

生活宝典

PEARSON

理查德·坦普勒 著
(Richard Templar)

谭苗苗 田丽 译
欧阳春玲

轻松

完胜

秘籍

How to get things
done without
trying too hard

让你游刃有余地应对一切问题

便携阅读
轻松生活



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

主編 王德勝

PLA 1000

1998 - 2000
(1998/1999)

1998 - 2000
(1998/1999)

完勝

秘鑑

H

1998 - 2000 (1998/1999)



中國人民大學出版社
CHINA UNIVERSITY PRESS

轻松

完胜秘籍

How to get things
done without
trying too hard

[英] 理查德·坦普勒 著

Richard Templar

谭苗苗 田丽 欧阳春玲 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

Authorized translation from the English language edition, entitled HOW TO GET THINGS DONE WITHOUT TRYING TOO HARD, 2E, 9780273751106 by Richard Templar, published by Pearson Education Limited, Copyright © Richard Templar 2009, 2011.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from Pearson Education, Inc.

CHINESE SIMPLIFIED language edition published by PEARSON EDUCATION ASIA LTD. and BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (Group) Co., LTD Copyright ©2014, BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS (Group) Co., LTD.

北京市版权局著作权合同登记图字01-2013-3926号

图书在版编目(CIP)数据

轻松完胜秘籍 / (英)坦普勒著; 谭苗苗, 田丽, 欧阳春译. —北京: 北京师范大学出版社, 2015.1

ISBN 978-7-303-17689-2

(生活宝典)

I. ①轻… II. ①坦…②谭…田…欧阳… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 169129 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651

京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

QINGSONG WANSHENG MIJI

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 128 mm × 196 mm

印 张: 7.375

字 数: 135 千字

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 尹莉莉

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 锋 尚

责任校对: 李 茵

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825



简介

introduction

当你拿起本书打算细细阅读的时候，我猜你肯定是对自己面前堆积的各种待处理的事务有点心有余而力不足了吧。也许事情的发展已经有点失控的迹象，也许你发现自己无法应对需要解决的所有问题。你似乎已经陷入了一种僵局，在追求事事完美的泥潭中越陷越深，无法自拔，你越是希望自己能按时上交优质作业就越是无法如期完成，无论你怎样竭尽全力，结果却仍然不如你意。而这时你发现身边还有这么一类人：他们总是那么从容优雅，把日子过得井井有条而自己又不会精疲力竭，一切难题在他们那里总是迎刃而解——哎呀，为什么你不是他们中的一员呢？你怎么就不能像他们一样让自己的生活不慌不乱又多姿多彩呢？

好，现在我就带你来看看这些人的秘密武器。其实哪有什么秘密武器啊！在你看来能轻松应付一切的

所有成功人士都没有什么特异功能，并没有什么天赋可以对各种约会过目不忘，也没有什么超能量既可以让家庭生活和谐美满，又可以保质保量完成工作任务。他们只不过是懂得一些你不曾了解的处世技巧和生活策略罢了。事实上你所见到的那些做事颇有组织性和计划性的人——就像那些总是能记得你生日的人，其实都是记性非常糟糕的人。这就是为什么他们要刻意努力培养自己做事有条不紊的素质，而且也不会试图去触及自己能力以外的事情。

实际上你所需要掌握的技巧有些完全是实践层面上的，正所谓“实践出真知”。我在本书中会呈现最重要的生活策略和处世技巧，因为想获得成功是离不开这些“秘诀”的。但是你必须要在大脑中形成一套有效的行为指导准则，这是帮助你从容应对各种生活琐事，处理堆积如山的工作文案时所必需的精神武器。这对你而言可是重中之重的问题啊！

这些年来我也可以说是阅人无数了，我发现有那么一些人似乎用实际行动诠释了什么叫“鱼和熊掌可以兼得”，他们可以摆平人生方方面面的问题。比方说，他们有一份全职工作，同时还要承担家务事，孝敬父母，照看孩子，但是也不会忘记去慈善团体做点



