

农家书屋

工程

重点推荐用书

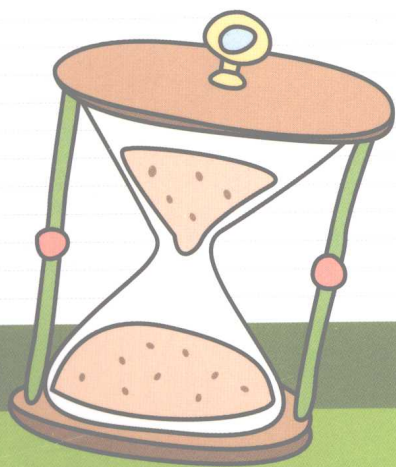


新农村新观念系列



何常明 著

用好时间 做对事



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



农家书屋工程重点推荐用书



新农村新观念系列

用好时间 做对事

■ 何常明 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

用好时间做对事 / 何常明著. —北京: 人民邮电出版社,
2009. 5 (2009. 6 重印)
(新农村新观念系列)
农家书屋工程重点推荐用书
ISBN 978-7-115-13130-0

I. 用… II. 何… III. 时间—管理 IV. C935

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第031449号

农家书屋工程重点推荐用书

新农村新观念系列

用好时间做对事

-
- ◆ 著 何常明
责任编辑 陈斯雯
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺义振华印刷厂印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8 2009 年 5 月第 1 版
字数: 120 千字 2009 年 6 月北京第 2 次印刷

ISBN 978-7-115-13130-0/F

定价: 18.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

农家书屋工程重点推荐用书

总序

2005年10月，党的第十六届五中全会对社会主义新农村建设做出了重大战略部署，出台了一系列针对“三农”问题的支持政策，使广大农民的收入有了较快的提升。但是，在农村的物质生活不断得到改善的同时，城乡之间的文化差距仍然较大，农村文化建设的重要性和必要性日益凸显出来。为此，2007年3月，新闻出版总署会同其他七家部委，按照《国家“十一五”时期文化发展规划纲要》的部署，开始实施农家书屋工程，计划用5年时间，在我国农村基层地区建成20万个农家书屋，以有效解决农民买书难、看书难、借书难的问题，让广大农民充分享受政府提供的公益性文化服务。

农家书屋工程正式实施以来，得到了党中央、国务院以及各级政府的高度重视，取得了显著的成效，受到了广大农民群众的热烈欢迎。继续深入推广和实施这一利国利民的德政工程、民心工程，不仅是社会主义新农村建设的重要内容，更是每一家出版单位义不容辞的责任。

因此，为响应国家关于建设社会主义新农村的战略部署、

积极配合和推动农家书屋工程的实施，我社推出了这套“农家书屋工程重点推荐用书”，并针对当前我国农村经济生活的新形势和新变化，根据内容和知识门类的不同，按如下三大系列进行规划。

新农村新技能系列

在当前的经济形势下，新一代的农民正在越来越多地离开土地，寻求从事农业以外的工作，渴望学习新的工作技能。针对这一需求，本系列图书收录了数十种专业技能初级培训用书。其中既包括《电脑应用技巧》等电脑入门手册，也包括《看图学修彩色电视机》等农村常用电器修理的技能训练手册，还包括《餐饮服务人员技能手册》、《家政服务人员技能手册》等基础服务岗位的技能培训用书，内容几乎涵盖了适合农村剩余劳动力从事的各类岗位和工作。

新农村新生活系列

随着农民收入的提高和农村经济的发展，不仅各类生活电器已在农村大面积使用，而且互联网、数码产品甚至汽车，也已经在部分农村地区开始普及。针对农村生活方式的这些新变化，本系列丛书收录了《小儿常见病防治与家庭护理》、《选对基金赚大钱》等介绍育儿和理财知识的通俗读物，也收录了《巧用手机》、《明明白白养车》等产品的使用指南，使先富裕起来的农民读者得以更好地享受现代科技带来的生活乐趣。

新农村新观念系列

新农村的建设，离不开农民观念的转变。为此，本系列

图书特收录了《态度决定一切》、《改写人生》、《创业指导》等多本轻松易读的励志类作品，以使农民读者可以在面对经济和生活变化时，心理更加成熟；在寻找人生方向时，得到更多启发和指导。

新闻出版总署署长柳斌杰曾就农家书屋工程的实施特别指出：“首先是要出好书、配好书，让农民群众看得懂、用得上、留得住。”

