

Listful
Thinking:
Using Lists to Be
More Productive,
Successful
and
Less Stressed

美国电视界最高奖项艾美奖获得者
[美] 宝拉·里佐 (Paula Rizzo) 著
郑焕升 译

为什么 精英都是 清单控

DATE _____

APPOINTMENT

CHECKLIST

01.

02.

03.

04.

05.

06.

07.

08.

09.

FREE NOTE



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

Listful
Thinking:

Using Lists to Be
More Productive,
Successful
and
Less Stressed

为什么 精英都是 清单控

aula Rizzo) 著 郑焕升 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么精英都是清单控 / (美) 里佐 (Rizzo,P.) 著;

郑焕升译. -- 长沙: 湖南文艺出版社, 2016.6

书名原文: Listful Thinking

ISBN 978-7-5404-7598-7

I. ①为… II. ①里… ②郑… III. ①目标管理—通俗读物 IV. ①C931.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第090510号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 18-2016-033

上架建议: 心灵成长·励志

LISTFUL THINKING

Copyright©2014 by Paula Rizzo

Published by arrangement with Cleis Press & Viva Editions
through Andrew Nurnberg Associates International Limited

WEISHENME JINGYING DOU SHI QINGDANKONG

为什么精英都是清单控

著 者: [美] 宝拉·里佐

译 者: 郑焕升

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 李彩萍

特约编辑: 田 宇

版权支持: 文赛峰

营销编辑: 李 群 杨清方

封面设计: 主语设计

版式设计: 李 洁

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段 508 号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 北京嘉业印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

字 数: 160 千字

印 张: 8

版 次: 2016 年 6 月第 1 版

印 次: 2016 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7598-7

定 价: 38.00 元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

推荐序

你跟自由的距离 只有薄薄的一张清单而已

朱莉·摩根斯顿

不是每个人都像宝拉一样生来就有可以让事情井井有条的基因，至少我绝对没有。你可能看得出来，但整齐绝对不是我的最爱，我最爱的是混乱。我是个创意型的右脑人，我得在不确定与人生如戏的自然发展中，才能活出自己。我是个演员，是个舞者，是个导演。我一直都很崇拜那些可以一丝不苟的人，因为我实在不是那种人。

欠缺条理让我始终处于压力下。不论在做什么，我总是担心自己是不是忘了什么。我脑中的跑马灯会二十四小时闪烁着我该记得的事情，但这样的跑马灯会让我很难专心在当下。我每十个念头就会有一个是“有一天我一定要学会有条理”。但事实是，要有条理让我很恐惧。

我一直觉得变得有条理会压抑我的创意，浇熄我个性中的自然与风趣。我渴望更有效率、更有组织，但我不希望因此变得无趣。但就在这个时候我找到了突破口。

我女儿杰西的到来，改变了我的世界。有一天我错失了带她去散人生第一次步的机会，因为等我把东西统统整理好塞进尿布袋，这小家伙早就睡着了。为了她，我体会到自己得振作一点，像样一点。活在混乱里对只要打点好自己一个人时的我没问题，甚至还很有利；但现在有个小人儿跟我在一起，而我对她有份责任。

所以我决定把自己弄整齐，就算这损及我的创造力也在所不惜。我开始把尿布袋里该有的所有东西列出清单，这样一旦有机会可以出门踏青，我就可以马上确认东西有没有带齐。我的女儿再也不会因为我没有准备好而错失了另一个人生的第一次。尿布袋的清单是我的起点，而且是一个好的开始，于是我开始把清单延伸到生活的其他层面。我开始把希望弄整齐的每一个生活环节都列张清单，然后一一击破。而随着一切变整齐，我的生活发生了一件有趣的事情。

不但我的创意没有因此而遭到压抑，反而我在行动上还觉得更有空间可挥洒。我感觉到清爽、自信、专注，觉得一切都在我的掌控当中。我所有的想法都集中在一起，也真正能够执行。所有我需要的东西都在我的指掌间，而这种成就感让我更容易有灵感，更能够随机应变。

鱼与熊掌变得可以兼得。我可以既有条理又有创意。这样的我开始主动去帮助那些跟我一样长年抗拒条理的朋友。很多人一想到要列清单就卡关，而我完全知道那种感觉。但请不要害怕，清单绝对是你收复控制权的最佳登陆点。把想法统统下载到清单上，你就能腾出思考力来做决定，并专注在重要的事情上。这样的你才不至于因为细枝末节或临时冒出的其实根本无关大局的小事而分心。

