

不做加班族

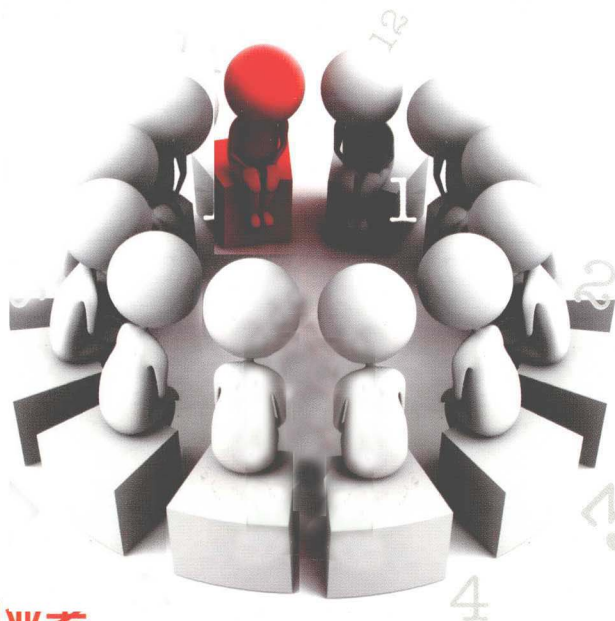
史上最简单
时间管理术！

Simply Brilliant

The Competitive Advantage
of Common Sense

by Fergus O'Connell

弗格斯·奥康奈尔一著
杨晨光 单静一译



无论是上班族还是创业者，
都可以轻松使用的超强时间管理术！



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS



不做加班族

史上最简单时间管理术

弗格斯·奥康奈尔——著
杨晨光 单静——译



图书在版编目(CIP)数据

不做加班族:史上最简单时间管理术/(英)奥康奈尔著;杨晨光,单静译. —北京:
首都师范大学出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5656-0271-9

I. ①不… II. ①奥… ②杨… ③单… III. ①时间—管理 IV. ①C935

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第015339号

Copyright © Pearson Education 2001, 2004, 2008

Copyright of the Chinese translation © 2010 by Portico Inc.

This translation of *Simply Brilliant: The Competitive Advantage Of Common Sense*,
first edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记号 图字: 01-2011-0377号

永贞开元

利物贞, 应乎天而时行

策划人 景雁

责任编辑 张诗扬

装帧设计 巴斯光年workshop

不做加班族: 史上最简单时间管理术

Simply Brilliant: The Competitive Advantage Of Common Sense

弗格斯·奥康奈尔(Fergus O'Connell) 著 杨晨光 单静 译

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路105号

邮 编 100048

电 话 010-68982468(发行部) 68418523(总编室)

网 址 <http://www.cnupn.com.cn/>

全国新华书店发行

北京佳信达欣艺术印刷有限公司印装

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 9

版 次 2011年4月第1版

2011年4月第1次印刷

字 数 144千字

定 价 29.80 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。010-62189683

“遇到表里如一的好书，总会让人感到心情舒畅。而《不做加班族》正是这些好书中的一本。从这本书的第一版面世起，它就一直作为人们重要的参考书籍。现在，它更成为所有职场中人的推荐书目。”

——爱尔兰视觉艺术家组织，首席执行官/总监，诺埃尔·凯利

“《不做加班族》一书中囊括了许多优秀的建议和形象生动的案例。对于任何一位希望简化他们的生活、迈向更高阶梯的人士，这本书都不可不读！而非我们每个人都拥有这种智慧！”

——可口可乐公司澳大利亚/新西兰分公司，管理总监，瓦里克·怀特

“弗格斯深入行业精髓，抓住事件本质的能力是无与伦比的。他再一次让复杂变得澄清，借此让每个人都有机会分享他在那些艰难日子中获得的经验。”

——内尔斯及合伙人（私人）有限公司，迈克·内尔斯

“《不做加班族》是一本好书。它证明了那些出色的创意并不一定是复杂的。在做事方面，弗格斯是一名专家。他关于常识的理论是简单而有效的！”

