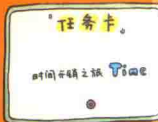


A WEEK



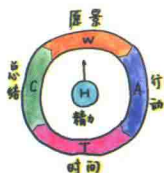
下一步行动清单  
一周任务



# 掌控自己

轻松构建高效的个人管理模型

黄加一 / 编著



两大系统模型，

『WATCH 表盘模型』和『IPO 表带模型』，

轻松掌控自己，实现高效个人管理。



中国工信出版集团

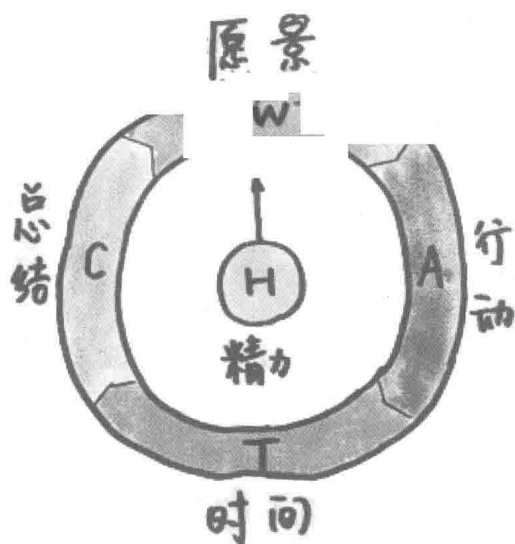


人民邮电出版社  
POSTS & TELECOM PRESS

# 掌控自己

轻松构建高效的个人管理模型

黄加一 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

掌控自己：轻松构建高效的个人管理模型 / 黄加一  
编著. — 北京：人民邮电出版社，2019.1  
ISBN 978-7-115-49485-6

I. ①掌… II. ①黄… III. ①自我管理学 IV.  
①C936

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224092号

## 内 容 提 要

本书以三个人的故事为主线，讲述了个人管理系统搭建的全过程，其中包括个人管理的若干方法，概括为两个系统模型，分别是“WATCH”（表盘模型）和“IPO”（表带模型）。“WATCH”（表盘模型）是由 WISH（愿望目标）、ACTION（行动计划）、TIME（时间记录）、COMMENTS（总结反思）、HYPER ENERGY（充沛精力）等五个元素构成的，这个表盘通过强大的行动力让整个系统顺畅运转起来。仅有“WATCH”（表盘模型）还不够，我们还需要“IPO”（表带模型）来不断精进个人管理系统的方法。每个人的需求和场景都在不断发生变化，需要通过 INPUT（输入）和 OUTPUT（输出）来带动整个表盘的转动，使得个人管理体系越来越精进和适用。有了这两大模型，可以让我们的个人管理体系有螺旋式的上升。

本书深入浅出，给出了个人管理系统中若干个可以直接拿来使用的方法。为了帮助读者更好地理解书中的内容和原理，本书作者还绘制了 100 多幅手绘插画来辅助理解。本书适合初入职场的上班族，自由职业者，以及对未来有追求的奋进青年们阅读。

- 
- ◆ 编 著 黄加一  
责任编辑 孟飞飞  
责任印制 陈 桦
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
  - ◆ 开本：690 × 970 1/16  
印张：16  
字数：288 千字 2019 年 1 月第 1 版  
印数：1 - 3 000 册 2019 年 1 月河北第 1 次印刷
- 

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

## 自序

...

在工作之后的一年时间里，我的体重增加了20斤。我并没有觉得有什么异样，只是衣服都穿不下了。后来自己感觉越来越懒，书不想读，整天就想着怎么轻松怎么来。上班已经很辛苦了，下班就要及时享乐啊。于是不求上进、浑浑噩噩地度过了一年多时间。由于工作性质需要倒班，本来我的睡眠时间就不规律，后来发展到轻微失眠。这下才觉得是时候要改变这种低迷的状态了。

在一次与同事聊天的过程中，我得知他已经写了很久的工作日志。我忽然感到这是一个不错的主意，可以让我认真地去做好一件事情。于是我马上行动起来。通过写日志我发现工作中有很多东西是可以梳理和反思的，也发现了其实工作后仍然需要不断地学习和提升自己。只是当时的我并没有开窍，也没有找到合适的学习路径和方法。