为达到这一要求，我社在本套丛书的总体策划和设计上，着重突出了以下几方面的特色。

1. 品质优良，通俗易懂

我社在组织本套丛书的出版过程中，对于作者和书稿内容进行了严格的筛选，采用图文并茂的形式，力求做到文字风格和图书内容符合农民读者的阅读习惯和需求；同时，我社还组织了精干的编辑人员参与本套丛书的出版工作，很好地保障了本套丛书的出版质量。通过这两方面的努力，本套丛书将在内容和形式方面，都达到通俗易懂、品质优良的策划要求。

2. 内容实用，品类齐全

如今，随着城镇化进程的推进和近两年来国际国内经济形势的剧烈变化，我国农村地区的经济生活也发生了很大的改变，这也使得农民对于读书的需求与以往相比有了较大的不同。为此，我们围绕农村经济发展过程中，农民读者在就业、生活和心理等方面遇到的新问题以及由此产生的新的阅读需要，在本套丛书中收录了电脑使用、网络应用、各类服

务岗位培训以及心理励志等专题内容，力求使农民读者能够通过本套丛书切实有效地提升自身的就业能力和生活品质。

3. 价格低廉，信息丰富

虽然最近几年以来，农民收入有了较大提高，但在文化消费的承受力上，仍然与城市有着较大差距。为了最大限度地扩大农家书屋用书的普及范围，使广大农民读者可以花更少的钱、读更多的书，我们在本套丛书的编写和出版过程中，采取了合理规划开本、精挑细选内容等多项措施，在保证品质和信息量的前提下，竭力降低图书的成本和价格，以便让更多的农民读者看到物美价廉的图书。

4. 兼顾层次，满足需求

在这套丛书的整体策划上，我们既考虑到农村青壮年劳动力的现实需要，推出了一批适合新农村生产实践和生活需要的图书品种；也考虑到农村剩余劳动力转移和务工返乡人员技能学习的需要，推出了一系列技能培训读本；同时也兼顾了农村老年人健康生活和农民工子女教育学习的需要，推出特别适合老人和儿童阅读的图书品种。

总之，满足农村地区的文化阅读需求，是一项系统工程，也是一项长期工程。希望这套“农家书屋工程重点推荐用书”能够随着社会主义新农村建设的不断深入，为改善广大农民朋友的文化生活做出贡献。

铸就心智，用好时间，做对事情

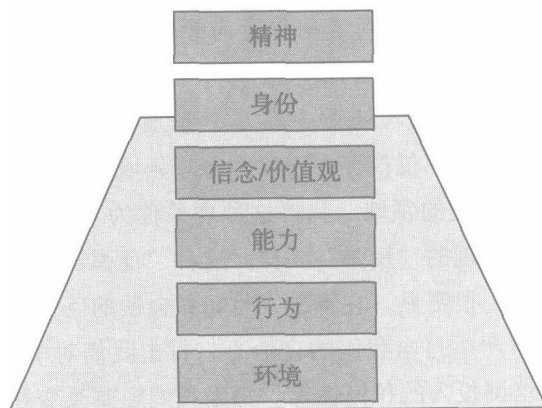
让我们先来谈一个尴尬的现象——在那些学习时间管理的学员中，有近90%的人在不到一个月内就会回到原来的状态中。也就是说，尽管他们学习到了一种时间管理的技巧（比如怎样排列事情的优先顺序或如何消除干扰等），当时觉得很有效并且决定开始使用，但大多数人还是会在几个星期内就放弃了。事实上，我发现这种现象并不仅仅存在于时间管理领域，几乎存在于所有涉及个人成长与改变的领域。我将这种现象称为“反弹”，就像人们在减肥中经常出现的“反弹”一样。这种“反弹”现象会给我们带来什么损失呢？很明显，它将造成时间和金钱的巨大浪费，而更大的影响是它将严重打击我们的自信心，打击我们对学习的积极性，打击企业对培训投入的积极性等。每当我们想要改变并采取行动但难以持久时，我们便会自责，责备自己没有耐心和毅力，甚至会说：“我就是这样的人，是改不了啦！”随着自信心的降低，各种各样

的问题也就随之而来。在近10年的培训生涯中，我接触了成千上万的学员，当我试图去探寻学员所遇问题的根源时，总能找到自信心不足的影子。自信心不足几乎是一切问题的根源所在。因此，我在每次培训中、每本书中都会强烈呼吁大家关注“反弹”现象。

