



高效人士 自我管理书系

Enhances the Efficiency With
10 Good Habits Easily

轻松提高效率的

10个好习惯



余会军/编著

习惯1 / 规划无常，找准位置
习惯2 / 珍惜时间，珍惜生命
习惯3 / 思维突破，创新求变
习惯4 / 要事为先，凝神聚力

习惯5 / 享受工作，平静快乐
习惯6 / 既讲独立，又讲沟通
习惯7 / 适度授权，适度督导
习惯8 / 安详如禅，身心合一

习惯9 / 预防疲累，释放压力
习惯10 / 立即行动，决不拖延

海潮出版社



高效人士 自我管理书系

Enhances the Efficiency With
10 Good Habits Easily

轻松提高效率的

10个好习惯



余会军/编著

海潮出版社

图书在版编目(CIP)数据

轻松提高效率的 10 个好习惯 / 余会军 编著. —北京:海潮出版社,2005
ISBN 7-80151-985-X

I. 轻… II. 余… 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(2005)第 024654 号

轻松提高效率的 10 个好习惯

余会军 编著

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码 100841)

北京市洛平印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:16.25 字数:250 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-6 000 册

ISBN 7-80151-985-X/C·223

定价:26.00 元

Enhances the Efficiency With 10 Good Habits Easily

克罗诺斯(时间之神)语录

- 至少每半年进行一次时间管理分析。
- 预料意外事件，制订应急措施。
- 提前制订包括每天时间分配在内的有效计划。
- 按照次序对各项任务进行时间预算或分配。
- 不接受别人做出的不切实际的时间预算。
- 不理睬有些问题，直至问题消失。
- 安排工作时间的时候，把类似的工作集中起来。
- 工作易于扩张，以充分利用所有可利用的时间。
- 改变能够改变的事物，接受无法改变的事实，认识不同的事物。

关于作者——

余会军 信奉时间管理能产生效益。

有十余部企管专著出版。

也是一家颇具规模的企业管理者。

对员工的一句口头禅是——牵着时间走！

Enhances the Efficiency With
10 Good Habits Easily

10个好习惯

轻松提高效率的

责任编辑/陈开仁 刘 宪

封面设计/木又村

前言

习惯（Habit）决定命运

从前有一位将军，从敌人的阵营里逃了出来，却发觉马的蹄铁坏了。为了提高“逃跑的效率”，他停在一家铁匠铺门口，花了几分钟时间更换了马蹄铁。当追兵和他接近一箭之遥的时候，他跃上马鞍，似疾风驰去。

出乎意料的是，那个铁匠素有马虎的习惯，马蹄铁并没有钉牢，这个将军跑了一里地，马蹄铁就坏了，战马一个趔趄，把将军给重重地摔了下来……

后有好事者根据这个故事，“演绎”出了一个顺口溜——

丢失一个钉子，坏了一只蹄铁；
坏了一只蹄铁，折了一匹战马；
折了一匹战马，伤了一位将军；
伤了一位将军，输了一场战斗；
输了一场战斗，亡了一个国家。

好事者的结论是：小事决定大事，习惯决定命运。国家生死存亡的命运，有时却决定于一个普通人是否有丢三落四的习惯。每个正常人都拥有头脑与双手。一定的环境塑造一定的习惯，一定的习惯决定着人们才智的发挥。提高效率就意味着节约时间，节约时间的习惯当然也决定高效率！

前言

这些结论的提出是了不起的。

是的，习惯决定命运，也决定了一只鹰的命运。有一枚鹰卵滚落到母鸡的翅膀底下，于是，一只雏鹰和小鸡们一起出世了。从此，这只雏鹰每天都和小鸡跟随着母鸡散步，习惯了做只小鸡，除了个头大点，其他方面与小鸡没有什么两样。有一天，一只苍鹰从天上直冲而下，那只雏鹰却和其他小鸡一样，跌跌撞撞地跑去躲在母鸡的翅膀之下。

习惯也使一个穷小子错失了“发大财”的机会。有个穷小子，梦想发大财，有一天他发现了一个致富的秘密，于是来到海滩上寻找一颗试金石。他坐在地上，一块一块地拣起那些石头，摸一摸，然后往大海里扔去。他每一天都在做着这件同样的事情，直到有一天他摸到了试金石，但他并没有发觉，而是习惯性地又把它扔进了大海。