兼职，当然家里的花园也被修剪得整齐又美丽。他们当中的一些人甚至都没怎么流汗就实现了面面俱到。他们似乎并没有太过劳神费力，完全可以轻松自如地应付这一切，面对生活中的一切都可以泰然自若。

这些人仿佛知道一些别人未曾知道的人生诀窍。他们懂得如何可以面对巨大的工作压力而不会惶恐不安，如何开心快乐地工作，如何在第二天起床后能不带有丝毫的怨气和痛苦去重复前一天的工作。我发现这些人之所以能有如此的表现是因为他们秉承了许多有效的行动指南。他们可不是酒囊饭袋，的确是有点高招能让自已不必太过费力就能在人生的战场上轻松完胜。

这听上去挺简单的，是吧？事实上这的确有点让人难以置信，太出乎意料的简单了吧。但是这就是事实，事实上我们想探究的秘诀就是如此简单。

当然，这些生活技巧谈不上什么高深莫测，也不需要你付出过多的思考，只需要你付诸实践即可，你需要的是坚持一种正确的态度，一种积极的人生观和价值观。这也是本书所要倡导和宣扬的东西。我希望在书中向大家传授这些年来我从他人身上学到的人生哲学和各种生活技巧，告诉大家我所观察到的成功人士是以何种态度面对生活中的大小事务，还有他们



都采取了怎样的行动策略。

有时候你可能会发现生活中会有很多难题同时出现在面前，好几样工作需要你同时处理。那么就请你先审视一下所有需要完成的任务吧，然后从最有希望顺利完成的那些任务下手。这些任务可能是最容易完成的，也可能是对你最重要的。一旦你把这些先头部队处置完毕，那么就继续增加新的任务吧，然后就一项接一项地挨个处理吧，最终必然能各个击破。用不了多久你就会发现自己已经比之前多做了不少事情，而且比起以前也并没有付出更多的汗水。事实上你会发现生活比以前变得更加轻松惬意了。

在你开始行动之前，别忘了先立下誓言，向一切难题下个战书。面对一连串待处理问题的列表，先好好读一读本书，然后再付诸实践，相信你一定能成功克服一切难题，在生活的战场上轻松完胜，成功终将属于你！

现在我也依然对各种有价值的生活技巧颇感兴趣，如果你有好的想法和建议，请给我发电子邮件吧。

理查德·坦普勒

Richard.Templar@RichardTemplar.co.uk

目 录

contents

- “你能”和“你不能” 🙌 1
- 做一个有组织性的人 🙌 3
- 你不需要改变性格 🙌 5
- 了解自己 🙌 7
- 争取时间 🙌 10
- 设定常规事务 🙌 13
- 别对自己说“我厌烦了” 🙌 16
- 不要分心 🙌 18
- 想想自己不愿去想的事情 🙌 20
- 别慌 🙌 22
- 随手就做 🙌 24
- 积极乐观 🙌 26
- 回避容易浪费时间的事情 🙌 28

