 10.5 印张 100 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

*

印数:0001—8000 册

定价:18.00 元



前 言

我们都经历过那些人生的精彩时刻或是流动时期，此时，我们取得的是高于平时数倍的成就，迎接了前进路上的许多障碍，在这些时候，事半功倍便不足为奇了。然而，这类的精彩时分对大多数人来说都是可遇而不可求的，更不能信手拈来。读到此，您或许已经希望将这些“事半功倍”的神气之力揽入胸怀。想象一下你可以有意识地、持续不断地唤起这种富有成果的力量，那将是多么让人心醉的事啊！如此种种，我们将在本书中与大家一起探讨。

你要掌握的原则和技巧来自于对顶级成功人士的广泛调查，和对人类思维方式的最新研究。这使得它成为一本与众不同的书，它涉及到成功人士的思维方式以及事半功倍的方法，尤其是无意识思维的强大力



量和右脑、想象力及创造力的思维类别。

我们的思维方式能够改变我们的行为的方方面面，包括时间利用方式及实现目标的方式，学会更好地利用这种天赋和创造性思维，可以为个人行为方式的改变提供有利的契机。

到目前为止，右脑的潜力还有待开发，它就像神秘而不为人知的月球的背面，它不为诸如语言、逻辑等思维方式提供空间，那是左脑的辖区。许多时间管理的书籍都忽略了大脑皮层下进行的思维过程，但在潜意识当中，那股神秘的力量始终在支配着我们，令我们去做什么、不做什么，不论起结果是好是坏，总在我们的生命之中存在。

这些思维过程包括感觉、态度和认识。我们可能在某种程度上感觉得到它们，但却不能真正理解，更不必说完全驾驭它们。这本书以切实可行的方式解决这些我们要面对的问题，例如，如何去识别那些影响行为与表现的自我认识，然后我们可以做必要的改变。其他的思维过程，包括直觉、内心的感觉、洞察力、所谓的“我找到了”的那种惊喜以及“枕着问题入眠”的那种随意的思维漫游，对人的行为都会带来重要的



影响。这些原本能够帮助创造性思维产生的智力潜力，经常被我们大多数人忽略或压制，所以更有必要在读过本书之后让它们活跃起来。

本书的目的就是让你能利用整个大脑的力量，包括利用率较低的右脑，这一侧大脑好像在许多人那里已经萎缩了，运用本书中的整体思维观点，你可以完成以前认为“不可能”的任务。

同时，我们也会看到，时间通常并不是问题的重点，事实上，当你把时间转化成一个个的成果时，时间就成了你的朋友，用高效的、创造性的、富于想象力的方法去完成希望中的事，这才是问题的核心所在。

本书中的一些章节看上去很熟悉，事实上，有关时间管理的书籍一般都有有着相似的主题。不幸的是，即使付出了努力，标准的成型规则也不能带来长久的转变，我在这里谈的是相似的话题，但用的却是全新的方法，从横向思维的角度、右脑思维的角度去看待问题，有时甚至把一些公认的智慧全盘否定。

例如，对重要目标的联想是一种不同的计划技巧，写下目标，每天站在镜子面前证实它们，我们就会看



到，这个目标比用传统的方法实现要更有成效、充满愉快。本书中涉及的其他主题，诸如“随意期”、“专注”、“白日梦”、“孵化”以及“枕着问题入眠”等等，在其他的时间管理书籍中可能从未提及，然而，这正是人类成就的绝对必要的因素。

自我认识是管理时间的另一个关键因素，就这一点就足以区分平庸和卓越，对这两种人来说，时间要么是主人、要么是人的朋友。幸运的是，自我认识既不是天生的，也不是一成不变的，自我认知和本书中描述的各种用脑知识，会不断培养我们形成良好的、自信的自我认识。

那么我们是应用它还是放弃它？

在对领导者和成功的时间管理者的研究中，我们得到了充分的证据。总之，要掌握自己的命运，就需要控制自己的思维方式，尤其是右脑的无意识的部分，那是一块未开垦的宝地。这本书将会给你所需要的理解，提供必要的可行的技巧来实现控制，实现随之而来的辉煌。



