

THE SECRET OF BEING MEGA-EFFECTIVE

How to position yourself in first place of every competition

后浪

亚马逊
畅销书排行榜
NO.1

极度 效率



【以色列】阿米特·奥菲尔 著 吴虹雨 译

Amit Offir

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

后浪

极度效率

24/8
THE SECRET OF
BEING MEGA EFFECTIVE

【以色列】阿米特·奥菲尔 著

吴虹雨 译

Amit Offir



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

极度效率 / (以) 阿米特·奥菲尔著 ; 吴虹雨译

— 南昌 : 江西人民出版社 , 2019.2

ISBN 978-7-210-10866-5

I . ①极… II . ①阿… ②吴… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 240352 号

24/8-The Secret of Being Mega-Effective. Copyright © Amit Offir
Rights Arranged by Peony Literary Agency Limited through Asia Publishers
Int., Israel (asia01@netvision.net.il)

本书简体中文版由银杏树下 (北京) 图书有限责任公司出版。

版权登记号 : 14-2018-0287

极度效率

作者 : [以色列] 阿米特·奥菲尔 译者 : 吴虹雨

责任编辑 : 冯雪松 特约编辑 : 刘昱含 筹划出版 : 银杏树下

出版统筹 : 吴兴元 营销推广 : ONEBOOK 装帧制造 : 墨白空间

出版发行 : 江西人民出版社 印刷 : 北京天宇万达印刷有限公司

889 毫米 × 1194 毫米 1/32 5.5 印张 字数 80 千字

2019 年 2 月第 1 版 2019 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-210-10866-5

定价 : 36.00 元

赣版权登字 -01-2018-828

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问 : 北京大成律师事务所

周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可 , 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有 , 侵权必究

如有质量问题 , 请寄回印厂调换。联系电话 : 010-64010019

致我的家人

感谢你们对我的倾听、支持和鼓励，在各种各样的生活境遇里，在平静和繁忙的时光中，给予了我无尽的鼓舞。如果没有你们的帮助，我无法写出这本书。

伊莱，我的父亲：

“对我来说，极度效率意味着拥有自始至终毫不畏惧，毫不自我怀疑，顺利完成全部工作的能力。”

莉亚，我的母亲：

“对我来说，极度效率的衡量标准是，我是否顺利完成了自己当天设立的所有目标。”

沙哈尔，我的哥哥：

“对我来说，极度效率意味着有按时完成所有事情的能力，甚至在最繁忙的时刻也有时间来做所有事情。”

拉兹，我的弟弟：

“对我来说，想达到极度效率，你需要有把出色的工作和表现最佳的时段结合起来的能力。”

说 明

写作这本书是为了帮助你成为最有效率的你：更准确、更高效、更专业。我希望能帮助你实现目标、打破障碍，使你能在每一次竞争中都抢占先机。

这本书提供了许多有效的方法和技巧，我在实际生活中运用它们，一次又一次地打破了自己的纪录，在征服每一座想要翻越的山峰时，这些方法让我不断变得更有效率，更加成功。

虽然我不能保证这本书中的思路和方法一定适用于你，因为你的成功取决于你在实践这些方法来探寻到底什么适合你时的信仰和决心，但是毫无疑问的是，我可以证明这些原则对我有效，另外，成千上万名参加过讲座并实践了这些方法的人都取得了丰硕的成果。

因此，这本书是以模块化的方式组织的，目的是让你能够检验自己的行为。随着你不断运用我介绍的每一条思路和方法来检查、提高你的表现，你将成为更有效率的人，取得更优异

的成果。

我希望这本书能够帮助你改变自己的生活，开发出一套专业并个性化的标准，从而让你成为一个更有才能的人。

感谢你购买此书。我非常乐意接受你的意见，如果你愿意与我分享生活中的故事或者相关的事例，我将非常高兴。

如果这本书帮助到了你，请把它推荐给其他人。

关于作者

阿米特·奥菲尔是一名演讲家、商业顾问和绘本作家。除本书之外，他还创作了不少不同类别的励志畅销作品，版权销往多个国家和地区，包括《甲虫的梦想》（*The Beetle That Wants to Be*）、《龙也会害怕》（*Even Dragons Gets Scared*）、《我是如何卖掉 100 万本书的！》（*How I sold 1 million books!*）、《走出办公室，开始生活》（*Get Out of the Office and Start Living*）以及许多绘本和漫画。他的作品销量累计达到几百万，并被翻译为几十种语言。

阿米特参与设计和发展的工作法帮助数百万人过上了更好的生活。他们分享的方法可被概括为：“只要你肯尝试，不放弃，一切皆有可能。”

阿米特进行绘画教学，他开发了独特的“轻松画”方法，让不分年龄段的大人和孩子都爱上了画画。多年来，他在绘画教学领域内久负盛名。他教授绘画方法的作品在三个国家的亚

马逊畅销书排行榜的许多类别中登顶。

阿米特对旅行的热爱促使他将日常业务数字化，这让他能够一边工作一边在世界各地自由旅行。阿米特的工作法在世界各地拥有诸多学员，他们也在帮助他推广这一体系。

阿米特掌握多种语言，是一个天生的企业家。他参与了不同领域内的信息和内容产品开发，包括生活与工作的有效管理方法、畅销书写作法以及绘画交流方式。多年来，阿米特为许多专业人士、商业机构和公司提供咨询，用自己的方法帮助客户进行有效的管理，树立威信，建立竞争优势。很多人把阿米特称为“效率导师”，以及畅销书写作专家和信息传播顾问。

