

实用智慧文库

Shiyong zhihui wenku

效率大全

XIAO LV DAQUAN

随时都能结束，每走一步都能找到旅程的终点，一生能度过最多的美好时光——这就是智慧

了解并融通日常生活中的事是最根本的智慧
不为狂热所动，不被常识所驱
当被象惑众时，自己虽身在其中却不受蒙骗
慧于言者不为慧，智于行方为智
实用智慧即是言行合一的智与慧

对着两个世界
和圆规丈量世界
去感受的世界
是打通两个世界的方式
和脑去丈量生活
感受生命

远方出版社

实用智慧文库

高效率大全

张弘 欧阳云 著

远方出版社

目 录

第一章 作一个人生的规划

第一节 正确目标的价值	(1)
一、目标刺激我们奋勇向上	(1)
二、有目标才会有结果	(4)
三、目标引导我们发挥潜能	(6)
第二节 拟订人生目标的原则	(10)
一、目标要符合自己的价值观	(12)
二、了解你目前的状况	(16)
三、你的目标应是什么样的	(20)
第三节 目标的金字塔	(27)

第二章 调整你的心态

第一节 敞开你的心扉	(37)
第二节 如何调整你的心态	(41)
一、不要说“我办不到”	(41)
二、作好思想准备	(43)
三、如果你是个急性子	(45)
四、自我怀疑	(46)

第三章 调整你的步伐

第一节 创造纪律	(49)
----------------	------

第二节 适应周围的节奏性	(54)
第三节 不要拖延	(62)
一、拖延的代价	(69)
二、拖延的原因	(72)
三、拖延并不能解决问题	(74)
四、克服拖延的秘诀	(76)

第四章 个人时间使用术

第一节 每天拨出半小时作计划	(81)
一、分析	(82)
二、计划	(83)
三、行动	(83)
第二节 充分利用记事本	(85)
第三节 如何有效地阅读	(91)
一、找到更多的阅读时间	(93)
二、熟能生巧	(96)
三、快速掠读和重点详读	(97)
四、专业的阅读课程	(101)
五、专业书籍	(102)
六、合作的阅读方法	(102)
七、简化办公室的待阅资料	(103)
八、节省时间的记忆	(103)
九、记忆的时机	(104)
十、你不会忘记的七种小技巧	(105)
第四节 粗心大意的人要培养省时技巧	(106)

第五节 等待的时候做什么	(109)
一、切忌随便打发时间	(110)
二、放松的等待	(111)
三、选定最佳的有限等待时间	(111)
四、让他人等待	(112)
五、零星时间的效益	(112)
第六节 早晨干什么	(114)
一、起床	(114)
二、提早开始	(115)
三、安排早餐前、上班前的活动	(116)
四、好吧！就赖在床上	(117)
第七节 充分利用通勤时间	(118)
一、步行到车站有益健康	(119)
二、提早1个小时出门，有效运用通车时间	(120)
三、在车内准备一张厚纸板来书写	(120)
四、养成在通车时间看备忘录的习惯	(121)
五、在车内读书时，先装好闹钟	(122)
六、宁愿多走路也不要换车	(123)
七、用铅笔作摘要	(123)
第八节 就寝时间的使用方法	(123)
一、不可剥夺睡眠时间	(123)
二、将心事用笔写出来	(124)
三、利用睡眠学习机来学习	(125)
第九节 家庭省时之道	(126)
一、家庭主妇不轻松	(126)
二、每天、每周列出家中杂事	(127)

三、简化工作可以节省时间	(130)
四、把东西放在你可以找到的地方	(131)
五、整理橱柜的要诀	(132)
六、把类似的东西放在一起	(134)
七、浴室	(134)
八、小孩子的房间	(134)
九、家庭“办公室”和“档案”	(135)
十、如何在搬家的过程中节省时间	(136)
十一、厨房	(137)
十二、节省时间的清理方式	(140)
十三、切勿计较小钱而糟蹋时间	(142)
十四、女人省时之道	(143)
十五、男人省时之道	(146)
第十节 逆势操作	(147)

第五章 工作时间使用术

第一节 工作需要效率	(151)
一、办公室里的“时间杀手”	(153)
二、善用与滥用会议	(156)
第二节 使办公室成为省时工作站	(159)
一、使办公室有条不紊	(160)
二、你的办公桌应该摆在什么地方	(163)
三、办公桌和人员的配置	(164)
四、清理你的办公桌	(164)
五、垃圾桶的艺术	(167)