How to get things done without trying too hard

II

知道什么时间工作效率最高 🐝 30

勇于面对可怕的工作 🐝 32

给自己限定时间 🐝 34

现在付出，以后有回报 🐝 36

不要超负荷运转 🐝 38

不要浪费你的空闲时间 🐝 41

要靠谱一点儿 🐝 44

不要等待别人改变 🐝 47

列计划表 🐝 49

快速起步 🐝 51

预想一下完成任务后的美好 🐝 53

适当放弃 🐝 55

归类或丢弃 🐝 57

摒弃自我内疚感 🐝 59

做个装箱单 🐝 62

养成好习惯 🐝 64

在固定的位置存放物品 🧯 66

制作周计划文件夹 🧯 68

准备个记录本 🧯 70

数清楚你到底有多少个包 🧯 72

合理规划工作任务 🧯 74

简化工作流程 🧯 76

一心多用 🧯 78

做好储备工作 🧯 80

一式两份 🧯 82

颠倒放牙刷 🧯 84

在门上贴个便条 🧯 86

果断清理烂摊子 🧯 88

学习做好整理工作 🧯 90

让孩子们帮忙干活 🧯 93

不必凡事都亲历亲为 🧯 95

不要透露真正的最后期限 🧯 97

How to get things done without trying too hard

IV

要做好备份工作 🙌 99

写个购物清单 🙌 101

快速阅读 🙌 103

计划好时间 🙌 105

提前做好准备 🙌 107

记住生日 🙌 109

运用高科技为自己服务 🙌 111

全心关注圣诞节 🙌 114

懂得适时犒劳自己 🙌 116

了解高潮与低谷 🙌 118

有决断力 🙌 120

先完成基础性工作 🙌 122

征求他人的意见 🙌 124

该做决定的时候尽量果断一些 🙌 127

投掷硬币做决定 🙌 129

告诉每个人你的决定是什么 🙌 131

增强待人处世技能 🧡 133

要自信要强势 🧡 135

学会说“不” 🧡 137

坚持你的立场 🧡 139

理解厚脸皮的人 🧡 141

说明白你的意思 🧡 143

保持镇定 🧡 145

从一数到十 🧡 147

了解别人的观点 🧡 149

重视反馈 🧡 151

学会授权 🧡 153

搞清楚分配给每个人的工作是什么 🧡 155

让别人发挥最大潜力 🧡 157

知道什么是最重要的 🧡 159

找出优先要做的事情 🧡 161

知道什么事情紧急（什么事情不紧急） 🧡 163

How to get things done without trying too hard

VI

整理你的日程表 🧡 165

厘清不必一定要做的事情 🧡 168

做出人生规划 🧡 169

不要总是被动工作 🧡 171

全面详细地记日记 🧡 173

多做有用功 🧡 175

工作要有组织性和计划性 🧡 177

知道你前进的方向 🧡 179

知道你正在做什么 🧡 181

先当推车人再当坐车人 🧡 183

不要拖沓 🧡 185

同样的事情不要做两次 🧡 187

及时处理问题 🧡 189

整理你的空间 🧡 191

不要读没用的东西 🧡 193

归类存放资料 🧡 196

不要因为别人的疏忽而耽误自己的工作 🧡 198

开会要准时 🧡 200

知道自己的目标 🧡 202

避开不必要的会议 🧡 204

拒绝干扰 🧡 206

别让电话干扰你 🧡 208

在电子邮件和电话之间做出选择 🧡 210

缩小你的收件箱容量 🧡 212

取消网页弹出窗口 🧡 214

不许玩游戏 🧡 216

想办法尽快完成 🧡 217

永不放弃 🧡 219

“你能”和 “你不能”



我记得是亨利·福特说过这样的话：“别管你心里认为自己行或是不行，硬着头皮上，到最后你肯定行。”

换句话说，如果你看着眼前堆积如山的事情需要你一一处理，你的情绪可能会变得低落，而且你会想“我是永远也干不完了，我肯定是完不成任务了”，那么你就真的可能被这些事情彻底击败。但是从另一方面说，如果你想“这只需要耗费我一点时间而已，赶紧开始干吧……”那么你肯定会如期完成任务。

你跟其他人相比并没有什么不同。想想那些你所认





识的工作异常忙碌、生活节奏快捷的人们，人家依然可以把方方面面都照顾到，把每件事都处理好。这些人甚至可以记得特意为你选择一份个性化礼物，或者从他们自家的花园中采摘一束花带着去你家吃饭。

所以，既然他们可以做到，你同样也可以做到，而且你必须要相信你可以做到，最起码你也应该相信你有可能做到。每次你开始行动的时候都先做个起始标记吧，然后看着它就可以提醒自己行动开始了，行动目标一定能实现。其实轻松完胜的理念就存在于你的大脑中，一旦你意识到了自己跟其他人一样拥有同样的天赋和秉性，那么你就会发现自己获取了生活技巧后完全可以做到游刃有余地处理每一件事情，根本不需要耗费多少精力。