

高效

做个聪明的懒人

尹志豪 著

| Work Smart |
聪明又高效的实际工作法

如何在短短的三万天生命中，活出自己的精彩？

如何从激烈的竞争中胜出，并享受自由？

你缺的不是心灵鸡汤，
而是如何做到的高效方法！



 中国工信出版集团

 电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

高效

做个聪明的懒人

Productivity: Work Smart

尹志豪 著

快乐高效、成就非凡，活出属于你的精彩
引领你进入全新的高效世界

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

天下没有免费的午餐，我们想要获得的自由和幸福，还有想实现的梦想，都必须靠我们的真本事去争取，否则只不过是幻想。但有多少“本事”该去学呢？能不能只学一种本事就够用？经过多年的研究，我确信有一种专业技能能直接影响你一生的成就，它就是高效。高效就是无论做任何事情，效率更高、效能产出更好的能力。简单地说，就是能在更短的时间内，达成更好效果的能力。

为了能让你在最短的时间内掌握高效的精髓、提升竞争力，我编写了本书。这其实已经达到了“培训课程”的水平，以价值而论超过数万元人民币，很适合个人自学，也适合在企业内以“员工读书会”的形式作为企业内训的替代方案。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

高效：做个聪明的懒人/尹志豪著. —北京：电子工业出版社，2018.5

ISBN 978-7-121-33819-9

I. ①高… II. ①尹… III. ①效率—通俗读物 IV. ①C934-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第043398号

策划编辑：张楠

责任编辑：张楠 文字编辑：钱维扬

印刷：北京富诚彩色印刷有限公司

装订：北京富诚彩色印刷有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：787×980 1/16 印张：15.75 字数：340千字

版次：2018年5月第1版

印次：2018年6月第2次印刷

定价：69.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254579。

前言

爱吃、爱玩、爱享受的我，其实想要的是自由、快乐、精彩的人生，而不是生活得更累、更辛苦！

天下没有免费的午餐，我们想要获得的自由和幸福，还有想实现的梦想，都必须靠我们的真本事去争取，否则只不过是幻想。

但有多少“本事”该去学呢？能不能只学一种本事就够用？或者说，哪一种本事是“所有本事之母”？这是我在很年轻的时候就有的傻念头，还居然傻傻地寻觅了30年……结果还真有。

不过我先声明，我对于“打鸡血”的方式不太适应，还会浑身起鸡皮疙瘩，对那些似是而非的大道理，也缺乏耐性和包容心。“理工男”求证、求真的性格，让我在寻觅的道路上虽充满艰辛，但很踏实。

这会不会“又”是一本时间管理或者效率提升类的书？你有这样的疑问是很正常的，我能理解也经历过多次这样的

失望。正是因为很多人有这样的想法，才让我更坚定地想要出版这本书。

“多么希望在我年轻的时候就能看到这样的书，告诉我简单、直白但经过有效性验证的方法，让我少走很多弯路，并能快速提升我的竞争力、更快地成为最好的自己，从而拥有更多的收获，让我享受自由、精彩的人生，让此生无憾！”这是你的内心独白或想要的吗？我用了30年的时间实现了这样的目标。无论你是否还年轻，或已征战沙场多年，这都是你该从本书中获得的。



被忽略了的必备技能

“所有本事之母”指的是什么？经过多年的研究，我确信有一种专业技能能直接影响你一生的成就。它是在工作中、生活上最需要具备的基本功，很可惜学校没教，绝大多数人不会，它就是高效。



高效 (Productivity)

高效就是无论做任何事情，效率更高、效能产出更好的能力。简单地说，就是能在更短的时间内，达成更好效果的能力。这其实是你应该具备的最底层的核心竞争力，也就是说，执行力、领导力、学习力、规划力的基础都是高效。它也是“专业高手”和“业余者”的差别所在。

我有个朋友，小时候就是学霸，成绩好得不得了，但没怎么看她在苦读。寒暑假的时候，她妈妈都会偷偷送她预先学习下学期的课程及各种技能。我妈妈打电话问她妈妈：“暑假怎么没看到她？”她妈妈只轻描淡写地说：“她去乡下老家玩了，都不用功！”