目 录

第 1 章 成功者的秘诀	(1)
换一种用脑方式	(5)
遵从自己的感觉	(6)
成功者的特征	(8)
不同的方法	(9)
右脑思维方式	(10)
流动思维	(11)
输出思维	(12)
革命性的解决方案	(13)
谁是你的主宰?	(14)
不要过分努力	(15)
自我测试	(17)



第 2 章 管理时间的更好方法 (21)

控制自己的时间表 (24)

行之有效的系统 (26)

那一分一秒都消逝在何方? (27)

公认的智慧 (30)

授权 (31)

你如何思考 (33)

现在就尝试 (35)

个人事务 (37)

超越积极思维 (39)

同时运用两种思维 (41)

你的左右脑偏好 (44)

探索个人优势 (46)

第 3 章 输入、输出和目标 (49)

关注输出 (52)

让你的目标有轻重缓急 (56)

现在就尝试 (59)

检验你的成果 (61)



输入	(70)
输入与输出实例	(71)
可控制的任务单元	(74)
到底是谁的成果?	(74)
内心设想的力量	(75)
第 4 章 自我管理认识	(79)
自我认识	(81)
有益的自我认识和有害的自我认识	(87)
自我测试	(89)
依靠自我认识	(91)
把价值观和认识联系起来	(96)
自我认识的识别	(98)
练习	(100)
自我认识的排序	(101)
练习	(102)
认识转变模型	(104)
认识转变练习	(104)
积极自我评价的力量	(108)
练习	(108)



第 5 章 把梦想变为决心 (115)

快乐与痛苦 (118)

普遍需求 (119)

思维的地图无边界 (123)

生活准则练习 (125)

动机的动态模型 (126)

心理上的障碍 (128)

尝试 (132)

由谁做你的主宰? (132)

决策的力量 (134)

第 6 章 控制你的情绪 (139)

改变思维模式 (141)

感觉方式练习 (143)

转变从属感觉 (144)

练习 (144)

智力演练 (145)

奖励自己 (146)

积极的压力与流动状态 (149)



练习	(150)
健康的压力与流动	(151)
练习	(152)
最佳表现的均衡状态	(153)
 第 7 章 思维与计划	 (155)
为付出的时间付出报酬	(157)
评估未来成果的价值	(159)
探索获得成功的天赋机制	(163)
早日回报	(164)
把自己当作资源投入	(168)
按计划投资	(170)
起始者还是结束者	(174)
 第 8 章 评估时间消费价值	 (177)
时间的机会成本	(179)
为时间估价	(181)
个人的时间价值	(182)
标准的时间供给	(188)



第 9 章 优先策略、成果与动机 (191)

对结果进行测定 (193)

为目标定量 (195)

重要性还是紧迫性 (197)

这个目标到底是谁的? (204)

练习 (205)

运用第六感觉 (207)

帕洛特陷阱 (212)

改善你的事务清单 (216)

第 10 章 专注期、随意期和关注点 (221)

专注期和随意期 (224)

尝试 (233)

培养敏捷的思维 (234)

练习 (234)

打破习惯的习惯 (236)

创造有效的随意期 (236)

练习 (237)

每日练习 (239)



观察技巧	(241)
关注点与思维宽度	(243)
第 11 章 洞察，孵化和创造力	(251)
一种更有效的思维方式	(254)
更聪明但无意识的思考	(254)
在环境中得到孵化	(255)
思考阶段练习	(258)
一种普遍模式	(258)
准备成功	(260)
协调两种思维	(265)
创造力与最终利润	(268)
第 12 章 获得更多的脑力	(271)
灵活性思维	(274)
从右脑获取更多	(280)
尝试一些不同的事	(284)
灵活性及对成功的反馈	(287)
创造多样性	(288)



事半功倍

第 13 章 创造性地解决问题	(293)
言语游戏	(296)
倒转	(302)
使分析工具充满创造性	(308)
成果与联想	(312)

第 1 章

成功者的秘诀