写日志的时间长了，就想要将日志的节奏固定下来。于是规定自己在周日进行下一周的计划安排，工作日期间好好记录自己的成长，周六对本周任务的执行情况进行总结。在这个过程中我发现了计划的重要性，但是一直不得心法，也没有很大的突破。就这样写日志持续了五六年的时间，但一直进步很慢。

在2015年国庆节时我参加了幸福进化俱乐部的“掌控每一天”活动，这是我人生的一个转折点，也是我学习个人管理方法的起点。其实我很早就在网上了解到幸福进化俱乐部的发起人易仁永澄。他是一名前国企的公务人员，为了跟随自己的心愿，辞职独立创业，带领一大批想要学习自我管理的职场青年一起学习。我在QQ群里潜水了两年多时间，一直没有行动。某一天听到了“学习要跟对导师”，于是花了第一笔1000多元的学费来学习行动管理方法课程“掌控每一天”，历时21天。在这个过程中，每天我都认真完成作业，认真进行反思。即使我在



出国旅行期间，也利用晚上的1~2小时来认真完成作业。最后，我进步神速，收获非常大。也正是这次的线上活动让我看到了不一样的授课方式，懂得了任何知识都需要结合自己的实际情况进行学习。

之后我得知，在重庆有幸福进化俱乐部的线下组织。我在2015年年底第一次参加了线下活动，感觉像是网友见面，但是这些网友都是与自己有着共同爱好、共同价值观的朋友。我仿佛一下子找到了组织，找到了可以让我发挥能量的场域。

2016年春节刚过，幸福进化俱乐部重庆线下活动的发起人秋林邀约我一起成立重庆的“拆书帮”。其实我在2013年就拜读过赵周老师的力作《这样读书就够了》，知道并了解有拆书帮这一组织，但是当时并没有发现重庆有线下活动社群，也就不了了之了。

我们从2016年3月开始筹备拆书帮，在2017年1月转正成功，整整用了10个月的时间。在这期间，我们每周四晚上相聚在咖啡馆进行拆书练习，也吸引了更多的学习者加入我们的组织中来。我越来越感觉这个线下社群组织可以让我们彼此影响、彼此学习、彼此进步。2017年1月，我成为拆书帮重庆山城分舵第一任舵主，也努力带领分舵发展成为更好的学习型社群。在此期间我一直都在传播自己的个人管理体系的方法，让更多的人了解并掌握制定目标、制订计划、总结反思、发现优势、管理精力等诸多方法。也正是因为拆书法和拆书帮带给我太多的成长和感动，让我决定写下自己关于个人管理体系的方法论。

为了让这本书更加容易读懂，我借鉴了一些书中讲述故事的写法，通过3个小人物的故事来讲述个人管理体系的方法。通过整理和思考，我将个人管理体系划分为两大系统，分别取名为“WATCH”（表盘模型）和“IPO”（表带模型）。

“WATCH”（表盘模型）代表的是5个个人管理系统的元件，分别是WISH（愿望目标）、ACTION（行动计划）、TIME（时间记录）、COMMENTS（总结反思）和HYPER ENERGY（充沛精力）。这个表盘通过强大的行动力让整个系统顺畅运转起来。这本书的前半部分花费大量的篇幅来讲述如何进行时间开销记录，如何制订自己的日计划和周计划，如何制订自己的年度目标并分解年度目标到月度计划，如何书写日志并进行反思，如何进行精力管理。这些方法都是经过自己实践后的经验总结，可能并不适用于每个人，但是至少可以带给你一些启发。

有了“WATCH”（表盘模型）还不够，我们需要“IPO”（表带模型）来不断精进个人管理系统的方法。每个人的需求和场景都在不断发生变化。需要通过INPUT（输入）和OUTPUT（输出）来带动整个表盘的转动，使得个人管理

体系越来越精进和适用。拆书法是我找到的特别适合自己的一种方法，可以让我在知识、信息、经验中找到可以利用的内容输入到大脑中，通过拆书的方法学以致用，应用到自己的行动中去。

