

EASY

谈效率

工作可以效率化

效率可以生活化

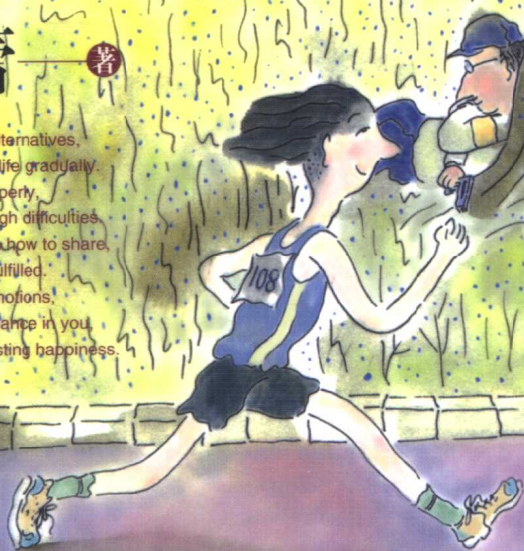
而生活呢？生活一定要轻松化

这样的日子才够……

朱凯蕾

著

Open your heart to all alternatives.
So you can enrich your life gradually.
Operate your stress properly.
So it can help you through difficulties.
Learn how to give, learn how to share.
Then your soul will be fulfilled.
Free your minds and emotions.
Keep the peace and balance in you.
And you will find everlasting happiness.