关于各种不同主题的个人咨询服务、课程、研讨会和讲座，你都可以联系阿米特做进一步了解。

引 言

2000年，我在南美洲旅行，在巴西的一座岛上经营一家旅社。那时我21岁，享受生活是我的全部追求。我只想要自由。我最爱的是生活的单纯。比如，我每天早晨去海滩边的市场买菜，为旅馆的客人准备餐食，比如刚出炉的面包和最新鲜的水果蔬菜。那时的我，就如同找到了幸福生活的宝藏一样。

我记得在回以色列之前，我对自己发誓：余生要继续旅行，一直找寻我想要实现的新梦想。

我每天都信守着这个誓言。我的畅销书《甲虫的梦想》是我还在服兵役时写的。时至今日，它一直指引着我，推动我实现了所有的梦想。这本书讲述了一只甲虫怀抱着探寻人生目标的理想，步入广阔的世界，就像我一样。

我从来没有想到这本书的出版会改变我的整个人生。它使我认同自己，在现实生活中，特别是困难时期，使我

一次又一次地努力着，遵从自己的内心。

它也鼓舞了很多人在生活中鼓起勇气，听从自己的内心做出选择。它的出版推动了我不断走出舒适区，克服恐惧，解决人生路上的困难和障碍，甚至重新定义自己的极限。

这本书诞生的那一天，我告诉自己，我绝不会成为一个“赤脚的鞋匠”——只讲授方法却不在意实践。那是骗子的做法。

尽管这本书是为你们所有人而写，我仍然希望自己能引起你们的一点好奇心，我希望你们想要听听我的故事，知道我是如何画完了 50 多万颗鹅卵石，成为世界上作画最快的画家之一，又是如何在短短一年内写作、画插画并出版了超过 500 本书，一边在家中工作，一边在世界各地销售了超过 100 万本书的。

在这本书中，我将与你分享一些故事和观点，它们帮助我每天以一种与世界上其他人不同的独特方法行动。

我相信这本书可以彻底改变你的生活。如果你正在找寻高效的生活方式，请认真地读这本书，标注出重要的部分重复阅读。准确理解是成功运用的关键。

你是否注意到，人类的本性驱使着我们总是想要更多？我们拥有多少或者获得了多少并不重要，重要的是我们一直在朝下一个目的地前进。我们总有新的高峰想去征服。它们屹立在我们面前，明确地指引着我们去奋斗，激励着我们到达。对我来说，这就是生命的意义。只要我们在前行，我们就充满了生命力。

而此刻，在如此戏剧性的夸张论调后，我想收回一些话——尽管我想征服的高峰和希望实现的愿望越来越多，我总是会回想起在巴西完美地满足自己所有需求时的单纯生活。

这段记忆提醒着我，健康、快乐和享受旅程就是我需要的全部生活。这就是我要写作这本书的原因。对我而言，这是一段新的冒险，我带着满满的希望和兴奋感启程。这项使命在我的心中燃烧，因为它不仅将改变我的生活，还将改变你的，以某种方式将我们连接在一起！

这本书是我探讨对成功的渴望、征服、目标设定、实现目标的最佳方法和成果的系列书籍的第一部。谈到成功，我认为这本书会帮助你获得最重要的东西——效率。很多

人虽然努力工作，但都把努力用错了地方，所以他们看不到成果。

在这本书中，我将带你踏上一段激动人心的旅程，向你展示我在事业成功和实现梦想的过程中使用的所有方法，因此你也可以做到。

我们每天拥有同样多的小时数，每周拥有同样多的天数，然而在完全相同的时间里，为什么有的人能够完成一件事，而有的人却能够完成 100 件事呢？久而久之，我明白了，这是名为“效率”的较量。如果我知道如何变得高效，那么我可以创造更多的内容，帮助更多的人借助我的理念过上更好的生活。也许在一定程度上，我将可以改变世界，使世界变得更加美好。

我在旅途中建立了我的第一项业务。我没有等所有事情都完美无缺后才开始。对我而言，利用知识、才能，以我在生活中喜欢做的事谋生才是重要的，我连一秒都不愿等待。当然，从开始的那一刻起，我学到的东西越来越多，我不断地提升自己的能力，以达到最好。为了这个目标，我研究了所有我认为会对我有帮助的事情。我阅读文章和

书籍，看电影，向专家请教，询问了无数问题。我甚至能回想起我曾在商场周围闲逛，寻找可能对我有帮助的供货商的情景。我上门询问每一位供货商他们做的是什​​么，我怎样才可以和他们合作、获得发展。