——欧洲工商管理学院（INSEAD），企业家研究专业，企业家暨客座教授，罗姆尔·佩雷拉

关于作者

弗格斯·奥康奈尔是项目管理领域的国际学术权威之一。他擅长在尽可能短的时间内出色地完成项目。《周日商务邮报》对他的评论是：“在他乐弓下的琴弦比斯特拉迪瓦里*提琴还要多。”他最开始就读于数理物理学专业，后来从事过信息技术、软件开发和综合管理等工作。

弗格斯把他人生中的30年用于项目管理的工作、教学、学习、撰稿和思索上。在1992年，他成立了ETP公司。这家公司现在已成为世界上最优秀的项目管理企业之一。他采用的项目管理方法——结构化项目管理/项目管理的十个步骤——已经影响了整整一代项目经理。这些项目管理方法被应用在2003年的世界特殊奥林匹克运动会上（当年最大的体育赛事）。一个由热心人士组成的团体（该团体仍在不断发展）也使用了弗格斯卓有成效的项目管理方法，以便更快地完成相关项目。他关于项目管理的经验传播到了全世界的每个角落。他曾经在欧洲、南北美洲和远东进行项目管理方法的教学。他拥有两项专利。

* 斯特拉迪瓦里（1644~1737）：意大利提琴制作大师。

弗格斯共出版了八本著作（包括本书），其中既有文学作品，也有学术作品：

- 《如何成功地经营高科技项目企业》（1999）
- 《如何在网络时代成功地进行项目管理》（2000）
- 《成功项目管理的秘诀：银子弹》（第3版，2001）
- 《呼唤燕子》（2002）
- 《如何出色地完成工作：并按时回家》（2005）
- 《快速项目：缺少时间与项目管理》（2007）
- 《如何完成更多：在七天中完成更多》（2007）

弗格斯的第一本书通常被人们称为《银子弹》，现在已经成为一本畅销书和经典之作。《不做加班族》也是一本畅销书，并荣获2002年度斯密斯图书奖。《呼唤燕子》在2002年度克立爱尔兰小说奖评选中通过初审，同年荣获休斯书业周日独立小说提名。他的著作被翻译成13种语言。

弗格斯曾经为《星期日商务邮报》《电脑周报》以及《华尔街日报》撰写项目管理方面的文章，并曾先后在科尔郡大学、都柏林三一学院、本特立大学、波士顿大学和迈克尔·斯默菲特研究生商学院做过项目管理的讲座，另外还在国家技术大学做过电视讲座。

他和妻子、两个孩子定居在法国。

前言

我大部分的成年时光都是在与一些优秀的人并肩工作的过程中度过的。在学校里，在我曾经工作过的每个岗位上，在我开创自己的企业时，这些优秀的人曾经是我的同事、上级或朋友。因为我最初是从事软件开发工作的，所以在这些精英中间，有很多人在家从事这一学科的工作——一门非常复杂、精巧和准确的学科。我相信不仅我有过这种体验，越来越多的人都开始发现我们的生活正在被这些精英和他们的工作所影响。

多年以来，我越来越怀疑——我在表达方面的迟缓。然而，当时光流逝，当事实累积，我终于认识到：尽管这些精英们拥有智慧、专业能力、技术、经验和天赋，但他们中的一些（很多？）人仍然缺乏一种必要的技巧。

在本书中，我将这种技巧称为“常识”。

“常识的问题在于，”老话说，“它并不一定普及。”这恰好印证了我的体会。尽管这些精英们拥有这样那样的才能，但他们仍然犯下了不少愚蠢的错误。而问题的关键是，如果我们适当应用一些常识性的“灵丹妙药”，这些

错误本不会发生。

这正是我撰写这本书的初衷。在本书中，我试着提供一些“技巧”。它们完全可以称之为常识的“技巧”。与其尝试去定义常识，我宁愿尝试找到一些更有力的方法——要是谁实践了这些“技巧”，那么他/她就“应用了常识”。

无论如何，我并不把这些“技巧”看做是绝对正确的。某些作家可能会提出不同的观点。但是，我坚信：这些“技巧”可以为你提供一整套有力的方法，从而让你每天都会遇到的难题迎刃而解——无论是在工作中，还是在家庭里。如果是在工作环境中，我相信这些“技巧”的实践将为你带来益处。

