

商周出版

WILEY

紐約時報商業類暢銷書，改變十萬人的工作習性！

# 一小時的 思考技術

*The Power of an Hour*

高效率人士如何專注與自我管理

Dave Lakhani 著

林克蘭 譯

不論任何人、不管有多忙，  
一週一定能擠出一小時，  
讓人生變得不同。

本書按部就班教你養成專注力，  
並限制時間的浪費，  
讓生活與工作遊刃有餘。



商周出版

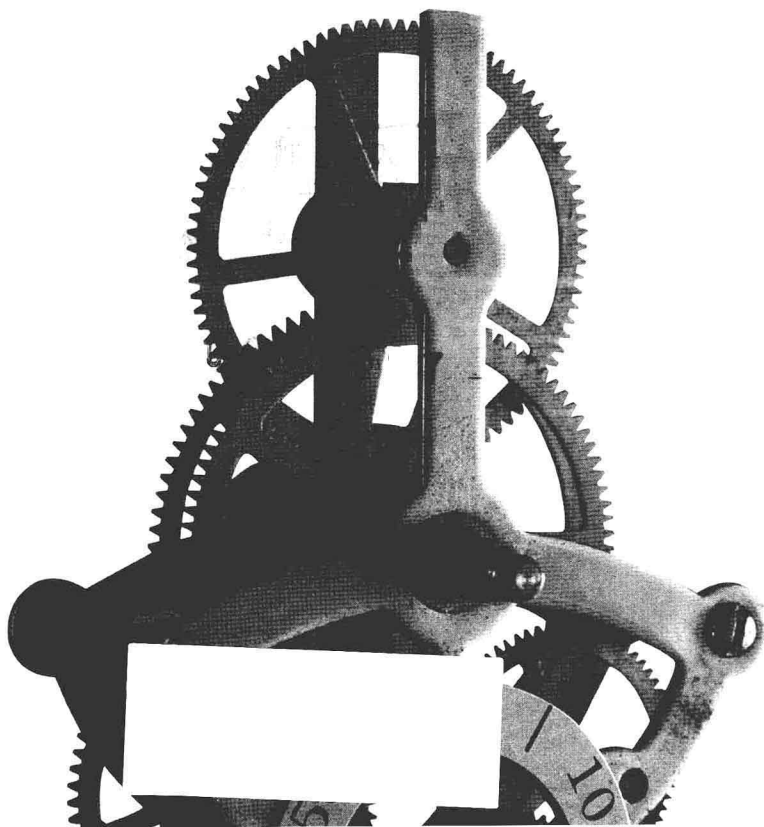
WILEY

紐約時報商業類暢銷書，改變十萬人的工作習性！

# 一小時的 思考技術

*The Power of an Hour*

高效率人士如何專注與自我管理



一小時的思考技術 / Dave Lakhani 著；林克蘭  
譯。-- 初版。-- 臺北市：商周出版：家庭  
傳媒城邦分公司發行，2007 [民96]  
面：公分  
譯自：The Power of an Hour  
ISBN 978-986-124-805-9 (平裝)  
1. 組織（管理） 2. 職場成功法  
494.2 95025181

新商業周刊叢書 238

# 一小時的思考技術

原出版社 / John Wiley  
作者 / Dave Lakhani  
譯者 / 林克蘭  
副總編輯 / 王筱玲  
責任編輯 / 張曉蕊

發行人 / 何飛騰  
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所 羅明通律師  
出版 / 城邦文化事業股份有限公司 商周出版事業部  
台北市104民生東路二段141號9樓  
電話：(02) 2500-7008 傳真：(02) 2500-7759  
E-mail：bwp.service@cite.com.tw  
發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司  
台北市104民生東路二段141號2樓  
讀者服務專線：0800-020-299 24小時傳真服務：02-2517-0999  
E-mail：cs@cite.com.tw  
劃撥帳號：19833503 戶名：英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司城邦分公司  
城邦讀書花園網址：www.cite.com.tw  
E-mail：service@cite.com.tw  
訂購服務 / 書虫股份有限公司 客服專線：(02)2500-7718；2500-7719  
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00  
24小時傳真專線：(02)2500-1990；2500-1991  
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司  
E-mail：service@readingclub.com.tw  
香港發行所 / 城邦（香港）出版集團有限公司  
香港灣仔軒尼詩道235號3樓  
電話：(852) 2508-6231 2508-6217 傳真：(852) 2578-9337  
E-mail:hkcite@biznetvigator.com  
馬新發行所 / 城邦（馬新）出版集團  
Cité (M) Sdn. Bhd. (45837ZU)  
11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.  
電話：603-90563833 傳真：603-90562833  
E-mail:citekl@cite.com.tw

