

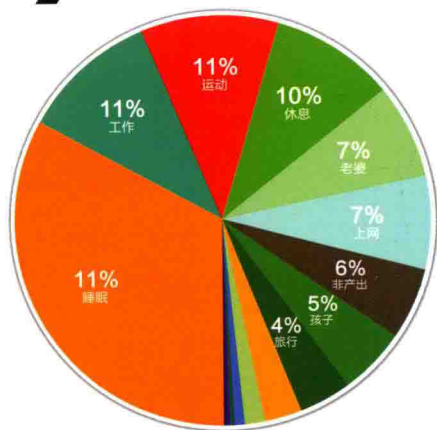
易效能®

风靡中国的300场时间管理课程之精华

善用时间

90天重塑习惯升级人生

叶武滨◎著



- 8人演绎人生改变的案例
- 教练指导小组游戏化实操
- 内附12道锦囊秘籍
- 献给所有想要摆脱拖延症、伪忙碌期望活出时间自由的人

易效能完整系统>>>>

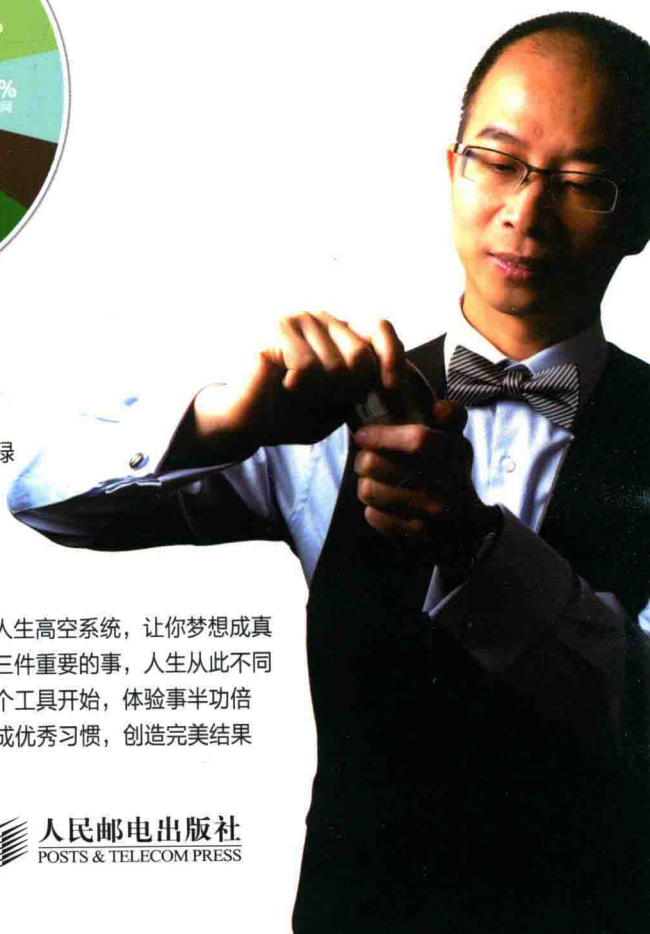
- 道：**忙的最大原因是没有预测力，用人生高空系统，让你梦想成真
- 术：**人生不在于做多少事，每天先做三件重要的事，人生从此不同
- 器：**要想学会时间管理，从善用一两个工具开始，体验事半功倍
- 用：**大量重复持续练习，通过实践养成优秀习惯，创造完美结果



