

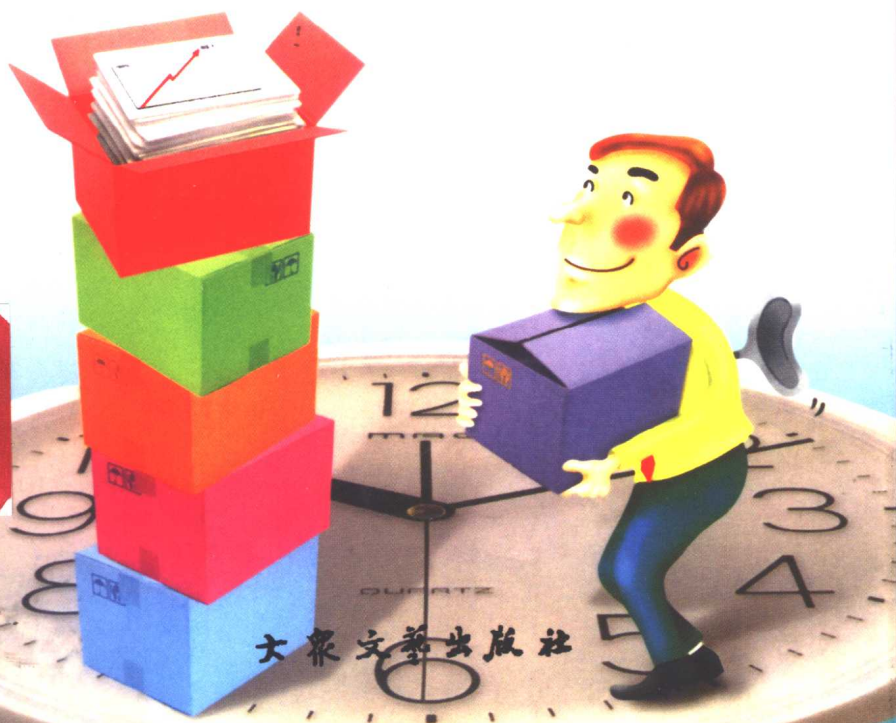
Gong Zuo Gao Shou De
77 Ge Xiao Lv Jie Jing

工作高手

的 77 个效率捷径

做事有效率，时间不嫌少！别让工作绑住你，轻松 working，不棘手。
本书是你工作不塞车的必备案头书，流程更顺畅，忙得有条理，使你
摆脱工作慢的臭名，
绩效永远跑第一！

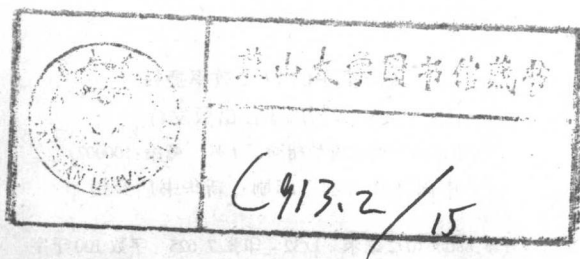
中岛吾郎◎著



大众文艺出版社

工作高手的 77 个效率捷径

(日)中島吾郎 著



05
10
01

大众文艺出版社



0765042

— 46

01072P/06

图书在版编目(CIP)数据

工作高手的 77 个效率捷径/(日)中岛吾郎著.

—北京:大众文艺出版社,2003.9

ISBN 7-80171-330-4

I. 工…

II. 中…

III. 工作—效率—通俗读物

IV. C931.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 023967 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字:01-2003-2265 号

工作高手的 77 个效率捷径

大众文艺出版社出版发行

(北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007)