换句话说，本书并不是“通往罗马的唯一道路”，但你很可能在它里面找到解决困难的钥匙。

导 言

本书明确了——我认为——一些“技巧”，一些完全可以被称为常识的“技巧”。我更愿意认为本书提供了一些技巧（共有7个），要是谁实践了这些技巧中的一个或多个，那么他/她就“应用了常识”。

本书的结构也很简单。共分九章，其中前七章分别讨论七个技巧。第八章讨论如何在尽可能短的时间内出色地完成工作。第九章（新的一章），讨论如何在时间管理的关键领域使用常识技巧。每章的组织结构如下：

- 在一些章节中（第二、四、七章），我们提供了多项选择题，从而引导你的思路。在某种意义上，这些问题反映出你是否在以高效能的思路去思考问题。
- 其次，是有针对性地讨论特定的时间管理技巧。
- 然后，为你应用这一时间管理技巧提供一些有用的方法。
- 接着，为你提供一些应用这一特定时间管理技巧的案例。有时，案例仅是对某个特定技巧的简单应用。有时，案例中会应用多种技巧。

- 最后，本书会为你提供一些行动建议，从而便于你把这些时间管理术应用到你的日常生活之中。

我希望了解这本书是否为你提供了帮助或让你的生活发生了变化。或毫无用处！别忘了把你的“板砖”或“鲜花”（或两者之间）发送到我的电子邮箱：

fergus.oconnell@etpint.com。

最后，提一下书中的术语。在本书中，“项目”、“冒险”和“事业”三个词是可以互换的。它们都意味着你正在尝试去完成的某件事情。

关于作者^①/前言^②/导言^③

1 技巧一 ————— 1

“电梯自我营销”法：若只给你30秒

你可以在30秒之内完成它吗？这有时候称为“电梯故事”或“电梯自我营销”。它来自于你在电梯内遇到了某个大人物，而你需要利用电梯上升的时间把自己的想法表达清楚。

2 技巧二 ————— 15

明确目标的“白日梦”法：让目标可视化，像放电影一样发生在你的脑海中

视觉化想像是一种卓有成效的技巧，因为它能够迫使你从不同的视角去看待你即将实施的行为。它所产生的效果生动而广泛。

3 技巧三 ————— 35

构建复杂目标的优先级：详细地预测事情细节，然后用假设串联它们，找到应对它们的解决之道

构建复杂目标的优先级是计划的基础。因此，构建良好的复杂目标优先级是良好的计划的基础。一些巨大的事件（比如，诺曼底登陆）是如何计划的呢？正是许许多多的人构建了庞大、复杂而相互联系的事件优先级。只有当我们能够对细节进行审查，我们才能想像出（“在脑海中规划过程”）所发生的各个事件，以及每个事件如何与下一个事件进行因果衔接，从而找到潜在的困难和障碍。



4 技巧四

79

让组织机器开始运作的四个好用工具：“岗位负责制”“跳舞卡片”“团队+协作”和“条形板”

故事是这样的浅显——要是人们不去工作，工作就无法完成，要是足够多的工作得不到完成，事情就会变糟。一般来说，员工们不会故意不去做事。但是由于各种原因导致这种现象的发生。最常见的原因有：

人员混乱——他们不知道他们应该去做什么；

过度忙碌——他们知道他们应该去做什么，但他们没有时间去做；

能力不足——他们不具有完成工作所必需的专业知识和经验。

所以，如果我们要解决工作不力的问题，必须先解决这三大原因。



5 技巧五

143

“最危险的10项风险”清单：应对种种意外的容错机制

“人生充满了意外。”可能每个星期结束时，我们都会感叹这句话的真切。尽管我们付出了最大的努力，各种意外情况仍然在等待着我们。我们所介绍的种种方法让我们了解了雷区的部分地图。然而，我们知道这地图并不完整，还有一些未知的地雷静静地躺在地下，等待着我们。