到了下学期，“不公平竞赛”的结果就可想而知了！

有没有想过，我们很可能一直以“业余者”的水平，在事业上、职场中、学业上和“专业高手”竞赛，且不自知！

为什么我们要输在高效的内功根基上，而处处低人一等，白白糟蹋大好的生命，过个平庸、乏味的人生？



哪些人需要高效

大家可以想想以下这些场景。

- **领导者**：领导者日理万机，每天大大小小的事情处理不完，还要面对团队的各种状况以及业绩压力。若想成为一位受人尊敬的领导者，该如何快速提升领导效率与效能，带领团队高效前行？
- **职场精英**：面对各种烦琐的任务和压力，以及不断升高的绩效要求，职场精英该如何持续地提升竞争力、获得高效表现，且能从容应对？
- **创业者**：唯有脚踏实地才能仰望星空，在时间、资源、人才等匮乏的艰难处境下，创业者如何把有限的时间和精力高效运用，成就非凡？
- **女白领**：不仅要在工作中表现杰出，还要在家庭中面面俱到，每天最欠缺的就是属于自己的时间和空间，有没有可能做到掌控自如还能活出人生的精彩？
- **学生**：多样而繁重的课业负担怎么“破”？学业压力和快乐成长如何平衡？如何做到快乐高效且胜在起跑线？

在商场、职场中，无论你从事的是什么，都要和其他人竞争。如果你的竞争对手比你高效，即不仅学得比你快、思考比你快、效率比你高，而且产出结果也比你好，你还有什么机会？在这个赢家通吃的时代，财富与荣耀会归属于谁？



改变命运的好习惯

最好的投资是投资自己。快速提升自己能让你这一

生过得更加充实且精彩！但问题是应该提升自己的哪一方面，以及更重要的——如何做到。

本书的目的就是要帮助你快速夯实个人能力的内功根基！我即将和你分享的主题是高效，但你很可能获得的效果是“改变命运”。这是很大胆的假设，是不是？为什么我会这么说呢？因为如果你对于现在的情况以及个人发展的趋势不是很满意，想要改变命运，可行的方法如下。

1. **学对方法**：学会能够明显提升自己能力的正确有效方法（很难学到）。
2. **养成习惯**：将这些有效的方法变成新的习惯（很难做到）。

若想提升自己，真正有效的方法很不容易学到。相信你已经学过、接触过许多理论和方法，应用后的效果如何？真正经得起时间考验的有效方法少之又少，其中一种可能的原因是很多理论听起来、用起来很不错，但在各种现实状况的试炼下应用效果不佳；另一种可能的原因是懂得最为有效方法的人，不见得愿意将它全盘托出。就算是你学到了有效提升自己的方法，如果不能将其变

成新的习惯，又有何意义？比如，上次你学到的好方法，只坚持了多久？所以，想要改变命运、获得更好的成就，你需要学会真正有效的方法，并且养成新的好习惯。这两者缺一不可，而这两者正是本书想要达成的目的。



缘起：我的初衷

你想要一个什么样的人生？

我很早就决定这辈子要活得很自由，不仅能享受人生，而且还能过得很有意义，活出属于我的精彩，让此生无憾。你呢？

我不是富二代，我需要依靠自己的努力去争取，必须表现出众才有可能尽早积累出足够多的财富，从而让每天活得自由自在。为了达

到这个目的，我发现唯有在学习和工作时更加高效，才有可能在有杰出表现的同时节省出属于自己的时间。在摸索的过程中，我越来越发现研究高效很好玩，对我的帮助也越来越大。这驱动着我不断地研究世界上更为前沿的高效理论与方法。一晃，到现在为止我研究高效已经超过30年了！

其实回想起来，我从大学开始，为了有足够的时间玩我酷爱的游戏，又怕因成绩太差对不起辛辛苦苦供我念书的父亲，早就在不知不觉间研究怎样才能高效读书。结果我成为那个年代小有名气的游戏高手。而别人在念书的时候，我的大部分时间都在玩，但我摸索出的方法让我的读书效率极高。最后还能以学校前三名的成绩顺利毕业。这让我第一次尝到了高效的“甜头”。

