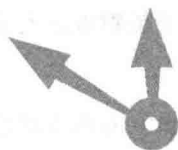


第一章

你想过吗？你受穷是因为浪费了太多时间



阅读本章，你将会收获一种新的思考方法，学会一种新的工作模式，领悟一种新的生活概念。

既要高效率，又要高效能

你不想变成有钱人？

当这个问题抛出来的时候，所有人的回答都非常自然：“当然想啊！”

不管是那些已经被大家公认的有钱人还是那些看上去没那么富有的工薪阶层，大家对财富的追求都是一致的。当然，想变成有钱人的想法本身根本没有任何问题，有追求有理想才是生活的正常态！君子爱财取之有道，你明明可以生活得更好，为什么还非要安于清贫呢？

有很多年轻人在这个社会上为了梦想和财富打拼着，有些人功成名就，有些人碌碌无为，大家都同样努力、同样繁忙，然而为什么有钱人却更加有钱，穷人却丝毫不见起色呢？是因为你不够努力、不够辛苦吗？显然不是。

天道酬勤的道理自然是对的，可是首先你得让自己“勤”在点子上！

你可曾想过，你受穷是因为浪费了太多时间？

说到这个观点很多人恐怕就要愤愤不平了。他们天天早出晚归、披星戴月，工作上丝毫不敢马虎，甚至下班后还要做好几份兼职，他们要比那些看上去“有钱的人”勤奋很多，凭什么就说他们受穷是因为浪费了太多的时间？

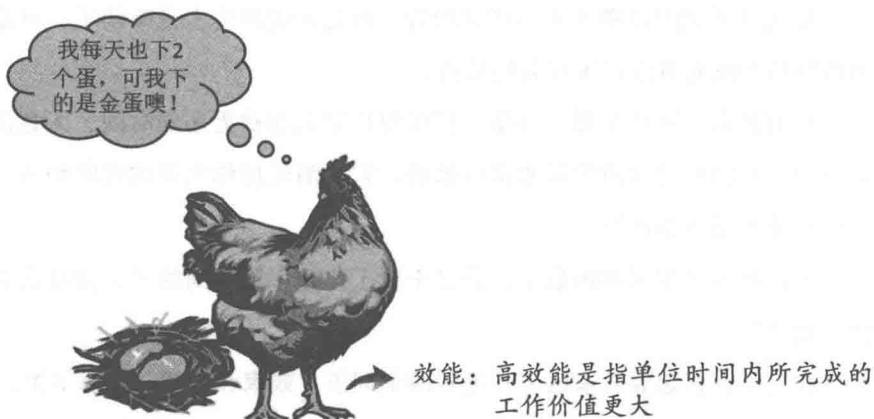
我这里所说的浪费并不是指你闲着，而是你确实实实在做事情了，可是你做的事情并没有对你产生应有的价值。

更有甚者，同样是做一件事，你却要比别人花费更多的时间，无意识状态下产生的隐形时间浪费是非常可怕的，它将消耗掉你大量的时间和精力，让你精疲力竭而不自知。

或许有些朋友又有困惑了，自己平时工作效率算是高的了，为什么自己依旧受穷？

在这里，我想要大家区分并理解两个词语，**效率**和**效能**。请看下图：





同样是鸡，每天下4个鸡蛋的鸡比每天下2个鸡蛋的鸡效率要高很多，映射到生活中，则是工作效率高的人会获得更多的报酬。

然而，最后那一只鸡也只下了两颗蛋，但它下的可是金蛋！映射到生活中，这种能够下“金蛋”的人可比能下4个“鸡蛋”甚至8个“鸡蛋”的所谓高效率的人士酬劳要高得多！

这就是为什么有些人一年的薪酬不过十万，而有些人一天的薪酬动辄百万！庸碌的人总是忙着让自己下更多的蛋，而真正的有钱人则全将时间花费在如何让自己下出金蛋上面！这就是效能对人的财富所产生的影响。