当然，在这个过程中我犯了很多错误，浪费了很多时间寻找我多年也未曾理解的“正确方法”。但也许与大多数人不同，我记录了我的错误；我自省哪里没有成功，并在以后的行事中寻找更有效的方法。比如，虽然我在超过50万颗鹅卵石上进行了手绘，我仍然试图找到一种前所未有的方法来降低不能进行售卖的不合格品的数量。天然的鹅卵石经常不适合绘画，凸起、孔洞、特殊的质地和体积使在鹅卵石上绘画变得困难，然而那些我修复不了的鹅卵石画，我一只手就数得出。这些成就依靠的都是创造性思维。每次我出了些错，我都会设法用一些线条来掩饰，直到让失误天衣无缝地融入石头本身的纹路。这时，我会进行确认：作为一名顾客，我是否会买这件作品？如果我确信自己会买，那么我知道我成功完成了任务，修复了失误。而证据是，从那以后，我绘制的所有鹅卵石都找到了买家。从百分比

来看，与工厂里上了机油运转的机器的故障率相比，这个数字是惊人的，足以让任何车间经理感到惊叹。

我就是这样发现了自己不屈不挠的特质。我意识到，我总是可以凭借创造性思维避免失败，并把它们转化为巨大的成功。

不要认为我天生如此。这是一项后天习得的技能，我越多利用它，收获就越大。我曾在耶路撒冷的比撒列艺术设计学院学习动画制作，寻求在短时间内掌握多领域内新技能的方法。由于我是一边工作一边学习的，我发现自己与那里的其他学生有些不同。我感兴趣的学习对象是那些会让我的工作更有效率、帮助我成长的内容。

我早上很早到校，直到学校关门才会回家。我与许多不同学科的学生接触，吸收他们的信息和知识：同学使用的专业软件，各种设备和机器以及那些机器的产出，等等。

此外，我会在不同的院系间四处走动，在每个院系都学到了很多。通过这种方式，我在工业设计系收获了产品的设计思路，在视觉传播系获得了大量关于印刷的知识，在影视制作系学会了电影剪辑，在艺术和陶瓷系了解

了作品风格的分类。我从每一个院系获取的信息越来越多，这帮助我在后来开发出一种前所未有的工作法。我还接触了许多不同的风格、新思维方式、图像编辑软件、设计思路、音效、创新效果和动画制作方法。

此外，我还掌握了各专业词汇，可以和专业人士用术语交流。

那时，我还不明白如何把不同领域的知识融合到一起，不明白如何使用学到的知识，但是我的某种直觉告诉我，要继续研究。

随着我展开更多研究和学习，我找到了新的方法来提升自己、提高工作效率。

之后，我开始有条理地审视和思考事情，努力掌握其他技能，高效率地工作，加快处理信息的速度，渐渐打响了自己在绘画教学领域的名声，并在世界范围内获得了认可。所有这些事，都是我一边保持正常工作节奏一边额外完成的。当然，我离完美还差很远，但在那时，这些工作为我带来了收入，帮助我通过每次尝试让工作模式更加完善。如今，在对工作方法进行多年改善、持续提升效

率后，我试着把这些信息记录下来，希望可以传达给他人，帮助更多人将这些技能运用到他们自己的生活中。

我将自己的理念结集成书，供他人学习使用，对我来说，这就是幸福的时刻。在这本书中，我决定为你总结我成功的所有要素，将你的事业转变为一台顺滑、高效运转的机器。

我确信，本书提供的方法能给你的生活带来巨大的改变，对你思考如何以最佳方式掌控生活有着重要作用。

我祝愿你获得巨大的成功，在今后的道路上能够认清你可能遇到的失败和失误，并把它们转化为辉煌的成就。

学会这么做，就没有人能够阻挡你前进的步伐和旅途！

如何充分利用这本书

此刻，既然你正在读这本书，我相信你已经下定决心，要学习如何在生活和经营事业方面得到提升。不管你迄今为止收获的知识和经历如何，我都会因你这次的决心为你感到高兴。你大概已经明白了一个道理：学习能力是成功人士的优点。如果没有学习能力，人类可能无法存活，我们可能在几百万年前就已经灭绝了。依靠创造性思维、信念、

研究、勇气和首创精神，这种探索和进化的能力引领人类一次又一次地取得了前所未有的成绩。

没有这些品质，我们无法登陆月球，无法发明电灯泡，无法和地球另一边的人交流。

一方面，作为群居性动物，想用积累的知识互相帮助的渴望显然在我们心中根深蒂固，就如同有经验的父亲想让儿子避免自己曾经犯下的错误一样。另一方面，学习和进步的渴望在缺乏知识和经验者心中同样根深蒂固，他们始终希望也致力于证明，自己会在其他人失败的地方成功。这两种动机可谓硬币的两面，是刺激我们进化的原动力。

以下是一些帮助你充分、有效地利用这本书的建议。

在这本书中，我将介绍 60 种遍布生活各领域的实用方法和技巧，它们能帮助你提高生活、工作和拓展事业的效率。阅读时，针对每一种方法，你可以做些笔记，并根据自己的情况写下评论和感想。这是利用这些方法和技巧的最佳方式。

由于所有技巧都需要时间训练才可以掌握并形成习惯，实现自然而高效的应用，因此我们鼓励你把书中提到的理