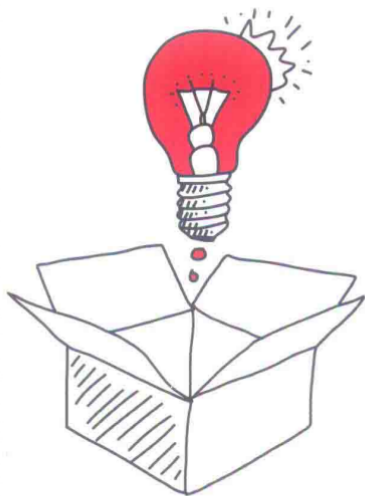


# 只管去做

让你迅速实现增值的目标管理法

邹小强 著



CTS

湖南文艺出版社



明集天格

CS-BOOKY

如果你今年的目标是搞定去年那些原定于前年完成的安排，不为别的，只为兑现你四年前想完成的五年前订下的计划。那么，恭喜你，现在可以把所有的账还清了——邹小强老师这本书就是帮你通过管理目标重新掌握人生的秘籍！推荐每一个想要实现计划却不得法的朋友一定阅读！

——《好好学习》作者、《得到》App“每天听本书”栏目说书人 成甲

很早前就读过邹小强老师的时间管理故事书，用对话体方式介绍如何做好时间管理，很让人受益。这本新书《只管去做》中，又出现了熟悉的“小强”和“老付”，更分享了邹小强老师十年来新的积累。如何做好目标管理、实现规划，这是非常重要的一课，值得每一个职场人好好修炼。

——秋叶PPT、知识IP大本营创始人 秋叶

你的人生没有问题，你目标管理有问题！这本构思绝妙、文笔生动的书，让你能在享受阅读快感的同时，反思自己陷于焦虑的本质，体验制订与实现目标的价值。王阳明说“知之真切笃实处即是行”，做好目标管理，必将帮你的生活进入新的境界。

——拆书帮创始人、《这样读书就够了》作者 赵周

邹小强老师的《小强升职记》是我的时间管理启蒙书，它教我学会了掌控自己的每一天；而这本关于目标管理的新书，则教我学会看得更远。这本书能让你一年上一个台阶，有信心、有方法、有步骤地实现自己的梦想人生。

——简书签约作者 彭小六

手机扫描二维码  
直接加入博集书友会微信



先读好书 好读书 读好书



上架建议：畅销·成功心理

ISBN 978-7-5404-8402-6



9 787540 484026 >

定价：42.00元

# 只管去做

让你迅速实现增值的目标管理法

邹小强 著



图书在版编目 ( CIP ) 数据

只管去做 / 邹小强著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.1  
ISBN 978-7-5404-8402-6

I . ①只… II . ①邹… III . ①成功心理—通俗读物②时间—管理—通俗读物  
IV . ① B848.4—49 ② C935—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 287226 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。

上架建议: 畅销·成功心理

ZHIGUAN QU ZUO

只管去做

作 者: 邹小强  
出 版 人: 曾赛丰  
责任编辑: 薛 健 刘诗哲  
监 制: 蔡明菲 邢越超  
策划编辑: 刘 箬  
特约编辑: 朱冰芝  
营销支持: 李 群 张锦涵 姚长杰  
版式设计: 李 洁  
封面设计: 仙境设计  
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: 北京鹏润伟业印刷有限公司  
经 销: 新华书店  
开 本: 880mm × 1230mm 1/32  
字 数: 103 千字  
印 张: 7  
版 次: 2018 年 1 月第 1 版  
印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5404-8402-6  
定 价: 42.00 元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

Preface

自序：

## 只管去做

2008年5月的某一天，我突然收到一家文化公司的电子邮件，希望我写一本关于时间管理的书。我有些惊讶，但又觉得理所当然。那时候我虽然还在一家国有企业上班，但是我已经在网络上写了一年的博客文章。文章写的全都是我实践时间管理的经验，并且博客已经吸引了一万多人订阅。

问题是，我从来没有写过书，也不确定是否有足够的时间写书。听说写书可是非常耗费心血的，有些人穷其一生才写出一本著作，我又何德何能呢？不过，我又隐约觉得这是一个改变人生的好机会，因为我不想一辈子在国有企业待着……最终我接受了这个挑战。