马云在“双十一”一天赚了3.2亿，3.2亿相当于一个月入5000元的白领不吃不喝，工作5333年才能赚到的钱！

这是什么概念？你要从氏族公社时期开始工作，不吃不喝干到今天，才能与马云“双十一”一天所赚的钱持平！

这就是效能的价值！

所以，你是不是觉得自己有必要在提升效率的同时，提高自己的效能呢？效率、效能与财富的关系如下所示：

低效率+低效能=庸碌无为、穷人、巨大的时间浪费

高效率+低效能=勤劳、平凡人、中等的的时间浪费

低效率+高效能=聪明人、空想派、较少的时间浪费

高效率+高效能=成功人士、有钱人、较好的时间掌控能力

所以，毫不客气地说，如果你是一个效率低下者或者是一个效能低下者，那么无论你多么勤奋地在做你现在手头上的事情，你都是在浪费时间！

为了让大家更好地理解效率与效能的概念，下面我举个真实的案例来和大家分析说明。

June是公司的中级秘书，在这个职位上她干了5年。她的工作职责是每日处理部门员工的报销、采购、医疗保险、会议会务等内容。她所在的部门有120名员工，人数众多、事务庞杂，每天的工作8小时都被排得满满当当，必要的时候还要加一会儿班。但她自认为是一个高效率的人，因为她去年还获得了部门内部的优秀员工称号。

但她的职业生涯真正开始有起色，却是在经过Sane的职业指导后。Sane是公司里的董事长秘书，地位一人之下万人之上，连总经理对她都客气有加。这家公司的董事长是国内响当当的人物，能做他的秘书，自然能力不凡。

与其他人不同的是，Sane对June的工作能力并不认可。她当天便扔给June两厚沓资料，要她整理好报表，交由她审核。

June忐忑地做完了报表交给了Sane，与Sane接下来的谈话改变了June的所有工作观念。

“你做完这些用了多久？”

“大概两个小时吧。”

“嗯，你平日里觉得你的工作忙吗？”Sane继续追问。

“挺充实的，但我效率比较高，也不需要太加班。”

“嗯。你刚刚两个小时内完成了两个部门的财物报销单据整理，可是你平日里只为一个部门服务，那些工作足够让你感到充实吗？”

June脸一红，不知道该如何作答，可她平日里确实为这些单据整理要忙上一整天。

她开始反思自己的工作。其实真正整理统计数据资料根本用不了她多长时间，她大部分的时间都浪费在这几个项目上：为员工解答各类问题、审核

员工提供的单据是否齐全并打回重新提交、装订员工的报销单、各类单据的分类处理！

在Sane的帮助下，她开始从根源上优化自己的工作流程。她撰写了部门报销及各类需要秘书处理的事务的详细流程，发送了全员邮件并将其挂在公司官网上，有相关需求的员工可以直接在官网上查看流程而再也不需要跟June电话沟通。有了这份指南，员工提交的材料一般都很齐全，她只需要审核就行了。

之后，她又在自己的桌子上设置了小小的文件盒，里面放着双面胶、订书机、透明胶带、小剪刀等各类办公用品。同事可以直接带着材料在她的工位上一边审核一边装订，装订好之后直接分开存放。

后来，她又请公司程序员开发了一个会议室预订页面，所有员工均可以在网页上查看公司各个会议室的使用和预订情况，从此她再也不用靠手头记录这些信息再去多方协调了。

在这一切规程都步入正轨后，June发现自己每天除了将发票单据送到财物处之外，其他的基本都不用干了！她有了大量的空余时间！

这次对于自己工作时间管理的改善效果明显，June如醍醐灌顶，信心大增！随后，她又帮助部门其他职能的同事优化了工作流程，又对整个部门多职能交流方面提出了自己的意见和改良。在此过程中，她的整理能力和资源调动能力得到了很大的提升，很快便被总监提拔为助理，薪资也整整翻了一倍！

至此，June终于打破了自己原有的模式，进入了一个全新的世界！

从前，她只是一只会下普通蛋的鸡，每天兢兢业业地把自己的蛋下好。而现在，她所做的改变和提出的意见对整个部门的工作效率提升都起到了很大的帮助，对公司的业绩有了非常深远的影响，她的行为慢慢变成了一个“金蛋”。

从这个例子我们可以看出，在June改变前的兢兢业业只能说她效率高，但是在改变之后，她的行为则是效能高！

回想一下，前5年的宝贵时间，都被她这么平平庸庸地浪费掉了！难道不是吗？

这就是效率与效能的差别，你应该在提升自己效率的同时关注如何提升自己的效能，这将会让你的人生发生翻天覆地的变化！

所以，那些看得见的时间浪费并不可怕，因为你知道自己在浪费并且会有意识地去改变它，真正可怕的是你只注重自己的效率而不注重自己的效能，明明在浪费时间却还不自知！

找出无意识状态下的隐形时间浪费

明白了效率和效能的差别，让我们再回到生活上，去寻找那些被我们在无意识的状态下浪费掉的时间。

你是否也遇到过以下这些行为：

早上醒来看见窗外的第一缕阳光，开始想象今天到底是穿粉色的连衣裙好，还是墨绿色的背带裙好呢？如果穿昨天新买的那件衬衫的话，要配什么鞋子好呢？为此，你躺在床上足足想了半个小时，你将这种状态称为“起床困难症”；