毕业之后，我继续在职场中学习与应用高效的技巧：不仅多次去国外学习，而且还通过实践与总结心得将其变成自己的高效系统。这种做法让我在 20 年的外企职场生涯中，快速晋升为几家世界百强企业亚太区的中高层领导者。这主要归功于高效的能力让我业绩出众。

比如，我曾经在负责戴尔电脑中国区市场的时候，把一年销售额 10 多亿元人民币、成长平缓的部门，仅用一年的时间将其打成一个年销售额 30 多亿元、快速成长的部门。通常在这么短的时间内想让业绩增长这么多，会靠什么？会靠降价来抢占市场，对不对？我当时不但没降价，还将利润率从 5% 增加到了 12%！这在竞争激烈、利润微薄的 IT 行业是极不容易做到的！

类似这样的业绩，我在不同的企业、不同的行业做到过好几次。我的收入也因此增加了不少，而且还不断有知名的企业，通过国际级的猎头公司来“挖”我。



业绩突破式暴增的基本原理

每当我做出突破式的业绩时，总会有不少企业老板跑来向我求教，问我是怎么做到的。猜猜看，要做到这种快速飙升的业绩靠的是什麼？销售技巧吗？其实不是，这是一般人的想法。销售技巧只是业绩做得好的众多因素中的一小部分。我自己心里知道，这就像中国的武术一样，靠的是扎实的内功根基，还有巧妙的招式。

- **巧妙的招式**：是你在经营管理、营销或销售时使用的战略与战术。
- **扎实的内功根基**：是你和团队的个人高效能力。这一点尤为重要！

想想看，如果你和团队伙伴们的效率都不高，效能也不好，你们的战略与战术还能发挥出来吗？想要快速获得好成绩，只会是空谈！



若不高效，战略与战术都将成为空谈！

还有很多领导者认为：若想把生意做好，最重要的是企业要有优秀的人才。请问，去哪里找那么多优秀人才？又有多少优秀人才愿意加入你的企业？试过努力招聘了吧？效果如何？想让许多优秀人才加入，这对于大多数企业来说，尤

其是中小微企业，非常困难！那该怎么办？我的建议是先努力加速提升自己以及现有团队的高效能力。虽然不少现有员工还达不到“优秀人才”的等级，但至少先用高效的方法让每个人快速提升，发挥每个人的潜力，把业绩做起来，这样才有机会逐渐吸引到更多志同道合的优秀人才，从而产生良性循环。

个人想要获得良好表现的“原理”也是一样的。有不少人不解：明明已经很努力了，为什么表现还是一般？其实如果高效的内功根基不扎实，做什么都是事倍功半的！

当我在行业里有了一定的知名度之后，不少老板请我去教他，并且给他的企业员工做分享。这些老板一开始大多是希望我能给员工传授销售技巧，但我总是先教他们怎样快速提升高效的能力，而不是销售技巧。结果却让很多老板惊讶：这种方式居然能对他们个人以及他们的企业，产生这么快速且美好的变化。



十年不断精进

当我离开外企自己创业之后，这 10 多年来我已经教导了数万名企业领导者，也帮助了至少几十万人提升效率和效能。

记得在我正式开办高效培训课程的时候，虽然非常受欢迎，但慢慢地我发现有些人负担不起高端培训课的学费，而

高效又是他们当下最需要提升的地方，所以我决定暂停几个月的课程，把时间用来专心写书。我的目的是让这些有心学习的人有机会学到关键的内容。

我的书《高效冠军：极速提升个人工作效率与竞争力的 32 个技巧》在 2007 年出版，曾一度成为卓越亚马逊经管类畅销书排行榜冠军；繁体版也于 2009 年在中国台湾等地发行。一经上市，旋即登上经管类及时间管理类畅销书排行榜。

这 10 多年来，通过我自己和大量学员的践行，以及高效方法和工具的迭代更新，我和我的团队不断地改良高效的培训内容，以此确保我所传授给学员的内容是最前沿且有效的，并让我们能持续成为高效这个领域的首选及领跑者！

