

QUALITY LIFE

精  
品  
生  
活  
系  
列

EASY

# 谈效率

压力？没有问题，危机？就是转机，轻轻松松学效率，即使日理万机，也能无往不利。

(台湾) 朱凯蕃



广西人民出版社

# 用心去生活

## ——代前言

生活要过得自然、快乐，也要过得细致。

人们有的时候比较在乎流露在外的生活形态，希望自己能够朝着大多数人的方向前进。也因为这样，他们忽略了发源于内心的真实的声音。

其实生活就是生活，你可以简简单单地过，也可以轰轰烈烈地过，而我们，则希望能在生活当中，加一点“用心”在里面，让你过起来更精致一些。

这就是我们引进台湾精美出版股份有限公司出版的“精品生活”这套书的原因。

我们衷心希望，看书，不再只是纯粹为了休闲娱乐，而是能够提升我们生活的形态，所以我们以小本书的风貌呈现给读者，也将我们认真做好书的精神融入其中，出书也可以很精致，富有文化气息。

古人云：富人因书而贵，穷人因书而富。但愿你拥有了这套精品生活系列，能更

# Easy 谈效率

---

有品味地体验人生，打开生活问号，使日子过得更优雅，更潇洒，更充实。借由文字的力量，达到优质生活的目的，是我们共同的心愿。

出版者

1998年12月

# 轻轻松松谈效率

## (自序)

这本书从动笔的那天开始，整整写了10个多月。

由于本身学的是企业管理，所以我从美国回来以后，就一直想要写一些和“管理”有关的题材，最好是那种和个人管理有关，每个人都可以用到的东西。想来想去，“效率提升”应该是很重要、很值得，且又是被大家所需求的题目。

老实说，我在念书的时候就一直觉得自己在“效率学分”上不及格，所以一有空就会观察周遭的人，偷学他们一两招来用用。也因为这样，我就对这个主题感兴趣，进而想要写出来。

另一方面，基于“谈效率”并不是一个浅显讨好的轻松话题，所以我一直想将它简单化、生活化，再加上一些企业管理的理论，落实在个人效率上，更可以新鲜化。同时，我收集了许许多多的相关资料，为此也一再拖延了写作的速度。尤其刚开始的时

候，为了增强其实用性，反而使得内容变得太硬，理论性太重，导致阅读起来不是那么的自在愉快。于是我又重新修正了方向。

在写作过程当中，我曾出国了两次，从国外市场上找了一些英文的资料，希望能带给读者一些不同的感觉和崭新的方法。我自己觉得，谈效率应该是具广角性的、多元化的，所以我也放入了一些日常生活的题材，例如人际关系、身心健康，甚至谈恋爱，亦包括在内。其目的不外乎就是希望大家知道，高效率的生活绝不应只是局限在工作领域方面，而是要从周遭各种角度切入的。

收集完所有的资料以后，我也希望能够证明这些方法都能跟得上时代，并没有“过期”，因此，我特别访谈了目前在社会各界颇具成就，也受到大众肯定的人士，希望能将他们的个人经验和读者分享，也借以印证这些理论基础的实用性和可信度。在此，我要致上万分谢意，感激他们能在百忙之中，不吝拨出宝贵的时间，来和我谈这个有点枯燥的话题。

也就是因为这是一本实用性的书，所以在整个写作过程中，我都战战兢兢地去四处查证，务必要求每个方法都是有根据的，而且也是真正有效的。访谈过这些名人之后，

也让我对这些理论更有信心。接下来就是要考验它的可读性了。

说实在的，“效率”这个话题要讲得“有料”还比较容易，但要讲得轻松易懂就有点辛苦了。刚开始写的几篇太严肃，蛮难引起“笑果”的，而且较无法和一般人的生活融合在一起，没有那种“入口即化”的感觉。所以，我只好又很“八卦”地把周遭那些乱没效率的朋友的故事经验收集汇总，公诸于世，希望借此能够引起读者的共鸣（虽然在还没听到共鸣之前倒是听到了很多友人们的“不平之鸣”，甚至还有不相干的朋友“认养”了其中一篇后，硬赖我是在写他）。其实主要目的也是希望在趣味之余，让读者了解“效率”就是这么生活化的一种东西。