你是否注意到那些亿万富翁，例如乔布斯、扎克伯格，他们出现在公众场合的时候永远都穿着同一件衣服？是他们不懂搭配？还是他们请不起一个造型师呢？还是有什么别的原因？

周日起了个大早去图书馆看书，但等公交车在路上花费了近一个小时，其实你家到图书馆打车也不过十分钟；

你周围的老板、上司们，永远看起来风风火火，为一个小小的会议也要打出租甚至坐飞机，即使他们有一整天的时间可以消耗。难道是他们太讲究排场了？

突然想学英语，痛下决心去书店，想要购买一本最适合自己的英语书。结果在书店里逛了两个多小时，最后还是买了自己最初翻过的那本；

去淘宝买双袜子，但是突然看见首页推荐的牛仔裤好像不错，于是你兴致勃勃地挑了一晚上，将自己读书的计划完全抛之脑后了；

为了便宜，去网上买一个马桶垫，可是为了花色挑了一个多小时，自己非常高兴。但是货到之后才发现，马桶垫垫在自家的马桶上，除了自己别人根本看不见，那花色无论多好看，似乎也没什么太大的用处。

……

然而，就在这样的纠结和权衡中，时间被一点一滴地浪费掉了。最后只能茫然叹息：我每天都这么忙，怎么事情总是做不完？

然而你可曾想过，你所做的所有事情，真的都是在忙吗？

你或许从未发现所谓的“起床困难症”只是因为你在纠结今天穿什么衣服；你也从未觉察到，每个月在穿衣搭配上一般人平均要花费超过一周的时间！也就是说，你每个月有四分之一的的时间都浪费在思考穿什么衣服上。怎么样？这个数据很惊人吧？你甚至不相信自己也是这些人中的一员吧？

其实，在日常生活中，我们还有很多隐形的时间浪费没有被揪出来，而这些隐形的浪费却是我们完全可以避免和杜绝的不必要的浪费！

为了帮助自己更清楚地了解自己的时间花费，你可以建立一个时间去向的精准记录表格，只需连续记录一周，便能准确地反映出你的时间都被消耗在了哪里。或许，这张异常简单的表格的记录结果，会让你大吃一惊！

这是我随机选取了之前在公众课上，一个网站运营人员小紫的时间记录表格。

第一张表格，是小紫对于自己每日时间用途的预测表格，这是她在正式开始测试之前，凭借自己的记忆，觉得自己每日的时间都被分配在了什么地方，我们要求她根据自己的情况如实填写的。

小紫的时间花费记忆表格

时间段	记忆中自己时间消耗的内容
8:00—10:00	8:00起床上班，洗漱、化妆一小时。9:00开始挤地铁，10:00到公司开始上班。
10:00—12:00	开始忙工作，解决昨天遗留的问题，处理掉40%的工作问题。
12:00—14:00	12:30下班，吃午饭。吃完之后休息30分钟，14:00上班。
14:00—16:00	开始忙工作，处理当天的工作，与客户沟通。
16:00—18:00	依旧是工作，中间可能穿插着上个厕所、喝杯水、和同事聊两句等。但是总时间不会超过半个小时。
18:00—20:00	继续工作，正常情况19:00下班回家，加班的话需要到20:00才能走。
20:00—22:00	回家后做晚饭，洗碗刷锅，装第二天带去公司的饭菜。洗衣拖地做家务。
22:00—24:00	玩一会儿手机，看看视频什么的。然后洗漱，和老公闲聊几句，睡觉。

她的这张时间表看上去并没有任何问题吧？互联网行业上班早下班晚，这也属于正常现象。从这张表格中或许你能看到些许你自己的生活习惯，一天中的内容也不过这些。

做完这张表格后，小紫开始记录她每天的时间消耗，她在手机上设置了以两小时为一个时间段的闹钟，闹钟一响，她就记录下这两个小时之内自己到底做了些什么。当然，这些记录也必须全部属实。记录了一周之后，面对真实的结果，连小紫自己都不敢相信！