中国工信出版集团



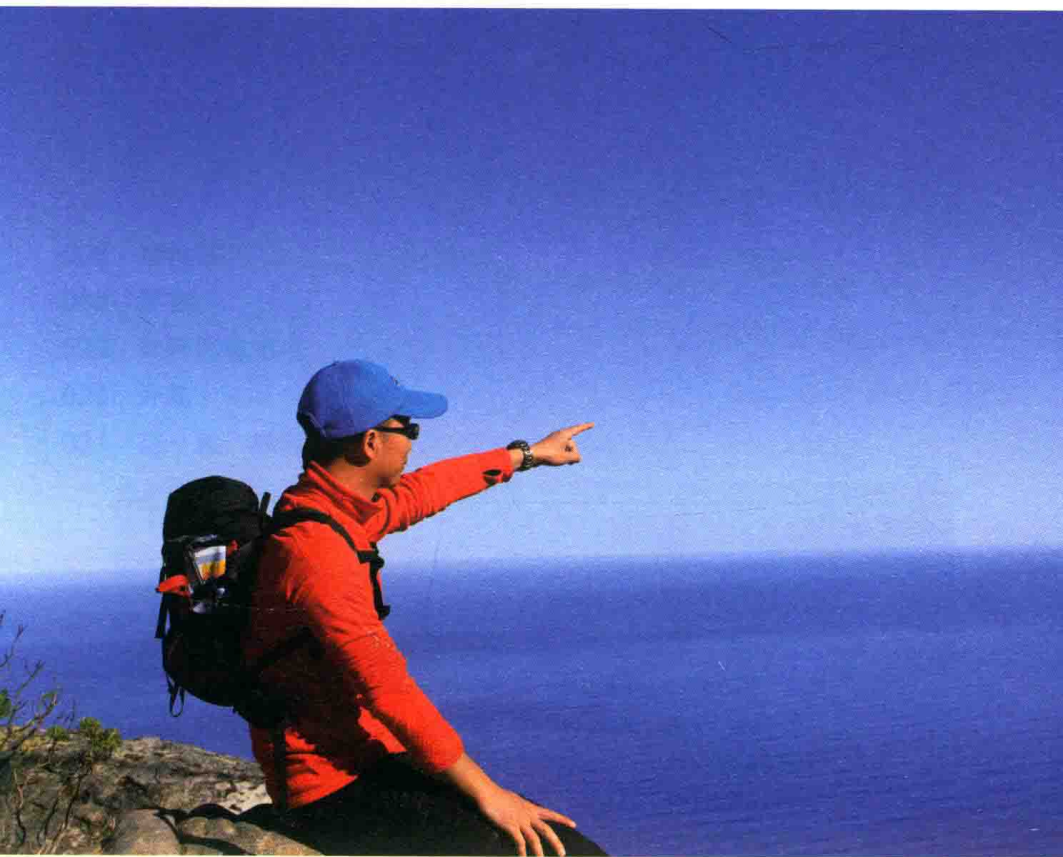
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



善用时间

90天重塑习惯升级人生

叶武滨◎著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

善用时间 : 90天重塑习惯升级人生 / 叶武滨著. --
北京 : 人民邮电出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-115-39495-8

I. ①善… II. ①叶… 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(2015)第126338号

◆ 著 叶武滨

责任编辑 韦毅

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 7.875

2015年7月第1版

字数: 203千字

2015年7月北京第1次印刷

定价: 39.80元

读者服务热线: (010)81055410 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

目录

- 009 推荐序
- 013 序言
- 020 如何阅读本书
- 026 开篇
- 031 第一章 缘起

像自己这样每天忙得连谈恋爱的时间都没有的人，还能有时间去管理时间吗？能达到他说的那种时间自由、心灵自由、财富自由的状态吗？iPad买了后除了偶尔看看电影玩玩游戏就没碰过，自己真的能用它来做时间管理的工具吗？

第一次小组会 / 36

易效能小组会 锦囊 1 / 42

 导读文章1 iPad不是游戏机 / 46

 导读文章2 使用iPad上路吧 / 48

 导读文章3 软件通杀技术 / 48

 导读文章4 清空你的大脑 / 49

052 第二章 悟道：大道至简

“道”是你要实现的愿景，“术”是你使用的方法，“器”是你实现过程中用到的工具。没有“道”，你就是埋头工作的老黄牛；只有“道”却不懂“术”“器”的话，那就是空谈家、梦想家。在咱们这90天的游戏中，你要将“道”“术”“器”无缝结合，明确愿景，用收集、整理、检视的方法，以手机、平板电脑、PC为工具，最终实现你的人生目标，达到时间自由、财富自由、心灵自由的目的。