中国文联印刷厂印刷 新华书店经销

开本 880×1092 毫米 1/32 印张 7.625 字数 100 千字

2003 年 9 月北京第 1 版 2003 年 9 月北京第 1 次印刷

印数:1-10000 册

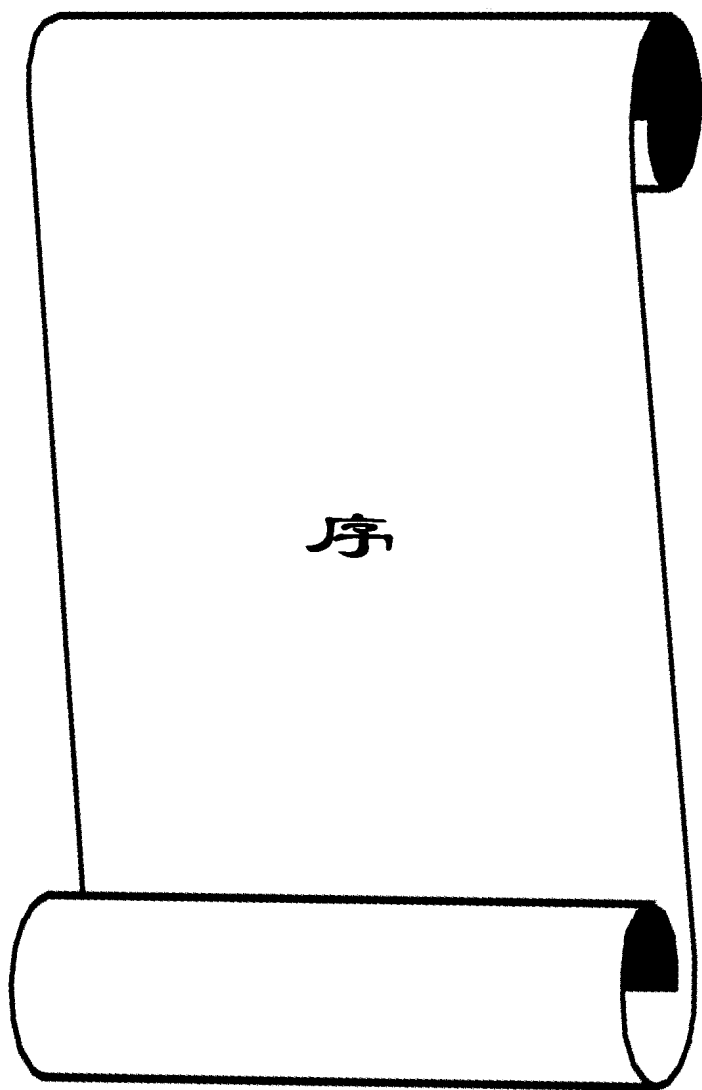
ISBN 7-80171-330-3/C·22

定价:16.00 元

版权所有,翻版必究。

大众文艺出版社发行部 电话:84040746

北京市东城区府学胡同甲 1 号 邮编:100007



工作高手的 77个效率捷径

快乐与满足来自于对工作的热情

世纪的工作环境已经逐渐变成一个令人提心吊胆的场所,一个风险更高、独立性更强,以及更容易使人焦虑的场所。

今日职场中所存在的基础性改变及普遍的不确定感,代表我们正处在一个全新经济制度的过渡时期,甚至是一个全新的世界。也就是说,现在科技和社会的改变正朝向一个前所未有的方向,向一个无法以过去历史的眼光来想像的路径前进。

众所皆知,近来使企业界进入资讯时代的转变,就像是在进行决赛一样竞争,速度以及压力都具有相当的强度。

对许多人而言,所面对的种种压力及改变,使他们从“享受自由的喜悦”跌落到“神经紧绷的谷





底”。许多人的负荷已经超过了“可以创造出优秀表现的极限”，他们的工作反而变得不健康、沮丧、愤怒，也降低了他们的生产力。

所以，既然工作上的这些混乱似乎并不会在短期内消失不见，你所必须做的便是改变你自己。

在现今的工作世界中，你必须面对大量的新压力及挑战。但是即使压力及需求是如此的强，你仍然必须扩展视野及无限的机会，所以，我们必须了解新世界的运作方式，也就是我们称为新法则、新习惯、新计划及新态度。

养成新的习惯以增进能量及信心，使你在工作中更具创造力，且行动更有效率，这样能够帮助你面对这个新世界的挑战。点燃你的工作热情这个计划，不仅是教导你如何能够长时间的工作且工作更有效率，它同时也能帮助你找回工作的活力、热忱和进取心，使你获得工作及生活中的成就感及乐趣。

