

世界500强
员工素质培训
必读书

玩转工作、生活、人际关系三个圈子

如何轻松 举起大象

用对时间做对事
JUGGLING ELEPHANTS

〔美〕琼斯·劳福林 托德·慕斯格◎著

武岩/译

华夏出版社

如何轻松 举起大象

用对时间做对事

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何轻松举起大象：用对时间做对事 / (美) 劳福林，
(美) 慕斯格著；武岩译. —北京：华夏出版社，2009. 10
ISBN 978-7-5080-5300-4

I. 如… II. ①劳…②慕…③武… III. 时间—管理—通俗读物 IV. C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 134207 号

Copyright © Jones Loflin and Todd Musig, 2005
This edition published by arrangement with Portfolio, a member of
Penguin Group (USA) Inc.
Simplified Chinese edition copyright:
2009 HUAXIA PUBLISHING HOUSE
All rights reserved.

著作权登记号 图字：01-2008-4107 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

策划统筹 新华文轩

如何轻松举起大象：用对时间做对事

作 者 琼斯·劳福林 托德·慕斯格

译 者 武 岩

责任编辑 姚 兰

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编：100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 889 × 1194 1/32

印 张 4.5

字 数 100 千字

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5300-4

定 价 20.00 元

本版图书凡印刷、装订错误，可及时向我社发行部调换

Juggling Elephants

献给我的家人和那些正努力将一切做好的人们！



对《如何轻松举起大象： 用对时间做对事》的赞美

“这是一个非常有用的，能够轻松愉快地去平衡工作和生活最重要事情的方法。”

——斯宾塞·约翰逊（Spencer Johnson），医学博士，
《谁动了我的奶酪？》作者

“如果你觉得生活忙乱得就像一场三圈的马戏表演，那就来读读这本书吧，它将教会你如何分清主次，如何放松，如何享受这场表演！”

——肯·布兰查德（Ken Blanchard），《一分钟经理人》
（*The One Minute Manager*）和《准时、目标明确的经理人》
（*The On-Time, On-Target Manager*）两本书的合著者

“《如何轻松举起大象：用对时间做对事》提出的新鲜方法可以让你成为生活的主宰。作者向我们展示如何掌控自己的生活，辨识出最重要的事情，以使一切更有效率并且事半功倍。”

——希鲁姆·史密斯 (Hyrum Smith), 富兰克林柯维公司 (Franklin Covey) 共同创始人和伽利略原动力公司 (Galileo Initiative) CEO

“《如何轻松举起大象：用对时间做对事》我已经读了三遍了，每次都有新收获。每当我的生活失控需要静下心来时，我就会重温一遍。”

——安妮·玛丽·佩尼斯 (Anne Marie Pernice), 美敦力能源和器械中心 (Medtronic Energy and Component Center) 高级培训和组织发展经理

“《如何轻松举起大象：用对时间做对事》提出了一个聪明的办法，它告诉领导者把精力和注意力放在何处才能取得佳绩。”

——布鲁斯·诺兰 (Bruce Nolan), 美国财政部高管人员协会 (Treasury Executive Institute) 会长



《如何轻松举起大象： 用对时间做对事》的精华

试图玩转大象的结果就是，所有人，包括你自己都不会喜欢你的表演。

表演指导无法同时出现在三个圆圈里。

马戏表演取得成功的关键是在三个圈中都有高质量的演出。

马戏表演从来不缺节目。

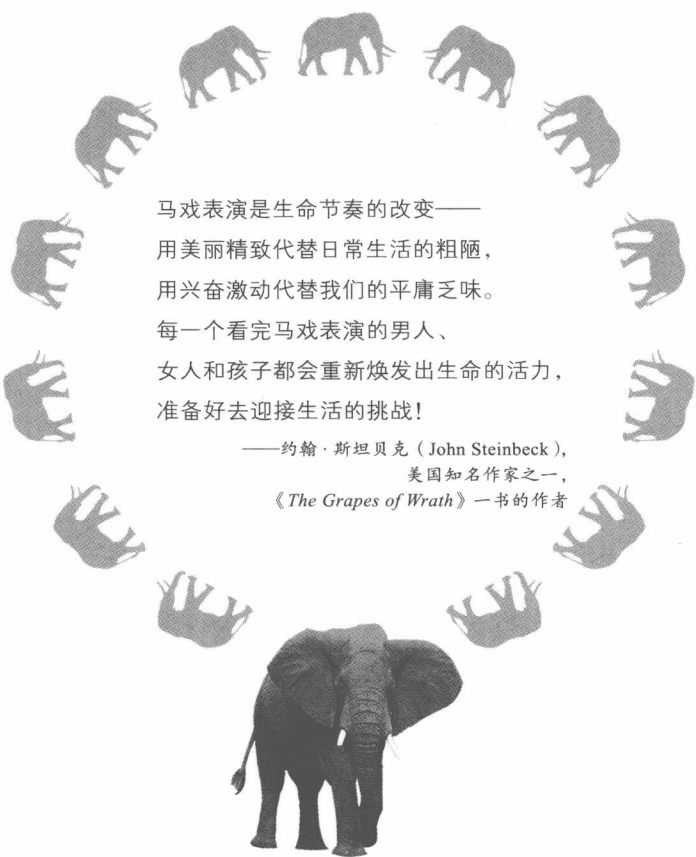
表演指导和演员之间的关系对演出的质量有重要影响。

为了更好的演出效果，幕间休息是必不可少的一部分。

最好的演出永远是下一场。



Juggling Elephants



马戏表演是生命节奏的改变——
用美丽精致代替日常生活的粗陋，
用兴奋激动代替我们的平庸乏味。
每一个看完马戏表演的男人、
女人和孩子都会重新焕发出生命的活力，
准备好去迎接生活的挑战！