六、其它的办公桌及办公室省时技巧	(168)
七、U形工作站	(170)
八、没有桌子的办公室	(171)
九、控制通信	(173)
第三节 打电话的艺术	(174)
一、面对面比较好	(177)
二、处理出去的电话	(177)
三、当别人打电话进来的时候	(178)
四、扬声电话的优缺点	(179)
五、使用耳机	(180)
六、借着打出去的电话传达讯息和销售	(180)
七、处理暂时不想接的电话	(181)
八、你正在会客，而电话响了	(182)
九、废话太多	(183)
十、记载电话记录	(183)
十一、电话会议	(184)
十二、搜集信息的电话	(184)
十三、检查电话摆放的位置	(185)
第四节 不要让别人浪费你的时间	(185)
一、认识并避开时间大盗	(185)
二、别接烫手的山芋	(187)
三、避免工作时被打断	(189)
四、创造时间区	(191)
五、扩充自己提醒时间的词汇	(205)
六、利用暗示	(206)
七、避免过度承诺——学习说“不”	(209)

第六章 行动——化目标为现实的关键

- 一、要成功就必须行动…………… (212)
- 二、行动要有恒心…………… (217)
- 三、适时知难而退…………… (223)
- 四、见好就收…………… (226)
- 五、果决…………… (227)
- 六、行动需要当机立断…………… (228)
- 七、立即采取行动…………… (230)

第七章 人重于事

- 第一节 先做生命中最重要的事…………… (233)
- 第二节 第二象限组织法…………… (241)
 - 一、你是否为急迫性偏执者…………… (241)
 - 二、忙碌的真相…………… (248)
 - 三、日常生活中的四个象限…………… (249)
 - 四、如何发挥第二象限组织法的力量…………… (253)
- 第三节 效率的真谛…………… (261)
 - 一、对人不可讲效率，对事方可如此…………… (261)
 - 二、效率也具有感染性…………… (262)
 - 三、三思后行…………… (264)
- 第四节 休息——高效率的原动力…………… (266)
 - 一、安排娱乐与消遣的时间…………… (266)
 - 二、重视业余生活…………… (267)
 - 三、和家人共享星期天早晨…………… (269)

四、放下工作，该休息就休息	(270)
五、小睡片刻何妨	(272)
六、注意自己的身体	(281)
七、休假	(283)
八、选人烟稀少的路走	(285)
九、打破工作与生活界线	(287)
第五节 圆满人生需要均衡	(288)

第一章 作一个人生的规划

第一节 正确目标的价值

一、目标刺激我们奋勇向上

在人生旅途上，没有目标就好象走在黑漆漆的路上，不知往何处去。目标为我们带来期盼，刺激我们奋勇向上，当然，在为达到目标而努力奋斗的过程中可能遭遇挫折，但仍能精神抖擞。

美国的一份统计显示，一个人退休以后，特别是那些独居老人，假若没有任何生活目标，每天只是刻板地吃饭和睡觉，虽然生活无忧，但他们后来的寿命一般不会超过7年。“没有了目标，”心理学家说：“便丧失了生存的目的和方向，而潜意识地决定生存也没有什么意义。”

虽说目标能够刺激我们奋勇向上，但是，对许多人来说，拟定目标实在是不容易，原因是我们每天单是忙在日常的工作上，就已透不过气，还哪来时间好好想想自己的将来。但这正是问题的症结，就是因为没有目标，每天才弄得没头没脑，蓬头垢面，这只是一个恶性循环罢了！

另外有些人没有目标，则是因为他们不敢接受改变，与其说是安于现状，不如坦白一点，那是没有勇气面对对新环境可能带来的挫折和挑战。这些人最终只会是一事无成！

清晰的目标能协助我们走向正确的方向，不致于走许多冤枉路，就好象赛跑选手一样，他们都是朝着终点进发，目标就是第

一个冲线。

更重要的是确定目标能使我们集中意志力，并清楚地知道要怎样做才可获得要追求的成果。中国人常说：“只问耕耘，不问收获”，以表达读书人应有的情操，但从“效率管理”的角度来看，这观念就要修正为“先问收获，才懂耕耘”。怎么说呢？因为必须设定了有什么样的收获，才能心无旁骛、专心致志地去实现目标。

