

高能

叶武滨

著

为什么
成功的路上
不拥挤

要事



人生的成就

取决于做重要的事，并把它做到极致

■ 优质的时间 • 合宜的空间 ▲ 旺盛的精力 ◆ 20%的要事

高能要事

为什么
成功的路上不拥挤

叶武滨 著

中信出版集团 | 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

高能要事：为什么成功的路上不拥挤 / 叶武滨著

北京：中信出版社，2019.10 (2019.10 重印)

ISBN 978-7-5217-0947-6

I. ①高… II. ①叶… III. ①时间—管理—通俗读物
IV. ①C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 173550 号

高能要事：为什么成功的路上不拥挤

著 者：叶武滨

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者：北京盛通印刷股份有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32 印 张：8 字 数：100 千字

版 次：2019 年 10 月第 1 版 印 次：2019 年 10 月第 3 次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5217-0947-6

定 价：49.80 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com

致读者

时间是一个人最稀缺的资源。

那么，时间管理这项人人必修的课程你掌握了么？

你是这样做时间管理的么？

每天的日程计划排得满满当当，雄心勃勃要做完所有的事情。

全情忘我地投入事业打拼，“996”是常态，却发现——

日程清单总也做不完，疲于奔命，健康拉响了警报，亲密关系亮起了红灯，缺席孩子们的成长成了你的常态……

为什么做了时间管理，却仍得不到你想要的结果？

我想，你对时间管理真的有一个很大的误解：

其实，不必完成所有的事情，人生不在于做了多少事，而在于把重要的事情做到极致。

每个人都有很多事情，如看新闻、写报告、听网课、会议、聊天、网购、人际交往、运动健身、经营家庭、陪伴孩子……每件事所带来的人生价值不一样，对时间、空间和精力的要求也不一样。

好钢就要用在刀刃上。在优质的时间、合宜的空间，集中旺盛的精力，去做对人生产生积极影响的20%的要事。每天高能要事2小时，

效能提升 16 倍，而工作时间却大大减少，实现高效率，享受慢生活。

如果你认为过自己想要的生活就是随心所欲，所谓的人生赢家是别人“命好”，时间管理你“生而知之”，即使要学，也是三天就会，那么，本书真的不适合你。

如果你坚信做事不靠感觉靠系统，自律也只是刻意养成的习惯，那么本书就是为你量身定制！

来吧，从今天开始“高能要事”，你会惊喜地发现：以今天的努力可以看清明天，以今年的努力可以看清明年——成功于你，只是时间的问题。

为了见证和帮助到你，我们建立了“读者交流群”，请扫码加入，快速成长！

读者交流群



在叶武滨老师的指导下，我在时间管理中逐渐塑造了更好的自己，完成了原本以为不可能的任务：5000 平方米的工厂搬迁。我通过实践行动把“项目分解”“执行路径”“专注当下”等等，从课程知识转化成了个人能力。所以我要强烈推荐这本《高能要事》，用它的内容指导自己的行动，相信你也会拥有诗歌和远方。

——钟娟（上海舒翌家居用品有限公司 总经理）



“高能要事”是时间管理的核心



大道至简，少而精。本书的宗旨是让处于不同阶段的朋友，通过填写 TMTI 系统测试题，明确自己的时间管理段位，从而高效学习，通过有针对性的练习，获得提升，晋级为高效能人士。

我致力于时间管理研究 10 余年，创立了专注时间管理咨询的机构——易效能。过去 6 年，我们在全球许多国家和地区举办了数百场课程。3 年前我们推出的《叶武滨时间管理 100 讲》，截至当下，喜马拉雅平台有数据显示，播放量已突破 1.2 亿。随后的音频付费专辑获得千万级的销售额，排行榜名列前茅。迄今为止，在拥有 6 亿用户的全球最大的音频平台喜马拉雅上，我的单集平均销量成绩更加优秀。

本书内容浓缩了我过去 6 年时间管理知识研究的最新精华，并完成了最新的迭代，称之为“叶武滨时间管理九段法”，简单易懂，容易上手，针对性强。书中既有理论，又有个案分享，更有测试和练习，形成一个循序渐进又反复操练巩固的学以致用体系。并且在喜马拉雅等互联网知识付费平台上，开通了相应的音频节目，结合本书内容一起学习，能让你有事半功倍的效果。