有了这两大模型，可以让我们的个人管理体系有螺旋式的上升。这些方法看似简单，但是对于任何一个刚刚了解个人管理体系的朋友来说也是比较难的。于是我用了100多幅手绘图来辅助文字介绍，这样可以使读者更好地理解文章的意思，也可以让阅读变为一件有趣的事情。

希望大家能够有所收获，期待我们一起成长进步。

# 目录

## CONTENTS

人物介绍	13
引子	14

### 第 < 1 > 章

<b>时间都到哪里去了</b>	<b>19</b>
三年前的时间开销分享会	20
时间开销记录是一把钥匙	22
时间开销记录的四象限	23
手机 App 版的四大优势	24
手账式时间开销记录	25
找到自己的时间黑洞	27
时间开销是否全记录	28
表格版时间开销记录	30
三个阶段的分类思考	32
时间开销分类三大原则	37
找到专属的时间开销要素	39
进退两难中的灵感乍现	40
记账软件的革新换面	41
时间开销结营分享会	43
本章小结	46



## 第 < 2 > 章

<b>个人管理系统方法论</b>	<b>47</b>
普世的智慧	48
心如止水的力量	49
重视自己的承诺	50
大脑中冰山一角	52
大脑是 CPU 负责思考	55
个人管理方法的五个步骤	57
10 秒内拿出收集工具	59
处理环节是个大魔王	61
数量庞大的行动需要组织	68
检视让体系高效运转	69
执行的四个标准法则	71
本章小结	74

## 第 < 3 > 章

<b>运用集装箱思维制订每日计划</b>	<b>77</b>
初识日计划的威力	78
五个步骤化繁为简	82
借用软件提高计划效率	84
使用 Doit.im 实现收集功能	85
个人管理方法体系的大魔王	87
三种需要分解处理的情况	90
集装箱思维式的分解与组合	95



不要轻易放入日程清单中	97
集装箱式项目循环设置法	101
优先级的量化打分法	104
情境设置包括空间和工具	107
每日检视的五个步骤	112
制订周计划的时间安排在周六	115
循环项目设定在每周检视日出现	117
周度计划表是检视的补充工具	119
本章小结	122

## 第 < 4 > 章

<b>计划执行时灵活性最重要</b>	<b>125</b>
执行时才发现困难重重	126
外界干扰与自我干扰	127
五步分析法应对外部干扰	129
4/5 工作法应对自我干扰	130
假期里的计划还需要做吗	132
不要再限制任务执行的情境	134
绘制自己的精力分布图	136
情绪来了要积极应对	140
WOOP 心理法应对小情绪	142
ABC 法则应对大情绪	143
完美主义情结的应对之道	145



神奇的执行力公式 POA	147
组建你的志同道合团队	148
每次只养成一个微行动	152
本章小结	156

## 第 < 5 > 章

<b>构建目标管理体系</b>	<b>159</b>
找到自己的人生地图	160
价值观的一场追悼会	162
魔法棒式的自由书写	164
墙上的晋升路线图	167
根据角色设定年度目标	170
从年度目标到月度计划	173
制订周计划的四个步骤	177
自上而下的目标制订法则	179
自下而上的优势发现之旅	180
本章小结	185

## 第 < 6 > 章

<b>日志是挖掘经验的最佳途径</b>	<b>187</b>
电梯里的对话醍醐灌顶	188
日记是自己的历史书	189
工作日志是一个突破口	191

工作日志采用“季”模式	193
日志结构化的思考	194
日志增加“S”过渡板块	197
日志内容增加时间开销部分	198
纸质 or 电子日志是一个问题	199
电子日志的六大模块管理	201
F2A2 反思日记	204
月度计划执行复盘	207
年度 100 个成就事件	211
本章小结	213

## 第 < 7 > 章

<b>充沛的精力是一切的本源</b>	<b>215</b>
精力公式 $E=P-R$	216
精力从每天的规律生活开始	218
20 斤肥肉的故事	222
减肥实践卓有成效	225
选择一项优质的运动	230
好睡眠是每个人的终生大事	233
早起做最有价值的事情	234
自制早睡流程清单	235
本章小结	236