下面的这个故事就说明了这个道理。

一位父亲带了三个儿子到沙漠猎取骆驼，结果大儿子和二儿子都空手而回，只有小儿子猎得骆驼，让老爸开怀。

父亲问大儿子，“你在沙漠上看到什么？”他轻描淡写地说：“也没什么，只是一片大漠和几只骆驼而已。”二儿子呢？他又看到什么？他颇兴奋地答道：“大哥看到的，我都看到，还有沙丘、猎人、烈日、仙人掌。我还是比大哥优秀吧！”小儿子呢？他认真地答道：“我只看到骆驼。”所以，无论你是满不在乎，还是兴致勃勃，如果没有清晰的目标，结果都是一样的，大儿子和二儿子都是白走了一趟。

美国加州大学洛杉矶医学院陆军生物影像研究所主任姜森，对参加效率管理专家柯维研讨会的人进行调查。他将这些人分为两类：一是设定好目标，再制定一套行动策略去实现目标的人；一是没有特别设定目标的人。

结果：有目标的人，平均每月赚 7401 美元；没有目标的人，平均每月赚 3397 美元。正如所料，奋勇向前的那一组人，看来较有冲劲，对生活及工作很满意，婚姻很和谐，身体也很好。

姜森先生在寄给柯维的信函中说：“尽管统计数字并不能证明，订立目标可为人生带来全面的成功，但我相信，问卷的分析结果，可作为你多年所提倡的方法的有力佐证。”

事实上，随波逐流，缺乏目标的人，永远没机会淋漓尽致发

2 高效率大全

挥自己的潜能。因此，我们一定要作个目标明确的人，生活才有意义。不幸的是，多数人对愿望，仅有一点模糊的概念，而只有少数人会贯彻这模糊的概念。一般人每日上班的理由，是为了重复昨天的工作。假使这是今天去上班的唯一理由，那么你今天的工作极可能与昨天一样。想来真是可悲，许多人在公司五年，却没有五年的经验，只能说有五次一年的经验。他们一再重复过去的表现，对于来年从不订立特定的目标。

美国作家福斯迪克说得好：“蒸汽或瓦斯只有在压缩的状态下，才能产生推动力；尼亚加拉瀑布也要在巨流之后才能转化成电力。而生命唯有在专心一意、勤奋不懈的时候，才可获得成长。”

不论是个人、家庭、公司或国家，都需要目标。目标牵涉的层面很广，为达到目标，我们必得尽一切努力。住在乔治亚州的赖嘉，足以为这一点作见证。

赖嘉随父母迁至亚特兰大市时，年仅4岁。他的父母只有小学五年级的学历，因此当赖嘉表示要上大学时，他的亲友大多不表示支持，但赖嘉心意已决，最后果真成为家中唯一进大学的人。但是一年之后，他却因贪玩导致功课不及格，被迫退学。在接下来的6年，他过着得过且过的生活，毫无人生目标。他大半时候都在一家低功率的电台担任导播，有时也替卡车装卸货物。

有一天，他拿起柯维的第一本著作——《相会在巅峰》，从那时起，他对自己的看法完全改观，发觉自己拥有不凡的能力。重获新生的赖嘉，终于了解到目标的重要性。的确，目标决定我们的将来。

赖嘉的目标是重返大学，然而他的成绩实在太糟了，以致连遭墨瑟大学拒绝两次。在遭到第二次拒绝之后的某天，赖嘉无意间撞见院长韩翠丝，他趁机向她剖明心志。结果，院长答应了他的请求，准许他入学，但有一个附带条件：他的平均分数要达到

乙等，否则就要再度退学。

赖嘉一改过去的散漫态度，以信心坚定、目标明确、内心无畏的姿态，重新踏入校门。他每季平均进修 20 个学分。经过 2 年零 3 个月，即以优异成绩取得学位，紧接着再迈向另一个更高的目标。这是计划性目标的绝妙好处。当你完成第一阶段的目标后，新的目标也会跟着形成，你的信心将更加坚定，成就更大，而且兴趣更多。

如今，这个伐木工人的儿子已成为赖嘉博士，他还在全美发展最迅速的教会中担任牧师，教会地点就在费特维尔市，距他成长的亚特兰大仅数分钟车程。

事实上，从赖嘉自认为是个成功者之后，他的目标便一个接一个出现，他也成为一个筑梦的人。

一代伟人亚历山大大帝的成败也与目标这个看似简单的词有关。当亚历山大大帝拥有远景，而远景盘踞他的心时，他便能征服世界。当他的远景或梦想一旦消失，却连一只酒瓶也征服不了。牧羊人大卫因为有远景，而得以征服巨人歌利亚，但远景破灭之后，他却连自己的欲望也战胜不了。

