

加速

从拖延到高效
过三倍速度人生

张萌◎著

加速

从拖延到高效
过三倍速度人生

张萌◎著

常州大学图书馆
藏书章



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

加速 / 张萌著. — 北京: 北京联合出版公司,
2018.7

ISBN 978-7-5596-2127-6

I. ①加… II. ①张… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第098637号

加速

作者: 张萌
选题策划: 北京磨铁图书有限公司
责任编辑: 孙志文
封面设计: 水玉银文化
版式设计: 胡振宇

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

河北鹏润印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 200千字 880毫米×1230毫米 1/32 印张: 10.75

2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2127-6

定价: 49.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

序

从现在起，过有准备的人生

2017年是我的改变之年。工作无比繁忙，全年总睡眠不足1500小时。幸好我饮食很合理，严格按照营养比例进食。2017年我一直坚持锻炼身体，很少生病，整日容光焕发，很多人说我看起来就像刚刚毕业的大学生甚至高中生。

其实，我的状态越来越年轻化是因为我很自律：每天尽量早睡，按时早起；起床后就读书学习，几小时心无旁骛；基本不吃垃圾食品，按照碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例，严格规范营养摄入，在健康补给品上也是每天不敢懈怠；即使很忙，我在日程中也要坚持每周三到四次泰拳训练，每日30分钟核心训练；即使被竞争对手以每两周一次的频率用各种惨烈方式“黑”死，我也学会慢慢调节自己，从开始的气愤无比，到后来坦然处之，更重要的是，我学会了包容他们的无理与粗俗。

我坚持学习。为保障知识的有效输入，2017年我到夏威夷、博鳌、上海、广州、深圳、湖南、贵州等地拜访资深学者，共向53位名师学习，共读书105本，斥资近百万元。晚上，我躺下就入睡，不刷朋友圈，不唠闲篇儿。“人生效率体系”是我摸索多年的人生效率达成法，我跟大家一样，只是简单照做。

很多人问我，为什么坚持了一段时间了，人生还没“开挂”？因为，我们还需要迭代自我。

创业第五年时，我立下了死规矩：团队招人不以性别、学历、身家背景来评价候选人的资质，而是以是否会以身作则、知道并做到来衡量资质。我更看重一个人在业余时间做着哪些事，以此来决定公司对其成长助力的资源倾斜度，以及我对他本人的关注度。

3年前，一位新成员加入团队。我发现他勤奋好学，待人处事有礼有节，就将其升为 CEO 助理。刚开始他频频犯错，后来慢慢了解了我的思路，跟随我打了很多场战役：学习如何提升自我，学习为人处世原则，以及与人为善的人生底线。只要我不休息，他也不休息。两年任期快满的时候，我找他谈话，让他到更有竞争力的岗位上历练自己。他听我一说，立马就表示不想离开助理岗。我劝他：“你必须到更有挑战性的岗位上锻炼自己！”尽管他万般不情愿，但还是被分配到了一个完全陌生的岗位，什么头衔都没有，刚开始就是去学习。

仅仅两个月，他就实现了月收入的翻倍，接着就翻了十倍！2017 年元旦，别人都在放假休息时，他用近万元为自己报了培训班迭代自我。2017 年年底，做年度计划时，他骄傲地告诉我，2018 年，他要为“自我提升”支出 15 万 -20 万元，且赚回百万年薪；关于装备提升，他今年准备升级一下每日座驾，他看中了一辆跑车，价值百万；如果收入更多，会考虑再购置一套房产。

他是 HT，我的前任助理。

其实，HT 只是我的团队中的一员，实现自我迭代升级的还有很多人。他们都在我们的创业路上实现了人生的升级，看看他们几年前刚进入团队的样子跟现今的对比，才几年时间，我简直不敢相信那是同一群人。

当没有一个“能够逼迫你不断自我升级”的上级时，你就要开启“自己逼迫自己”模式。

我们公司还在初创时就组织年度旅行，2017 年那次是“日本年度游轮行”，大家一起同吃同住同行动。观察几天后，行程最后一天，我独自坐在房间里，梳理我所看到的一切。

这次游轮行的某天，我们安排了“早起特别行动小组”。东京时间早上六点，摄制组敲开大家的门，拍摄早起状态。有的人起得特别早！还自发加入了摄制组，当起了拍摄敲门童；有的同事一直有早起的习惯，门一打开，透过镜头，就能看到他们在看书写字，习惯性地修炼硬本领；也有的人睡到昏天黑地，敲了好久才把门打开，披头散发，脸上毫无神采。

我们每天都在一起吃饭，每个人的饮食偏好尽收眼底。一个人的身材、精力、皮肤状态，其实与饮食习惯密不可分。果不其然，喜欢肥肉的同事，就满盘子大肥肉；只吃主食的同事，盘里盛满面条粉丝，其他一概不碰；喜欢甜点的同事，盘子里装的都