在众多学员和读者的期许下，我将《高效冠军：极速提升个人工作效率与竞争力的 32 个技巧》做了一个很大的升级、更新，希望做成高效系列丛书，《高效：做个聪明的懒人》便是这一系列丛书的“起点”。

在 2017 年 2 月底，我将这 10 年来的高效心得与更新内容整理出来，并发布了音频课程《高效男神尹志豪：60 天练就高效竞争力》：仅上线 100 天播放量便超过 370 万次，在商业财经类的排名中多次超越众多“大咖”而排名第一；不仅音频节目的质量被评为 A+，还获得了年度奖。这个音频课很适合作为本书的互补教学资源。

- **本书：**本书集文字解说、视觉化图像、图表，以及实践练习于一身，从而让本书如同培训课件一般详细。
- **音频课：**精准的语音传达（尤其是适合音频体现的内容），让音频课能够达到课堂讲授般的效果。

这些年有许许多多的学员、读者和听友与我分享了他们的收获，大多是这样的内容：“感谢尹老师，您不光教会了我如何提升自己，有更好的表现，甚至教会了我如何做个更好的人，您改变了我的命运！”每当看到这些反馈，我都觉得正在做的事非常有意义。



启蒙与发心

我的使命感来自哪里？小时候从我有记忆开始，我父亲常常问：“21世纪是什么人的世纪呀？”我就把手举得高高地大喊：“中国人的世纪！”从那个时候起这个想法就在我的心里生根发芽了。这么多年来，我发现自己总会不知不觉地想：“怎样才能让21世纪真正成为中国人的世纪？”“我们除了人口多之外，还有什么地方是需要快速提



升的？”“怎样才能成为这个世界实至名归的领导者，而不光是靠人多？”

后来我在世界经济论坛的全球竞争力报告当中找到了答案。我发现，在各国竞争力排名的三大类指标当中，中国在效率推动力这一大类的排名中只排到了第45名，非常低，整体的分数也因此被拉了下来。仔细想来也对，我们在方方面面的效率的确还有很大的提升空间，所以我就想：如果能为全中国的高效能力提升而奉献自己的微薄之力，哪怕是1%的提升，那都是很酷的事，而且很有意义。因此，我把

自己研究多年的高效心得，也是帮助我还有许多人获得成就与财富的核心方法拿出来与大家分享。这是我为“中国人的21世纪”而践行的个人使命。我把这个心愿称为【**高效中国**】活动，我希望种下的这颗种子能生根发芽、茁壮成长。

至今我所有的业绩表现和财富积累，几乎都不是来自运气或关系，而是来自自己的努力和实力积累，换句话说，最主要来自我掌握的这种高效能力。如果以价值来评估，它绝对够得上“秘笈”等级了。我之所以愿意将其拿出来分享，主要还是受到了两个人的影响：我的导师和我的父亲。

我的启蒙导师是我在阿姆斯特壮公司的直属上司 Jay Niesley。他手把手教会了我许多在书本上学不到的经营管理

之道。他在 43 岁时不幸被诊断为癌症末期。在跟病魔斗争的两年中，Jay 一边很艰苦地接受化疗以及放射性治疗，一边还在坚持每天工作、给我辅导。他曾拖着瘦弱的身体对我说：“Rick（我的英文名），我现在活着最主要的意义就是每天能够帮助像你这样的人成长。只有这样，才可以证明我对这个世界还有些贡献……”



为乐”的种子，让我在努力实现自己人生梦想的同时，也希望能传承导师和父亲的精神，帮助更多的人掌握高效的能力以实现个人梦想。于是我放弃外企的高薪厚禄，将我的专长“拿出来”教人、助人成长，这便有了高效系列的课程和丛书。



效果与价值

有个学员利用我教的方法，突破了年销售额 3 亿元人民币的瓶颈，在两年内做到了年销售额 20 亿元，而且他每天的工作时间还从 15 个小时降到了 7 个小时。这样的例子很多，我很庆幸能够实实在在地帮助到这么多人。在之后的章节里，我会陆续和读者分享一些学员的学习效果与心得案例。



