

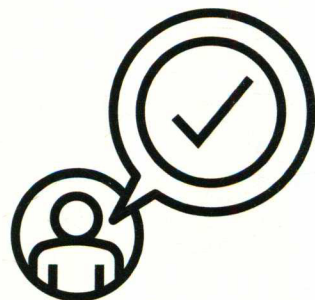
# 效率模式 如何高效地过好每一天

高效能人士的经验之谈  
成功者遵循的效率法则

年轻人突破自我，  
抗击拖延、懒惰、  
低效，进阶行业精英



慕如雪◎编著



台海出版社

# 效率模式

## 如何高效地过好每一天



慕如雪◎编著

台海出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

效率模式：如何高效地过好每一天 / 慕如雪编著. —北京：台海出版社，2018. 12

ISBN 978-7-5168-2166-4

I. ①效… II. ①慕… III. ①管理学—通俗读物  
IV. ①C93-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 259300 号

## 效率模式：如何高效地过好每一天

编 著：慕如雪

责任编辑：王 萍

封面设计：胡椒设计

责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652（发行，邮购）

传 真：010-84045799（总编室）

网 址：[www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm](http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm)

E-mail: [thcbs@126.com](mailto:thcbs@126.com)

经 销：全国各地新华书店

印 刷：三河市华润印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710mm × 1000mm

1/16

字 数：150 千字

印 张：14

版 次：2019 年 1 月第 1 版

印 次：2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5168-2166-4

定 价：39.80 元

版权所有 翻印必究



## 前 言

2015年，做记者的胡玮炜创办了摩拜单车，并且仅仅用了三年的时间，把一个企业做成了当下创业公司中的领头羊。

2016年，百度花了上亿元全资收购了一个叫“李叫兽”的公众号，随后聘任公众号的主人为百度副总裁，公众号的主人和作者是一个叫李靖的25岁的年轻人。

2017年，新闻记者出身的咪蒙凭着犀利的文笔和独特的视角成了自媒体的领军人物，月入百万。

2018年，北大才女刘媛媛实现了从农村考上北大、杀到《超级演说家》第二季冠军、当上首席执行官的人生三次逆袭。

不知从什么时候开始，这些与我们年龄相当的同龄人，已经远远地跑在了我们前面。

他们绝不是随随便便成功的。他们的成功与高效率工作有直接的关系。成功的路不存在投机取巧，歪打正着，尤其是各种信息和资讯爆炸的现代社会。即便你有明确的目标，缺乏高效率，不论你再怎么努力，都很难见到成功的曙光。

现在很多人有明确目标，遗憾的是能坚持向着这个目标努力的人并不多。许多人看起来忙忙碌碌，却忙得茫然无措，丝毫没有效率。迷茫了我们会做什么？会想着法子逃避公司的加班，会为抢到两块钱红包而得意，会怀疑自己努力的意义，从而否定自己的价值。迷茫、焦虑从来都是和成功相背离的，这样下去你只会越来越无助，越来越迷茫。

彭端淑在《为学》中讲了这样一个故事，四川边界上有一个贫穷的和尚和一个富有的和尚，有一天贫穷的和尚对富有的和尚说：“我想到南海去，你觉得怎么样？”富有的和尚惊讶地问：“那么你拿什么去呢？”贫穷的和尚指了指手中的钵盂说：“我只需要一个盛饭的饭碗就够了！”富有的和尚听了更加吃惊，告诉穷和尚：“我好几年前就想租船到南海去，但是都被风浪挡了回来，一直都没有成行。你什么都没有，到不了南海，还是不要去了。”穷和尚没有听从富和尚的建议，整理行装出发，第二年便从南海平安返了回来。富有的和尚看到如愿而归的穷和尚，惭愧不已。

四川到南海有几千里，富有的和尚抵达不了，什么都没有的穷和尚却能顺利抵达，说明只有目标远远不够，还需要有高效的执行力。不行动，目标永远是天上的星星；行动起来，并且高效地执行，目标才能化作脚下的路，才有可能到达成功的彼岸。