第二次小组会 / 54

易效能小组会 锦囊 2 / 57

导读文章5 重要事件管理 / 60

导读文章6 重复事件管理 / 62

066 第三章 悟道：以道御术

如果只有愿景三角形没有行动三角形，那么一切都是空想；而如果只有行动三角形没有愿景三角形，那人就会迷失方向，碌碌无为。只有将两者有效结合，我们才能真正让时间为自己所用。

第三次小组会 / 68

易效能小组会 锦囊 3 / 73

导读文章7 番茄时间 / 76

导读文章8 3只青蛙 / 80

导读文章9 生活互联网+ / 82

088 第四章 悟道：以术选器

古人有句话说得好：“工欲善其事，必先利其器。”我们如果想把易效能学好并运用好，那必须有好用的工具。

第四次小组会 / 91

易效能小组会 锦囊 4 / 94

 导读文章10 清单目录系统 / 97

 导读文章11 资料导入 / 103

106 第五章 悟道：玩索而有得

朱熹在评论《中庸》时说：“善读者，玩索而有得焉，则终身用之，有不能尽者矣。”“玩”与“索”合起来是“玩索”。“索”就是探索。如果被剥夺了“玩索”的权利、失去了童趣，那么就被剥夺了最初的也是最重要、最根本的学习机会。

第五次小组会 / 107

易效能小组会 锦囊5 / 110

 导读文章12 照片流 / 112

 导读文章13 同步技术 / 114

 导读文章14 网盘 / 116

 导读文章15 备份 / 117

 导读文章16 游泳启示 / 119

123 第六章 悟道：群体学习

研究成果表明，群体学习是最高效、参与人群收获最大的学习方式。群体学习中由于大家有共同的目标及兴趣，很容易碰撞出思想的火花；当遇到问题和困难时，每个人都可以发挥特长，表达自己不同的见解，有助于达到最优的解决方案；由于群体中每个成员都有其长处，成员之间可以相互借鉴、共同成长。

第六次小组会 / 125

易效能小组会 锦囊 6 / 129

 导读文章17 分享技术 / 132

 导读文章18 人脉管理 / 133

 导读文章19 通讯录整理 / 135

138 第七章 以道御术：行动三角之收集

“把复杂的事情简单化，简单的事情重复做，重复的事情工具化，工具化的事情圈子化。”看着锦囊上的这段话，晨晨想起了之前教练谈过的“重复”的概念。目前小组成员都已经做到了把一些定期重复发生的事情收集到OmniFocus里，难道还要更进一步重复吗？

第七次小组会 / 140

易效能小组会 锦囊 7 / 142

 导读文章20 手写笔记 / 145

 导读文章21 易录 / 147

 导读文章22 OmniFocus / 148

151 第八章 以道御术：行动三角之整理

大部分人的时间用在了无谓的寻找上，找衣服、找鞋子、找书、找钥匙……这都是因为没有做好整理工作。其实真正开始做事时人与人的效率并不差多少，效率低的人往往是因为做事过程中需要停下来去找东西、查邮件、拿传真等。

第八次小组会 / 154

易效能小组会 锦囊 8 / 159

 导读文章23 整理、收藏的理论基础 / 162

 导读文章24 建立秒搜系统 / 164

 导读文章25 磁盘数据整理术 / 166

 导读文章26 海量邮件整理术 / 169

174 第九章 以道御术：行动三角之检视

孔子说过：“温故而知新。”唯有不断地回顾，我们才可能学到新的东西。可现实中很多人一直忙着往前冲，做过的事情过去就过去了，犯过的错到了跟前还会再犯，好的方法用过就忘，下次碰到同样的情况又是一番折腾。要避免这种情况，一定要养成检视的习惯。

第九次小组会 / 176

易效能小组会 锦囊 9 / 178

 导读文章27 记录时间 / 180

 导读文章28 碎片时间 / 183

 导读文章29 晨间检视 / 185

189 第十章 以道御术：愿景三角之愿景

你对“愿景”这个词一定不陌生，也有人把这叫作“画饼”。很多老板喜欢画饼来激励员工，但员工往往消化不良，纷纷辞职。自己给自己画饼，也要避免消化不良的情况。“5年、10年后我会在哪里？过怎样的生活？”

