



为什么聪明人 都在用清单




① 您有一份清单的清单，请查收

- 处理形形色色的问题，使用不同的清单
- 没有 deadline 的清单只是“许愿单”
- 清单是指示工具，执行的主体是人
- 没有最好的清单，只有更好的清单
- 列出错误清单，避免犯重复的错误
- 列出购物清单，告别无节制的消费
- 列一份情绪清单，找出解决之道



为什么聪明人都在用清单

舒娅 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

时代在发展，科技在进步，庞大的信息量让人不堪重负，要处理的工作任务也越来越多。在今天，想要获得成功，或是活得轻松，依靠过去的思考方式是行不通的。我们必须依靠清单，建立清单思维，提升思考速度与行动效率。这本小书，可以让我们认识到清单的重要性，以及制作清单和使用清单的方法，既通俗又实用，掌握一些简单的要点，就可以明显地体会到效率的提升。希望这本书的存在，加上你的努力实践，可以让自己从焦头烂额和混乱不堪的状态中解脱出来，踏上自由有序的生活轨道。

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么聪明人都在用清单 / 舒娅著. —北京: 中国纺织出版社有限公司, 2020.12
ISBN 978-7-5180-7960-5

I. ①为… II. ①舒… III. ①思维方法 IV.
①B804

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第194064号

策划编辑: 郝珊珊 责任校对: 高 涵 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo.com/2119887771

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2020年12月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/16 印张: 6.5

字数: 184千字 定价: 48.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言



2017年春节前夕，应闺密邀约一起吃饭。席间，她给我介绍了一位新朋友，是一位四川姑娘，她身材娇小，却很有活力。回去的路上，闺密跟我说：“每到年底，都觉得自己又瞎忙活一年，不知道都干了些什么，时间就嗖嗖地过去了。我挺佩服那个姑娘的，她每年都会给自己列一些目标，做一份任务清单，我认识她四年了，她真的是每年都有看得见的收获。”

咦，任务清单？听到这四个字，我脑子里灵光一闪：为什么我没有想过每年给自己设置一些目标呢？接着，我就给自己列出了2017年想要做的事情，具体的我已记不太清楚了，总之有七八项内容。我真的是按部就班地去执行了，到了2017年年底，我惊奇地发现，那些目标我竟然都完成了，而且多做了一些额外的事情，成就感满满。

那时候的我，还不知道何谓清单，但我所做的事情，其实是和清单有关的。后来，我无意中读到了一些深度讲解清单的内容，才恍然大悟：原来，我之前写下既定目标，按照时间节点去完成，也属于清单的一部分。但那只是冰山一角。人生中还有很多问题，都可以进行清单式思考的。

然而，就算是这样的小试牛刀，却给我带来了如此强烈的满足感

和成就感，倘若把清单思维运用到生活的方方面面，又会如何呢？就是从那时起，我开始真正地关注清单，系统地学习，并尝试将它运用到实践中。

清单，到底可以给我们的生活带来怎样的改变呢？相信这是很多人都渴望知道的答案。在此，我想通过这本书，让更多的朋友和我一样，成为清单的受益者。毫不夸张地说，清单会把我们从焦虑和无序的混乱中拯救出来，让我们回归到有条理的、轻松的状态中，帮我们收复控制权，使我们能够腾出更多的时间和精力专注于重要的事，而不至于为了鸡毛蒜皮的琐事耗尽心神。

或许，刚翻开这本书时，你可能会对清单感到陌生，甚至有一点点的抗拒。没关系，接触任何未知的事物都会让人感到些许不舒服，我们需要一个适应的过程。别着急，也别担心，跟着这本书的节奏，它会帮你认识清单，教你设立清单，并告诉你如何在生活的各个领域运用清单。