——约翰·斯坦贝克 (John Steinbeck),
美国知名作家之一，
《The Grapes of Wrath》一书的作者

目录



写在故事前面的话

职场困境：工作和生活中的多重冲突	3
解决方案：在正确的时间做正确的事情	7

故事开始了

1. 生活和工作是冲突的吗?	13
难道工作就是处理各种小危机和到处“灭火”? ..	13
上班也迟到，回家也迟到	16
2. 生活混乱得像三圈的马戏表演	19
与家人在一起，想的还是工作	19
工作没有做好，锻炼没有时间	21
问题：你想同时玩转几头大象?	24



3. 你能否玩转三个圈？	28
让三个圈的表演环环相扣	28
工作和人际关系是前两个圈	31
第三个圈就是自己的生活	37
4. 安排好你自己的节目单！	41
此刻，你要在哪个圈中表演？	41
此刻，在这个圈中应该表演什么节目？	43
5. 你将在哪个圈中出场？	47
努力找回失去的自我	47
玩转家里的“大象”	50
6. 马戏表演的精髓	52
优秀的团队成员要辞职，怎么办？	52
每个圈子都必须以目标为导向	56
你所选择的“节目”能不能帮助你达到目的？	59
7. 表演者是谁？	65
各司其职，做正确的事情	65



有的教练能让大家有效合作	69
如何调节团队的气氛，满足员工的要求	73
放松，彻底放松！	76
8. 工作需要“彩排”	80
要出色地完成工作需要“预演”	80
在你的三个圈里要做什么事情？	83
9. 让你的工作排列有序	87
制定出完成工作的时间表	87
设定每一个圈的目标	89
10. 为团队和成员减压	91
会休息才会工作	91
释放压力，舒缓紧张的心情	93
11. “幕间休息”很重要	95
“我的团队更有效率了”	95
做最出色的领导	99



12. 节目单在“三个圈”中变动	102
自我生活圈：提高你的生活质量	102
在“人际关系圈”和“工作圈”中畅快沟通	106
13. 人生需要更高水平的演出	108
彻底玩转大象	108

写在故事后面的话

最后一幕：“你的故事就是我的精神食粮”	113
---------------------------	-----

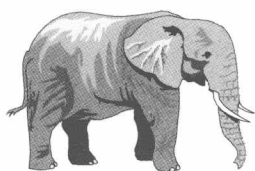
表演结束了！

译者后记	121
------------	-----

A circular arrangement of 15 black elephant silhouettes, each facing outwards, forming a ring around the central text.

Juggling Elephants

写在故事前面的话





职场困境：工作和生活中的多重冲突



马克开心地笑了，他的部门又一次取得了巨大的成功。他的同事都自认为知道马克成功的原因，但事实上，只有马克自己才真正地知道他个人和团队取得成功背后的秘诀是什么。

他的成功对于很多人来说，早已司空见惯。他经常被大家选出来讲他的成功心得，或经常与那些



情绪沮丧、作风散漫的员工进行一对一的谈心。

工作之余，他的个人生活同样成功。尽管他已不再拥有学生时代的强壮体魄，可他仍然很健康。朋友总说他的体力就和只有他一半年龄的人那样，精力充沛，浑身都充满了活力。

他和丽莎共同抚育了三个非常出色的孩子。杰茜已经结婚，并在一家大公司工作。伊凡刚取得学士学位，正准备找工作。而布莱恩高中毕业后就开了自己的公司。更重要的是，他和丽莎婚后的生活越来越亲密，并成为彼此最大的支持者。

突然，桌上的电话铃声打断了他的思绪。

“有人要见你，马克。”他的助手卡罗尔说。

“是谁？”他问道。

“是个惊喜！”

“请他进来吧，卡罗尔，”马克回答，“不过，你得告诉我他是谁。”

“不告诉你！”卡罗尔继续卖着关子，“如果想知道是谁，你就自己出来看吧！”

马克带着一些不快和好奇打开了门，门外居然站着他的女儿。

“惊喜吗？爸爸！”杰茜问道，俩人高兴地拥抱着。

“太棒了！”马克对她做了个鬼脸，领着杰茜进了办公室，并关上门。

“请坐。真高兴！你怎么会来这儿？”马克问。

杰茜说道：“从公事上说，今天上午我在附近刚参加完一个会议。从私事上讲呢，我想来看看你。”

说到这儿，杰茜立刻变得有些严肃。

“有些事困扰着我，我需要你的帮助。”

听到这里，马克开始做最坏的打算。虽然他从没看出杰茜有任何问题，但是担心和她的婚姻生活有关。于是，他深深地吸了一口气，小心翼翼地问道：“杰茜，发生什么事了？”

“所有的一切！”她脱口而出，“我热爱我的工作，可我好像已经无法继续下去了。我觉得我所在部门的另外两个人会做得更好，但是我担心他们并不关心公司里发生的一切。”

“布雷特是个可以依靠的好丈夫，但他自己的工作也很忙。我们太习惯彼此没有时间在一起了，这让我很担心。我们分头作战又疲于奔命，而所做