赖嘉的成功，尚涉及另一因素。改变人生方向及自我认知之后，改为努力工作的态度，兢兢业业地埋头苦干。

二、有目标才会有结果

为了攀越人生巅峰，在个人、家庭、事业、生活及心灵平静等方面获得全面成功，我们必须妥善利用时间。而时间要能运用得当，便得先设定目标，然后朝目标奋勇迈进。下一则故事可以证明目标的重要，有目标才会有结果。

1963 年，南卡罗莱纳大学美式足球队有名的年轻助理教练霍尔兹，被总教练开除。总教练说他天生不是当教练的料，要他另谋他职。然而，霍尔兹一心只想当教练，他喜爱这份职业，而

且还为自己订下一个看似不可能的目标：当上圣母大学的总教练。这个目标在把他开除的人眼里，简直是痴人说梦。

美国效率管理大师柯维认为，在你攀越巅峰之前，你得先具有攀越巅峰的想法。布道家舒乐博士对此表达了同样的看法：“有些人爱说：‘看了才会相信。’我却说：‘信了才会看见。’”

幸好，俄亥俄州立大学及威廉玛利学院先后给这个有目标的年轻人机会，而他的表现也十分优异，因此北卡罗莱纳大学便主动找他，聘他当美式足球校队总教练。他在4年之中使该校反败为胜，争取到前所未有的荣耀。

一年后，霍尔兹受聘于阿肯色大学，在12季球赛中，为该校再创反败为胜的最佳纪录。1979年，阿肯色大学队受邀在橘子杯球赛中，与实力强大的俄克拉荷马大学队比赛。他们欣然接受挑战。不久，阿肯色大学美式足球队中三名顶尖攻击球员竟然带女人进宿舍，霍尔兹不得不将他们逐出球队。阿肯色大学队骤失三名球员，报纸纷纷臆测，他们一定会自认不敌奥克拉荷马队，而放弃比赛。然而，阿肯色队的教练及球员，皆非半途而废之人，他们从来就没有退出比赛的打算。霍尔兹将队中的实力再次估量一遍，重新调整阵容，最后以超强的团队精神击败对手，让对方尝到橘子杯有史以来最大的败绩。

1983年，霍尔兹离开阿肯色，到明尼苏达大学接受新的挑战。明尼苏达队过去曾叱咤足球场上，拥有一段风光的岁月，现在却已一蹶不振。他到那里之后，努力耕耘，不到两年，该队又重新在橘子杯中露脸。并且，就在比赛开始之前，圣母大学又向他下达聘书，请他担任该校美式足球队总教练。

这则故事中还有几件事非常重要。第一，在霍尔兹开除阿肯色队三名球员那天，他就已成为圣母大学队的总教练了。因为圣母大学见他如此重视纪律，将人格看得比球赛重要，便作出决定，将来若有美式足球教练的职缺，第一个要聘的人就是霍尔兹。

第二，当霍尔兹接受明尼苏达大学总教练一职时，他在合约中加入附约：只要他能替该队打入橘子杯，而圣母大学有意聘用他的话，他随时可以离去。

没错，实现目标的第一步是下定决心。道理很简单，只要你下定决心，不论你的目标是在婚姻、减肥或其他方面，你都会竭尽所能地克服困难。缺乏决心的人，一遇阻碍便想弃械投降。不论是何种情形，你的结局都将不出所料。

当然，霍尔兹的目标是通盘性的计划，而不仅是当上圣母大学足球队总教练。

三、目标引导我们发挥潜能

许多年前，某报作过 300 条鲸鱼突然死亡的报道。这些鲸鱼在追逐沙丁鱼时，不知不觉被困在一个海湾里。弗里德里克·布朗·哈里斯这样说：“这些小鱼把海上巨人引向死亡。鲸鱼因为追逐小利而暴死，为了微不足道的目标而空耗了巨大力量。”

没有目标的人，就像故事中的那些鲸鱼。他们有巨大的力量与潜能，但他们把精力放在小事情上，而小事情使他们忘记了自己本应做什么。说得明白一点，要发挥潜力，你必须全神贯注于自己有优势的方面。目标能使你集中精力。另外，当你不停地在自己有优势的方面努力时，这些优势会进一步发展。最终，在达到目标时，你自己成为什么样的人比你得到什么东西重要得多。

在意大利，多年前有一位男孩愿意牺牲一切，只为了成为一名歌剧演员。他的父母花钱让他上课，但是经过几年的练习之后，他的老师对他是否能成为演唱家，不抱任何希望。“孩子，”老师告诉他，“你的声音听起来就像风吹着百叶窗！”