经过大量的研究后，我发现了“反弹”现象产生的原因。为了解释这个现象产生的原因，我们需要先了解一下NLP逻辑思考层次。

本书理论框架：NLP逻辑思考层次

NLP逻辑思考层次在NLP（神经语言程序学）中占有重要地位，它对我们有很大的帮助，可以让我们在看待问题时更加系统、更加深入。如果我们遇到了障碍，它可以让我们发现产生该障碍的根源在哪里，告诉我们怎样做才能得到持久有效的改变。我们先来看一下各层次的含义。



精神——我与世界上其他人和事物的关系。

身份——我是谁？我是一个怎样的人？

信念/价值观——为什么做？可以得到或失去什么？

能力——想增强什么能力？还可以怎么做？有什么特别的能力？

行为——干什么？

环境——在哪里？

NLP逻辑思考层次告诉我们一个重要信息：环境、行为和能力这低三层受着高三层的控制，而且层次越高发挥的影响力越大。也就是说，我们日常在环境中所表现出来的行为及所发挥出的能力都受着信念/价值观、身份、精神层面的影响，让我们举两个简单的例子来说明。

【例1】

每天早晨在公司见面（**环境**），你与同事互道早安（**行为**），因为你知道这是人际交往的基本礼貌（**能力**）。你觉得这样做才会被群体接受（**价值观**），因为你要成为一个受尊重的人（**身份**），你觉得这是一个充满爱、充满友善的世界（**精神**）。

【例2】

在教室里（**环境**），你参加培训（**行为**）。你希望学到知识，增长才干（**能力**）。你认为只有努力学习才能有持久的竞争力（**信念**），才能够取得成功（**价值观**）。因为你是一个不断追求进步的人（**身份**）。之所以追求进步，是因为你希望家人生活得更好，或者是希望自己能对社会有所贡献（**精神**）。

以上两个简单的例子说明，我们日常的所作所为均受信念/价值观、身份及精神层面的控制。环境、行为及能力层面是我们平时能够觉察到的，而更高的三个层次深埋在潜意识中，是我们平时不

容易觉察到的，但它们深深地影响着行为等较低三个层次。

我们平常所表现的行为及能力只是露出水面的部分，而深埋在水底的便是起决定作用的信念/价值观等层面。所以，如果我们要获得持久而不反弹的改变，就必须将注意力集中在较高的三个层次。倘若我们仅仅将注意力放在较低三个层次，那是治标不治本的，也就不可避免地出现反弹，这就是反弹产生的原因。我们可以看到，现在很多人、很多培训课程更多地把注意力集中在行为层面，所以才出现反弹现象。让我们举例说明。

在任何一本时间管理的书籍或任何一节时间管理的培训课程中都会强调“排列优先顺序”的重要性，因为这是时间管理的核心。可学员在付诸实践后，为什么坚持不下去呢？让我们用NLP逻辑思考层次来分析一下。

【例3 一个工作时不习惯排优先顺序的员工】

行为——不排优先顺序。

价值观——追求随意、舒服。

身份——我是一个随心所欲的人。

很明显，如果我们只强调“排列优先顺序”，这位员工在学习完时间管理后的一段时间内也许会去排优先顺序，但如果他的价值观和身份定位不改变的话，他根本坚持不下来。因为我们的行为有着与身份定位和价值观保持一致的自然倾向。想想吧，一个随心所欲的人怎么会习惯于天天排列优先顺序呢？需要特别说明的是，导致不排优先顺序的价值观与身份定位并不仅仅是以上所列举的两种，在此不做详述。

【例4 一个难以说“不”的员工】

提倡说“不”也是传统时间管理中的重要内容。当我们遇

到外界的诸多干扰时，只有勇于说“不”，才能拒绝那些对我们并不重要的事情，也才能让我们在有限的时间内将注意力集中在那些最有价值的事情上。一个勇于说“不”的人才能够做回自己。但是我们发现，有很多人都难以向别人、向外界的诱惑说“不”，这是为什么呢？让我们举一个简单的例子来说明，以下是我与一个难以说“不”的员工的对话。

学员：何老师，我不知道为什么自己很难拒绝别人的要求？

讲师：如果你不拒绝别人的要求，你会得到什么？

学员：这样他们会觉得我是一个热心的人、关心别人的人。

讲师：他们觉得你是一个热心的人，这对你有什么重要？

学员：这样他们会觉得我容易相处，才能够接纳我。

讲师：被他们接纳为什么对你很重要？

学员：因为我会觉得自己是一个有价值的人。

讲师：也就是说，如果别人不接纳你，你就觉得自己是一个没有价值的人，对吗？

学员：对。

我想你已经明白了，包括这位学员在内的很多不敢说“不”的人，他们对自己的身份定位是——我是一个没有价值的人。他们因为害怕不被别人接纳，所以不敢拒绝别人的请求。如果想让他们学会说“不”，就必须让他们明白——不管别人是否接纳我，我都是一个有价值的人；否则，定难持久。然而，要做到这一点，就必须在精神层面上具备爱、公正、勇气、信任等力量。