关于清单的好处，我在这里列了一张简表

- ☐ 减轻焦虑，因为你不用担心忘记事情。
- ☐ 让你能够专心做事，不用把力气用在记忆事情上。
- ☐ 让你可以专注于大局（枝节自动忽略）。
- ☐ 让你处于制高点去分配工作（让乐意帮忙的人来分摊事情）。
- ☐ 每画掉一笔工作，你的成就感就加深一点。
- ☐ 让生活中许多重要的事能够自动完成，让你日子愈过愈惬意。

身为条理世界里的“更生人”，我可以说弃暗投明真的是太开心了。我跟宝拉都是会因为书架很整齐而惊呼，或是为了把事情画掉时的快感而尖叫的人，而这也是我们认识后所做的事情。

但宝拉跟我还是不一样。她会第一时间把脑中闪过的待办事项记到便条本上，账单也都可以按照字母的顺序排好，而这就是清单的好处。清单可以是每个人的好帮手，不论你是惯用右脑的

创意人还是工作狂，人人都适用。

我们每个人都不会完全一样，而我希望的是每个人都能因为用对工具而从混乱变得有条理，然后不再回头。这样一个希望，宝拉用这本书帮我达成了。学习用清单来管好要做的事，会是你学会有条理最棒的一门课。

确实，我有“生活秩序女王”的称号，但我并不完美。面对新的挑战与计划，或是工作量满到一定程度，我还是会有觉得乱的时候。这时候清单就可以帮助我把生活的节奏与重心拉回来。说到提升生产力、效率与成功，永远学习不完，所以我想对宝拉说声感谢，谢谢她写出了这本书来作为我们的指引。

从小地方做起就行——你距离自由，或许只有薄薄的一张清单而已。

本文作者朱莉·摩根斯顿为美国畅销书作家，著有《别再看时间的脸色》(*Time Management from the Inside Out*)与《收纳其实很容易》(*Organizing from the Inside Out*)等书。

作者引言

我的清单人生

嘿，我是宝拉·里佐，我有病。这种病叫作“清单控”（glazomani）。glazomani这个词，按照Dictionary.com上的解释，指的是对清单有着无比的热情；Encyclo.co.uk上的定义则是“对建立清单有着异常的迷恋”。是的，我就是个清单控。

跟一般人比起来，我绝对感觉压力比较小，为此我真的得感谢长伴左右的清单。当然，要把清单上的项目一条一条画掉，也是会焦虑的，但我另外有法宝跟手段可以处理这个问题。身为一个每天被“时间限制”推着跑的纽约电视制作人，我真的得把得过的艾美奖与大大小小的成绩，归功于列清单的习惯。靠着清单，我完成了更多的工作，规划了海外的婚礼，找到了落脚的公寓。

我一直觉得变得有条理会压抑我的创意，浇熄我个性中的自然与风趣。我渴望更有效率、更有组织，但我不希望因此变得无趣。但就在这个时候我找到了突破口。

我女儿杰西的到来，改变了我的世界。有一天我错失了带她去散人生第一次步的机会，因为等我把东西统统整理好塞进尿布袋，这小家伙早就睡着了。为了她，我体会到自己得振作一点，像样一点。活在混乱里对只要打点好自己一个人时的我没问题，甚至还很有利；但现在有个小人儿跟我在一起，而我对她有份责任。

所以我决定把自己弄整齐，就算这损及我的创造力也在所不惜。我开始把尿布袋里该有的所有东西列出清单，这样一旦有机会可以出门踏青，我就可以马上确认东西有没有带齐。我的女儿再也不会因为我没有准备好而错失了另一个人生的第一次。尿布袋的清单是我的起点，而且是一个好的开始，于是我开始把清单延伸到生活的其他层面。我开始把希望弄整齐的每一个生活环节都列张清单，然后一一击破。而随着一切变整齐，我的生活发生了一件有趣的事情。

不但我的创意没有因此而遭到压抑，反而我在行动上还觉得更有空间可挥洒。我感觉到清爽、自信、专注，觉得一切都在我的掌控当中。我所有的想法都集中在一起，也真正能够执行。所有我需要的东西都在我的指掌间，而这种成就感让我更容易有灵感，更能够随机应变。