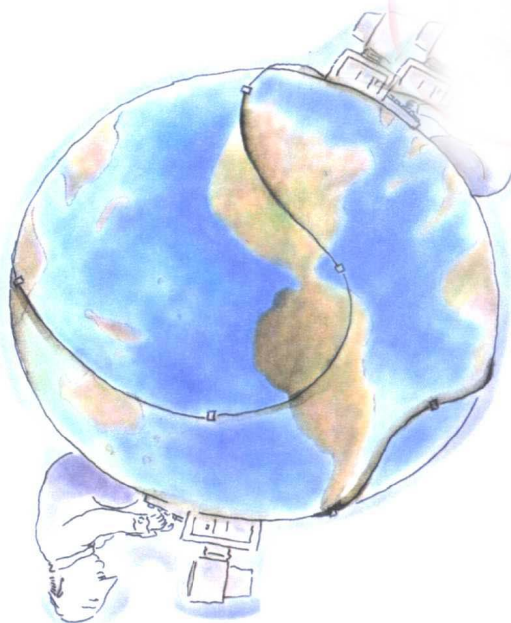
作序推荐

彭怀真 社会学博士 钟丛定 国际关系学博士

张怡筠 心理学博士 陈玥菁 语言学博士

EASY 谈效率

MBA 朱凯蕾



图书在版编目 (CIP) 数据

EASY 谈效率 / 朱凯蕾 著. —北京: 中国友谊出版公司

2001.10

ISBN 7-5057-1733-2

I.E… II.朱… III. 自我管理学 IV.C936

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 066117 号

台湾水晶图书股份有限公司

授权中国友谊出版公司在中國大陸出版发行简体中文版

书名 EASY 谈效率

作者 朱凯蕾

出版 中国友谊出版公司

发行 中国友谊出版公司

经销 各地新华书店

印刷 博诚印刷厂

规格 880 × 1230 毫米 32 开本 7 印张 112 千字

版次 2001 年 12 月第 1 版

印次 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数 1-10000

书号 ISBN7-5057-1733-2/C · 240

定价 24.80 元

地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼

邮编 100028 **电话** (010) 64668676

合同登记号: 01-2001-3552

版权所有 侵权必究

由衷感谢

社会学博士\彭怀真先生

国际关系学博士\钟从定先生

心理学博士\张怡筠小姐

语言学博士\陈玥菁小姐

为这本书作序

感谢他们不吝接受访谈与惠赐良言，

本书才得以如此完备——

王介安\资深电台主持人

王侠军\琉圆玻璃艺术工作者

朱 怡\美商怡佳股份有限公司总经理

李永然\永然法律事务所所长

周守训\艾默森传播学院硕士

高惠宇\联合报副总编辑

唐雅君\雅姿世界董事长

范成炬\前任台湾微软股份有限公司总经理

张怡筠\大叶工学院事业经营研究所副教授

张 静\经纬法律事务所律师

温肇东\政治大学科技管理研究所副教授

彭怀真\东海大学社会学系主任

庄克仁\广播电台公关部经理

萧雄淋\北辰著作权事务所律师

赖孝义\曼都企业董事长

陈 斌\金石堂实业股份有限公司副总经理

归亚蕾\亚洲影后·资深演员

庞建国\美国布朗大学社会学博士

效率 = 效果 ÷ 努力

——最显眼的人写的好书

彭怀真

英文有几个词十分相像，但意思略有不同。这本书是讨论“效率”，英文是 **Efficiency**，该词也指：“功效、能力、实力、性能。”效率一词是指：“每一成功的成果之平均成本”（The average cost per successful outcome）。

另一相像的词是“效能”（**Effectiveness**），指由于某一方案或事情的实行，使某件事情有了变更。

还有一个相近的词是“努力”（**Effort**），指奋力、尽力、奋斗。

在我们社会工作界和管理学界认为“效力”等于“效能”除以“努力”（ $\text{Efficiency} = \text{Effectiveness} \div \text{Effort}$ ）。如果努力很多，效能不高，意思是“事倍功半”，则效率不高。相反地，如果努力不多，效能很多，则“事半功倍”，如此效率很高。

凯蕾希望通过她的文章和探访，帮助每一位读者过着更有效率的人生，读了这本书，大家就容易“事半功倍”，用比较省力的方法

效率 = 效果 ÷ 努力

做出有效能的事。她的文笔很好，文章流畅，内容有趣又实用，对于待人处事等重要议题也有深入浅出的分析。

这本书有前瞻性，是解决许多现代人当前问题的工具书，也是“时间管理”方面的好书，非常值得阅读和应用。

我和作者见过几次面，可以用另一个相关的词来形容她，她的确是 **Effective**。这个词的意思是：显眼的、印象深刻的、引人注目的、有效率的现代女性。能为她的新书写序，十分高兴。

彭怀真

· 台大社会学学士、硕士，东海大学社会学博士。现任东海大学社会学系主任

· 著有《新新人类新话题》、《上班族的EQ与IQ》、《沟通无障碍》、《自我能超越》、《时间好经营》、《团队高绩效》、《职涯新抉择》、《激励与辅导》等书。

效率高手也是 EQ 高手

张怡筠

凯蕾自称是因为自己效率不彰，才有了写这本书的念头。对这点，我倒是有不同的感想。

前阵子我为了下一本书而正在多方搜集资料，遂在一次与凯蕾的闲谈中请她帮忙留意。结果话刚说完，隔天她就来电告诉我已经找到了几本书；再隔了一天，这几本书已稳坐在我的书桌上了。凯蕾做事效率之快，令人叹为观止而好生羡慕（也许再加上一点点的忌妒）。我想她先前的宣称要不就是谦虚，要不就是这本书的确有它的魅力。因此她的书稿一到，我就迫不及待的拜读内容，以解开心口中这个疑惑。

果然这本书有它独到之处。在书中，凯蕾以一个有创见的方式，重新为我们所熟知的“效率”下了定义，使得“效率”一词不再只属工作上的主题，更能落实到生活中的各个层面，包括了两性关系及人际关系等。这种全方位的效率概念，令人耳目一新，也更增加了这本书的实用性，因为我们生活中的各种事件其实是会相互影响

的。

心理学上的研究也早已指出，一个人在私生活上的处理结果，与工作上的整体满意度有相当程度的关系。换言之，如果自己的感情经营得一塌糊涂，或是人际关系处理得惨淡不堪，那么这些负面的情绪很容易会移转到工作上，而影响了工作表现，进而影响了我们对自己生活的整体观感。

而“效率”与时下热门的话题“EQ”（情绪商数）之间，也有着密不可分的关联。因为效率不佳时，其所带来的困扰会产生一些恼人的负面情绪。

此外，EQ 高手的一个重要特征，就是能随时随地的正面激励自己，以完成目标而能有所成就。而一个人若能有效率的经管自己的工作及生活，则其自我激励的意愿及能力都会被强化。因此当我们在正面激励自己之后，发觉因为效率佳，所以事情进行的很顺利，因而产生了心理学上所谓的“正向增强（Positive Reinforcement）”的效果，下回再碰到同样的状况时，自然就会信心大增，而动机十足了。因此效率高手也会是个 EQ 高手。