当然除了高效的执行力，成功还需要有高效的学习力、高效的时间管理能力和强大的抗拖延的能力，具备这几项“神力”才能迎

来成功。

那么，你是想做一个庸庸碌碌的人，浑浑噩噩过一生呢，还是做一个成功者，享受着成功的喜悦和光环，让你的人生不虚此行呢？

答案就在这本书内。本书除了告诉你怎样制定人生目标，寻找人生方向外，还告诉你怎样克服掉人生路上拖延和低效率这两个绊脚石，怎样爱上你的工作，怎样管理好你的时间，怎样提高你的学习力、执行力和核心竞争力，让你拥有一个高效能的人生。

# 目 录

## 第一章 管理时间：高效率需要与分秒博弈

---

你为什么没时间 / 002

你所不知道的时间管理 / 007

清楚你的可控时间，夺回时间控制权 / 012

用好碎片时间 / 017

时间管理从提高做事效率开始 / 021

## 第二章 树立目标：量身定做才能实现高效

---

人为什么要有目标 / 028

找到适合自己的专属目标 / 031

选择目标需要有“断舍离”的勇气 / 036

一次只完成一个目标 / 042

人生太长，先给自己来个五年计划 / 046

只有坚持，才能高效执行 / 050

### 第三章 精进之道：核心竞争力决定实战效率

---

找到人生的方向后，还要干什么 / 056

精进要有死磕精神 / 060

相信一万小时定律 / 064

缺乏热情，打造竞争力是一句空谈 / 068

一定要掌握一项硬本领 / 072

### 第四章 提升法则：高效能人士都有所遵循

---

远离社交媒体，把握好社交底线 / 078

对自己狠点儿，逃离你的舒适区 / 083

以终为始，从来不半途而废 / 089

分清轻重缓急，要事优先 / 093

让自己变得更有条理 / 098

管好你的情绪，让自己时刻处于冷静状态 / 103



## 第五章 工作理念：好态度是高效率的基本保障

---

- 强迫自己爱上工作 / 108
- 工作和生活永远不是劲敌 / 112
- 用心工作是一种修行 / 115
- 什么样的工作方法最有效 / 119
- 及时充电，工作不等于放弃成长 / 123
- 让你的工作有效率 / 126

## 第六章 规划学习：潜移默化中达到高效的目的

---

- 学习力有多重要 / 132
- 你可能不太懂学习 / 136
- 学习要有专门的时段 / 139
- 学习也要有规划 / 143
- 不敢，会把你推向很远 / 147
- 要深度学习，就要和你的手机说拜拜 / 150
- 屏蔽你的干扰源 / 154
- 向高手学习，才是抵达成功的快捷方法 / 159

## 第七章 理清头绪：绝不陷入低效率的泥潭

---

- 事事亲为降低工作效率 / 166
- 不懂拒绝，会让你的效率变低 / 169
- 万事追求完美会让你效率很低 / 172
- 低效沟通让你越来越低效 / 176
- 警惕你的假努力 / 180
- 走出低效率的泥潭 / 184

## 第八章 拒绝拖延：用行动证明高效能的自己

---

- 什么是拖延 / 190
- 查查你为什么拖延 / 195
- 应对拖延症，从不找借口开始 / 200
- 从你的世界剔除明天 / 203
- 懂得奖赏自己，抗拖也需要糖果 / 207

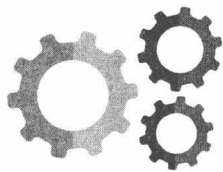
## 第一章

---

### 管理时间：高效率需要与分秒博弈

---

不知道从什么时候开始，时间已经成了一件奢侈品，每个人都在吵嚷着自己没有时间，好像时间一下子压缩了它的内存，变得吝啬起来。时间真的变得吝啬了吗？当然没有。时间从来没有慷慨过，也从来没有吝啬过，它是世界上最公平的账户。我们总觉得没时间是因为我们没有好好地对时间进行管理。想要成就高效率的人生，就要先学会管理时间。



