

希望每一天保持旺盛战斗力的人士必读物

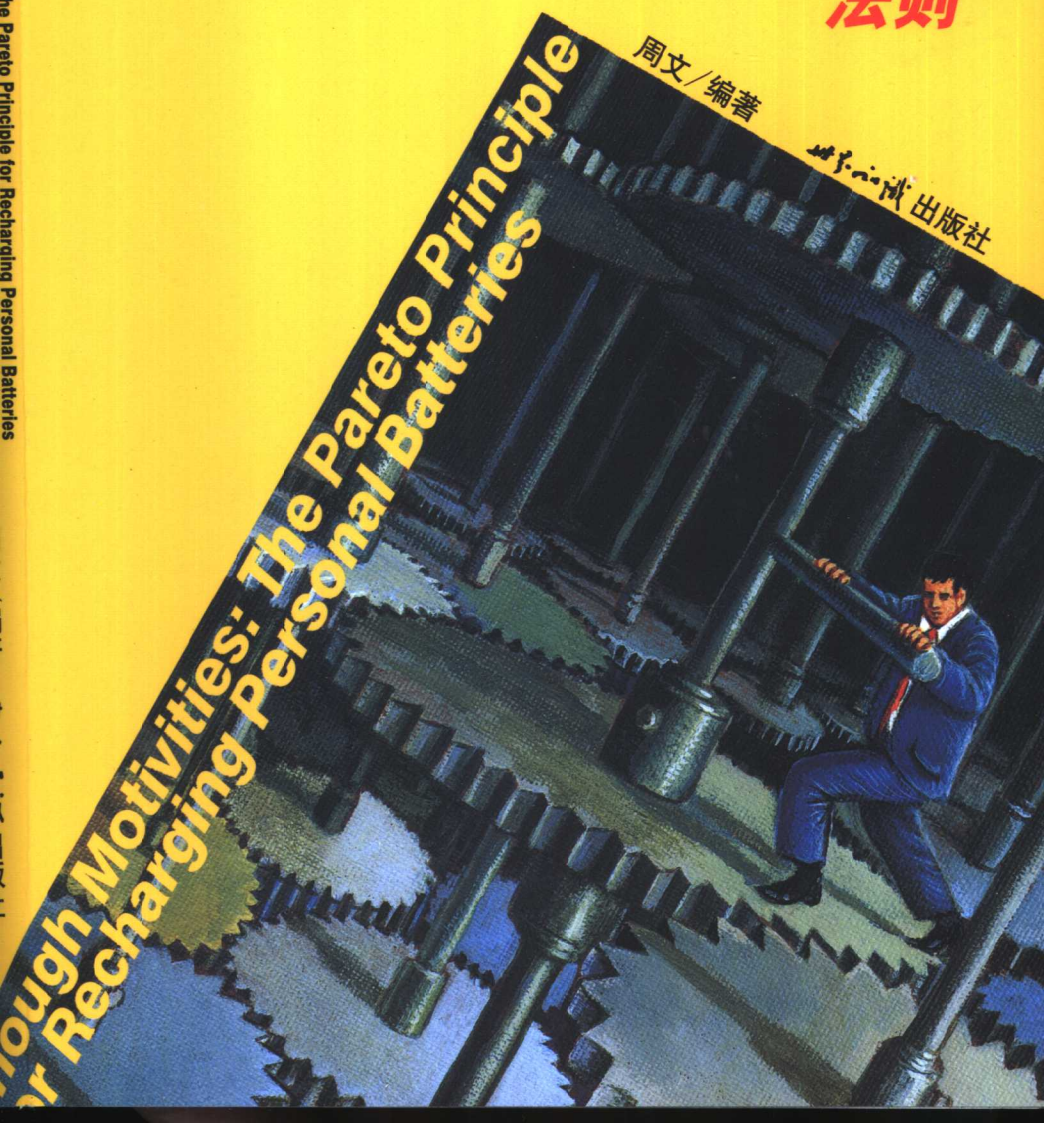
新企业 新法则

动力百分百

80/20 个人充电
法则

周文 / 编著

机械工业出版社



Enough Motivations: The Pareto Principle for Recharging Personal Batteries

动力
百分
百

周文 编著



The Pareto Principle

80/20

for Recharging Personal Batteries

个人充电法则

世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

百力百分百:80/20 个人充电法则/周文编著. - 北京:世界知识出版社,2002.10

ISBN 7-5012-1876-5

I. 动… II. 周… III. 个人-修养-通俗读物

IV. B825.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078170 号

书 名
责任编辑
责任出版

动力百分百:80/20 个人充电法则

赵凌云 张光勤

赵 珏

出版发行
地址邮编
排版印刷
经 销
开本印张
字 数
版次印次
定 价

世界知识出版社

北京东城区干面胡同 51 号(100010)