以下这张表格，是一周中最能反映她真实状态的一张表格。

时间段	实际情况下时间消耗的内容
8:00—10:00	8:00闹钟响了，8:30才起，洗漱、穿衣搭配一直到9:00，跑步去赶地铁，差点迟到。
10:00—12:00	打开电脑开始上班，接水、上厕所、擦桌子，和同事闲聊两句，将近一个小时就这么过了。十一点左右打开任务单浏览了一遍昨天遗留下来的问题，开始思考解决方案。

你想过吗？你受穷是因为浪费了太多时间

12:00—14:00	12:30下班，解决方案还未动笔完成，只在脑中大概思考了一遍而已。吃饭，一边吃饭一边看电视剧，直到14:00，才吃完饭洗好碗。
14:00—16:00	14:04回到工位上，在桌子上趴了一会儿，14:23起来开始工作。打开工作任务单，将所有的问题又浏览了一遍，开始新建文档，撰写活动方案。
16:00—18:00	客户又提出了7个待处理问题。可昨天遗留下来的5个问题还没解决，才刚想好了其中2个的解决方案。17:20的时候，领导跑过来催昨天的方案，开始火急火燎地赶方案。但由于紧急，没有思路，又看了一会儿手机，结果刷了半个小时的朋友圈。
18:00—20:00	19:00的时候，总算是在下班前将解决方案发送给了客户和领导，案子写得大致能过关，但绝非完美无缺。下面还有7个问题在等着自己解决，忽然觉得自己那么忙，并不想在单个问题上花费过多的时间。剩下的一个小时时间，大致思考了一下新问题的解决方案，并未开始整理文档。
20:00—22:00	20:00准备下班回家了，但无意中点开了电脑上的一个弹出链接，不知不觉就看了20多分钟，之后收拾了自己的桌子，关电脑，整理自己的包包，出公司的时候已经20:50了。22:00的时候到家。
22:00—24:00	回家后歇了半个小时，开始洗碗做饭，做完饭收拾好厨房的时候已经00:35了。
00:00—2:00	00:40的时候开始洗漱，1:00上床，玩一会儿手机，大概1:30的时候入睡，基本2:00的时候正式进入睡眠。

如果小紫不列这张表格，她绝对不愿意相信，自己每天的时间花费居然是这样的！

列了一周的时间表格后，小紫这样说：“我一直觉得我是每天晚上12点之前上床的，熬夜只是偶尔状态，但是没想到，我熬夜才是正常状态，晚上12点之前睡觉的天数根本没有我想象和记忆中的那么多。”

但是，问题仅仅是这些吗？

她认为，自己每天工作的8个小时，最少有6个小时在认真工作，然而实际上，她全身心投入工作的时间只有下班前的不到2个小时而已！而她看手机、刷网页、神游思考的时间却要大于6个小时！然而小紫说，他们撰写解决文档其实早就已经形成了套路，不需要大量的思考时间，思考顶多是思考

一下怎么整理文档的布局罢了，然而在这个问题上她却花费了大量的时间，而且还丝毫没有意识！

其实看到表格的时候连她自己也发现了，她并不是需要思考文档该怎么写，而是习惯于做事之前先拖延一阵子而已。

这张表格中还反映出一种奇怪的现象，小紫认为自己每天晚饭就做两个菜，所有家务加起来也顶多花费自己两个小时的时间，而洗漱和睡前的休闲将花费自己两个小时的时间。然而实际情况却是，光是做饭，每天便能花费掉她超过两个小时的时间，而洗漱则只需要20分钟而已！

从这张表格中，小紫才清醒地认识到自己时间的去向和消耗并非如自己所认知的那般，未知的隐形时间消耗真的是很恐怖的一个量级！

在导师的帮助下，她开始尝试改变。她首先承认了自己做饭慢、做家务慢的事实。表格的分析显示，她每天花费在做家务上面的时间比全身心投入到工作中的还要多得多！因此，小紫下狠心请了一个保姆，虽然多了一笔花销，但这样一来，她便有了大量的时间可供自己支配，给自己学习充电！

做到不在家务上分心、早睡早起后，工作上小紫也做了改变。她每日10点上班后，查收邮件完毕，便将自己的网络断开，将手机放到自己办公室目光所能及，但是却距离自己比较远的地方去充电，这样便能保证自己在一个相对专注的环境下开始处理当天的问题。