习惯也决定了一个人一生行乞，决定了他怀抱巨款悲凉地死去！这个人开始是个孤儿，他想有一件棉衣和一点剩饭，便做了乞丐遂了心愿。后来，他想每天都有饭吃，还有一枚硬币，不久又遂了心愿。后来，他想讨足做小生意的本钱，一年后又成了，于是又想回老家盖房子，在家安居。几年后，房子盖了，他想起房子应该有个女主人。数年后，他的媳妇进了门，于是他又想出去流浪一阵子，等孩子长大后，就做个大丈夫。就这样，他又走出家门。若干年后，他怀揣着讨来的巨款还了乡，给子女们操办了体面的婚事，却又想趁着身子骨硬朗再混几年，于是继续天涯孤旅，在花甲之年才回到老家。但是，就在为自己举办寿宴当天，他还是决定出门去，因为他发觉行乞已经成为了他的一个改变不了的习惯。就这样，他拄着拐杖，毅然出门。终于有一天，这个老乞丐在异乡的讨乞途中悲凉地死去了，人们在他的贴身衣袋里找到了一张80万元的存折。

“恶习最初是个侍者，后来变为座上宾，最后成为主人。”智者所言果然不差。但是，在《丑小鸭》中，那只“丑小鸭”远离了鸭群，才发现了自己的美丽，并在振翅高飞间发现了自己原本就是一只美丽的天鹅。

人，也只有不断地为自己开创新的环境，才能打破束缚自己的习惯，充分发挥自己的才智，开发出自己的潜力。习惯了坏习惯，人就会像雏鹰那样，仓皇地逃到母鸡的翅下，以为自己是只弱小可怜的小鸡；习惯了坏习惯，人就会像跳蚤一般，跳不出盒子，还以为自己已经把自己的能力发挥到了极限。

是的，好习惯是开启殊胜本我的钥匙，坏习惯是一扇向歧途敞开的门。我们的行为受到品味、情感、情绪和习惯等诸多因素的影响，其中最厉害的就是习惯。“播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种人生。”享受人生的美妙，必须要有良好的习惯；要想拥有良好的习惯，必须从点滴开始做起。

是的，每个人都有在生活和工作中养成的这样或者那样的习惯，有的习惯帮助了我们，而有些习惯又威胁着我们的前途。因此，我们必须戒除那些坏习惯，在生活和工作中播种好习惯的种子，更多地接受好习惯的“支配”。

方的冰块可以变成圆的冰球！而戒除坏习惯，养成好习惯，首先要有所触动，继之是着手行动，关键是持之以恒。经过了耐心发动、逐渐加速、调整偏离这一过程，我们会沿着好习惯的轨道自由飞行。任何方法，只要多加练习，就会简单易行，乐趣无限，自然而然。

心田是一块神奇的土地，播种了思想便会有行为的收获，播种了行为便会有习惯的收获，播种了习惯便会有命运的收获。

习惯决定性格，性格决定能力，能力决定命运。习惯是一种能量的储蓄，好习惯必将让我们喷薄出生命火红的朝阳！好习惯是人在神经系统中存放的资本，我们毕生都可以享用它的巨额利息！

欢迎读者朋友批评指正。

目 录

○前言/习惯 (Habit) 决定命运

习惯1/规划无常，找准位置

生命序位重分配	003
挑战唤醒内心的渴望	008
轻轻的来和轻轻的去	011
爬梯子，不回头	015
爱，才有效率	019
做比盖茨更优秀的人	023
■测试/我的目标设置合理吗?	026

习惯2/珍惜时间，珍惜生命

为自己的时间估估价	031
时间就是生命	035
自愿担起更夫的苦差	041
习惯“拨快10分钟”	044
击退时间的窃贼	047
■测试/我比时间跑得快吗?	054

习惯3/思维突破，创新求变

奇思妙想的速记员	057
我就不怕自己笨	061

不争而争，不战而战	064
活着，就要学习	067
“天堂”里的脑力激荡	072
■测试/我的想象力丰富吗？	075

习惯 4/要事为先，凝神聚力

8/2 法则是“圣经”	079
价值 25,000 美元的一张纸	084
我并不会一心二用术	090
低可就，高即成	095
不在小事上纠缠	099
■测试/我的注意力集中吗？	102

习惯 5/享受工作，平静快乐

无论如何，我都幽默	105
过于正常，就大哭一场	111
我爱，我有	115
追求完美，但不苛求	119
假装对工作有兴趣	123
■测试/我是一个可以快乐的人吗？	126

习惯 6/既讲独立，又讲沟通

不管领导怎样，都做一名好下属	129
微软兼并领导的立场	136
职场会议胜利法	141
都是张狂惹的祸	146
■测试/我与同事的关系怎么样？	149

习惯 7/适度授权，适度督导

三个和尚有水喝	153
从管理者过渡到领导者	157

身体语言的推动力	163
敢于让下属超越自己	167
■测试/我具备企业家的素质吗?	171

习惯 8/安详如禅，身心合一

安住当下的美妙一刻	175
恋上我自己	179
工作像禅一样玩	184
从细行处开始慈航	188
■测试/我可以成为一个安详的人吗?	192

习惯 9/预防疲累，释放压力

蛰伏中等待轻装出发	195
不怕慢，就怕站	199
决不慌着三十而立	204
做一只睡眠骆驼	208
踩准自己的生物钟	213
忘我加班，忘我下班	217
拥抱压力的老虎	223
■测试/我是一个工作狂吗?	228