高效系列丛书

为了能让你在最短的时间内掌握高效的精髓、提升竞争力，我编写和制作了高效系列丛书与音频课。这其实已经达到了“培训课程”的水平，以价值而论超过数万元人民币，很适合个人自学，也适合在企业内以“员工读书会”的形式作为企业内训的替代方案。

现将高效系列丛书列举如下。

- 《**高效：做个聪明的懒人**》：这本书是高效的根基，



我的父亲尹坤元一生从事航空飞机的维修工作。退休后，他受人之邀到航空维修学校教那些想谋得一技之长的年轻学生。父亲总说“助人为快乐之本”，所以当他听到可以将他 50 多年的飞机维修专业经验传承给年轻人而改变他们的命运时，立刻就

答应了。事实上，这份教学工作对一位 74 岁的老先生而言是很辛苦的！父亲每天清晨天还没亮就要出门，坐很久的火车再转汽车才能到达学校。作为儿子，我曾经劝父亲不要这么辛苦了，可是父亲总说：“这是帮助人的好事，要坚持。”2004 年 8 月 12 日清晨 5:30，父亲依照往常的时间出门，在步行到火车站附近的十字路口时不幸发生车祸过世……但他的大爱遗留人间，在我心里他是平凡却高尚的伟人。

正是因为他们曾在我的生命里种下一粒“助人成长，助人

集合了我经过 30 年筛选过的世界前沿高效理论、方法与工具，可为你打下高效的根基，并且通过有效的心理学与实践的方式，让你养成高效的好习惯，从而享受到更为精彩的人生！

- **《冠军高效系统 CPS》**：本书将介绍一个高效的工作系统。这是一套能大幅提升个人工作效率的系统流程。它把我们每天复杂多变的日常工作，用“项目式管理”的原则来运行，是一套帮助我们掌控每天所有大小事项、提高效率 and 产出的个人高效工作流程。
- **高效手册**：这是一个让你每天实际应用“冠军高效系统 CPS”，以及高效方法的任务处理记事本工具，可将你在前两本书中学到的理论与方法，实际应用到每天的工作与生活中。为了帮助你在初期更好地应用它，我会加上各种引导和说明，从而让它成为高效的利器！

我即将与你分享的内容，跟你在外面能学到、看到的大部分课程都不太一样。我把在国外 20 多年学到的最前沿的高效专业方法，以及自己 30 年来在实际工作中验证过的真正有效的部分，经过整理和改良之后总结下来，不光有理论讲解，更有实践练习。

最近 10 多年，我和我的调研小组，再次收集、筛选、保留了最有效的世界前沿高效精华。我们做了大量的归纳总结 and 实际测试工作，浓缩了数十位高效领域的世界级大师的方法，并且配合国人的习惯与环境做了调整。经过很多次的

验证和改良，以确保我们高效系统的有效性，并且跟得上时代与科技工具的快速演变。

我的主要目的是帮助你掌握高效的能力，能够让你不论是在职场的工作中、创业的道路上，还是在充满竞争的课业中、家庭和孩子的照顾中都能完全胜任，进而表现杰出、实现你的梦想！

有一点需要特别说明：这不光是一本要细读的书，还是一本需要“实践练习”的书。我不光讲理论（也就是 What），还会教你怎么做（也就是 How），从而让你很快看到成果！如果你只是阅读，那最多只是“懂了”，而不是“做到了”，更不用说“做出了好结果”。所以，建议你用参加高端培训课程的学习心态来实践，不要浪费了这次难得的学习体验和机会。

相信你可以感受得到，我将要与你分享很多“干货”。我很清楚，这些能带给你实质性的回报，并且我相信这些回报相对你的付出而言会是千倍、万倍的！这会是你送给自己一个超高性价比的小投资与礼物！