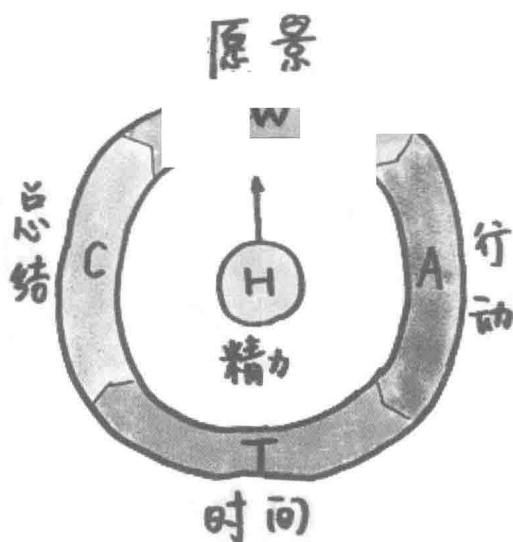


第 < 8 > 章	输入与输出缺一不可	239
	个人管理系统的书籍清单	240
	RIA 拆书便签法提升学习力	242
	开通主题式的微信公众号	245
	组建个人管理的主题社群	247
	个人管理系统的分享会	248
	本章小结	249
	后记	251
	感谢	257

# 掌控自己

轻松构建高效的个人管理模型

黄加一 编著



人民邮电出版社  
北京

## 图书在版编目 (C I P) 数据

掌控自己：轻松构建高效的个人管理模型 / 黄加一  
编著. — 北京：人民邮电出版社，2019.1  
ISBN 978-7-115-49485-6

I. ①掌… II. ①黄… III. ①自我管理学 IV.  
①C936

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224092号

## 内 容 提 要

本书以三个人的故事为主线，讲述了个人管理系统搭建的全过程，其中包括个人管理的若干方法，概括为两个系统模型，分别是“WATCH”（表盘模型）和“IPO”（表带模型）。“WATCH”（表盘模型）是由 WISH（愿望目标）、ACTION（行动计划）、TIME（时间记录）、COMMENTS（总结反思）、HYPER ENERGY（充沛精力）等五个元素构成的，这个表盘通过强大的行动力让整个系统顺畅运转起来。仅有“WATCH”（表盘模型）还不够，我们还需要“IPO”（表带模型）来不断精进个人管理系统的方法。每个人的需求和场景都在不断发生变化，需要通过 INPUT（输入）和 OUTPUT（输出）来带动整个表盘的转动，使得个人管理体系越来越精进和适用。有了这两大模型，可以让我们的个人管理体系有螺旋式的上升。

本书深入浅出，给出了个人管理系统中若干个可以直接拿来使用的方法。为了帮助读者更好地理解书中的内容和原理，本书作者还绘制了 100 多幅手绘插画来辅助理解。本书适合初入职场的上班族，自由职业者，以及对未来有追求的奋进青年们阅读。

- 
- ◆ 编 著 黄加一  
责任编辑 孟飞飞  
责任印制 陈 犇
  - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号  
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn  
网址 <http://www.ptpress.com.cn>  
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
  - ◆ 开本：690×970 1/16  
印张：16  
字数：288 千字 2019 年 1 月第 1 版  
印数：1—3 000 册 2019 年 1 月河北第 1 次印刷
- 

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号

## 自序

...

在工作之后的一年时间里，我的体重增加了 20 斤。我并没有觉得有什么异样，只是衣服都穿不下了。后来自己感觉越来越懒，书不想读，整天就想着怎么轻松怎么来。上班已经很辛苦了，下班就要及时享乐啊。于是不求上进、浑浑噩噩地度过了一年多时间。由于工作性质需要倒班，本来我的睡眠时间就不规律，后来发展到轻微失眠。这下才觉得是时候要改变这种低迷的状态了。

在一次与同事聊天的过程中，我得知他已经写了很久的工作日志。我忽然感到这是一个不错的主意，可以让我认真地去做好一件事情。于是我马上行动起来。通过写日志我发现工作中有很多东西是可以梳理和反思的，也发现了其实工作后仍然需要不断地学习和提升自己。只是当时的我并没有开窍，也没有找到合适的学习路径和方法。

写日志的时间长了，就想要将日志的节奏固定下来。于是规定自己在周日进行下一周的计划安排，工作日期间好好记录自己的成长，周六对本周任务的执行情况进行总结。在这个过程中我发现了计划的重要性，但是一直不得心法，也没有很大的突破。就这样写日志持续了五六年的时间，但一直进步很慢。