习惯 10/立即行动，决不拖延

路虽远，行则至	233
时机永远不会刚刚好	237
用冲劲压倒一切	241
在“拖延”中赢得高效率	243
■测试/我是一个拖延成习的人吗?	246

习惯 1

规划无常，找准位置

一个人没有做好对自己的职业规划，没有找准位置，坐到合适自己的椅子上，那种难受就绝对不会让这个人取得什么高效率！当然，这样的人也会经常焦虑不安，极其容易受到无端的干扰，生活的质量无从谈起。

高效率的职业人士，一般都坐在合适自己的椅子上，并且因此迅速把市头椅子坐成了金交椅，至少也是迅速弄了个软垫子来。如果哪一天发现椅子已经太小，或者自己的体形太大，或者听到了椅子不堪身体之重而发出吱吱呀呀的叫喊，那么，他们就会马上去寻找新的椅子。

正因为他们拥有这个习惯，他们的寻找也是极具高效率的。这就是说，往往就有合适的椅子主动找上他们的门去！

当然，这种习惯，并无定法。

生命序位量分配

秩序，是天国的第一条法则。

秩序，是效率的第一条法则。

“很想知道北在哪儿，可知道北在哪儿，也不敢往北走，因为人生越有目标越有方向越容易被黑。

经过几番曲折，笔者的好朋友张小姐终于在一家公司里找到了自己的第一张椅子。第一天上班，她就在一篇时尚文章中读到了这样的文字，于是奉为主臬，直到自己在这段文字中迷迷糊糊。

“三个砌砖工人被问及工作的目的何在，第一个人抓起一块砖头愤而掷地地说：‘你没看到我在砌这该死的砖头?!’第二个人表示为的是养家糊口。第三个人抬头望了望蓝天，不紧不慢地说：‘我正在盖一座庄严的教堂，它将流传万世!’五年后，第一个人还在砌砖，第二个人成了工头，第三个人早就已经成为了一位著名建筑师。”

在那家公司的一把椅子上呆呆地坐了一年时间，张小姐再次读到了这个在大学宿舍里就读到的却又不屑于读的老故事，一下子就对故事有了一番真切的体会，于是终于决定改变工作，重新安顿身心。

当然，张小姐也记得老师说过的这么一个事实：1953年，美国哈佛大学询问当年的毕业生是否对未来有着清晰明确的目标，是否有着达成目标的详细计划，只得到不到3%学生的肯定答复。20年后，哈佛大学再次访问当年接受调查的毕业生，发现有着明确目标及计划的学生，其事业成就、快乐及幸福程度上都高于其他人，其财富总和还大于另外97%学生的财富总和。

在认真做好手头上每一项工作的同时，阅读还使张小姐清楚地知道了如下事实，知道了人在某些情况下就应该“见异思迁”。

第一个事实是，苏格兰人亚历山大·格雷厄姆·贝尔之所以发明电话，是因为他努力于另外一个不同的目标。也就是说，贝尔当

初在一个聋哑人学校里做教员，在那里和他的一个学生结了婚，他想发明一种用电的工具，使他的母亲和他的妻子都听得见声音，结果于1876年3月10日偶然发明了电话。

第二个事实是，“最伟大的人生导师”美国人戴尔·卡耐基如果没有看到另有一种较大的发展机会，恐怕他一生都会在铁路上做事。也就是说，他因为想实施一种独立计划，于是坚决辞谢了宾夕法尼亚铁路管理局升他为副总经理的机会。

第三个事实是，克利夫兰著名的银行家威廉·克拉斯年轻的时候就主持一个大银行，试过了许多工作（交易所的职员、木料公司的职员、簿记员、收账员、折扣计算员、簿记主任、出纳员、收银员等），才实现了自己的目标。

这些事实，使张小姐有了如下感悟——

○目标是一种行进指南，不是固定的地点。

○一个人可以有几条不同的路径达到自己的目的地。

○方向对了，才有前进的速度和效率。

○高效率人士之所以换工作，是因为他们在不通之路上看到了另一条道路。

更重要的是，张小姐还抽空听取了专家对自己职业重新规划的建议。

专家首先提出了“职业生涯七期论”：第一期是尝试期（18至28岁），特点是主动转换工作或者随波逐流；第二期是积累期（20至30岁），特点是坚持工作、少转换工作或者随遇而安；第三期是创业、攀登期（25至35岁），特点是成绩波折或者外强中干；第四期是发展期（30至50岁），特点是获取足量成就或者矢志颓废；第五期是成熟期（40至55岁），特点是守成或者守缺；第六期是总结期（50至65岁），特点是向青年传授经验；第七期是退休期（60至70岁），特点是乐观超脱或者心境抑郁。