是蛋糕，单个的热量就很高，还吃六七个！还有的同事餐后吃水果，两大盘全是甜瓜和西瓜。

一天，大家相约去健身房健身，结果没做多久，有的同事就撑不下去了。他们面色惨白而虚弱，但也有同事沉浸于运动的乐趣中，自如地使用每一个器械，用他们的话说：“可以在健身房待一上午！”

有的人在等候的碎片时间里，会进行阅读；有的人在手机上下载了游戏，玩得不亦乐乎；有的人一有空就四处交谈。

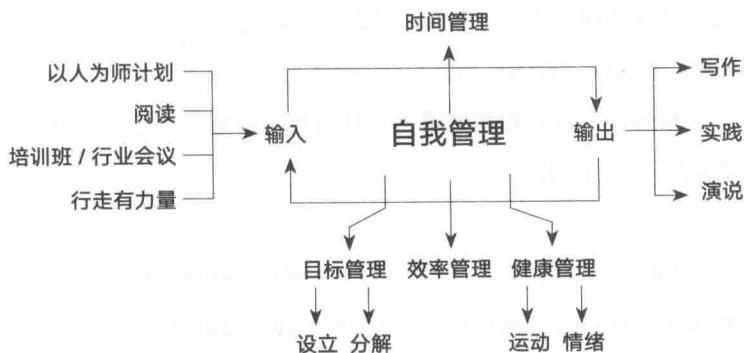
人与人之间的差异到底在哪里？上述所见所闻，就是一种差异。当然，这只是可见性的差异。我们不妨大胆来做个假设，如果此刻你也在游轮上与我同行，遇到这样的情况时，将如何表现。我说的这种表现，并不是装出来的表现，而是真实的自我写照。

从小，父母就给我灌输一种价值观——君子慎独，就是人前人后表里如一。所以，不用监督，我也是一个自发早起、自主运动、健康饮食、不断学习的人，我把它称为自觉自律。

但每个人都不是生来就能做到自觉自律的。经历了决定性瞬间或是因为某些人和某些事儿（我把它称为转折点），才能开启一种全新的思索模式——为什么我不行？为什么我是这个样子的？然后才有自发性改变，由于知识的匮乏与不足，需要经过“自我输入”才能完成自我版本的迭代。每个人都会遇到自己的决定性瞬间，它是一个微妙的存在，总是与你不期而遇。

人的自我版本的迭代升级是永不停歇的，直到升级到理想中的样子。只要你在经历着人生的经历，反思着人生的反思，迭代着输入的认知，在自我管理上得到进步，就会看到自我版本的迭代升级。今年是 2018 年，我不由感叹，一个人思想变了，世界就变了。

人生效率体系



我用了很多年才想清楚，原来弯道超车不是实现人生迭代的唯一方式，还有一种更厉害、更炫酷的方式——变道超车。当赛道太普通时，对手也不会太优秀，这时的你，始终在自己狭隘的小圈子努力，一生也不可能拥有太多次高水平的跃迁；只有自己搞清楚如何去更换赛道、升级赛道，才能拥有更厉害的战友，才能离人生目标越来越远。

2018 年，我们不仅需要弯道超车，更需要掌握变道超车的能力。

有这么一条规律：只有同等能量的人，才能相互识别、相互欣赏。你身边围绕着一群“懒癌患者”，那是因为你曾经也是，或者你表达过对“懒癌”的喜欢。当你逐渐走向金字塔顶，寻觅优秀的朋友，其实你也在重新定义自己。如果你自己不优秀，你不想变得优秀，那就没有办法吸引到你理想中的优秀的人来到你身边。只有把自己活成一束光，别人才愿意向你靠近，愿意跟你在一起。你才能用你的光与热，点亮更多人。

2018年，在马拉松赛道上，找到你的陪跑者与过去的自己，活成理想中的模样。

人的生命长河中，在生活的同时，我们也在创造自己的宇宙。2018年，365天，8760小时，525600分钟，31536000秒，每一刻都像一支射出的箭一样，应该奔向你的目标，而不是与其背道而驰。不要在普通小路上浪费太多生命中最有价值、最有能量的时光，让每一个念头都有价值，都充盈着正能量。学会经营“社会资本”，做好时间管理，训练自己的硬本领，让自己的单位时间货币价值越发增值，让自己更无可替代。

2017年，我说：对自己负责，就是对自己的时间负责。当我们懂得了如何管理时间，世界就变了；

2018年，我说：过有准备的人生。我相信你行，也相信自己可以做到。

1 PART

精力管理

- 1.目标建立：个体崛起时代的快速增值 ... 3
- 2.目标分解：细化任务和突出重点 ... 11
- 3.目标实现：18个周期礼物法与权威期待 ... 19
- 4.时间投资：价值时间与时间预算 ... 27
- 5.时间评估：总结是为了快速奔跑 ... 33
- 6.效率觉醒：自律给你自由 ... 39
- 7.效率环境：排除一切干扰因素 ... 45
- 8.效率提升：三大方法告别拖延症 ... 51