请相信，这会是一个全新的开始！

一张小小的清单，带给你的不仅仅是高效，它会彻底改变你的观念，升级你的头脑，使你获得不一样的身心体验，并让你身边的每件事都变得富有规律，让你充满成就感。

准备好了吗？让我们开始吧！

目 录



Chapter/01	混乱与自由之间，只差一张清单·····	001
◇	杂乱无序的日子，总是“忙盲茫”·····	002
◇	有多少意外事件，真的只是意外吗·····	006
◇	天呐，怎么会犯这么简单的错误·····	010
◇	是什么让你陷入了低效率的泥潭·····	013
◇	一张小小的清单，生活即刻改变·····	016
◇	做与不做，可行性清单给你答案·····	019
◇	告别循规蹈矩，清单激发创造力·····	023
Chapter/02	清单思维，让复杂的世界变简单·····	025
◇	清单思维：精英人士的必备技能·····	026
◇	绕过复杂的思考与选择的过程·····	030
◇	处理不同的问题，用不同的清单·····	034
◇	清单思维不可或缺的三大要素·····	038
◇	清单适用于所有人，没有固定模式·····	042
◇	刻板僵化不是清单思维的副作用·····	045

Chapter/03	为什么你列的清单总是完不成	049
◇	想做的事太多，完成的事太少	050
◇	待办事项清单，不只是列出任务	054
◇	模糊不清的目标，会降低成功概率	057
◇	没有设定期限的清单叫“许愿单”	060
◇	清单的选项太多，当心决策疲劳	065
◇	你的任务与具体目标有关系吗	068
◇	没有背景信息的任务是无效的	072
◇	情绪状态决定清单的执行力度	075
Chapter/04	会做又会用清单，其实并不简单	079
◇	怎样正确设计和制作一份清单	080
◇	清单是指示工具，执行的主体是人	084
◇	执行清单，只是简单地打“√”吗	087
◇	要立足于清单，尝试更多的可能	092
◇	检验清单效用的最好方法是实践	095
◇	事情偏离了预期，该不该放弃	098
◇	发现清单有误，怎样进行微调	101
◇	没有最好的清单，只有更好的清单	105

Chapter/05	工作清单，开启效率革命	109
◇	高效能的养成，离不开工作清单	110
◇	整理办公桌，让大脑启动工作模式	114
◇	对清单上的多项任务进行合理排序	117
◇	同一时间，只处理一件最重要的事	121
◇	列出错误清单，避免重复犯错误	124
◇	团队管理者比员工更需要清单思维	129
◇	管理清单的拟定方法与四象限法则	133
◇	贯彻清单制度，让会议不再繁冗枯燥	136
Chapter/06	家庭清单，收获满满的幸福感	141
◇	没有清单的家庭，80%是不幸福的	142
◇	夫妻共同承担家务，有助于维系婚姻	146
◇	每对爱情男女都需要一张吵架约束清单	150
◇	亲情无价，规划好陪伴家人的时间	154
◇	列出购物清单，告别无节制的消费	157
◇	拒绝糊涂账，每一笔钱都记录在账	160
◇	扔掉无用的物品，创造整洁的小家	163

Chapter/07 生活清单，过简而美的日子·····	167
◇ 规律作息，健康是一切的根本·····	168
◇ 不要辜负任何一个美好的假期·····	171
◇ 划出自己的底线，告别勉为其难·····	175
◇ 列一份情绪清单，找出解决之道·····	178
◇ 不错失真朋友，不陷入有害社交·····	183
◇ 多一份挑战，多一份精彩的体验·····	189
附录 简单好用的5种待办事项清单法·····	192

Chapter/01

混乱与自由之间，只差一张清单



◇ 杂乱无序的日子，总是“忙盲茫”

Luna在一家网络公司任职，和多数北漂一样，日子过得辛苦而忙碌。

早上7点到9点，起床、洗漱、吃早餐；快步走到公交车站，随着拥挤的人群拥上车，偶尔幸运赶上个座位，通常都是找个角落站着，一路摇摇晃晃地到公司。

9点之后，真正的忙碌才刚刚开始。坐在电脑前，俨然雕塑，几乎不动弹，到了下班点，往往是一堆事情还没做完，加班又成了必然的选择。

待夜幕降临，才拖着疲惫的身躯踏上回家的公交车，晚饭胡乱吃上几口，就已经很晚了。第二天，再重复类似的生活。即使到了周末，工作也占据了一大半的时间。

Luna厌倦了这样的生活，可放眼望去，这个城市里有太多和自己一样的人，生活被塞得滴水不漏，似乎永远都有忙不完的事。她内心很羡慕那些可以轻松踏上旅途、把日子过得细致而精致的人，可一想到生存的压力、未来的种种不可知，危机感便油然而生，纵使不愿