为了形象地说明问题，专家举了一个生活中的例子：有一对夫妇开始他们的婚姻尝试期，计划三年内在海边盖一栋别墅，却失败了。原来，他俩的确拥有他俩的生活目标——一栋海边别墅，却没有充分测验目标的可行性，像“资金”和“邻居”这些可以预

测的问题都没有事先觉察，目标缺少了一个理智的基础。

专家认为，能否高效率地实现人生的目标，往往取决于职业生涯的设计是否精确。有了对职业生涯的精确设计，我们就会明确在什么地方有权使用时间，在什么地方无权滥用时间，从而成为运筹时间的一流人才。这也就是说，应有的目标必须满足四个条件：一是目标对自己而言具有足够的可信度，并不在意别人信或不信；二是目标清楚，坚信“含混的目标只是一种没有用处的愿望”；三是拥有强烈达到目标的欲望，甚至刻意而为；四是经常想象目标达成后的情形，坚信目标就是自己的掌中之物。

与此同时，专家还认为有效的目标必须拥有五个基本要素：一是明确的假定，影响效率的内部假定和外部假定都要表达出来，而且要测验它们有没有内在的连贯性和可操作性；二是详细的拟议，有效的目标就像建筑师设计制作的三维建筑模型，而不是二维空间的图画；三是令人振奋的图像，有效的目标是乐观而有激励作用的；四是切合实际的长期目标，绝对不是全然的不可思议；五是坚定的原则，有效的目标就是一份丰富的个人报告书，捕捉了我们希望实现的人生愿望。总之也可以这么说，规划职业生涯，应该思考“我是谁”、“我想做什么”、“我会做什么”、“环境支持或者允许我做什么”、“我的职业与生活规划是什么”五个问题。回答了这五个问题，找到它们的最高共同点，我们就有了自己的职业生涯规划。

另外，职业目标还应该符合六个标准：一是从几个选择中挑出来的，二是每种选择的结果都一一做过评估，三是所做的选择因为感觉不错而受到珍视，四是我们为之骄傲得愿意告诉别人，五是我们打算以行动完成自己的“未来远景图”，六是它适合我们的整个生活模式。

一番聆听，让张小姐真切地意识到，目标的确定决不能好高骛远，而需要一个理智的、日有进步的计划基础。明确、具体、细化的目标，才可以使我们经由热切的理想而抵达现实的世界。制定特定目标以及支配时间去做最能达到这些目标的活动，是我们每一个人求得高效率的要诀。根据目标制定一个顺序，养成一个依次为之的好习惯，我们就向目标更近了一步。有了整体目标，并且为自己规定完成每一个步骤的期限，尽量去遵守它，我们就

能够大大地提高实现目标的效率。只要加上一点点的压力，大多数人就会把工作做得更好。否则，目标就只是一个模糊的希望，或者说只是一个容易破裂的水泡。

实际上，张小姐已经领悟到，在这家公司的椅子上，她的快乐与不快乐的多寡，已经不只是5.1与4.9的微差而已。

我知道，她有个生命平衡法则，用来制衡工作与生活。她将生命切成健康、时间、自由与快乐四块，视个人状况分配比重以及排序。她相信：如果每个元素都不缺，反应到工作中的态度与情绪就会比较平和；长期处在这种平衡之中，人就能够进行积极的正向思考。

她觉得自己必须更加快乐起来！

张小姐来到了现在所在的公司。仅仅一年时间，她就成了副总，和20多个男女一起快乐打拼。

前不久，她打电话约我喝酒，说是应该恭喜她按揭了一套200平米的房，还供起了一辆小跑车！

张小姐忠诚于自己的事业，不是忠诚于任何一个东家。她没有因为跳槽而耽误时间，也没有因为跳槽而作废了以往的工作经验积累。在职业生涯的拐弯处，她不仅没有减速，反而得到了提速！

我于是说她就是赛马Seabiscuit——在美国影片《马到成功》中，Seabiscuit转弯时永不减速，完全不像一匹19岁的老马，在二十世纪三十年代末期的美国经济大萧条中，它经常成为美国的报纸头条。

她笑着说，在美国，很多人都在六七个不同的公司里做过至少七个不同的工作，而世界各国的年轻人也都有过数次跳槽的经验。换句话说，根据自己的喜好和擅长，工程师可能成为企业家，音乐家可能成为数学老师或者保险业务员，护士也可能成为科学家。