为了便于读者理解，以上所举各例都非常简单，它们共同说明如何才能获得持久有效的改变——必须要关注精神、身份、信念/价值观层面。然而，很多人所关注的是行为和能力层面。于是，他

们只能承受着以下痛苦。

■ 有时候我会觉得很茫然，自己的人生方向到底在哪里？事业的方向在哪里？如何才能进行明确而精准的定位呢？

■ 我总感觉时间不够用，需要更多的时间。我想给朋友和家人留更多的时间，可很难做到。我总是四处奔忙，想更多地享受生活，但却没有时间！

■ 该做的事太多，而且都很重要。我该如何选择？

■ 有些事情明明知道应该做，但我迟迟不去做；有些事情明明知道不该做，但我还是做了。

■ 我很难平衡生活与工作，总是顾了这头，顾不了那头。

■ 我的压力太大了。

■ 我经常忙的时候忙得要死，闲的时候闲得要死。

■ 我终日辛劳，却很少能体会到工作带来的成就感。

大多数境况不佳的组织和个人患上了一种“功能性视觉障碍”，他们忍受着问题带来的痛苦，不是因为他们没有能力解决问题，而是因为他们根本就不知道真正的问题在哪里？如果你只想让生活发生短期的、相对较小的改变，你可以只关注行为和态度。但如果你想让生活发生重大的、持久的、实质性的改变，你必须关注信念/价值观、身份及精神层面，这是持续成长的根本之道。NLP逻辑思考层次可以应用于人生的许多领域，它能帮助我们解释很多事情，让我们明白问题的根源在哪里，如何才能获得持久有效的改变。《用好时间做对事》的内容就是根据NLP逻辑思考层次的框架来安排的，书中将会全面关注各个层面，以求读者能够获得持久有效的改变。本书有特色的几个方面如下。

■ 生活平衡

有一次，在给一家企业做完培训后，人力资源部经理告诉我说，他在培训前想让我把“生活平衡”这个内容删掉，因为他觉得这个内容并不实用，好像跟调整员工心态没有什么关系。但出于对我的尊重，他并没有向我提这个建议。听完课后，他跟我说，他很庆幸自己没有提这个建议，因为他发现员工中存在的许多问题都是因为生活不平衡所致。他了解到，“生活平衡”并不是人们常说的工作时就工作，该享受生活时就享受生活那么简单。

“平衡”是一个不可违背的自然规律。自然界失去平衡会带来灾害，权力的失衡会引发战争，人体内各系统的失衡会导致疾病，婚姻的失衡会导致离异……无论谁违背了“平衡”这个自然规律，都必然会受到惩罚。而传统的时间管理之所以难以持久，其中一个重要原因便是违背了“平衡”这个规律。传统的时间管理几乎将所有注意力都集中在了工作方面，这种先天的不平衡注定它难以持久。我们随处可见生活失衡带来的后果：沮丧、自卑、无望、逃避、抱怨、找借口、情绪化严重、压力重重、相互攻击、推诿责任……“生活平衡”是时间管理的大前提，一个不平衡的人生肯定是一个破碎的、不完整的人生。我发现那些向我咨询问题的人都有一个共同的特征，那就是生活失去了平衡，而我所给出的解决方案也都是为了让他们的生活重新找回平衡。别忘了，我们曾说过“我们要管理的其实不是时间，而是我们的生命”。所以，从生命管理的高度来看，我们首先要做到的便是生活平衡。生活平衡包含两个层面：首先是要做一个完整人，而非部分人，也就是说要让身体、大脑、心灵和灵魂四个方面的需求保持平衡；其次是生活中所扮演的角色间要保持平衡。所以，“生活平衡”是属于NLP逻辑思考层次中的“身份”层面。