认识凯蕾的人都会因她的慧黠及幽默感而为之倾倒，而这本书的文字也一如她的个人风格，幽默风趣而条理十足。用很轻松的方式来介绍这个不太容易介绍的主题，让人在会心一笑中，照单全收书中的好点子，令人不得不为她完成了这个“不可能的任务”而衷

EASY 谈效率

心赞叹喝彩。

有创新的概念、实用的做法，以及轻松的文字，相信这本书对于读者而言，会是个极具参考价值的生活工具书。

张怡筠

· 政大心理系学士 · 美国乔治亚理工学院心理学硕士、博士

· 现任大叶工学院副业经营研究所副教授

· 著有《EQ 其实很简单》、《情色EQ》、《非常男女，非常心理》、《张博士EQ早操》等书。

未来是属于有效率的人

钟丛定

在谈判的研究中，用来评估一项谈判成功与否的指标之一就是“效率”，也就是谈判的目标虽已达成，但是在这项自身需求获得满足的过程中，如果是花了很大的代价，耗费了太多的资源，包括时间、精力、金钱、名声，与未来的关系等，这种谈判就不能视为成功的谈判。

从个人、组织到国家的行为和谈判相似的地方是：它们都必须与充满不确定的环境竞争：个人与个人之间竞争；组织与组织之间竞争；国家与国家之间竞争；要在这种竞争的环境中，能确实精准的达成自己与团体的目标，就是“效率”的追求的问题。

凯蕾以自己学习企业管理的经验为基础，海外留学观察的心得，与实际工作的经验，所写的这本针对效率管理的书有几点特点：

- * 内容生活化：本书以生活、工作周遭的人与事做为例子，新鲜活泼，令读者觉得非常熟悉贴切，进而增进实践的动机。

- * 层面多样化：本书虽讨论人的效率追求，但涵盖的问题从个

人的恋爱、身体的健康、到工作环境及人际关系，问题的层面非常多样，也就觉得非常有趣。

* 诉求平易化：本书的内容颇为生活化、多样化，使读者体会效率的追求是一种享受、一项乐趣，更是每个人都能做到的事。

使枯燥严肃的主题，变成人人都有信心追求它，是本书最大的特色与贡献。

俗话说，“适者生存”。在企业面临国际化、自由化的压力；当局面临改造与提升竞争力的竞赛中，谁能有“效率”，谁就可以生存，就可以掌握先机，未来是属于懂效率，有效率的人的。

钟丛定

- 美国丹佛大学国际关系学博士
- 现任静宜大学企业管理学系主任

打开“知难行易”的一扇窗

陈珏 著

1957年英国一位作家帕金森（C. N. Parkinson）写了一本以经济学为出发点而深具讽刺意味的书，名为：《帕金森定律》Parkinson's Law: The Pursuit of Progress。这个定律指出：人们通常把完成一项工作的时间拖长，以便符合此项工作的预定进度时间表。照此定律的推衍即是“时间充裕而工作进度也随之缓慢”。

其实这种官僚式的作风，即使在当今所谓的科技进步的社会中，仍是随处可见。所谓“预进度”，本意为督促工作得以按时完成，现在却由于人为因素反而变成工作效率提升的障碍。

回来后常与朋友谈台北市的交通令人叹为观止，而其凌乱拥挤的原因就是出在“帕金森定律”上；从改地址、开立账号、申请金融卡到缴费、报税等家居生活中林林总总的变更和申请，都要我们带着个人的印章、身份证、户口名簿前去亲自办理。而常常在我们风尘仆仆地到达，大费周章的填这儿盖那儿后，还经常会被告知三五天或一个星期后，要再至某单位办什么其他手续，或是接到通知