如果可以遵照本书的建议来调整自己，便能控制你的智力与活力，使你在工作上能够完全发



工作高手的 77个效率捷径

挥出潜力。藉由科学策略性的帮助,使你的身体及智力发挥极限,你会机灵的面对逆境、解决问题,以及发现工作的乐趣。

作者 谨识



序 /1

快乐与满足来自对工作的热情 /2

第一章 控制你的心态

——点燃工作热情 /1

快速的时代 /2

新鲜人的思想 /4

创造自己的真实世界 /6

培养自觉能力 /10

心态的控制 /12

选择的权力 /13

抱持乐观的态度 /15

第二章 掌握与力量

——重新找回工作的乐趣 /17

掌握与力量 /18

了解你的公司 /20

了解你的上司 /22

责备别人无济于事 /27





录

重新找回工作的乐趣 /30 第三章 增进活力,解除压力 ——饮食与运动 /31

正确的饮食方式 /32

高活力饮食 /36

饮食的错误观念 /38

饮食的基本原则 /40

稳定血糖以控制情绪 /41

增进活力的蛋白质和有冷静作
用的糖类 /44

保持活力的维他命 /47

让你有优良工作表现的饮食 /49

日常的饮食 /52

运动的好处 /61

为提高活力而运动 /66

设计最佳的运动计划 /73

哪一种运动最好? /86





旅行并不是借口 /91

以无为而治来达到最佳表现 /93

打断忙碌 /96

工作和恢复期的循环 /99

放松让你更清醒 /101

进入更快的节奏 /103

在一天之中安排休息的时间 /106

让恢复期的作用发挥到极致 /113

隔开你的休息时间 /120

良好品质的睡眠 /122

给自己放个假 /127

头脑的交叉训练 /129

恢复期带来更好的工作表现 /130

第四章 学习去喜爱问题

——挑战你的反应能力 /133

在困境中成功 /134

问题 VS. 困境 /137





录

解决问题的反应 /140

问题的再构造 /151

面对挑战 /155

第五章 欢乐的方向

——以幽默的态度来面对

工作 /157

无欢乐能力的公司 /158

你的生活有乐趣吗? /160

欢乐的生理反应 /163

在愉快的状态下工作 /165

创造良好的人际关系 /168

成为一个有趣的人 /170

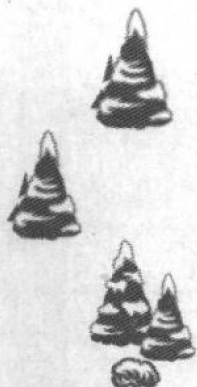
乐趣的作用 /174

第六章 积极处事技巧 /177

培养默契的人际关系术 /178

这样的同事最不可取 /180

总是破坏计划的职员 /183





头脑灵活但缺乏逻辑性的人 /185

“喜欢工作的人”不一定是有能力人 /188

与不参加公司活动的人交往的方法 /190

不被“热衷于兴趣的职员”拖下水 /192

常办活动的人不会出人头地 /194

第七章 疏离与冷漠

——科技文明的产物 /197

科技文明与生活 /198

公司的邻近环境 /200

科技怪手 /201

最大的危险就是什么都不做 /203

先减后加 /208

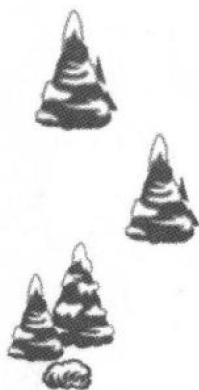
第八章 脑力激荡的场所

——创造有活力的环境 /213

背景的力量 /215

风水自助法 /218

提倡健康的习惯 /221





录

培养热忱和乐趣 /225

为你的狩猎行动做好准备 /225

结 语 /227



第一章 控制你的心态

——
点燃工作热情

工作高手的 77个效率捷径

快速的时代

和过去相较,管理自我的心态确实是一件非常复杂的工作。虽然现在的生存环境较过去稳定,但是许多其他的因素共同组成了各种对我们的心态及身体的不同挑战,而且是难以克服的挑战。除了在企业及科技上的不断变化,我们生活的步调也更快了。我们每天都必须面对持续的压力以及令人头疼的复杂事务。处理庞大的工作量、快速地做决策、回复无数的信件、电子邮件以及答录机留言,已经足够占据所有的精神;而就算没有被这些事情所淹没,你的脑部神经细胞也已经是一团乱了。

更糟的是,许多人甚至不了解自己所处的困境。他们每天辛勤地工作,忙着解救这个,协助那个,却完全没有体认到,他们自身其实是缺乏活力



且逐渐枯竭的。不论你的工作如何运作,这种感觉相信你一定感同身受。在这个纷扰的混乱世界中,我们很容易就被卷进工作的洪流中。在你发现之前,你的情绪已经快速、激烈地发作了。只有在少数清醒的时候,你才会了解到自己变得多么地紧张烦躁,已经失去了新鲜的思想和对未来的展望。

在一切讲求速度的今天,已经不容我们再用一成不变、保守的心态来面对工作了!当然,这并不意味着你必须紧绷地严阵以待,应先平心静气地审视自我,并确实理解工作的目标 and 价值,再从容而有效率地完成工作。须知,唯有能“在第一时间做对的事”的人才是大赢家。

工作高手的 77个效率捷径

新鲜人的思想

打破压力及陈旧的循环——麻木的思想、限制性的窠臼会削弱活力与想法，你需要的是——提高自我当下的自觉性。禅宗大师称这种高度的意识为新鲜人的思想，代表的是像小孩一样有着不做预设、充满兴奋的、对远景充满希望的心态。当你以新鲜人的思想来面对这个世界，你会摆脱阻碍你的视野和讥讽的眼光，再度唤醒你面对挑战时所拥有的无限勇气，以及每一刻所可能获得的乐趣。以这样的自觉性，你可以将一些无聊的电话转变为有趣的游戏，或是将客户的抱怨转化成改善和巩固与客户关系的机会。

发展当下自觉性的过程，为学习如何注意现在所发生的事情。这个动作听起来似乎很多余，但是我认为，大多数的人会发现在某一刻，他们的