针对自己的问题，她开始各个击破，终于做到了将自己的生活掌控得游刃有余。在下一个季度中，她的工作表现尤为突出，升职加薪自然不在话下，更重要的是她开始过得轻松起来，能够合理地掌控和支配自己的时间了！

其实，时间是世间最公平、最严苛的标尺，每个人在固定的时间内产生多少效能，就决定了他（她）能赚多少钱。

这就是穷人与富人、普通员工与精英在观念、做法方面的差距。首先很多人想不明白，穷人之所以穷，是因为怕花钱，他们用时间换钱；富人之所以富，是因为怕浪费时间，他们花钱买时间。而有钱人永远牢记一个准则，从不将时间花费在不产生效能的事情上。

这就是为什么乔布斯、扎克伯格、比尔·盖茨这些亿万富翁们，出现在公众场合永远都穿着同样的衣服的原因，因为他们不想将自己宝贵的时间花费在这些无关紧要的细枝末节上，服装搭配并不能为他们产生价值。而你的老板永远在坐飞机、打出租，即使有足够的时间他们也不会选择步行，因为他们永远都在赶时间，哪怕是赶着回家好好睡一觉！

那么你呢？你每天所花费的时间中，有多少是真正产生效能的呢？不妨也做张表格看看吧！

习惯性拖延是穷人的致命伤

拖延症这种“病”现在可以说是风靡全球了，无论是大事拖延还是小事拖延，似乎大家对这个名词已经见怪不怪。一打开朋友圈，关于克服拖延症的鸡汤满天飞，每周都能看到那么几个立志要克服拖延症的朋友的状态。

有人想要锻炼身体早上晨跑，可是一个月下来每天都无法逃离自己温暖的被窝；有些人想要每天背诵一篇美文，来提升自己与客户交谈时的口才，可是书买回来都落了灰，还没有翻几页；有些人想要减肥，可是天天都跟自己说这顿先吃饱下顿再节食，今天太饱了明天再运动吧；有些人想要在网上传小说赚点零花钱，可是文档在电脑里建了好几个，时间却都用来刷刷了……

等到时间悄悄溜走，我们才恍然大悟，我们想做的事情还一个没做呢！于是便去朋友圈里发毒誓：一定要跟拖延症奋战到底！然而，要克服拖延的人还在刷着朋友圈，而那些不拖延的人根本没时间去给他们点赞。

习惯性的拖延，其实是穷人的致命伤。在这里我不想再重复那些早已经被网络炒烂的拖延症的症状和害处，我想通过一个朋友的例子让大家看一

看，一个算得上成功的有钱人，他在做事的时候是多么的当机立断。

其实在生活中任何你想到的但是没有去做的事情都可以称之为拖延，我想通过这个例子让大家来对比一下自己，看清楚那些成功的有钱人是如何管理自己的目标和欲望的。

我这位朋友以前也是拖延症的重度患者，不过现在已经治疗康复了，并且没有留下任何后遗症，当然，银行的存款也多了不止一个位数。

Andy是一个性格看上去开朗，其实还蛮内敛的人，毕业之后在一家公司做销售，刚毕业的学生气再加上原本就有些内秀的性格，让他在公司待了快一年，都没有做出什么好的成绩，在下一批校招生都快进公司的时候他还没有摘掉“新手”的帽子。

那时候，他的状况很不好，多次丢失客户让他的信心一点一点慢慢流失，每次给客户打电话之前都会在心里踌躇很久想好措辞，也不敢跟领导有过多的交流生怕自己被骂，想要参加一两个俱乐部结识人脉却又怕耽误自己的时间让工作的业绩更不好，想要锻炼身体让自己看上去自信阳光一点却又每天沉浸在繁杂的事务中脱不开身……

他这样子持续了很久，直到有一次他亲眼目睹了自己的总监和一群高中生踢足球。

他的总监是一个非常喜欢踢足球的人，公司里每次有此类活动他必然参加。那天他跟总监去一个客户那里开会，路过体育中心，总监远远地便看见几个高中生在足球场上踢得热火朝天，总监心动了，将西装脱下来和公文包一起递给他，说：“Andy你能先去喝杯咖啡或者在这里等我半个小时吗？我想去踢半个小时的球。”