意，也只好逼迫着自己向前。

就算是这样辛苦，Luna的生活却并没有因此发生什么改变，做了5年的北漂，依旧租住在城中村，做着公司里不起眼的文员工作，就连薪水也只会比最初多了2000块钱，远远赶不上物价疯长的速度。

站在清晨的立交桥下，往来的车辆熙熙攘攘，宽阔的马路似乎已经容不下这物欲横流的人群。公交站牌前，是一张张焦急的面孔和一双双眺望的眼，大家都在等车，等待承载他们并缩短地理距离的机器。有时，Luna会觉得，自己也是这个社会上忙碌的机器，一个被时代和光阴不断驱赶的机器。

在城市的另一个角落，G先生也和Luna一样，对眼下的生活和自己的现状感到厌倦和不满，觉得自己像个陀螺。

北方的冬天是很冷的，尤其赶上下雪或大风的天气，更是让人贪恋被窝的温暖。G先生经常因为畏惧天冷而多赖床十来分钟，起来后利用仅有的20分钟时间，匆忙地洗漱、穿衣服、吃早点，时间相当紧迫。

在这混乱的20分钟里，他有时会不小心被刮胡刀划伤，有时会打翻热牛奶，甚至有时会穿两只不一样的袜子……还有好几次，他因为着急赶路，抢过路口而加速行驶，险些和其他车发生剐蹭。

清晨这一幕，就如同一场混乱的战争。终于，抵达单位，坐在工位上，刚想长舒一口气，却发现把重要的文件落在门厅柜上……工作还没有正式开始，他已经焦头烂额、烦躁不安了。

无论是Luna还是G先生，他们都不是简单的个案，而更像是城市中某一类人的缩影。Luna每天穿梭在城市中，努力找寻一块立足之地，可忙忙碌碌多年，却发现自己收获甚微，如同在原地踏步。G先生每天也在为生活打拼，却总是把自己弄得焦头烂额，混乱的状态变成了最为严重的内耗。

不可否认，进入信息时代后，人们的生活节奏越来越快，每天接触的信息量大幅增加，需要面对和解决的问题也越来越多。特别是职场中人，通勤路上要耗费时间和精力，繁重的任务量也成为家常便饭，一不留神，就变成了时刻不停转的陀螺。可纵然忙不停歇，却依然感觉身后还背负着一堆事务，没有尽头，更没有所谓的成就感。

混乱无序的生活状态，每天都在忙碌，内心却没有方向，甚至不时地感到焦虑和迷茫。这样的忙碌，究竟是为了什么？既没有看得见的收获，也没有休闲的生活，还时刻担心被残酷的竞争淘汰出局。

有没有什么办法，能让混乱不堪的生活状态终结？有没有什么方式，可以让人不再忙而无获？这是每一个Luna和每一个G先生都在苦苦找寻的答案。遗憾的是，很少有人会想到，为自己列一份清单，让它去指引自己实现有序和自由。

以G先生慌乱的“清晨之战”来说，我们每天的时间都是有限的，这就需要进行合理的安排，让自己在有限的时间内有序地完成更多的事情。比如，早起把牛奶放进微波炉，设置加热1分钟；然后，可以去洗漱，待洗漱完毕后，牛奶也已经加热好，配上简单的吐司面

包、一点水果，就是一份丰盛的早餐。吃早餐的时候，思考今天要做的工作，按照难易程度或紧急状态来排序。吃过早餐后，思考有哪些重要文件必须带，把它们装进公文包……这样就有效地避免了混乱，也不容易出岔子。

Luna缺少的是一份对生活和职业的规划，以至于忙忙碌碌好几年，除了年龄在增长，其他的一无所获。这就如同，你心中没有目的地，无论走到哪儿，似乎都是错的；你不知道想要什么，又如何去判断得失呢？

一位哲人说过：“手里攥着千头万绪，但是一次针眼只能穿过一条线。”这个比喻非常形象，生活就是万千事物缠绕起来的麻线团，不列出清单，很容易变得“一团糟”。有了清单，就如同在麻线团中找到了一根线头，可以让混乱无序变得井井有条。