封面設計 / 小題大作工作室  
印刷 / 韋懋實業有限公司  
總經銷 / 農學社 電話：(02)2917-8022 傳真：(02)2915-6275

Copyright © 2006 by Dave Lakhani  
Complex Chinese edition copyright © 2006 by Business Weekly Publications,  
a division of Cité Publishing Ltd. and John Wiley & Sons, Inc.  
All Rights Reserved.  
AUTHORIZED TRANSLATION OF THE EDITION PUBLISHED BY JOHN WILEY & SONS NEW  
YORK, CHICHESTER, BRISBANE, SINGAPORE AND TORONTO.  
No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of  
John Wiley & Sons, Inc.

■ 2007年1月初版

Printed in Taiwan

定價 250元

ISBN 978-986-124-805-9

版權所有，翻印必究

## 推薦序

## 一小時能有的改變?!

如果你像我一樣，仔細研究過當今世上最成功的企業或成功人士，你會發現他們都有一個共同點：一股每天每月每年不斷追求進步的魄力。然而，當你檢視那些本來應該成功，卻沒有成功的人或企業時，你會看到他們因為不知道如何專注而不斷掙扎。那些人知道應該要採取行動，但是卻不知道從何開始。他們對每天持續一樣的事情感到非常氣餒，而這種無奈也把一切都扼殺了。

《二小時的思考技術》就是要教導你非常可行的方法解決問題——專注，一致，行動——這些都是使你及你的事業成長的關鍵。但是，讓我問你一個很重要的問題，一定要誠實回答。你真的知道在一個小時裡，你要專注在什麼東西上面，才能有效改變你的生活或事業嗎？

這本書挑出最重要的事項，讓你專注、促使你採取行動，提供縝密的計畫，讓你在追求事業或人生時能夠一致不懈。任何一個閱讀此書，並實際應用書中想法的人，都能學到運籌

帷幄的方法。無論在生活或事業上，每天都能應用這些方法創造進步。這本書成功的找出個人與事業議題中最重要的專注點，讓你自己選擇需要專注的重要關鍵，並提供一套可以創造無比動力的工具。

只要你閱讀本書，每次花上一個小時專心，你就可以體會到驚人的成果。在實行的同時，你還能調適自己的心情，開始學習如何專注，進而創造動力，最後快速的進步。現在就帶著這本書走，並開始閱讀。

花一個小時在「超強專注力」上，並專注在本書中最重要的章節上。持續專注於創造動力和目標，你不但會獲致持續的進步，也能讓你主宰自己的市場，還有自己。

因此，我要再問一次：你真的知道在一個小時裡，你要專注在什麼東西上面，才能有效改變你的生活或事業嗎？我強烈建議從閱讀本書開始，並從書中選出最重要的時間專心，且開始著手。

你會很高興自己這麼做，而你的事業也會欣然接受。最後你會了解到，不是爲了工作而工作、爲了事業及人生而努力，到底是什麼樣的景象？現在就行動吧！

哈福·艾克 紐約時報排行榜暢銷書《有錢人想的和你不一樣》作者

代序

## 非關時間的自我管理

我可以很引以為傲的說，這本書跟你閱讀過的其他商業書籍或個人養成書籍，絕對不一樣。你不需要另一本流於公式，甚至自己就會寫的書。這本書面面俱到，包含了個人以及商業議題；兩者之間並不是那麼樣的涇渭分明，只要一邊有所缺失，另一邊一定也會受到牽連。

這本書之所以與眾不同，是因為它是專為忙碌主管或公司所有人的行事曆而設計的。每一個章節都是獨立的，可以從開始到結束中提供完整的引導。每次花一個小時閱讀這本書或進行一個企畫；不過最重要的是，務必使用它。

在我跟企業經理人共事的過程中，不論是《財星》五百大企業或小公司，我發現他們都有一個共通點：想要改變。通常，他們心中浮現的想法，早已存於他們的組織當中。於是他們一次又一次的發現，如果他們想要在組織或小組中創造改變，一定得從自己開始。

從公司和個人兩方面看來，他們都具備某些共通點：如果公司沒有成長、沒有如預期般運作，你會很痛苦；如果你覺得很苦，那公司就更無法成長、更無法理想的營運下去。

我建立了一套改變計畫，這套計畫我已經思考並使用超過十年以上了。在創造這個計畫時，我知道唯一可行的方法就是，不用投入太多時間，而且讓結果顯而易見。如果你採取行動，只要每次花一個小時就綽綽有餘了。

