

# BOOM!

## 膨胀你的能力

KUAI SU TI GAO NI DE XIAO LV NENGLI

## 快速提高 你的效率能力

曹青松 / 著



广西民族出版社

As

# BOOM! 膨胀你的能力

## 快速提高你的效率能力

曹青松 著

Boom?  
C167



广西民族出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. - 南宁:广西民族出版社,  
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I. B… II. 曹… III. 能力培养 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI

BOOM! 膨胀你的能力

——快速提高你的效率能力

曹青松 著

---

责任编辑	包晓泉	封面设计	周雨
责任校对	大新	责任印制	蓝剑风
出版发行	广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028)		
印刷	北京市书林印刷厂		
开本	850×1168毫米 1/32		
印张	42.875		
字数	576千字		
版次	2002年11月第1版		
印次	2002年11月第1次印刷		
印数	1-10000册		

---

ISBN 7-5363-4248-9/Z·475

定价(全六册): 100.80元

---

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

# 内 容 提 要

工作、学习要讲高效率,日常生活中许许多多的琐事,也都要讲究高效率。效率就是金钱,时间就是生命,这是人们所达成的基本共识,因此,个体者提高自己的办事效率,就等于延长了自己的生命。本书分别从日常生活、读书学习、工作办事、交朋结友、还债借钱、谈情说爱等六个层面入手,论述了效率的重要性,同时也指出效率不是一个空洞的词汇,它应该与个体者生存过程中的系列言行挂钩,并从中得到体现。



# 目 录

## 第一章 日常生活与效率能力 ..... (1)

日常生活的主要场所就是家庭，对日常生活琐事——诸如洗衣、做饭、搞卫生及辅导孩子功课之类，高效率者与低效率者的区别在于：前者感受到的是家庭生活的轻松温馨，后者感受到的则是家庭生活的繁杂累赘。

- ◎ 惰性——效率的天敌 ..... (2)
- ◎ 雷厉风行的生活作风养成 ..... (14)
- ◎ 自我有无惰性问答检测试题 ..... (20)
- ◎ 提高日常生活效率的途径 ..... (29)

**快  
速  
提  
高  
你  
的  
效  
率  
能  
力**



## 第二章 读书学习与效率能力 .....(39)

读书学习是要讲究效率的!有的人,两年就能攻下一个博士学位,而有的人读了五年,却连一个硕士学位都攻不下来!在当今这个知识更新十分快速的时代,个体人不具备一定的读书学习能力,不追求读书学习的效率,恐怕就会被日新月异的知识淘汰。

- ◎ 蜻蜓点水式的学习与效率 .....(40)
- ◎ 光阴似箭催人老 .....(46)
- ◎ 持之以恒式的学习与效率 .....(56)
- ◎ 提高读书学习效率的途径 .....(65)

## 第三章 自我奋斗与效率能力 .....(75)

自我奋斗的效率体现在一个人是否建功立业之上。个体者的人生中是否出现辉煌,取决于自我的奋斗能力与奋斗过程。个体者要奋斗,要拼搏,“树立雄心、坚持信心、不改恒心”这三部曲必须“唱好”,否则,终将一事无成,奋斗的效率便为零。

- ◎ 树立雄心与自我奋斗效率 .....(76)



- ◎ 坚持信心与自我奋斗效率 .....(87)
- ◎ 不改恒心与自我奋斗效率 .....(99)



#### 第四章 交朋结友与效率能力 ..... (109)

“朋友多了路好走”，是歌词也是世人的共识。在生活节奏和工作节奏不断加快的今天，由于种种原因，导致人与人之间的关系有淡漠化趋势。因此，在交朋结友的层面上，同样要追求和讲究一个效率能力的问题。

- ◎ 雪中送炭的交朋结友之道 ..... (110)
- ◎ 广结善缘的交朋结友之道 ..... (122)
- ◎ 以德报怨的交朋结友之道 ..... (134)

#### 第五章 谈情说爱与效率能力 ..... (147)

忙得无暇恋爱，在当今的“事业”人士中，并不是一句戏言。正在谈情说爱的个体者，重事业而轻爱情肯定是不妥的。正确的选择是事业和爱情双赢双利，这就要尽量求个体者在谈情说爱的过程中，要尽量追求和实现最高的效率。

- ◎ 缘份制造的谈情说爱之道 ..... (148)



- ⊙ 提前侦察的谈情说爱之道 ..... (161)
- ⊙ 恩情并施的谈情说爱之道 ..... (173)

第六章 心理情绪与效率能力 ..... (185)

个体者心理情绪的好坏，在很大程度上左右着工作效率的高低！一个精神萎顿、心事重重者，无论做一件什么工作，都不可能比精神昂扬、心情愉快者的效率高。这就是说，在日常的工作生活之中，个体者心理情绪的自我调节，是提高效率能力的又一重要前提。