清单就像一把梳子，可以把生活理顺，把工作理顺，帮我们建立内在的思维秩序，从此告别瞎忙和迷茫的混乱状态，继而把整个人生都理顺。这，难道不是你想要的吗？

◇ 有多少意外事件，真的只是意外吗

一位患有胃癌的病人需要进行肿瘤切除手术。在手术过程中，病人的心跳骤然停止。医生对麻醉师说：“你看，病人的心跳是不是停止了？”麻醉师看了一眼监视器，说肯定是电极脱落了，他并不认为这个病人的心跳会真的停止，毕竟他只有40多岁，只是偶然发现胃部有肿瘤，其他方面都很正常。

此时，手术已经完成了胃部的切除，正处于为病人重建消化道的阶段。当心脏监视器的波形变成直线5秒后，手术团队意识到，监视器的电极没有脱落，麻醉师已经无法摸到病人的脉搏，他的心脏真的停止跳动了。

医生立刻对病人进行胸外心脏按压，麻醉师认为，这种情况可能是由于大出血造成的。但是，病人的腹腔完全敞开，并没有大出血的迹象。后来，医生想到缺氧可能会导致心跳停止，可病人的气道也没有问题……会不会是气胸，或者肺栓塞？这些问题最后都被排除了。

心脏监视器依旧是一条直线，医生团队都要绝望了。来帮忙的医护人员中，有一位高级麻醉师，在病人被麻醉的时候，他曾经来过手

术室。他认为，一定是有人出现了纰漏，于是询问当值的麻醉师，在病人心跳停止前15分钟，是否进行过什么和往常不一样的操作？

当值麻醉师想起，手术第一次例行化验结果显示，病人血钾含量较低，之后麻醉师为病人注射了一剂氯化钾。那位高级麻醉师立刻要求检查氯化钾溶液的包装袋，果不其然，当值麻醉师使用的氯化钾浓度，是该病人所需浓度的100倍！换句话说，他给病人注射了致命剂量的氯化钾！

找到原因后，医护人员赶紧采取有效措施来降低病人过高的血钾水平。万幸，他们顺利完成了抢救工作，而病人最终也恢复了正常。

这场风波过去了，但留给人们的思考却从未停止：为什么会出现这样的状况？类似这样的意外，真的是意外吗？答案显然是否定的。

无论是在医疗行业，还是在其他领域，有些工作的复杂性远远超过个人能够掌控的范围，比如软件设计师、财务经理、消防员、律师等，哪怕是最能干的超级专家，也有可能犯错，因为他们很难单凭记忆万无一失地完成自己的工作。

有一项调查显示，美国每年有15万人没能走下手术台，而交通事故的死亡人数只有这一数字的1/3。不仅如此，还有许多研究显示，至少有50%致死病例和严重的并发症都是可以避免的。

如果专业分工都无法解决问题，如果超级专家都可能会失败，那还有什么办法能扭转这样的状况吗？很多人可能不会想到，一张小小

的清单，会成为最优解。

清单的重要价值在于，它可以提醒我们不要忘记一些必要的步骤，并让操作者清楚地知道该干什么。这不仅仅是一种检查方法，更是一种保障高水平绩效的纪律。

约翰·霍普金斯医院的一位重症监护专家，曾经以防止中心静脉置管感染作为试验项目，为医生准备了一张清单，写下了防止插入中心静脉置管引发感染的步骤：

- (1) 用消毒皂洗手消毒；
- (2) 用氯己定消毒液对病人的皮肤进行消毒；
- (3) 给病人的整个身体盖上无菌手术单；
- (4) 戴上医用帽、医用口罩、无菌手套，并穿上手术服；
- (5) 待导管插入后，在插入点贴上消毒纱布。

这些步骤看起来很简单，把它们编写成清单，似乎是小题大做的行为。但这位重症监护专家还是要求ICU的护士对医生插入中心静脉置管的操作观察一个月的时间，并记录他们实施上述步骤的情况。

结果怎样呢？调查显示，有1/3以上的操作都不规范，医生至少跳过了一个步骤。随后，这位专家要求护士在发现医生跳过清单上所列步骤的时候叫停操作，提醒他们做正确的事情。

在之后的一年里，他们对这个试验进行了调查跟踪，结果令人震惊：插入中心静脉置管10天引发感染的比例，从11%下降到了0。统计显示，在这家医院，清单的实施共防止了43起感染和8起死亡事故，为