单后再去另一个什么地方再办一次什么手续，事情才算功德圆满，大功告成。

放眼望去，似乎很多机关行号都在奉行“帕金森定律”，把可以一次完成的事，有意无意分散到他们所设定的时间或程序中方能完成。因此，只见穿梭于台北大街小巷的交通工具，以及到处违规停放的汽机车，几乎大半都是要去“亲自办理”某项业务的人，莫怪交通会如此混乱不堪，追根究底，全因“效率”二字出了问题。在美国读完企业管理硕士的凯蕾，年纪很轻，逻辑却十分清晰前卫，相信当是感触良多，不吐不快。

这本谈论有关效率的书，作者以受过西方教育训练出来的观点和省思，用轻松曼妙的笔触，谈及了东西方社会中日常发生的点点滴滴，传神有趣而且一针见血，我们不难从中发现许多可以令人咀嚼再三的地方。她提出了一些贴心而有效的解决之道，使得在探讨“效率”这个严肃的主题时，竟能产生教人会心一笑的绝佳效果，实可谓推陈出新，不同凡响。

作者以这一代年轻人惯常使用的灵巧语汇及明快章法，加上个人独特敏锐的观察力，将周遭大小事情娓娓道来，使阅读成为一种新颖迷人的经历，更成为一次收获匪浅的旅程；原来“效率”可以如此“简单”，“生活”可以这般“容易”，且让这本细而不腻，贵而不重的超值好书，引领读者进入此一革命性观念的惊奇中。

打开“知难行易”的一扇窗

陈明菁

- 美国 Baruch College 语言学家
- 任职于中国工商专科学校
- 译有《傲慢与偏见》、《莱蒂的世界》

轻轻松松谈效率

朱凯蕾

这本书从动笔的那天开始，整整写了10个多月。

由于本身读的是企业管理，所以我从美国回来以后，就一直想要写一些和“管理”有关的题材，最好是那种和个人管理有关，每个人都可以用到的东西。想来想去，“效率提升”应该是很重要、很值得，且又是被大家所需求的题目。

老实说，我在念书的时候就一直觉得自己在“效率学分”方面不及格，所以一有空就会观察周遭的人，偷学他们一两招来用用。也因为这样，我便对这个主题感兴趣，进而想要写出来。

另一方面，基于“谈效率”并不是一个浅显讨好的轻松话题，所以我一直想将它简单化、生活化，再加上一些企业管理的理论，落实在个人效率上，更可以新鲜化。同时，我收集了许许多多的相关资料，为此也一再拖延了写作的速度。尤其刚开始的时候，为了增强其实用性，反而使得内容变得太硬，理论性太重，导致阅读起来不是那么地自在愉快。于是我又重新修正了方向。

在写作过程当中，我曾出去了两次，从海外市场上找了一些英文的资料，希望能带给读者一些不同的感觉和崭新的方法。我自己觉得，谈效率应该是具广角性的、多元化的，所以我也渗入了一些日常生活的题材，例如人际关系、身心健康，甚至谈恋爱，亦包括在内。其目的不外就是希望大家知道，高效率的生活绝不应只是局限在工作领域方面，而是要从周遭各种角度切入的。

收集完所有的资料以后，我也希望能够证明这些方法都能跟得上时代，并没有“过期”，因此，我特别访谈了目前在社会各界，颇具成就，也受到大众肯定的人士，希望能将他们的个人经验和读者分享，也借以印证这些理论基础的实用性和可信度。在此，我要致上万分谢意，感激他们能在百忙之中，不吝拨出宝贵的时间，来和我谈这个有点枯燥的话题。

也就因为这是一本实用性的书，所以在整个写作过程中，我都战战兢兢的去四处查证，务必要求每个方法都是有根据的，而且也是真正有效的。访谈过这些名人之后，也让我对这些理论更有信心。接下来就是要考验它的可读性了。

说实在的，“效率”这个话题要讲得有料还比较容易，但要讲得轻松易懂就有点辛苦了。刚开始写的几篇太严肃，满难引起“笑果”的，而且较无法和一般人的生活融合在一起，没有那种“入口即化”的感觉。所以，我只好又很“八卦”的把周遭那些乱没效率

的朋友的故事经验收集汇整，公诸于友人们的“不平之鸣”，其实主要目的也是希望在趣味之余，让读者了解“效率”就是这么生活化的一样东西。

现在，我将这本书呈现给大家，希望每个人都可以和我一起“轻轻松松”的谈效率。