鱼与熊掌变得可以兼得。我可以既有条理又有创意。这样的我开始主动去帮助那些跟我一样长年抗拒条理的朋友。很多人一想到要列清单就卡关，而我完全知道那种感觉。但请不要害怕，清单绝对是你收复控制权的最佳登陆点。把想法统统下载到清单上，你就能腾出思考力来做决定，并专注在重要的事情上。这样的你才不至于因为细枝末节或临时冒出的其实根本无关大局的小事而分心。

关于清单的好处，我在这里列了一张简表

- ☐ 减轻焦虑，因为你不用担心忘记事情。
- ☐ 让你能够专心做事，不用把力气用在记忆事情上。
- ☐ 让你可以专注于大局（枝节自动忽略）。
- ☐ 让你处于制高点去分配工作（让乐意帮忙的人来分摊事情）。
- ☐ 每画掉一笔工作，你的成就感就加深一点。
- ☐ 让生活中许多重要的事能够自动完成，让你日子愈过愈惬意。

身为条理世界里的“更生人”，我可以说弃暗投明真的是太开心了。我跟宝拉都是会因为书架很整齐而惊呼，或是为了把事情画掉时的快感而尖叫的人，而这也是我们认识后所做的事情。

但宝拉跟我还是不一样。她会第一时间把脑中闪过的待办事项记到便条本上，账单也都可以按照字母的顺序排好，而这就是清单的好处。清单可以是每个人的好帮手，不论你是惯用右脑的

创意人还是工作狂，人人都适用。

我们每个人都不会完全一样，而我希望的是每个人都能因为用对工具而从混乱变得有条理，然后不再回头。这样一个希望，宝拉用这本书帮我达成了。学习用清单来管好要做的事，会是你学会有条理最棒的一门课。

确实，我有“生活秩序女王”的称号，但我并不完美。面对新的挑战与计划，或是工作量满到一定程度，我还是会有觉得乱的时候。这时候清单就可以帮助我把生活的节奏与重心拉回来。说到提升生产力、效率与成功，永远学习不完，所以我想对宝拉说声感谢，谢谢她写出了这本书来作为我们的指引。

从小地方做起就行——你距离自由，或许只有薄薄的一张清单而已。

本文作者朱莉·摩根斯顿为美国畅销书作家，著有《别再看时间的脸色》(*Time Management from the Inside Out*)与《收纳其实很容易》(*Organizing from the Inside Out*)等书。

作者引言

我的清单人生

嘿，我是宝拉·里佐，我有病。这种病叫作“清单控”（glazomani）。glazomani这个词，按照Dictionary.com上的解释，指的是对清单有着无比的热情；Encyclo.co.uk上的定义则是“对建立清单有着异常的迷恋”。是的，我就是个清单控。

跟一般人比起来，我绝对感觉压力比较小，为此我真的得感谢长伴左右的清单。当然，要把清单上的项目一条一条画掉，也是会焦虑的，但我另外有法宝跟手段可以处理这个问题。身为一个每天被“时间限制”推着跑的纽约电视制作人，我真的得把得过的艾美奖与大大小小的成绩，归功于列清单的习惯。靠着清单，我完成了更多的工作，规划了海外的婚礼，找到了落脚的公寓。

我的生活就是不断地在列清单。

- ☐ 要做的事情
- ☐ 要去的地方
- ☐ 要看的剧情
- ☐ 要试的APP
- ☐ 喜欢的餐厅
- ☐ 想读的书单
- ☐ 待办的活动

清单主题可以没完没了。我甚至会把尴尬时可以说的话，挑内衣时可以说的话，还有要逗人笑的时候可以说的话都列张清单出来。我发现为生活中各种可能的情境都做好万全的准备，可以让时间的运用变得更有效率。

我知道不是每个人都像我一样执着于清单的研究与建立，但我觉得有这样的“强迫症”才是对的，大家都应该学我。所以我写了这本书，我希望看了这本书，大家能找回自己的生活秩序，重新成为自己生活的主人，不要动不动就忙不过来、喘不过气。