我是尹志豪，祝福您！

快乐高效
成就非凡
尹志豪

如何阅读本书



阅读次序

由于高效是个系统工程，建议你还是依照章节的先后次序阅读，因为前面章节中的观念，会是之后章节的基石。

我推荐的高效阅读与学习方式如下。

1. 在几分钟内将全书浏览一番，也就是快速翻阅，关注一些大标题、关键词、吸引你的地方，不需要深入，只需要有个印象和概念。
2. 依照章节的先后顺序精读。每一章需要30~60分钟的时间，这要视阅读和实践的速度而定。但是要特别提醒，这不是一本“看看就行”的书，更像是一本培训教材，需要你在阅读的过程中不断停下来做心得记录，以及实践练习——写下你的想法和行动。



图示

有些说明若以图片的形式表达会更加容易理解，因此本书附上了不少图片，并且标注了说明，请依照①②③④…的次序阅读，以便读懂图示，如下图所示。





实践练习

在每个章节中都会有一些让你实践的练习，强烈建议你不要略过，而且，不建议只是“想想看”。若想获得最佳的效果，就需要写出你的想法。如果书上的空白处不够，最好写在你的记事本上。实践练习会以如下的形式体现。



【实践练习】你想改变的一个旧习惯是什么？



总结章节的关键点

在每章的最后都会总结出该章的关键点。为了强化你个人的笔记记录以及记忆，建议你也补充上自己记录的要点。



章节摘要的思维导图

我将每一章的内容结构、关键点做成了思维导图并放在每章的最后，从而让你一目了然、节省时间。并且，为了方便你在思维导图上增加自己的记录和想法，我将思维导图的源文档免费赠送给你，在用思维导图做自己的笔记时，不

管是工作还是学习，都将更加高效。需要的人请扫描这个二维码下载。



章节对应的音频课

大部分章节都对应一堂音频课，我会将链接的二维码附在该章节的最后，方便大家直接扫码（备注：音频课是音频节目平台的收费节目，请读者自行决定是否需要付费收听）。



章节最后的个人总结与行动

为了提高学习效果，以及对你提供实质性的帮助，我在每章的最后会请你用自己的话语写下你的想法、心得和总结，并且写下接下来会采取的第一个行动，从而让执行的“势头”滚动起来。