北京仰山印刷有限责任公司

新华书店

850×1168 毫米 32 开 7.75 印张

88 千字

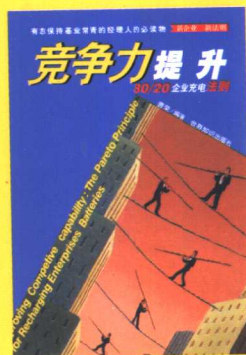
2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

18.00 元

版权所有 翻印必究



责任编辑：赵凌云
张光勤
封面设计：董 玮



序 言

您能保证自己一年 365 天始终“动力百分百”、斗志无穷尽吗？

您能利用“80/20”的做人、做事杠杆原理，不断进行“个人充电”，发挥效力、效能吗？

您能不断增加自己的精神力、脑力、体力、感情力以及财力，真正做到“动力百分百”，与众大不同吗？

其实，真正懂得“80/20 杠杆原理”的职场高手，一般都会懂得“借力”——善用精神力、脑力、体力、感情力以及财力等每一种力量。

其实，真正懂得“化压力为动力”的职场高手，往往懂得“均衡”——平均分配地使用精神心灵、脑力、体能、感情以及财富等“五大力量”。



人生是一场持久战!

事业也是一场持久战!

当别人失去了前进的信心,您是否仍然“信心百分百”、丝毫不动摇呢?

当别人的脑袋生出了铁锈,失去了创意之时,您是否仍然“灵感迸发”、“创意百分百”呢?

当别人的眼神失去了激情、失去了斗志之时,您是否仍然“斗志昂扬、成竹在胸”呢?

当别人失去了梦想、气力,身心疲累之时,您是否仍然“动力百分百”、状态始终如一呢?

不论答案是“是”或“否”,这本《动力百分百:80/20 个人充电法则》的最终目的,就是要向您呈奉人们趋之若渴的“精神饮品”,并且忠诚体现以下三大原则:

1. 为您提供一些增强斗志、激发动力的重要充电窍门。

2. 为您在激发个人动力潜能方面,带来一些创新的实

用方法和工具,其中包括:

- (1)个人充电行动时间表和计算表;
- (2)压力行动表;
- (3)家庭充电每周行动表和行动范围表;
- (4)读书“四格”;
- (5)自我进修“一颗星”;
- (6)“使钱八格”。

3. 为您奉上一些历久弥新的“精神力”、“脑力”、“体力”、“感情力”以及“财力”充电大原则。

希望您在阅读完本书后,能够每时每刻均能保持“动力百分百”的状态,向着您的人生目标和事业巅峰大踏步前进。

编者

2002 年 10 月

目 录

第一章 个人充电基本攻略

早在 1897 年，经济学家帕累托就发明了“80/20 法则”，这项充分指导人们做人、处事的行动法则，如今却刚刚引起众多人群的注意。遗憾之余，我们必须加快行动步伐，充分活学活用该项神奇法则，以求凡事达到事半功倍的效果、效能！

攻略(一):全面发挥 80/20 动力 (3)

完全用脑 以小博大 (3)

公关大师的“80/20”人生哲学 (6)

攻略(二):从身到心 还原基本 (9)



复杂事情简单化	(11)
人生的三大层次	(13)
攻略(三):做一个战略性的“懒人”	(14)
懒有其理	(16)
懒人新定义	(17)

第二章 遵循80/20法则 每日轻松充电

对于 80/20 个人充电法则的理解和运用，并不能单单局限于生命阶段上的理解和运用。对于个人充电实战而言，它必须，或者说它可以每日轻松进行充电，从“心”充电。

百分百动力——方能“四两拨千斤”	(23)
用钱还是被钱用	(25)
个人充电行动时间表	(27)
均衡人生——活用“个人充电计算表”	(29)
个人充电计算表	(32)

Contents

目 录

放假充电——安享人生情趣	(37)
快乐工作 轻松生活	(38)
放假松口气	(39)
坚持充电——积少成多,滴水成河	(42)
循序渐进 习惯成自然	(44)
每日从“心”充电	(45)

第三章 心灵充电 仅求一“静”

心灵充电也即精神充电。对于调解身心及大脑而言,打坐冥想无疑是一种有效的充电方式,而对于相关哲理书籍的阅读,也会大大增扩我们的思想空间。

打坐冥想 越早越有益	(49)
打坐冥想 固本培元	(50)
个人打坐冥想和减压妙法	(51)
精神充电 平静心灵	(54)