高效率，慢生活， 告别忙盲茫

“高能要事”这四个字，是我们时间管理理论的核心。

简单一句话：时间管理不仅仅是做到准时、追求时间效率，更是基于人生维度的目标选择、行动与结果的达成，重在长期乃至一生的效率，即效能。

如何实现高能要事？每个人每一天都要利用最优质的时间、空间和最旺盛的精力，去选择并首先完成对人生有积极影响的事情，如此就可以创造你想要的人生，实现16倍的效能跃升。

要行动力，要计划力，还要反思力，怎么做到？在这本书中，我把这三种力划分为九个段位，让你循序渐进获得提升。

如果在对以下几类人的描述中，你可以对号入座，那么我的书就是为你写的：

第一类，忙死。忙死的人，白天过不好，晚上睡不好，生活一地鸡毛。

我的课开到了世界上的很多城市，比如纽约、伦敦、东京，以及中国的“北上广深”，这些城市有一个共性：人们的

生活节奏很快。很多人看到时间管理的主题，就会说，我都忙得要死，已经没时间了，还要时间管理吗？殊不知，他们不了解“忙”的本质——忙，心亡，意为心死，等于忘记了人生目标，随波逐流，效能必然低下。**最怕的是你忙忙碌碌，却一生碌碌无为。**

第二类，拼死。在快节奏的城市，还有一类人，他们拥有宏大的梦想，但忘记规划一个值得拥有的人生。比如要赚一个亿，却没时间陪伴家人、关爱自己；夫妻关系、亲子关系都处不好；甚至健康也没了。曾经听说这样一个段子，一个老板每天抽烟喝酒陪客户，挣得了公司豪车大别墅，但很快身体垮掉了，告别了尘世繁华，留下一位年轻的妻子，而这位妻子后来与他家司机日久生情，于是带着已故前夫留下的巨额遗产嫁给了司机，这就有了那句笑话，“挣的钱都给司机花了”。从事业和人生规划的层面来讲，三国英雄里最厉害的不是诸葛亮，而是司马懿，因为他活得久，剩者为王，三国归晋。这第二类人目标单一，**人生失衡，拼到头却最终一场空。**

第三类，闲死。这类人，非常悠闲，他们说不想在大城市过那么紧张的生活，只想睡觉睡到自然醒，甚至还半开玩笑地说，好山好水好无聊。殊不知，人生不仅仅是当下的生活，还有诗歌和远方，还有生而为人的意义。与上面两种人不同，闲死的人过得很迷茫，他们得过且过，却又时不时地

悔恨自己虚度了光阴，但又不知道如何改变现状，可能过得比忙死和拼死的人内心更加煎熬。

你是哪一类人？或者你最终想要成为怎样的人？

在本书中，我设计了可以帮助你一步步实现时间自由、空间自由、财务自由、心灵自由，减少工作时间，提高工作效率的路径，让你实现高效率，慢生活，最终成为人生赢家。



通往人生赢家的 “线上人生”

什么是人生赢家？自1939年起，哈佛大学用了76年开展一项人生发展研究：追踪268位青少年的成长历程，直到他们暮年。这其中甚至包括了肯尼迪总统，研究者只为求得一个问题的答案：什么样的人，最有可能成为人生赢家？结果表明：想要成为人生赢家，必须“十项全能”！这十项标准中，有2项跟收入有关，4项和身心健康有关，4项与情感关系有关。

所以，一个真正意义上的“人生赢家”，不是仅在单一领域里获得成功，却失去了人生其他意义和快乐的人。因此，我为线上和线下人生做出了定义：

线上人生，在一个领域卓越，在整体上平衡，至少做到不失衡——人生有方向，工作有重点，生活有节奏，通向人生赢家。

线下人生，忙死、拼死和闲死等等，作息无序，做事拖延，焦虑、疲惫、紧张，人生一片混乱。

从我自身的成长经历和数年的演讲、授课、咨询经验来看，我发现通往人生赢家的挑战是普遍存在的，而且因人而异，但成功的道路是有迹可循的。这就是我写这本书的起因。