在 2015 年国庆节时我参加了幸福进化俱乐部的“掌控每一天”活动，这是我人生的一个转折点，也是我学习个人管理方法的起点。其实我很早就在网上了解到幸福进化俱乐部的发起人易仁永澄。他是一名前国企的公务人员，为了跟随自己的心愿，辞职独立创业，带领一大批想要学习自我管理的职场青年一起学习。我在 QQ 群里潜水了两年多时间，一直没有行动。某一天听到了“学习要跟对导师”，于是花了第一笔 1000 多元的学费来学习行动管理方法课程“掌控每一天”，历时 21 天。在这个过程中，每天我都认真完成作业，认真进行反思。即使我在



出国旅行期间，也利用晚上的1~2小时来认真完成作业。最后，我进步神速，收获非常大。也正是这次的线上活动让我看到了不一样的授课方式，懂得了任何知识都需要结合自己的实际情况进行学习。

之后我得知，在重庆有幸福进化俱乐部的线下组织。我在2015年年底第一次参加了线下活动，感觉像是网友见面，但是这些网友都是与自己有着共同爱好、共同价值观的朋友。我仿佛一下子找到了组织，找到了可以让我发挥能量的场域。

2016年春节刚过，幸福进化俱乐部重庆线下活动的发起人秋林邀约我一起成立重庆的“拆书帮”。其实我在2013年就拜读过赵周老师的力作《这样读书就够了》，知道并了解有拆书帮这一组织，但是当时并没有发现重庆有线下活动社群，也就不了了之了。

我们从2016年3月开始筹备拆书帮，在2017年1月转正成功，整整用了10个月的时间。在这期间，我们每周四晚上相聚在咖啡馆进行拆书练习，也吸引了更多的学习者加入我们的组织中来。我越来越感觉这个线下社群组织可以让我们彼此影响、彼此学习、彼此进步。2017年1月，我成为拆书帮重庆山城分舵第一任舵主，也努力带领分舵发展成为更好的学习型社群。在此期间我一直都在传播自己的个人管理体系的方法，让更多的人了解并掌握制定目标、制订计划、总结反思、发现优势、管理精力等诸多方法。也正是因为拆书法和拆书帮带给我太多的成长和感动，让我决定写下自己关于个人管理体系的方法论。

为了让这本书更加容易读懂，我借鉴了一些书中讲述故事的写法，通过3个小人物的故事来讲述个人管理体系的方法。通过整理和思考，我将个人管理体系划分为两大系统，分别取名为“WATCH”（表盘模型）和“IPO”（表带模型）。

“WATCH”（表盘模型）代表的是5个个人管理系统的元件，分别是WISH（愿望目标）、ACTION（行动计划）、TIME（时间记录）、COMMENTS（总结反思）和HYPER ENERGY（充沛精力）。这个表盘通过强大的行动力让整个系统顺畅运转起来。这本书的前半部分花费大量的篇幅来讲述如何进行时间开销记录，如何制订自己的日计划和周计划，如何制订自己的年度目标并分解年度目标到月度计划，如何书写日志并进行反思，如何进行精力管理。这些方法都是经过自己实践后的经验总结，可能并不适用于每个人，但是至少可以带给你一些启发。

有了“WATCH”（表盘模型）还不够，我们需要“IPO”（表带模型）来不断精进个人管理系统的方法。每个人的需求和场景都在不断发生变化。需要通过INPUT（输入）和OUTPUT（输出）来带动整个表盘的转动，使得个人管理



体系越来越精进和适用。拆书法是我找到的特别适合自己的一种方法，可以让我在知识、信息、经验中找到可以利用的内容输入到大脑中，通过拆书的方法学以致用，应用到自己的行动中去。

有了这两大模型，可以让我们的个人管理体系有螺旋式的上升。这些方法看似简单，但是对于任何一个刚刚了解个人管理体系的朋友来说也是比较难的。于是我用了100多幅手绘图来辅助文字介绍，这样可以让读者更好地理解文章的意思，也可以让阅读变为一件有趣的事情。

希望大家能够有所收获，期待我们一起成长进步。