从哲理书籍里寻找思想空间 (56)

“精神心灵”充电活动范例 (58)

第四章 家庭充电 激发潜能

“个人充电”固然重要,然而更重要的是,如何从激发个人潜能的层面提升至激发家人潜能的层面。我们所要付诸行动的就是——将“个人充电”升级至“家庭充电”。

将“个人充电”升级至“家庭充电” (63)

如何进行完善有效的家庭领导和管理 (64)

家庭充电每周行动表和每月行动范围表 (67)

高效能家庭的七大习惯 (70)

一理通则百理明 (71)

严重的现代家庭问题 (72)



第五章 脑力充电——最紧要脑力

工作或生活之中,每天我们都在读书。但你知道有效读书买书的真正方法和法则吗?80/20 读书法则将告诉你如何让精彩好书先睹为快,最佳图书快速挑选。

学习 80/20 读书法则打破传统读书观念	(77)
自我改进“一颗星”	(82)
“自我装备热潮”	(83)
改头换面 求生有术	(85)
“一颗星”照五大方	(87)
从“读书四格”到“读书清点政策”	(90)
读书四格	(91)
读书清点慢慢来	(95)
“集文书籍”或“群人讲座”	(96)



贵精不贵多 惜时如金	(98)
放假看两本好书	(101)
美国读书买书实录	(102)
现在流行“旧书新著”	(106)
“旧书新著”有特色	(106)
畅销书推荐	(108)
《优先》:美国个人管理“靓”杂志	(109)
充电内容 一拍即合	(110)
精彩文章 先睹为快	(112)

第六章 减轻压力 补充体力

人的一生,辛辛苦苦,忙忙碌碌,总是在不断的挫折与竞争中缓步前进,而在这一奋斗的历程之中,自然承载着太多太多的“压力”包袱,如果不懂得、不及时给自己减压、除压,势必有一天,你终将会在时间的轨道上栽倒,无论你的“身”与“心”是多么的自认强大。



Contents

目 录

压力行动表剖析	(117)
都市压力 日日剧增	(121)
58 个轻松减压招法	(123)

第七章 善待睡眠 固本培元

也许,你认为过多睡眠是在消耗时间,浪费生命;也许,你也清楚地知道,过分的疲劳于己无益。但是面对繁忙的生活、快节奏的工作,你还是选择了在“睡眠之时努力工作”,这似乎无可厚非,但是,也许你还没有意识到,不能善待睡眠,恰恰是在盲目的行动之中降低了工作效率。

强者睡眠,令强者更强	(131)
早睡早起 打赢时间战争	(138)
资深策划人的自律哲学	(139)
习惯成自然 享受私人空间	(140)





神奇 3 小时 提高办事效率	(142)
个人充电经验分享	(144)

第八章 80/20时间管理妙法

我们每个人都想在紧张的工作与生活中,充分、有效地运用时间,而努力摆脱大量无效时间对我们的身心束缚,于是对时间管理增效工具的需要,便提到日程上来。

时间管理增效工具	(149)
两大时间管理工具各有所长	(150)
时间管理记事簿选购要诀	(152)

第九章 有效沟通 感情充电

听比说有时更加重要。如果您想成为一名“80/20 有

Contents

目 录

效沟通者”，那么您在平日与别人沟通时，应该将心比心，设身处地地为对方着想。如果您想成为一位“80/20”的高效开会者，那么您一定要做好充足准备。如果您想成为一名既积极进取，又有情有义的人，您应该替自己进行“感情关系”充电。

听比说有时更加重要	(157)
做一名“80/20 有效沟通者”	(162)
邱吉尔的五大谈话与演讲原则	(162)
有效沟通者秘笈	(165)
向马丁·路德·金偷师	(166)
如何开有效率、有效能的会议	(167)
充足准备 事半功倍	(169)
做别人做对的事	(171)
由《泰坦尼克号》谈感情关系充电	(172)
爱情经典带出人间真伪	(173)



“感情关系”充电渠道 (176)

第十章 财力十足 钱包充电

提起“财富”这字眼，很多人都会感兴趣，爱“财”之心，人皆有之。对于财富真正意义上的追求也是一种进步的象征。对于“钱包”充电，首先要做的，就是即时拥有创富意识。

“赚钱天书” (181)

现代人最关心创富 (182)

天书特色 (185)

讲求“创富意识” (187)

令人顿悟的故事 (188)

创富意识从“心”出发 (190)

守富之道——暂时反攻为守 (192)

7个商业社会发展趋势 (194)