现在，我将这本书呈现给大家，希望每个人都可以和我一起“轻轻松松”地谈效率。

朱凯蕾



## **MBA** **朱凯蓉**

★美国加州查普曼大学企业管理硕士。

★对有挑战的工作着迷不已，认为工作的价值在于有“被需要”的感觉。愿借此书提升现代人全面性的效率品质，事半功倍。

★现从事有关企业方向规划与创意指导工作。

# EASY 谈效率

## 目 录

### (一) 生活与效率

|              |    |
|--------------|----|
| 他的恋爱效率 ..... | 2  |
| 她的恋爱效率 ..... | 8  |
| 重要的健康 .....  | 14 |
| 适当的压力 .....  | 20 |
| 向自己借时间 ..... | 26 |
| 简单即是效率 ..... | 33 |

### (二) 效率心理学

|              |    |
|--------------|----|
| 守住决心 .....   | 39 |
| 专心的重要 .....  | 45 |
| 动动脑 .....    | 51 |
| 情绪效率 .....   | 57 |
| 和工作谈恋爱 ..... | 63 |
| 先发制人 .....   | 69 |



|           |    |
|-----------|----|
| 太完美也是一种错误 | 76 |
|-----------|----|

## (三) 办公室效率

|         |     |
|---------|-----|
| 资料收集与整理 | 81  |
| 资料建档    | 88  |
| 电脑软件的妙用 | 94  |
| 善用新科技   | 100 |
| 利用小工具   | 106 |
| 效率风水    | 112 |
| 整洁为效率之本 | 118 |

## (四) 效率管理学

|         |     |
|---------|-----|
| 你的任务是什么 | 124 |
| 妥善事前计划  | 131 |
| 反省增进效率  | 138 |
| 奖励一下又何妨 | 144 |
| 时间日志的运用 | 150 |
| 效率会议    | 156 |
| 避轻就重    | 163 |

## (五) 人际效率

|         |     |
|---------|-----|
| 事不必躬亲   | 169 |
| 人才整顿    | 175 |
| 人力资源的管理 | 181 |
| 形象提升效率  | 187 |
| 打开天窗说亮话 | 193 |
| 听别人的声音  | 199 |

## 【生活与效率】

---

- 有些人做别的事很有效率，  
.....  
性独谈恋爱是超级没效率的，  
.....  
结果好对象都被别人追跑了，  
.....  
自己还搞不清楚状况。  
.....



### 他的恋爱效率

我认识一个男孩子，追女朋友是绝对没有效率的！电话一个星期打一两通就该狂笑了，约会不是看电影就是喝咖啡，鲜少有变化。刚开始交往的时候大家还“你情我愿”的，但照这情形交往了三个多礼拜后，女孩子就有点“不情愿”了。更糟的是，这位男士每次和别人出去都只谈他自己，打电话也是“有事情找你”才打，没啥子新鲜话题。等到女孩打算放弃和他约会了以后，他才忽然“比较勤奋”地追求。可是，“打铁要趁热”，等到铁都冷了才要打，怎么打得出东西来呢？所以结局是，女孩“突然性”地工作很忙，婉拒了他的追求。

有些人做什么事都很有效率，惟独对“谈恋爱”是超级没有效率的。非但不积极，还抱着一副“要嘛你就来”的心态。结果好的对象早就被人追跑了，自己还“搞不清楚状况”。其实谈恋爱也要讲求“效率”，才会产生“效果”。除了在行动上要

主动积极以外，还有一些方法可供参考。

### ● 设定目标得知己知彼

首先，你的目标要明确。要先把对象的“底细”给弄清楚，知己知彼，百战百胜！不要像我一个朋友，一个劲儿地埋头猛追，两个礼拜情书加上鲜花，最后才发现把姐姐跟妹妹的名字弄颠倒了！结局之壮烈可想而知。目标的设定，是要自己本身可以达成的。如果你长得不但很“吃力”，连身材都很“谦虚”的话，就不要找个身高 1.70 米的美女来自讨没趣了吧！那只会浪费时间，毫无效率可言。