事情太多，时间太少

我一直都很害怕改变。上小学的时候我超讨厌换新老师，也讨厌换座位，因为我容易对熟悉的事物“太黏”。有一次我老公杰伊说他觉得我们应该从皇后区的佛里斯丘地区搬到曼哈顿，我马上表现出了消极的反应。我坚壁清野，嘴巴紧闭，用无声表示抗议。我内心的对白是：干吗要搬新家呢？现在的地方不是好好的吗？改变对我来说好可怕，好多不确定性，要重新适应得花费我很大的力气。

上东城、东中城、苏活区、金融区、东村、葛拉梅西，曼哈顿的区块那么多，我们可以做功课的时间却那么少。我们尽可能在曼哈顿找了符合我们租金预算的地方看房，但我一坐纽约市地铁F线回到佛里斯丘，脚才刚踏出车厢，回到温暖的家不久，我就已经想不起来刚刚看的公寓有多少收纳空间、有没有暖气，甚

至是几楼的房子，我全都不很确定了！找出租的房子时，很多时候房东的广告不会列出完整的信息，可能没有照片，也很少提供房间配置的平面图。正常状况下，我算是很善于专心一意，但不知为什么这次找房子的事让我难以招架，我处于惊慌之中。最后，我终于解开了谜团。

好清单让人变轻松

面对这样的问题，我没有一开始就使用我经验中非常好用的办法来处理，我忘了列出清单！在来回很多趟都白跑之后，我终于决定像工作时一样列张清单。在纽约这个大苹果里当电视节目制作人，我的工作有时是在摄影棚里，有时候则要出外景。我得构思节目的企划、想情节、进行访谈、约来宾、搞定主播、分配各单元的时间，事情可以说多到没完没了。这才想到，我有这么多工具和技巧，可以帮我搞定工作上的庞杂任务，只要把那些办法拿出来用一下，要找到新家，应该易如反掌。

做节目的时候我会用清单、检查表、流程表等工具，来掌握工作进度。仿效这样的做法，我把自己在看房子的时候需要注意的所有事项都列在清单上：地址、楼层、景观、地板（硬木或地毯）、收纳（柜子数目）、室内平方数、房间数（几室几厅）、有

没有家电（洗碗机等）、管理品质（管理员、保安、门房）等。这张清单成了我跟杰伊后来看房的基本配备，我们会按照表上的项目一条一条地确认，一个空间一个空间地检视，问题也能问得行云流水，不会挂一漏万。清单在手，我们可以专心确认自己的需求与对象的条件，如此我们便可以收集到所有的信息，来做出最正确的决定。

像个制作人那样思考

看房的清单让我能集中精神，清楚自己想要的是什么，又该询问准房东什么问题，这作用类似我上班时随身携带的拍摄工作单。带队去棚外取景，我都会把要问的问题跟要拍的东西列成清单带着。

取景的前一天，我会坐在办公桌前，把访问的流程在脑中整个扫一遍。我会用画面去想象整套流程的每一小步应该怎么走。比方说，我会先访问医生，再来拍问诊的画面，让医患同时入镜，最后采访患者的看法。我会思索整则新闻的主旨，然后事先在一张清单上拟好要问医生与患者的问题。这么做的好处是我不会将该问的问题遗漏了。虽然我已经是老鸟，出过的外景不计其数，但我从来不会偷懒省掉这点事前的准备工夫，

要知道不怕一万只怕万一，而做电视节目一有闪失就是很贵的事情。最坏的状况就是两手空空回到电视台，能用的画面都没拍到。剪接人员虽然常能化腐朽为神奇，但巧妇难为无米之炊，要是没拍到医生满头大汗急救患者的场景，那你的报道最终还是难产。

外出取景偶尔会遇到突发状况，医生可能受访到一半有紧急的患者得看，或是急诊室有什么状况要去支持。但只要有清单在手，我就可以在状况解除后精准地恢复进度，最后满载而归。

带着“理想公寓条件一览表”去看房，我回到家便可以把数据一摊，然后好整以暇地跟杰伊对今天去过的房子评头论足一番。最后我们在东村找到了超棒的公寓，在那儿开心地度过了美好的四年。

☒ “清单制作人”网站诞生

我们搬进新公寓后差不多一个月，一个朋友也要找公寓。她说自己一点头绪都没有，而且想到找房子就一个头两个大，于是她问我：“上次那张清单还在吗？”既然朋友开口了，我当然把自己的心血大方地捐出来。而她拿了清单离开，不久也顺利地找