## 你为什么没时间

你是不是有这样的疑惑：明明晚上要做很多事，怎么敷了一个面膜，泡了一个脚，吃了一个西瓜，时间就已经指向了十一点，该休息了？明明想着八点半出门刚刚好，结果紧赶慢赶，还是和地铁错过了？时间好像长了腿，总让你追着它。

时间没有长腿，依旧一分六十秒，一小时六十分尽职地走着。总觉得时间不够用，是因为我们把时间弄丢了。

有这样一个关于浪费时间故事。

有一位即将过世的人，在临死之前，死神来到了他的身边。他恳请死神再给他一分钟。死神说：“你要一分钟做什么？”

他回答说：“我想利用这一分钟的时间好好看一看外面的世界，回想一下我的一生。”死神却没有给他这个机会。

死神说：“你的一辈子都有足够的时间去看看外面的世界，但是你却一直没有珍惜。”

“你看下你生命中的这几十年，你有三分之一的时间都在睡觉，



剩下的时间里你都在虚度光阴，还经常抱怨时间过得太慢了。

“上学的时候，你希望赶紧结束这一切。工作之后，你经常把时间用在抽烟喝酒、看无聊的电视上。在会议上，经常昏昏欲睡，做事不认真，导致一项工作要反复几次才能完成。

“你的一生已经浪费了太多的时间，我现在不能满足你的要求。”

说完这些话的时候，一分钟也就到了，死神毫不留情地带走了他。

死神绝情吗？不绝情！这位即将过世的人值得同情吗？不值得同情，但是却有些委屈，因为有时候时间虽然浪费了，我们却不知道把自己把时间荒废了。

我们的“一天”，并不是想象的那样多，去掉8小时标准睡眠时间，去掉三餐时间，去掉上下班交通时间，剩下的不过是不到12小时的工作、娱乐、学习时间。12小时，如果都平均到每件事情上，分到的时间少得可怜，这还得包括每分钟都不浪费，完美对接，如果在哪个环节浪费了，分到的时间会更少。

然而，谁又能保证每一分钟都不浪费。虽然我们从小就知道“一寸光阴一寸金”，但是浪费起时间来绝不手软。

张丹是公司的一个出纳，为了节约上下班在路上的时间，她在单位附近租了房子。租房子的時候她想自己离单位近，节约下来的时间可以看一下专业的书籍，再考一个会计师证书。可是白天对着各类报表、数字看了一整天，她的头都大了，回到出租屋一点也提不起看书的兴致，只想着放松一下。于是每天下班后她就坐在了电

脑中，一直玩一款热门游戏。这个游戏很火爆，几十个人组成一个公会，每天公会都会安排专门的任务，谁要是不做任务，不仅失分降级，也会影响公会的战绩。为了不影响队友的成绩，每天下班后她都熟练地进入操作页面，赶到集合地点做任务。往往刷一个副本的时间需要足足3个小时，等她揉着酸痛的脖子下线的时候窗外早已经夜黑如墨了。

张扬喜欢吃炒面，每天中午都喜欢到单位附近的一家面馆吃炒面。这天面馆因为成本增加炒面售价涨了一元钱，张扬却不知道，发现服务员多收她一元钱，生气地和服务员争执了半个小时。

徐徐是一个销售员，每天总吵着没有时间，每天下班后总要宅在家里打游戏，有时候一打就是一整天。一到周末的时候，不是和朋友喝酒吃饭，就是在去跟朋友喝酒吃饭的路上。

这几个人看似忙忙碌碌，却把时间浪费得那样自然。时间很快，白驹过隙，不知不觉就消失了。朱自清写过这样一段话：“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去……我觉察它去的匆匆了，伸出手遮挽时，它又从遮挽的手边过去。天黑时，我躺在床上，它便伶伶俐俐地从我身上跨过，从我脚边飞去了。”