果然，一个月过去了，我一直在构思，无法下笔。大部分时间我都是对着电脑上空白的 Word 文档发呆，这让我陷入深深的焦虑当中。焦虑的问题无非有三个：1. 总觉得这不是自己想要的，但又不知道自己到底想要什么。2. 知道自己想要什么，但不知道怎么才能实现。3. 知道该怎么实现，但就是做不到。我把这三个问题称为“焦虑者三问”，可能很多人都被这三个问题困扰着。

那么，这些焦虑到底从哪里来，如何才能摆脱这些焦虑呢？

我发现让我焦虑的原因有三个：

1. 总觉得自己没准备好。我一开始就不停地做计划，书的框架是什么？每个章节怎么写？每个自然段写什么内容？素材从哪里来？如果写得不好，得到差评怎么办？我总觉得要一切准备就绪之后才能开始做事，所以越想问题越多，越想越焦虑。如果每一条思绪都是一根蚕丝的话，那我就是在作茧自缚。

2. 知道的太多了。我把市面上所有时间管理的书都买来看了一遍，把如何写作的书也翻了个遍，如果是现在，我肯定还会把所有相关的微课都买一遍。但我发现大量的输入反而限制了我的输出。看了那么多时间管理的书，导致我一下子不知道该写什么，觉得所有的东西都被别人写完了。看了那么多写作的书，导致我不知道该用什么方法写，因为有太多可以选择的写法，反而做不出选择。当然，还有另一种可能，就是我借此拼命地输入，逃避输出。

3. 自我怀疑。夜长梦多，当迟迟无法下笔的时候，我开始怀疑自己是否能写出一本书来。“或许我只能写写碎片化的博客文章吧！”“我可能积累得不够！”“我可能根本就不像别人说得那么厉害！”“我还没有写一本书的资格。”在这样的自我怀疑中，我都想放弃写书的计划了。

当我意识到这一切之后，我告诉自己：“如果写这本书是

我发自内心想做的事，那么现在，放下脑袋里的所有杂念，只管去做！看看会发生什么。”

我要求自己每天不论发生什么情况，写一千字出来，哪怕写的是一堆“垃圾”都没关系。开始的时候很艰难，我实在是不知道写什么，但是就这样“只管去做”。大概十五天以后，发生了神奇的变化。我开始是希望我的书写得像《高效能人士的七个习惯》那样“高大上”的风格。但写着写着我发现，这样写好累啊，每天都绞尽脑汁。有一天我正写着，突然冒出一个想法，能否用写故事的方式写这本书，用一个职场故事把时间管理的实用“干货”串联起来。我一试，这样写，真的很顺畅。接下来再写的时候，我发现自己更投入了，写得也顺利了，感觉相当不错，这种感觉又反过来促使我一直写下去……

写书的整个过程很有趣，想起来困难重重，但只要放下焦虑、付诸行动，就会从脚下延伸出新的路。就这样，我用了六个月的时间，写了一本二十万字的书，在豆瓣网上得到 8.7 的高分，书名叫《小强升职记》。因为书名的关系，这本书被大家称作“最容易被错过的时间管理入门经典”。

有了这段经历，我对于“焦虑者三问”的回答是：一个走心的计划，加上只管去做的觉悟就可以摆脱焦虑。“走心的计划”让我们倾听内心的声音，找到自己真正想要达成的目标，并且

制订切实可行的计划。“只管去做的觉悟”让我们放下担心、恐惧、杂念，温和而坚定地去实现那个走心的计划。真正幸福的人生就是知道自己想要什么，并且有能力去实现它，不是吗？

- 这本书讲述的是老付陪伴邹小强，制作一个走心的年度计划的故事。小强每年都做年度计划，但总是三分钟热度，半途而废。后来老付帮他诊断了年度计划实现不了的原因，并且帮助他展望五年后的愿景、明确年度目标、制作项目和习惯计划，以及安排每天事情的先后顺序。你可以把自己当做小强，跟着老付一起制作出自己的年度计划。这是一个非常有行动力的开始。值得一提的是，“年度计划”并不是“年底计划”，事实上，只在年底做计划的人，通常都是年底想想千条路，年初开始走原路。这本书，加上我 2009 年出版的《小强升职记》，构成了我基本的时间管理系统框架。《小强升职记》讲的是让一切井井有条、提升掌控力的方法，所以当你觉得自己陷入忙乱的时候可以看看《小强升职记》，并且去实践。