2 PART

认知管理

- 9.知识焦虑：什么值得学 ... 59
- 10.知识获取：如何兼顾广度和深度 ... 67
- 11.知识分类：如何构建自己的知识宫殿 ... 73
- 12.知识使用：如何调取你的知识 ... 79

- 13. 知识的人格属性：为什么要知识创新 … 87
- 14. 知识共享：学会的最高标准是会教 … 93
- 15. 观念管理：知识管理的终极命题 … 99
- 16. 刻意练习：让你从新手成为大师 … 105
- 17. 刻意练习的特征：生命不息，精进不止 … 111
- 18. 心理表征：你和牛人的区别 … 117
- 19. 黄金标准：不止于兴趣 … 123
- 20. 运用：人生成功可期 … 129
- 21. 目标：成为杰出人物 … 135

3
PART**思维管理**

- 22. 单点突破法：赢家都在使用的思维模式 … 143
- 23. 番茄工作法：一个高效能工作计时器 … 147
- 24. 逻辑思维：逻辑是思维的奢侈 … 153
- 25. 换位思考：聪明的人在努力地了解自己 … 159

- 26. 逆向思考：教你脑洞大开 … 165
- 27. 创新力：不创新，就灭亡 … 171
- 28. 突破自我：没有奇迹就成为奇迹 … 177
- 29. 罗森塔尔效应：人人都是优等生 … 183
- 30. 思维训练：冰山下的潜能与技能 … 189
- 31. 思维空间：未来人与现在人 … 195
- 32. 均值回归：保持清醒思考 … 201
- 33. 自我认知：打开眼界格局第一步 … 207
- 34. 格局：突破你的“人生天花板” … 213
- 35. 圈层：朋友圈决定你的视野 … 219
- 36. 逆商：真正打败你的是畏难情绪 … 225
- 37. 差距：你和牛人到底差在哪儿 … 231

4 PART

人脉管理

- 38. 人脉：你的社交圈就是你的净值 … 239
- 39. 关系催化剂：“吸引力法则” … 245
- 40. 人脉管理法：给你一张通向成功的门票 … 251
- 41. 高端人脉建立：收获你的贵人缘 … 257
- 42. 玩转人脉：利用弱关系变强大 … 263

- 43. 礼仪：如何让自己符合场景需要 … 269
- 44. 沟通的前提：学会说话的技巧 … 275
- 45. 跨越心理障碍：别把“不同”视为“不一致” … 281
- 46. 情商修炼：换位思考与积极表扬 … 287

5 PART

健康管理

- 47. 情绪平衡：快乐与忧伤都是合理的 … 295
- 48. 意念平静：冥想与放松大脑 … 301
- 49. 精神自由：不为物役的自我解放 … 307

后记 写在我的 32 岁 … 313

张萌拆解报告：世界上最可怕的，是比你美的人比你还努力！ … 319

第一章

精力管理

PART
1



1 目标建立

个体崛起时代的快速增值

我认识一个叫小谢的姑娘。她前段时间去了韩国留学，在那里遭到了排挤，这让她既愤懑又难过，于是便找我倾诉，说不知道未来的方向在哪里。

我非常理解她，因为工作关系我每年都会到海外出差，所以对独自一人在陌生环境中的无助感、孤独感和焦虑感，我能够感同身受。于是，我问她：你去韩国留学的目标是什么？那些排斥你的人对你而言真的重要吗？他们的态度会妨碍你实现目标吗？

小谢说，她去韩国有两个目标：一是在韩国好好学习，努力获得优秀成绩；二是了解韩国文化，融入韩国同学圈。

那么，你就会发现：因他人而产生的烦恼，并不是她的真正目标，她真正的目标只不过是在一系列的

事件和情绪中迷失了。

显而易见，这就是因没有明确目标而给人带来的困扰。那么，我们究竟应该如何建立并明确自己的目标呢？

在我的《人生效率手册》一书中，关于如何建立目标，我提到过七个人物法。这七个人都是你想成为的人，也就是你的榜样。作为你想要超越的目标，这七个人一定要设定为不同级别的。比如，有终生难以超越的人，有三年到五年可以超越的人，甚至在一年之内就能超越的人。

目标倒推法的好处在于，我们能通过构建未来的自己，明晰现在的目标，由此形成一种新的人生格局。

那么，当你找到自我定位且明晰了目标之后，应如何将目标具体化、付诸实践呢？对此，我再给大家提供两大工具：第一，SMART法则；第二，甘特图。

我们首先来讲第一个工具，SMART法则。

在生活中，每个人都希望能够拥有好运气，但好运气从哪来呢？我身边有不少朋友喜欢结伴去庙里求签、找人看相或者找星座专家看运势，似乎找到了情感或信仰寄托，就找到了好运气。

但其实，真正的好运气源于自身的准备。根据确立的目标，做好计划，并通过一步一步的努力去实现，这个过程就是在积