《一小時的思考技術》將時程規畫在最好掌握的長度範圍：一個小時。雖然本書不是在做你時間管理，但是卻也涵蓋了時間管理的議題，讓你可以好好利用自己的「有效時間」。

本書提供你在一個小時裡創造出有效改變所需要的結構；它能刺激你思考，找出你在事業中有哪些方面需要何種改變。我將行銷、銷售、管理，以及其他影響我們生活甚鉅的層面，都包含了進去；並也擴展了私人生活中，某些會引起工作、健康，和人際關係壓力的範疇。雖然我並不自許為人際關係或健康專家，但是如何在生活中創造有效的解決方法，以及提出哪些問題才是最好的？我可是專家。再說，我曾經替那些企業家介紹在一個小時裡可以改進的個人議題及事業生活，這些人和我分享他們獨特的見解，並總結了許多最有效率的問題，若你要創造建設性的改變，試著回答那些問題。我甚至提供一位能夠讓你打出漂亮高爾夫球比賽的專家（他就是菲爾·米克森大學時期的高爾夫球教練，他知道怎樣打造一個贏家）。

這是本指南。打開它，翻到你想要專注的議題上，你會發現詳細的資訊以及應該拓展的關鍵區域。這本書的第一部分教你一小時行動的過程，並引領你進入我所謂的「超強專注力」。

「超強專注力」是我之前當職業跆拳道選手與法官時，處理一些毒品相關案件及特勤隊（特別武器及戰術）時得到的經驗。我學到在激烈的衝突中，你一定要能在短時間內非常的專心，不只是爲了成功，更是爲了生存。我後來發現在工作或私人生活中用上同樣的專注力時，我能夠完成很多人無法完成的事情。我開始和其他的企業家分享「超強專注力」的概念，他們發現藉由真正的專注，真的可以完成那些已經困擾他們數月甚至數年的事情。他們可以得到以前無法獲致的成果，因爲他們終於了解專心一致對創造力及成功的影響有多大。

我希望藉由《一小時的思考技術》，能夠改變你對一個小時的想像，也希望能說服你認真評估在那一個小時裡，可以完成什麼。

我希望能激勵你。無論你想要用來改變你自己或工作，都能讓你的下一個小時，成爲最有效、最有意義的一個小時。每個人所擁有的的一個小時長度都是一樣的，你要用這些時間來做些什麼？又該如何投資這些時間？這些都會決定你在人生中剩下的時間內，可以獲得些什麼。



# 思考技術 的

## 目錄

推薦序 一小時能有的改變?! 5  
代序 非關時間的自我管理 7

### 第一篇 改變，現在啟動 11

- 第1章 一個小時的力量 13
- 第2章 如何集中精神——一小時的力量 25
- 第3章 如何批判性思考 35
- 第4章 如何創意思考 45

### 第二篇 改頭換面從基本 55

- 第5章 做好準備 57
- 第6章 確認阻礙 65
- 第7章 摧毀阻礙 79
- 第8章 人際關係的分類與處理 89

## 第三篇

### 打造成功事業 155

- |      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 第9章  | 擬定財務規畫       | 101 |
| 第10章 | 自我改進的時間到了    | 113 |
| 第11章 | 心靈假期         | 121 |
| 第12章 | 前瞻：創造掌握人生的遠見 | 127 |
| 第13章 | 克服恐懼，重新開發自我  | 147 |
| 第14章 | 尋找事業的焦點      | 157 |
| 第15章 | 時間的分配與管理     | 167 |
| 第16章 | 經營管理         | 179 |
| 第17章 | 增進銷售和行銷      | 191 |
| 第18章 | 客戶經驗的重要與創造   | 205 |
| 第19章 | 建立關係         | 213 |
| 第20章 | 指導的意義        | 227 |
| 第21章 | 回饋的時刻        | 237 |
| 第22章 | 最後的一小時       | 245 |
| 第23章 | 結束一天的工作      | 253 |

商周出版



紐約時報商業類暢銷書，改變十萬人的工作習性！

# 一小時的 思考技術

*The Power of an Hour*

高效率人士如何專注與自我管理



试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertong.com.com](http://www.ertong.com.com)