然而，男孩的母亲相信他的孩子。因为她曾热切参与他的演唱会，每天在房间里倾听他认真练习。因此，她送他到另一位更有经验的老师那儿学习。为了支付她儿子的学费，她没钱买新鞋

——有时甚至挨饿。这名男孩就是卡罗素，他成为那个时代最伟大的男高音——是他的母亲倾听他的心声，引导他发展天赋。

在卡罗素之后许多年，又有一名会唱歌的孩子。他的父亲希望他成为职业演唱家，而母亲则希望他能够找一个稳当的职业。为了取悦双亲，他同时进入两种领域。在意大利摩丹那成长过程中，他修习声乐课程，同时在师范学院上课。

毕业前夕，他就未来职业请教于父亲：“爸爸，我当个老师，或是个演唱家呢？”他的父亲说：“如果你想同时坐两张椅子，你就会两头落空。一生中，人只能选择一张椅子。”

你的才能就是你的天职。你能做什么？这是时代的质问。如果一个人位置不当，用他的短处而不是长处来工作的话，他就会在永久的卑微和失意中沉沦。反之，如果选择长处来工作的话，则会发挥无限潜能因而成功，以下就有几个典型故事印证这一点。

“瓦特！我从来没有看见过像你这样懒的年青人。”蒸汽机的发明者瓦特的祖母说，“念书去吧，这样你才有用些。我看你有半个小时一个字也没念了。你这些时间都在干什么？把茶壶盖拿走又盖上，拿走又盖上干什么？用茶盘压住蒸汽，还加上匙子，忙忙碌碌。浪费时间玩这些东西，你不觉得羞耻吗？”

幸亏这位夫人的劝说失败了，全世界都从她的失败中受益不浅。

意大利物理学家伽利略是被送去学医的。但当他被迫学习解剖学和生理学的时候，他学习着欧几米德几何学和阿基米德数学，偷偷地研究复杂的数学问题。当他从比萨教堂的钟摆上发现钟摆原理的时候，他才18岁。

英国著名将领兼政治家威灵顿小的时候，连他母亲都认为他是低能儿。他几乎是学校里最差的学生，别人都说他迟钝、呆笨又懒散，好象他什么都不行。他没有什么特长，而且想都没想过

要入伍参军。在父母和教师的眼里，他的刻苦和毅力是唯一可取的优点。但是在他 46 岁时，打败了当时世界上除了他以外最伟大的将军拿破仑。

更没有比一个人的事业使之受益更大的了。这事业磨练其肌体，增强其体质，促进其血液循环，敏锐其心智，纠正其判断，唤醒其潜在的才能，迸发其智慧，使其投入生活的竞赛中。

从这些典型例子中我们可以得出：在选择职业时，不要考虑怎样得钱最多，怎样最能成名，你应该选择最能使自己全力以赴的工作，应该选择能使你的品格发展得最坚强和最善团结人的工作，应该选择最能让你发挥无限潜能的工作。

而史蒂芬逊、布朗等发挥潜能而作出伟大成就的人正是这样做的。

蒸汽机车的发明者史蒂芬逊有八个兄弟姐妹，小时候穷得全家都挤住在一个房间里。史蒂芬逊只好去给邻居放牛。但一有时间，他就用粘土、用空心树枝做管子，制造蒸汽机模型。到 17 岁时，他就真装成了一部蒸汽机，还让他父亲帮他烧火做试验。史蒂芬逊没有机会读书，机器就是他的老师，而他是机器非常用功的学生。当同龄人有假期游玩、逛酒吧间的时候，他却在洗机器、研究和做实验。当他作为一个伟大的发明家和蒸汽机的改进者闻名于世的时候，那些游手好闲的人又都羡慕他了。

美国著名的废奴主义者布朗也同样如此。小时候为了到书店买一本书，连夜赶了 30 公里的路。书店老板盯着这个头发蓬乱、衣衫不整的牧童，很奇怪这个乡下孩子竟会提出这样的要求。于是，老板就和众人一起开始嘲弄他。这时进来一位大学教授，当他知道布朗的要求后说：“这样吧，如果你能念出这本书的一行诗句，而且把它翻译出来，我就把这本书送给你。”人们惊讶地看到，这孩子从容自若地接连念完并且译出好几行诗句。于是，他自豪地拿到了自己应得的奖品。他是在放牧的时候学好了希腊