第十次小组会 / 191

易效能小组会 锦囊 10 / 194

 导读文章30 情绪管理 / 197

 导读文章31 以用为妙 / 198

202 第十一章 以道御术：愿景三角之关注

我们要达到一个平衡的状态，家庭、事业、健康、财务、成长、灵修、社交、休闲，几个方面应该齐头并进而不是顾此失彼。关注和愿景的榜单要不断地检视，这些都是人生中的大事。可以调整、可以删除、可以增加，但是一定要重复检视！

第十一次小组会 / 204

易效能小组会 锦囊 11 / 209

[导读文章32 生活平衡术 / 211](#)

[导读文章33 早睡早起 / 216](#)

221 第十二章 以道御术：愿景三角之项目

所有项目列清楚，相关计划整理明晰，可以帮助我们对当前工作生活状态有一个总体认识。我们每天都在为哪些事情而忙碌？为了完成目标，我们要根据计划来做哪些事情？项目清单相当于我们对需要达到的各个小目标设置了操作指南。

第十二次小组会 / 227

易效能小组会 锦囊 12 / 233

236 第十三章 新的开始

爱上一个人，和爱上一件事一模一样，你爱你的事，无怨无悔，全力以赴，无关事大事小，无关事成事败！哪里会有辛苦、疲倦、累、压力、迷茫、纠结？一切都是我要、我愿意！

第十三次小组会：毕业典礼 / 238

[导读文章34 服务的人越多，效能越大 / 243](#)