不过朱自清所说的日子飞走了，也算得上是正常，阻挡不了的，那么还有哪些事情拖走了我们的时间呢？



## 1. 没完没了的娱乐活动

娱乐活动拖走时间已经不是什么新话题，似乎从“娱乐就是享受生活”这个口号流行起来开始，娱乐就成了大众生活的重要组成部分。在没有网络的年代，人们用打麻将、喝酒、打牌、玩游戏、看电视等方式来娱乐，现在随着网络的兴起和各类社交软件的流行，娱乐变成了刷朋友圈、看视频、交友、聊天、打游戏。每一项都在吞噬着我们的时间。

时间飞逝一词用来形容这些娱乐项目再恰当不过，二十几秒的短视频一刷可以刷一宿，半个小时一局的游戏对战可以打一天，看朋友圈、同投机的网友聊天也可以熬到天边露出鱼肚白。如果不加以克制，时间在这些有连续推送功能的智能产品面前，多半会不值一提。

## 2. 无关紧要的小事

除了沉迷娱乐外，拖走时间的还有无关紧要的小事或者无聊的小事。

无关紧要的小事多半是家长里短、鸡毛蒜皮一样的小事。听着事小，但这往往是浪费时间的一个大陷阱，几乎很少有人计较和别人砍价耗费了五分钟，为穿哪双鞋逛街挑选了八分钟，计较为谁先挂掉电话而和伴侣吵了三分钟。可是什么都是积少成多，把这些无关紧要的小事花费的时间放在一起也非常可观，何况还有那些无聊的事。

无聊的事情不等同于前面所说的无关紧要的事情。无关紧要的事情多少和我们的生活有些关联，无聊的事情则和我们没有一点关系。更糟糕的是，做什么事情都频繁地被无关紧要的和无聊的小事牵扯精力，很难静下心来工作。

梭罗就曾经在《瓦尔登湖》中写过，大部分时候，我们把自己的时间都浪费在一些无关紧要又转瞬即逝的事情上，这些烦琐之事，让我们再也无法集中精力去做事情。

### 3. 把大块时间化成了零碎时间

你有没有注意到，我们经常在零碎时间上面精打细算；但是面对大块时间的时候，我们往往不知道怎么利用它。大块时间本来最好用来做费时的，需要高度集中精力的事情，却往往做了很多零碎的小事，间接地把整块时间分割成了零碎时间。这还不是最致命的，最致命的是，你不可能把所切割的零碎时间都完全用上，从而不经意地浪费掉了时间。

其实当你把一整块时间不知道做什么而分成零星小时间的时候，就注定了时间会被浪费掉。因为一张整的一百元钱，花的时候我们可能有些犹豫，但是一旦把这张钱兑换成零钱，花的时候便不会那样在乎。时间也是一样，本来好好的一块时间，一旦被分解成了零碎的时间，浪费起来便不会那么在意。而时间不像金钱能重新一分一分地赚回来，时间一旦被你这样一分一分地浪费掉，就没有了。

假设你有8个小时，用在工作上，可以换来一天的工资；用在





学习某种技能上，可以得到某个知识点，或者纠正某个错误；用在阅读上，可以读完一本好书；用在陪伴家人上，可以享受一个轻松的假日；哪怕用在睡觉上，也可以保证第二天神清气爽。同样是八小时，用在打游戏上，也许能打完一个副本得到一个装备；用在K歌上，也许能让你得到“麦霸”的美誉；用在逛街上，也许能让你得到购物的些许快乐；用在聊天上，也许能让你发泄一下情绪……但是，你得到的所有东西几乎都是无用的，甚至还要花费额外的金钱和精力，你会发现付出和所得完全不成正比，两相权衡，你不得不感叹，时间被“谋杀”了！

有个词叫为时已晚，这个时候才觉得惶恐，觉得悔恨，但一切已都来不及了。

## 你所不知道的时间管理

一说起提高效率，大家第一个就会想到时间管理。一般人认为只要把时间管好了就会迎来高效率，然而事实却并非如此。

张红是一个新应聘进来的实习生。她早就听说过时间管理，也想着在新的工作岗位上大展宏图一把，让大家刮目相看，于是对自己的时间做了精细的管理，包括几点起床、几点出门、几点到达办公室、几点和某个老师学习某项技能，每天按时按点地执行。但是