- ⊙ 心理情绪的十大层面 ..... (186)
- ⊙ 心理情绪的自我调节 ..... (193)
- ⊙ 心理情绪与效率能力 ..... (199)







## 第一章 日常生活与效率能力

日常生活的主要场所就是家庭，对日常生活琐事——诸如洗衣、做饭、搞卫生及辅导孩子功课之类，高效率者与低效率者的区别在于：前者感受到的是家庭生活的轻松温馨，后者感受到的则是家庭生活的繁杂累赘。



快速提高你的效率能力



### ◎ 惰性——效率的天敌

花有了惰性，就不会经常吐香，因而，即使是一朵香花也不会为人知道；水有了惰性，就不会经常流淌，因而，即使是一湾清水也不会为人知道；人有了惰性，该做的事情就不会很快地去做，因而，高效率的日常生活就总在想象中。

一般来说，日常生活中的事情，有些可做，有些可不做，有些可急做，有些可缓做。因为身体的原因或者因为工作劳累的原因，归家之后，换双鞋便往沙发上一靠，养神、看电视、品茶，许多眼见的家务——诸如洗衣搞卫生之类，懒得去做，一是觉得太累，真的不想去做；二是觉得早做晚做或者当日做次日做都不影响大局。这样一来，天长日久，惰性就会生成。

个体者有了惰性（而且这种在日常生活中养成的惰性大都是习惯性的），这就有点可怕，也有点可悲！这是因为有了惰性的个体者，就算偶尔主动地承担一





些许家务，整个过程也都充满了“惰性”的韵味——拖沓不利落。

事实上，在日常生活中表现出惰性的个体者很多，只不过惰性强弱不同而已。我们认为，任何个体者——包括伟人名人，要说在身上连一点“惰性”的影子都找不到，恐怕很难让人信服。生活在我们身边的许许多多大人物身上的惰色彩彩，只不过比平民大众要淡一些罢了。

或许，我们可以从中得到一些启示：日常生活中，惰性在身上体现得越少，就越有可能成为出色的人物；惰性在身上体现得越多，就越有可能沦为平凡的角色。

众所周知，今天的社会，是一个注重效率的社会，“效率就是金钱”、“效率就是生命”的观念已被大众所接受。

效率与惰性可谓是一对矛盾，也可以说是互为逆向的两个方面。在日常生活中，惰性越多，效率就越低。反之，效率越高的人，其身上的惰性就会越少。

无论是谁，在日常生活中，稍有放松，就会滋生惰

快速提升你的效率能力



性的思想，就会养成惰性的意识，继而产生惰性的行为。惰性的主要孕育之地和酿成场所，就是个体者舒适安逸的家庭。

自然，家庭作为肉体与精神均得以休息的地方，作为可疗伤也可以存贮及释放情感的地方，个体者最大限度在让自己在这里进行各个层面的“修复”，是必要的。不过，需要注意的是，在舒适安逸的家庭中，个体者稍有不慎，惰性的意识就会萌发并形成。

家庭，是惰性产生的温床。

日常生活，是惰性产生的一条最大渠道。

许许多多的家庭主妇及家庭“妇男”，大都有这样的感受：单元家庭日常生活中的琐事，天天做天天有，时时做时时有。比如说卫生，可以一天搞三次，也可以三天搞一次；比如说洗衣，可以一天洗一次，也可以三天洗一次。会做事的家庭主妇和家庭“妇男”，他们搞卫生，可能一天搞三次，但比起那些三天搞一次的人来说，用时总和要少许多！洗衣，也是同理。这其中就存在一个效率问题。

在通常情况下判断，三天搞一次卫生的家庭主妇





或者家庭“妇男”，无论出于什么原因，在其身上多多少少也存在点惰性，一有了惰性，做起事来，效率的意识就很淡很淡了，要么精神不振，要么用心不专，事倍功半。

日常的家庭生活效率如何，或者说个体者是否追求日常家庭生活效率，直接影响到其社会各个层面的效率指数。也就是讲，个体者的效率意识强弱，与日常生活中是否注意培养有着直接的关系。并且，日常生活中的惰性意识，都会八九不离十地在自我的其他层面中体现出来。

在日常生活中控制、消减自我惰性的生成，直至达到灭除惰性，其过程自然是不容易的。与自我身上的惰性作斗争，没有速胜的捷径与诀窍，惟一实用的策略，就是要让自我变得勤奋起来、敏捷起来。

日常生活与惰性的关系，日常生活与效率的关系，都是一一对应的关系，弄好了理顺了，就会有助于个体者生活质量及其他方面的提高，弄糟了弄拧了，则会由一一对应关系转为逆对应关系。