245 致谢

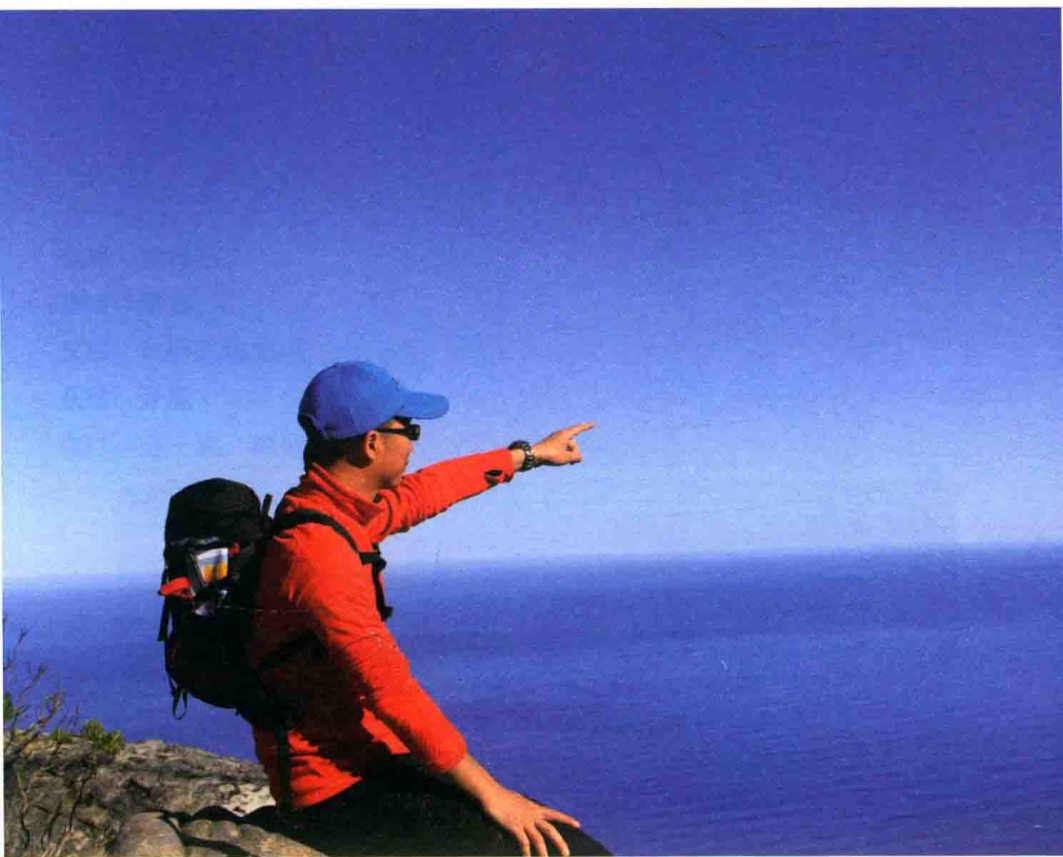
247 易效能时间管理教育机构简介

249 学员收获分享

善用时间

90天重塑习惯升级人生

叶武滨◎著



人民邮电出版社

北京

图书在版编目（C I P）数据

善用时间：90天重塑习惯升级人生 / 叶武滨著. —
北京：人民邮电出版社，2015.7
ISBN 978-7-115-39495-8

I. ①善… II. ①叶… 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(2015)第126338号

◆ 著 叶武滨

责任编辑 韦毅

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7.875

2015年7月第1版

字数：203千字

2015年7月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

目录

- 009 推荐序
- 013 序言
- 020 如何阅读本书
- 026 开篇
- 031 第一章 缘起

像自己这样每天忙得连谈恋爱的时间都没有的人，还能有时间去管理时间吗？能达到他说的那种时间自由、心灵自由、财富自由的状态吗？iPad买了后除了偶尔看看电影玩玩游戏就没碰过，自己真的能用它来做时间管理的工具吗？

第一次小组会 / 36

易效能小组会 锦囊 1 / 42

 导读文章1 iPad不是游戏机 / 46

 导读文章2 使用iPad上路吧 / 48

 导读文章3 软件通杀技术 / 48

 导读文章4 清空你的大脑 / 49

052 第二章 悟道：大道至简

“道”是你要实现的愿景，“术”是你使用的方法，“器”是你实现过程中用到的工具。没有“道”，你就是埋头工作的老黄牛；只有“道”却不懂“术”“器”的话，那就是空谈家、梦想家。在咱们这90天的游戏中，你要将“道”“术”“器”无缝结合，明确愿景，用收集、整理、检视的方法，以手机、平板电脑、PC为工具，最终实现你的人生目标，达到时间自由、财富自由、心灵自由的目的。

第二次小组会 / 54

易效能小组会 锦囊 2 / 57

导读文章5 重要事件管理 / 60

导读文章6 重复事件管理 / 62

066 第三章 悟道：以道御术

如果只有愿景三角形没有行动三角形，那么一切都是空想；而如果只有行动三角形没有愿景三角形，那人就会迷失方向，碌碌无为。只有将两者有效结合，我们才能真正让时间为自己所用。

第三次小组会 / 68

易效能小组会 锦囊 3 / 73

导读文章7 番茄时间 / 76

导读文章8 3只青蛙 / 80

导读文章9 生活互联网+ / 82

088 第四章 悟道：以术选器

古人有句话说得好：“工欲善其事，必先利其器。”我们如果想把易效能学好并运用好，那必须有好用的工具。

第四次小组会 / 91

易效能小组会 锦囊 4 / 94

 导读文章10 清单目录系统 / 97

 导读文章11 资料导入 / 103

106 第五章 悟道：玩索而有得

朱熹在评论《中庸》时说：“善读者，玩索而有得焉，则终身用之，有不能尽者矣。”“玩”与“索”合起来是“玩索”。“索”就是探索。如果被剥夺了“玩索”的权利、失去了童趣，那么就被剥夺了最初的也是最重要、最根本的学习机会。

第五次小组会 / 107

易效能小组会 锦囊5 / 110

 导读文章12 照片流 / 112

 导读文章13 同步技术 / 114

 导读文章14 网盘 / 116

 导读文章15 备份 / 117

 导读文章16 游泳启示 / 119

123 第六章 悟道：群体学习

研究成果表明，群体学习是最高效、参与人群收获最大的学习方式。群体学习中由于大家有共同的目标及兴趣，很容易碰撞出思想的火花；当遇到问题和困难时，每个人都可以发挥特长，表达自己不同的见解，有助于达到最优的解决方案；由于群体中每个成员都有其长处，成员之间可以相互借鉴、共同成长。