6 技巧六 157

“庖丁解牛”法：有效评估工作的进展状况



在前面的章节里，我们已经提到过第一种方法。当评价一个项目的进展时我们不能使用“正在完成”，“60%完成”或其他任何含糊的标准。我们应该把一个项目分解为更小的具体工作。每个项目的评价标准应该为“完成”或“未完成”。如果某些人想采用其他方法，我们应要求他们把项目分离为具体工作，并且每项工作的状态可以用“完成”或“未完成”来进行评价。

7 技巧七 167

双赢的思考模式：从利益相关人的角度看问题



我们再一次引用高僧的话，他非常简明扼要介绍这种技巧：“这种技巧要求我们有能力暂时跳出自己的观点，而站在他人的位置想像他人在这种情况下将会采取怎样的应对措施。这有助于你意识到并尊重他们的观点，从而避免人际冲突和问题。”

8 速度与行动 211

在一天时间内搞定项目计划的制订

如果你想在尽可能短的时间内完成工作，或者加快项目的进程，或者让产品尽早上市，那么本章会告诉你如何使用各项原则来实现这些目标。

尝试在一天内完成项目计划的制订。先在较小的项目中实践这一方法，以获取自信。你不会再愿意使用原来的传统方法。



9 “三层过滤”终极时间管理大法 —— 233

赢得更多时间，获得更大成功

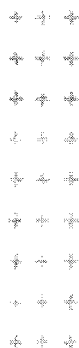
想像你转移到一个圆筒（没有盖和底）中。这个圆筒有三层过滤。当各种事务从顶部进入圆筒时，会得到过滤。这些事务会被过滤三次。在每次过滤的过程中，都会有一些事务被过滤出去，也就是说，有一些事情你可以不必去做。当这些事务通过第三层过滤后，事务的总量已经大大减少。所以，最后，它们会落在你的肩上——因为现在你已经可以坐直，因为现在你已经不需要背负沉重的负担。现在，你已经能够对你面对的事务进行管理。

后记 ————— 253

答案及得分 ————— 261

参考资料 ————— 267

本章理念



当然，我也承认生活中的事情并非都是那么简单。把一个人送上月球，比如，阿波罗13号的营救计划都是，我肯定，对工程、数理、计算机、火箭学等多种学科的极端复杂的应用。

然而，你面对的一些事情正如那句话——“这可不是航天科学。”航天科学，正如一艘航天飞机的发射、飞行和返回，需要多种科学和技术思想的复杂应用。但是我们大多数人都不是美国航空航天局的飞行主任。我们所从事的工作也绝对不像航天科学那样复杂。而太多的时候，我们都在寻求复杂的解决方案，当更简单的解决方案（a）更适用；（b）更易于找到；（c）更易于执行。

让我们看看关于复杂解决方案的两个例子。

欧盟的共同农业政策

尽管我是欧洲人，但我并不是欧盟的热心拥护者。我猜这是因为我一直倾向于“小而美”的观点。所以，当我看到越来越多的欧洲国家形成一个巨大的政治/经济实体时，我觉得那未必是一件好事。



然而，欧盟并非一无是处。它所带来的最大好处可能就是，迄今50多年里，欧洲都没有发生过战争。要是某些人一定要与我争论这种表达的法律字眼，那么——“在西欧未发生重大战事”——一定是不错的。所以，我们的确要感谢欧盟的存在——想想上个世纪这块大陆所见证的那两次浩劫吧。

“我们所从事的工作也绝对不像航天科学那样复杂。”

尽管这么说，但欧盟的某些行为也是相当令人震惊的。其中之一就是共同农业政策，或简写为CAP。

就像欧盟的许多行为一样，共同农业政策的初衷是令人褒赏的。它形成于上个世纪六十年代。当时，欧洲经济共同体（EEC）的六个成员国正面临着粮食短缺，需要大量进口食品。这些成员国采取了一些价值补贴和进口关税以刺激国内粮食生产，以便降低对食品进口的依赖。在随后的岁月里，尽管食品供应变得充足，自给率得到提高，但共同农业政策并没有消失，从而造成了许多日用品的生产过剩。

内阁并没有降低或撤销价格补贴（正是这些补贴完全