个体者在日常生活中所表现出来的惰性越大，日

**快速提升你的效率能力**



常生活效率也就越低；所表现出来的惰性越小，日常生活效率也就越高。惰性，很明显地就是效率的天敌。

个体者在日常生活中惰性的具体表现很多。比方说，晚饭后，没有十分重要的计划或外出安排，洗澡就是晚饭后应该做的事情，可有的人就是一拖再拖，在妻子或者丈夫的一再催促提醒下，才去洗澡。就这一事情本身来看，当事者的惰性显现无遗。再比方说，晚饭后，涮锅洗碗的事是应该去做的，可有的人就是不去做，拖到第二天的早晨、中午乃至晚上再做，其身上的惰性，暴露得十分明显。

日常生活中个体者自身惰性的养成，差不多都源于洗碗洗澡洗衣之类的琐碎事。所以，有人说，家庭是滋生惰性的温床。

由家庭温床滋生出的惰性，并不仅仅在家庭内生效，自我的方方面面都会受影响。

在我们的身边，于日常生活中，不讲效率者多多。不讲效率，或者说不追求日常生活效率，那么无效率的日常生活就会时时伴随着你。

个体者惰性生成的主要场所就是家庭，惰性负面



作用,重要的体现场所亦是家庭。在这方面,牟女士是深有体会的。

牟女士原本是某国有企业的一名职工,没下岗前,牟女士在同事的心目中,是一个做事利落,从不拖泥带水的人;在丈夫的心目中,牟女士是一个时间观念强、做事节奏快、家务活不过夜的妻子。然而,企业精兵减政牟女士下岗回家后,做家务的时间百倍地宽松起来,牟女士的时间观念淡了,做事的节奏慢了,家务活过夜的情况也渐渐多了——惰性,便在不知不觉中孕育生成。

牟女士的丈夫对妻子的这一变化,先是宽容后是劝改,但牟女士都置之不理。牟女士认定,丈夫对她的劝改看似语重心长,实则是嫌她无业在家。因此,她不但不改,而且更加地“惰性”起来——今天的碗拖到明天再说,初五的衣服拖到十五再洗。

一日晨,丈夫要换穿脏了的衬衣,翻遍了衣柜都没找到一件,就问妻子牟女士,衬衣都到哪儿去了?牟女士睁开惺松的眼睛,说那几件衬衣都在洗衣间里堆着呢!丈夫到洗衣间看看,可不,九件衬衣,全都脏兮兮地



**快速提高你的效率能力**

堆在一处！于是，丈夫发火，回到房间一把将牟女士从床上拽起来，大声斥责她整天在家为何不把衣服及时地洗出来？牟女士的回答是：天天在家，哪一天洗还不都是一样。

丈夫气得火冒三丈，但一时又找不到准确的语言和辞令去进一步地斥责满不在乎的妻子，便失去理智地抽了牟女士一个耳光！牟女士被丈夫的行为所激怒，先是号哭后是撒泼，丈夫不理，丢下她去了单位。

类似的事件，一个半月后又发生了一次，牟女士的丈夫这一次并没有怒斥也没有动手，而是很严肃很认真的将一份离婚协议书递到了牟女士的手里。离婚后的牟女士对笔者说——

我真的没有想到，因为几次无关轻重的家务事做得不如丈夫的意，丈夫就提出和我离婚！可事实就是事实，丈夫还是决意跟我离婚了。丈夫跟我离婚的主要理由，就是我有工作时家务做得井井有条，无工作后家务做得乌七八糟！一个人，失业不怕，怕的就是失去勤奋；一个人，有了缺点并知道改正也不可怕，可怕的是有了惰性并不思悔改。







牟女士的惰性生成,原因可能是多方面的,但最为直接的一点,就是牟女士做家务的时间一下子宽松起来,并由此滋生了解怠和拖沓的意识,此前那种家务不过夜的良好习惯以及做事干脆利落的风格,都被宽松的时间所侵蚀。

那么,是不是所有的女性,在日常生活中,只要时间宽松起来,就会滋生惰性呢?回答显然是否定的。我们认为,时间宽松,对于多数敬业精神欠缺或者没有职业的女性来说,的确有助于她们滋生惰性。不过,宽松的时间,对于那些无论何事何地何时都追求效率的女性来说,就是一笔财富,一笔建功立业的时间财富。

日常生活中,稍不留神,惰性就会滋生,男人们亦如斯。卢先生此人,用他妻子娟彤的话说,30岁前,他是一个一点惰性都没有的好男人,30岁后,因为职位的升迁,因为家庭生活条件的改善,开始有了惰性!特别是家里请了保姆之后,他的惰性就滋生得更加夸张了,夸张到连削掉的苹果皮都要喊保姆扔的程度……

卢先生在30岁前,据他的上级讲,是一个手勤嘴勤腿勤脑勤的“四勤”年轻干事,因为有了“四勤”,无孔

快速提高你的效率能力