■ 关注焦点

如何在有限的时间内做对事、做最有价值的事是时间管理的核心问题。当你选择做一件事情时，就必须要为它付出时间、倾注生命。而你在看待外界事物及自己时的焦点何在，会直接影响你对事件的选择，同时也会影响到你花费时间的方式。本部分将谈到以下三个内容。第一，关注要事，而非急事。将关注焦点放在“要事”上能让你做正确的事，从而带来高效能及心态的平和。而关注急事则会带来危机、冲突、疲惫及懊悔。第二，关注可控范围，而非不可控范围。将关注焦点放在可控范围上，可以最有效地利用资源，让你自信、愉悦、超然地投入其中并激发潜能。而关注不可控范围则会带来恐惧、怀疑、拖延、沮丧、抱怨和找借口等负面效应。第三，要关注自己的优势，而非劣势。优势是人们与生俱来的天赋，关注优势可以让你在最短的时间内以最少的努力获取最大的成就，而关注劣势则会让你担忧、沮丧、自卑、平庸。从本质上说，“关注焦点”其实就是你看待外界事物和自己的角度，所以在本书中将其归入NLP逻辑思考层次的信念层面。

■ 人际沟通

很多人终其一生都在追求一个字——“得”，想得到大量的财富、想得到他人的尊敬及认可、想得到融洽的人际关系、想得到自我价值的实现等。那么如何才能得到呢？如果我们将“得”字本身做一个简单分析的话，就可以看出非常重要的讯息：“得”字的左边是个双人旁，意思是说“得”必须要在众人中得，是在众人共同合作中得；“得”字右上边是“旦”字，下面是“寸”字，都是指时间的。古人云：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”简单来讲，“得”字告诉我们要花时间从众人中得。我们生命中的最大痛苦及

最大快乐往往都来自与他人的关系。我们有80%的时间花在了与别人打交道上。然而，传统的时间管理将重点放在了独立的“我”上，而很少去关注人际关系，这也是违背客观规律的，意味着我们可能会浪费掉80%的时间。本书将会介绍一些人际沟通方面的关键思维方式及关键工具。在NLP逻辑思考层次中，“人际沟通”属于能力层面。

■ 在组织中建立共同价值观

美国富兰克林公司所做调查发现：

所有员工都把精力集中在组织的目标上吗？——22%

每个人都能确切理解组织的战略和目标吗？——23%

领导者是否清晰地传达了组织的最重要目标？——44%

组织是否重视自己的价值观？——20%

这些数据说明企业中缺乏共同的目标和价值观。事实上，这并非个例，而是非常普遍的现象。我曾经在培训中问学员企业的价值观和使命是什么，总是无人能答。可奇怪的是，每个企业都会将价值观和使命写在墙上，或制作成横幅悬挂，或刊登在网上及内部通讯上，尽管如此，员工们依然不知。人们对目标、重要任务和价值标准的定义将从根本上影响到其他的所有决定。因此，在对共同价值观没有清晰认识的情况下，人们只会对什么是重要的充满困惑。这将导致什么事情紧急什么事情就重要，那些最紧急的、最受人关注的、最能取悦大多数人的事情就变成了重要的事情。最终结果是，人人都在揣测未来，公司内充满政治斗争。这种氛围会逐渐笼罩整个公司。所以，除非人们对公司的使命、价值观等有清晰的认识；否则，不管进行多少时间管理培训都是无效的。

■ 心锚设定

习惯对于人生极其重要，但如何养成好习惯、消除坏习惯几乎成为了人们最为困惑的问题。例如，很多人都知道自信很重要，但如何才能做到？很多人都知道克服拖延很重要，但如何才能做到？很多人都知道“要事第一”，但如何才能真正做到？本书将会介绍一个NLP的独特工具——心锚设定。它可以帮你轻松养成好习惯、消除坏习惯，很多因此而受益的人都会为它的神奇功效而感到惊讶。“心锚设定”在NLP逻辑思考层次中属于“行为”层面。

■ 公正和勇气

你是否遇到过如下情况？

■ 早晨来到办公室，你的状态极佳，于是准备全力以赴地开始处理那件对你非常重要的事情。但此时你接到了老板的电话，叫你去开会，你将如何抉择？

■ 你正准备结束与一位客户的商谈，因为接下来你要参加一个会议。开会的时间快到了，可这位客户并没有结束的意思，他还在讲个不停。因为他是公司的大客户，所以你也不好冒然打断他。这时你该怎么办？

■ 你已经持续工作了几个小时，觉得很累，效率开始下降，所以你想休息一下来补充精力。可是工作是有限期的，你担心休息会浪费时间。你该怎么办？

以上描述或许与你的实际情况并不相符，但无论如何我们都应该知道，每天总会有一些突发事件、意外的机会来打断你的计划。我经常听学员讲：“何老师，在时间管理方面，我遇到的最大障碍是，我知道自己该做什么，但是总有别人或别的事情打乱我的计划，