第六次小组会 / 125

易效能小组会 锦囊 6 / 129

 导读文章17 分享技术 / 132

 导读文章18 人脉管理 / 133

 导读文章19 通讯录整理 / 135

138 第七章 以道御术：行动三角之收集

“把复杂的事情简单化，简单的事情重复做，重复的事情工具化，工具化的事情圈子化。”看着锦囊上的这段话，晨晨想起了之前教练谈过的“重复”的概念。目前小组成员都已经做到了把一些定期重复发生的事情收集到OmniFocus里，难道还要更进一步重复吗？

第七次小组会 / 140

易效能小组会 锦囊 7 / 142

 导读文章20 手写笔记 / 145

 导读文章21 易录 / 147

 导读文章22 OmniFocus / 148

151 第八章 以道御术：行动三角之整理

大部分人的时间用在了无谓的寻找上，找衣服、找鞋子、找书、找钥匙……这都是因为没有做好整理工作。其实真正开始做事时人与人的效率并不差多少，效率低的人往往是因为做事过程中需要停下来去找东西、查邮件、拿传真等。

第八次小组会 / 154

易效能小组会 锦囊 8 / 159

 导读文章23 整理、收藏的理论基础 / 162

 导读文章24 建立秒搜系统 / 164

 导读文章25 磁盘数据整理术 / 166

 导读文章26 海量邮件整理术 / 169

174 第九章 以道御术：行动三角之检视

孔子说过：“温故而知新。”唯有不断地回顾，我们才可能学到新的东西。可现实中很多人一直忙着往前冲，做过的事情过去就过去了，犯过的错到了跟前还会再犯，好的方法用过就忘，下次碰到同样的情况又是一番折腾。要避免这种情况，一定要养成检视的习惯。

第九次小组会 / 176

易效能小组会 锦囊 9 / 178

 导读文章27 记录时间 / 180

 导读文章28 碎片时间 / 183

 导读文章29 晨间检视 / 185

189 第十章 以道御术：愿景三角之愿景

你对“愿景”这个词一定不陌生，也有人把这叫作“画饼”。很多老板喜欢画饼来激励员工，但员工往往消化不良，纷纷辞职。自己给自己画饼，也要避免消化不良的情况。“5年、10年后我会在哪里？过怎样的生活？”

第十次小组会 / 191

易效能小组会 锦囊 10 / 194

 导读文章30 情绪管理 / 197

 导读文章31 以用为妙 / 198

202 第十一章 以道御术：愿景三角之关注

我们要达到一个平衡的状态，家庭、事业、健康、财务、成长、灵修、社交、休闲，几个方面应该齐头并进而不是顾此失彼。关注和愿景的榜单要不断地检视，这些都是人生中的大事。可以调整、可以删除、可以增加，但是一定要重复检视！

第十一次小组会 / 204

易效能小组会 锦囊 11 / 209

 导读文章32 生活平衡术 / 211

 导读文章33 早睡早起 / 216

221 第十二章 以道御术：愿景三角之项目

所有项目列清楚，相关计划整理明晰，可以帮助我们对当前工作生活状态有一个总体认识。我们每天都在为哪些事情而忙碌？为了完成目标，我们要根据计划来做哪些事情？项目清单相当于我们对需要达到的各个小目标设置了操作指南。

第十二次小组会 / 227

易效能小组会 锦囊 12 / 233

236 第十三章 新的开始

爱上一个人，和爱上一件事一模一样，你爱你的事，无怨无悔，全力以赴，无关事大事小，无关事成事败！哪里会有辛苦、疲倦、累、压力、迷茫、纠结？一切都是我要、我愿意！

第十三次小组会：毕业典礼 / 238

 导读文章34 服务的人越多，效能越大 / 243

245 致谢

247 易效能时间管理教育机构简介

249 学员收获分享