他傻傻地接过总监的包和衣服，呆若木鸡地站在球场边上看着这个年近四十的世界五百强企业的销售部总监跑向那几个十几岁的青少年。总监和他们说了几句话，从旁边休息的人那里借了双球鞋换下了他的皮鞋，便和那些高中生在球场上奔跑起来！

Andy简直不敢相信自己的眼睛，平时在大家面前温文尔雅、高端大气



的总监竟然也能做出来这么“犯二”的事情！

在他的心目中，总监若想踢球，也会从自己职场上的合作伙伴中好好地挑选一下，有针对性地发出邀请，然后挑选合适的时间、合适的场地，而不是像现在这样，不到十分钟便和一群高中生进入一场“厮杀”中。

半个小时过后，总监满头大汗地回来了。由于时间有限，他们不得不抛下自己的车子改乘地铁，并且原本准备留着核对讲稿的时间也没有了。他心里很为下午的谈判着急，然而总监却很兴奋，告诉他不用担心。他们上了地铁后，总监立刻打开笔记本电脑，抱在自己怀里翻看今天需要演讲的PPT，到站后立刻去了洗手间洗了把脸，弄了弄头发，出来后又是一个意气风发、温文尔雅的成功人士。

自然，下午给客户的演示没有出任何问题，他们顺利地签了这个合同，他心里默默惊叹，总监出马，就是不一样啊！

回去的路上，我这位朋友对自己的总监道出了心中的疑问：“总监，想不到，你还是个挺放得开的人……不过，你真厉害。”

总监豪爽地笑了：“你是想说我也挤得了地铁，用得惯地铁的卫生间，还能和一帮高中生踢足球？”

“嗯……” Andy 难为情地回答道。

“这有什么呢？如果我站在球场边上一直想着我要不要跟一群高中生去踢球，可能一个小时都过去了我还在犹豫。如果我站在地铁站门口想着我这种身份的人适不适合进这样的卫生间，可能在去见客户的时候我还是满头臭汗没办法处理掉。凡事不必想太多，想到了就去做就是了，只要你想做总会有方法的！其实看上去我们是去见客户时间比较紧张，可是我们如果选择搭乘地铁那么又可以省出半个小时来，只要你想做，总会有方法的！”

只要你想做，总会有方法！方法永远比问题多！那句话让我的朋友至今记忆深刻，这件事深深地震撼了他，于是他决心改变！

第二天一大早，他便克服了羞怯，自己主动给办公室的同事们都带了一杯咖啡，他的举动让办公室的同事都很惊讶。当天上午，就有同事好心地提

醒他，他的一个客户喜欢图片化的产品介绍，建议他把自己全是文字的产品介绍换成图片化的试试。他听了同事的建议后立刻着手重新做了一份新的产品介绍发给了这个客户，当天下午，他便接到了这个久攻不下的客户的约谈电话！

“想到了就去做，不要纠结！”我这个朋友此后也把这句话不断地传播给其他人。

他的事业就从早上带给同事的那一杯咖啡开始好转起来，这杯咖啡为他赢得了一个很好的客户，也给了他很大的信心！

此后，他每天早上都会早起，打电话叫约好的朋友起床一起去晨跑，跑步早早地收拾好去上班，路上还可以顺带给有需要的同事带份早餐。他参加了两个针对销售人员的分享沙龙，这将会占去他每周六全天的时间，他不得不每周五下班前就结束掉跟工作相关的所有事情。为了周六早上能早起，他周五晚上必须早睡，后来演变为他每天都在工作时间内将工作做完，尽量不加班，不拖延到晚上，以保证自己每天都能有一个很好的休息和睡眠，周末也能精神焕发，不需要补觉。

他突然觉得自己的时间多了起来，自己像是突然之间有了力量可以掌控自己的生活了！他又去报了个夜校，还报了个兴趣班去学吉他，这两个项目每天都会花费他大量的时间。可是，他积攒下来的好人缘对他的工作产生了莫大的帮助，大家开始跟他分享更高效的工作方法和更有效的谈判技巧，遇到困难时大家也乐于帮助他，他的工作效率整整提升了一倍多！这不仅给他省下了大量的时间，还让他在半年之后便调到了一个部门做了小主管，工资翻了三倍多！

想到了就去做，只要你想做，总有方法做到！

我的这位朋友用自己的实际行动很好地诠释了这句话的意义。小时候长辈们经常说一句话：你穷是因为你懒。而大多数人不是懒，而是因为实在是太拖延。

所以，拖延的人，不要再为自己找借口了！行动起来才是最重要的！