对你协助的持续性

为了带来持续的效果以及更多的价值，我在网上还专门为你提供了很多免费的信息、服务，以及好用的工具等，请扫描这个二维码了解详情。



目 录

第一章 启动：这一点搞懂了，不用逼你都会积极起来 / 1

第一节 不用坚持，而是改变你的惯性思维 / 2

第二节 惯性思维的审视：生命的长度 / 4

第三节 高效的架构 / 8

第四节 高效的意义 / 11

第五节 高效学习法 / 14

你需要靠激励才能成功吗 / 32

第三节 轻松养成新习惯的方法 / 33

诀窍，就这一个 / 33

“势头”，来自持续的动能 / 34

惯性一旦停止，“势头”就会消失 / 35

创造出新习惯“势头”的做法 / 35

第四节 珍惜短暂的生命？别用说的，用做的 / 37

第二章 高效好习惯轻松养成，靠这种方法 / 21

第一节 养成习惯的科学原理 / 23

习惯养成的历史背景与原理 / 23

习惯的运作模式 / 26

第二节 改变旧习惯的巧妙方法 / 28

换掉坏习惯 / 28

第三章 不妥协？改变你人生轨迹的方法 / 43

第一节 企业最重要的资产不是“人”，是“人才” / 44

第二节 为什么仅改变心态还不够 / 48

第三节 修正这些惯性思维，才有可能高效起来 / 51

高效不是时间管理，而是“效率+产出”的提升 / 51

高效不是做事速度更快，而是更快达成人生与
事业目标 / 53

高效不能只靠强迫自己改变生活习惯，而要
用科学方法打破原本的惯性思维 / 53

高效不是做更多的事，而是更专注地把每天的
要事达成 / 53

高效不是一定要特别早起，而是要掌握好个人
的精力状态 / 54

高效是专业活 / 56

以有效性来评估各种观点，不要被误导 / 56

第四节 为什么要高效 / 57

第四章 拿回掌控权？先搞懂聪明的时间线 / 61

第一节 聪明工作的起点 / 62

第二节 聪明人的高效动态时间线 / 64

第三节 你是四种人中的哪一种 / 68

第四节 重获生活掌控感的步骤 / 70

步骤一：规划多做“重要不紧急”的事项 / 70

步骤二：清理逾期事项 / 72

步骤三：坚持每天反复步骤一与步骤二 / 72

第五节 正确制订优先序的基础 / 73

优先序：重要性与紧急性 / 73

聪明工作的实际做法（多做“重要不紧急”
的事项） / 74

第五章 最大化你的时间价值和收入的技巧 / 79

第一节 珍惜时间？先知道你一天的时间价值 / 80

第二节 顶级高手的秘诀：善用每天精力状态最好的 时间段 / 86

第三节 在精力状态最好的时间段做最重要的事 / 88

第一步，找出自己精力状态最好的时间段 / 88

第二步，每天先列出当天的几件要事 / 89

第三步，工作节奏：精力状态与要事匹配 / 91

第六章 “智作”时代，让大脑更高效的做法 / 95

第一节 多工还是专一 / 97

多工（Multi-tasking） / 97

同时需要用脑的多工会降低效率 / 98

第二节 让大脑专一而高效的做法 / 101

工作场景一，高效时间段：专注、专一、
不多工 / 102

工作场景二,一般时间段:快速而连接的

专一 / 106

工作场景三,碎片时间段:挑选琐事来填补 / 107

第七章 极度专注的境界:“流状态”(Flow State) / 111

第一节 极度专注的重要性 / 112

第二节 美妙的“流状态” / 114

什么是“流状态”(Flow State) / 114

“流状态”对你有什么好处 / 116

“流状态”适用的场景 / 116

第三节 如何快速进入“流状态” / 118

进入“流状态”的前提条件 / 119

能否进入“流状态”的情况分析 / 120

第四节 “流状态”在工作与生活中的落实 / 121

第八章 拖延症? 这里有解药 / 127

第一节 正确认知拖延症 / 129

第二节 找寻拖延症的形成原因和对策 / 131

分析拖延症的形成原因 / 131

化解拖延症的实用技巧 / 132

第三节 深入分析拖延症在大脑里是如何形成的 / 134

第四节 化解拖延症的科学方法 / 136

第九章 善用利器:高效工具如何选用 / 143

第一节 工欲善其事,必先利其器 / 144

第二节 选择高效工具的原则 / 147

第三节 选择适合自己的高效工具 / 153

自我分析:我们的短板和限制 / 153

适合你的高效工具 / 155

第十章 成为高效的收纳管理达人 / 161

第一节 收纳管理与高效 / 162

第二节 收纳管理的正确观念 / 165

收纳管理的“成功画面” / 165

快乐收纳秘诀 / 166

收纳原则和误区 / 167

第三节 打造高效办公区的分阶段规划 / 170

阶段一:定下收纳目标 / 171

阶段二:准备收纳工具 / 171

阶段三:规划收纳流程 / 172

阶段四：执行收纳流程 / 173	健康早餐 / 209
阶段五：维持收纳成果 / 181	快乐饮食秘方 / 212
第四节 其他的收纳 / 182	第四节 简单可行的快乐健身计划 / 213
	运动健身有助于提升效率 / 214
	运动健身习惯的养成法 / 215
第十一章 精神力量，激活你强大的动力 / 185	第五节 精力管理的进阶方法 / 216
第一节 乐在工作？让热爱成为你高效的动力 / 187	
第二节 如何爱你所做的、做你所爱的工作 / 189	
选择一：做你所爱的工作 / 190	第十三章 永续成长、精进，活出生命的意义 / 221
选择二：爱你所做的工作 / 194	第一节 永续成长的重要性 / 222
	第二节 永续精进的实际做法 / 225
第十二章 如何精力充沛、年轻十岁 / 201	第三节 新时代的人类 / 229
第一节 只有精力充沛才能拥有精彩人生 / 202	
我们最宝贵的资产是什么 / 203	后记 / 233
由内而外，年轻十岁 / 206	致谢 / 235
第二节 精力管理的正确认知 / 207	关于作者 / 236
第三节 均衡抗压的健康饮食 / 209	