- 这本书讲的是把愿景落实到每天的行动中的方法，所以当你想要对自己的人生做规划的时候，可以看这本书。

总之，我写下的东西都是我自己的经验，它们改变了我。所以，当你想要改变自己的时候，希望这本书能支持你实现它。

Princes

引子：

## 我该如何存在

多少人走着，却困在原地。

多少人活着，却如同死去。

多少人爱着，却好似分离。

多少人笑着，却满含泪滴。

谁知道我们，该去向何处？

谁明白生命，已变为何物？

是否找个借口，继续苟活？

或是展翅高飞，保持愤怒？

我该如何存在……

周五的晚上，一位流浪歌手正在十字路口的边儿上，一边弹着吉他，一边唱着汪峰的《存在》。

十字路口往往有着一种“喧闹的秩序”：红灯亮起，所有人都停下来；绿灯亮起，所有人都一起走。一方面大家都遵守着红绿灯的规则，另一方面每个人又用喇叭声、车铃声、叫喊声发泄着各种各样的情绪。但这些喧闹对流浪歌手来说没有任何影响，他的背后有一盏直挺挺的路灯，高高的灯光散射下来，让他的头发、肩膀、弹吉他手，都散发出柔和的光芒。与此同时，他的眉毛、鼻头、张开的嘴巴的下面，则是黑黑的阴影。

他身前三四米的地方，装吉他的盒子敞开着，里面有一些随意放着的零散钞票和钢镚儿。在12月底的寒冷天气里，他唱得热情澎湃。歌声从他的喉咙里吼出来，又狠狠地砸在地上。

正在听歌的时候，小强突然感觉到口袋里的手机在振动，拿起来一看，原来是一条推送消息：“新的一年有点迷茫？来



做个年度计划吧！”

小强今年 30 岁，长得瘦瘦高高。他戴着一副粗黑框眼镜，背着双肩背包，穿着圆领 T 恤和牛仔裤，脚上一双 New Balance（新百伦）运动鞋。哪怕是第一次见到他的人，都能立刻猜出他是一个 IT（信息技术）男，没错，他确实是一家 IT 公司做项目经理。

小强用 5 秒钟浏览了一篇文章之后，就立即把它转发给了老付，其实他就站在小强旁边。小强扭头对老付说：“有篇文

章不错，分享给你啦！”

“好。”老付是小强的老领导，40岁左右。他大部分的时候话不多，想说的时候又滔滔不绝。老付没上过大学，中专毕业就开始在社会闯荡，硬是一点一点打拼出自己的社会地位和事业。他现在高效率、慢生活的状态一直让小强羡慕不已。

老付对小强也很照顾。几年前公司准备让小强做项目经理，但觉得他效率太低，正是老付带他学了很多时间管理的方法，让他最后顺利升职。从那以后，小强有什么困惑都会找老付聊，而老付也从来没有让他失望过。小强曾经也问过老付为什么总是这么帮他，老付的回答是：小强就是年轻时候的自己。

不过，自从老付当上公司的副总，两个人一起聊天的机会就少了，今天是刚好下班碰到，一起坐地铁回家。

“对了！我记得你去年做了一份年度计划，怎么样？都实现了吗？”老付这个问题让小强有点猝不及防。

“嘶……你等一下。”小强倒吸了一口凉气，他发现自己已经忘记了去年年度计划都写了些什么。好尴尬呀，幸亏他想起来当时好像还在朋友圈发了消息。于是小强开始在朋友圈里翻

找起来……

“啊，找到了！”去年12月3日小强发了这样一条朋友圈消息：

我今年的年度计划是：

- 保持良好的作息习惯和劳逸结合的工作节奏；
- 每天走一万步锻炼身体；
- 无聊时少看手机；
- 学习思维导图和教练技术，争取拿下PMP（项目管理专业人士资格认证）；

- 找一个女朋友。

立此存证，请大家监督，我一定会实现年度计划的，加油！

“老付你看，这是我去年写的年度计划，基本上……全都没实现！啪啪啪地打脸啊！项目管理学了一段时间，后来半途而废了。就因为没拿上这个认证，本来我还能再加薪的，也泡汤了。而且因为长时间伏案工作，我的腰肌劳损已经很严重了，稍微坐的时间长一点就疼，走路的时候也有刺痛的感觉。我这还没结婚呢，以后咋办呀！其他的更别提了，直接忘了个一千

二净。唉！到头来还是一事无成啊……”小强这些自嘲的话触动了他自己，于是陷入了沉默。

“怎么了？”老付似乎觉察到了什么。

“……其实我最近的状态一直不太好。我拼命学习，但发现并没有什么用。我买了很多书，打算每天晚上都看；还买了30多个微课和专栏，打算上下班的时间听；参加了3个付费的打卡群，打算努力培养好习惯。但我发现好多书都没拆开塑料包装，大部分的课都只听了开头几节，打卡群早就放弃了。你说我怎么就这么懒，做什么事都是三分钟热度！”