### ● “缠斗功”得恰到好处

目标设定好了，接下来就是一阵“缠斗”。当然，光是死缠烂打也不见得有用，要运用一些小技巧来达到“事半功倍”的效果。每天一通电话是玩恋爱游戏的规则。电话不用讲太久，关心送到了才是真的。多留意对方日常生活的一切，嘘寒问暖一番——切记不要在对方面前大吐苦水，期望别人能够谅解你的忙碌，甚至还要安慰你！久了之后会让人十分反感的。要搞清楚：别人是在“被你追”，不是在“倒追你”，没有人会想和一个“苦瓜”约

会的。

除此之外，每一个约会都要事先计划、安排好，让对方觉得你平时做事就“如此地有效率”。最怕那种碰了面才在讨论要去哪里，让人觉得你很没诚意。如果你真的忙到无法做好完善的计划，也要事前告诉对方，相信每个人都能谅解的。当然，你可不能每次都用“忙”来做借口，因为现代人谁不忙？用多了下次你会发现对方也“突然很忙”而无法赴你的约，这样的恋爱恐怕就谈不下去了。

## ● 罗曼蒂克可以“少换多”

约会的地点也很重要。如果你们每次都去那种“亮亮的、吵吵的，而且人很多”的地方，那恐怕得用 20 吨黄色炸药才引爆得出火花来！多没情调。效率的前提就是要“少少的投资，大大的报酬”。比方说去公园散散步啦，坐在海边吹吹风（顺便喂喂蚊子，日行一善嘛），花前月下，说一些不要钱的浪漫话（但不要多到让人的胃抽筋），那就很罗曼蒂克了。

## ● 随时注意对方的“回馈”反应

不过一个巴掌拍不响！在你不断奋战的同时，也要观察一下你所得到的 Feedback（回馈信号）。

例如你发现在你讲完一段很“感性”的话后，对方却只有很“理性”的反应，你可就要注意了。她若不是在“扮傻”，就是对你“完全没那个意思”。当然，我们一定要用“愈挫愈勇，屡仆屡起”的决心和毅力来长期抗战下去。但如果你在努力了很长的一段时间之后，双方关系还是像个“鸳鸯火锅”——一边辣，一边不辣，你恐怕要考虑“弃守”了！这不是我们做人没原则，没有收获的付出，只是浪费双方的时间而已。

不过，谈恋爱也是因人而异，要考虑“天时、地利、人和”各方面条件。但最重要的一点是：要积极，先发制人，这样才能成功地获得你所想要的。



谈恋爱要“八”管齐下,她才不会跑掉。

## 【生活与效率】

---

- 现代女性大都蛮能干的，  
.....  
个个都有自己的事业和生活，  
.....  
因此她们的时间都很宝贵，不能  
随便浪费掉。  
.....  
恋爱，当然也要谈得有效率才行。  
.....





## 她的恋爱效率

我的一个朋友前阵子为恋爱烦心。原因是那个男孩子已经有了一个女朋友，又不肯下定决心只和一个交往，所以正在“左右为难”。而我这位朋友心肠又软，割舍不下这份感情，可是也不愿意一直这样拖下去。我们做朋友的除了劝她，实在也没有办法拿把刀把她架离那个男孩子的身边。

一天，我这位朋友终于“醒悟”了，人有多少时间可以这样浪费下去？既然两个人没有什么结果（天知道要等到哪一年，那个男孩子才会“脚踏一条船”），并且个性不太合适，那长痛就不如短痛！于是我这位朋友做了这个痛苦的但对得起自己的决定。

现代女性大部分都蛮能干的，个个都有自己的事业和生活。也正因为如此，现代女性的时间都很宝贵，不是可以随便浪费的。但有些女孩子一谈恋爱就“昏了头”，平时的干练到此完全隐形，突然