# 思考技術 的

## 目錄

- 推薦序 一小時能有的改變?! 5  
代序 非關時間的自我管理 7

### 第一篇 改變，現在啟動 11

- 第1章 一個小時的力量 13  
第2章 如何集中精神——一小時的力量 25  
第3章 如何批判性思考 35  
第4章 如何創意思考 45

### 第二篇 改頭換面從基本 55

- 第5章 做好準備 57  
第6章 確認阻礙 65  
第7章 摧毀阻礙 79  
第8章 人際關係的分類與處理 89

## 第三篇

### 打造成事業

155

- |      |              |     |
|------|--------------|-----|
| 第9章  | 擬定財務規畫       | 101 |
| 第10章 | 自我改進的時間到了    | 113 |
| 第11章 | 心靈假期         | 121 |
| 第12章 | 前瞻：創造掌握人生的遠見 | 127 |
| 第13章 | 克服恐懼，重新開發自我  | 147 |
| 第14章 | 尋找事業的焦點      | 157 |
| 第15章 | 時間的分配與管理     | 167 |
| 第16章 | 經營管理         | 179 |
| 第17章 | 增進銷售和行銷      | 191 |
| 第18章 | 客戶經驗的重要與創造   | 205 |
| 第19章 | 建立關係         | 213 |
| 第20章 | 指導的意義        | 227 |
| 第21章 | 回饋的時刻        | 237 |
| 第22章 | 最後的一小時       | 245 |
| 第23章 | 結束一天的工作      | 253 |



## 推薦序

## 一小時能有的改變?!

如果你像我一樣，仔細研究過當今世上最成功的企業或成功人士，你會發現他們都有一個共同點：一股每天每月每年不斷追求進步的魄力。然而，當你檢視那些本來應該成功，卻沒有成功的人或企業時，你會看到他們因為不知道如何專注而不斷掙扎。那些人知道應該要採取行動，但是卻不知道從何開始。他們對每天持續一樣的事情感到非常氣餒，而這種無奈也把一切都扼殺了。

《二小時的思考技術》就是要教導你非常可行的方法解決問題——專注，一致，行動——這些都是使你及你的事業成長的關鍵。但是，讓我問你一個很重要的問題，一定要誠實回答。你真的知道在一個小時裡，你要專注在什麼東西上面，才能有效改變你的生活或事業嗎？

這本書挑出最重要的事項，讓你專注、促使你採取行動，提供縝密的計畫，讓你在追求事業或人生時能夠一致不懈。任何一個閱讀此書，並實際應用書中想法的人，都能學到運籌

帷幄的方法。無論在生活或事業上，每天都能應用這些方法創造進步。這本書成功的找出個人與事業議題中最重要的專注點，讓你自己選擇需要專注的重要關鍵，並提供一套可以創造無比動力的工具。

只要你閱讀本書，每次花上一個小時專心，你就可以體會到驚人的成果。在實行的同時，你還能調適自己的心情，開始學習如何專注，進而創造動力，最後快速的進步。現在就帶著這本書走，並開始閱讀。

花一個小時在「超強專注力」上，並專注在本書中最重要的章節上。持續專注於創造動力和目標，你不但會獲致持續的進步，也能讓你主宰自己的市場，還有自己。

因此，我要再問一次：你真的知道在一個小時裡，你要專注在什麼東西上面，才能有效改變你的生活或事業嗎？我強烈建議從閱讀本書開始，並從書中選出最重要的時間專心，且開始著手。

你會很高興自己這麼做，而你的事業也會欣然接受。最後你會了解到，不是爲了工作而工作、爲了事業及人生而努力，到底是什麼樣的景象？現在就行動吧！

哈福·艾克 紐約時報排行榜暢銷書《有錢人想的和你不一樣》作者



代序

## 非關時間的自我管理

我可以很引以為傲的說，這本書跟你閱讀過的其他商業書籍或個人養成書籍，絕對不一樣。你不需要另一本流於公式，甚至自己就會寫的書。這本書面面俱到，包含了個人以及商業議題；兩者之間並不是那麼樣的涇渭分明，只要一邊有所缺失，另一邊一定會受到牽連。

這本書之所以與眾不同，是因為它是專為忙碌主管或公司所有人的行事曆而設計的。每一個章節都是獨立的，可以從開始到結束中提供完整的引導。每次花一個小時閱讀這本書或進行一個企畫；不過最重要的是，務必使用它。

在我跟企業經理人共事的過程中，不論是《財星》五百大企業或小公司，我發現他們都有一個共通點：想要改變。通常，他們心中浮現的想法，早已存於他們的組織當中。於是他們一次又一次的發現，如果他們想要在組織或小組中創造改變，一定得從自己開始。