“还有吗？”

“还有就是工作，用你教的那些时间管理方法，我所有的事情都能安排得井井有条，执行力也很强，不拖延。但问题是我每天都感觉不到快乐！你知道吗？我有点像是机器人一样，每天挤沙丁鱼罐头般地坐地铁上班，到公司就忙东忙西，一天下来累得要死，还得挤地铁回家。到家后真的什么都不想干，只想看看朋友圈、看看美剧、看看搞笑 GIF（图片文件格式，俗称动图）。这就是我的日常，但这并不是我想要的生活呀！”

“那你想要什么样的生活？”

“我想去北欧看极光，我想文身，我想财务自由，我想学画画。我一直都想，但一直都没有实现……唉，这首《存在》就是我现在写照啊。多少人走着，却困在原地；多少人活着，却如同死去……”小强说着说着就唱了起来。

“咱们边走边聊吧！”老付跟小强转身往地铁站的方向走去。此时老付的心里是有一种惊喜的，两年前的小强还只是一个想要摆脱忙乱的普通上班族，现在他已经觉醒，开始反思自己的人生了。每个人都会陷入某种焦虑，但只有真正觉醒的人才能走出焦虑。小强也是在30岁左右开始焦虑，这和自己是多么相似啊。想到这里，老付说：

“你这是‘30岁焦虑期’，我完全能体会到你现在的感觉，因为我也经历过一段同样的日子。那时候我问自己：这种焦虑感到底是从哪儿来的？”

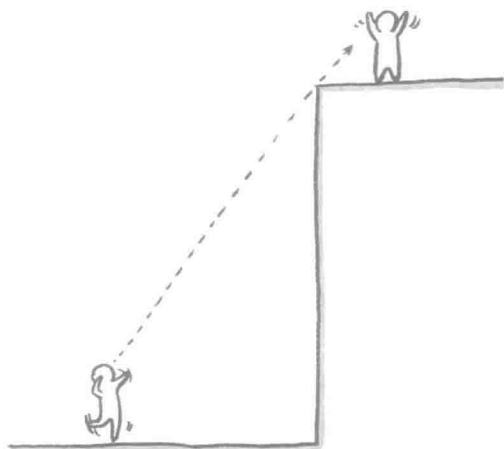
“后来我发现，每个人都在追求着愿景和现实的一致性。你应该听过这样的话：‘我想要……但是我没钱、我没时间、我没能力、我懒、我爸妈不允许……’这样的人，他们想要的生

活和现实中的生活是不一致的，所以他们很焦虑，很不快乐。为了能让自己舒服一点，就会找出各种各样的理由安慰自己，也就是各种各样的‘但是’。

“可是你看刚才那个流浪歌手，他就想要那种率性、自由的生活方式，而且就是按那种方式生活着，愿景和现实是一致的，所以我们能明显感受到他的快乐和幸福。

“你焦虑的原因就是没有按照自己想要的方式活着！

“你的愿景是财务自由、看极光、文身，现实中你却只是一个朝九晚五、按部就班的上班族。在这种落差之下，焦虑就



产生了。就像你手里拿着氢气球的时候，很开心，一松手，氢气球升到了空中，你够不着了，就开始焦虑了。

“我们 20 多岁的时候不会这样，因为那时候我们知道自己要什么，而且有一种无知者无畏的洒脱。40 多岁的时候也不会这样，因为那时候无论什么状态我们都能够接纳。往往是在三十而立的时候，会产生这样的焦虑。”

“原来是这样，那你说该怎么缓解这种焦虑呢？”

“缓解的办法有两个：要么是降低愿景，你就别有那么多想法，乖乖地上下班，和别人一样；要么是提升能力，一点一点地实现你的愿景。其实最让人痛苦的就是你现在的状态，有美好的愿景，却还没有能力实现它……”

“你等我一下！”已经快走到地铁口了，小强突然转身往回跑去，几分钟后又气喘吁吁地跑了回来。

“你干吗去了？”老付好奇地问。

“我刚给了那歌手 100 元钱，支持他一下。因为我觉得他活出了我想要的样子，我羡慕他，希望有一天我也能像他一样。”小强和老付转身继续往地铁站走。