

用策略来膨胀你的能力

快速提高你的效率能力

曹青松 著



广西民族出版社

内 容 提 要

工作、学习要讲高效率 ,日常生活中许许多多的琐事 ,也都要讲究高效率。效率就是金钱 ,时间就是生命 ,这是人们所达成的基本共识 ,因此 ,个体者提高自己的办事效率 ,就等于延长了自己的生命。本书分别从日常生活、读书学习、工作办事、交朋结友、还债借钱、谈情说爱等六个层面入手 ,论述了效率的重要性 ,同时也指出效率不是一个空洞的词汇 ,它应该与个体者生存过程中的系列言行挂钩 ,并从中得到体现。

图书在版编目(CIP)数据

BOOM! 膨胀你的能力/曹青松著. — 南宁:广西民族出版社,
2002.10

ISBN 7-5363-4248-9

I. B... II. 曹... III. 能力培养 IV. B848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075824 号

BOOM! PENGZHANG NI DE NENGLI

BOOM! 膨胀你的能力
——快速提高你的效率能力

曹青松 著

| | | | |
|------|------------------------------------|------|-----|
| 责任编辑 | 包晓泉 | 封面设计 | 李 栋 |
| 责任校对 | 大 新 | 责任印制 | 蓝剑风 |
| 出版发行 | 广西民族出版社 (地址:南宁市桂春路3号 邮编:530028) | | |
| 印 刷 | 北京市书林印刷厂 | | |
| 开 本 | 850×1168 毫米 1/32 | | |
| 印 张 | 42.875 | | |
| 字 数 | 576 千字 | | |
| 版 次 | 2002 年 11 月第 1 版 | | |
| 印 次 | 2002 年 11 月第 1 次印刷 | | |
| 印 数 | 1-10000 册 | | |

ISBN 7-5363-4282-9/Z·475

定价(全6册):72.00 元

如有印装质量问题 请与承印工厂调换

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertong.com



目 录

第一章 日常生活与效率能力 六零

日常生活的主要场所就是家庭，对日常生活琐事——诸如洗衣、做饭、搞卫生及辅导孩子功课之类，高效率者与低效率者的区别在于：前者感受到的是家庭生活的轻松温馨，后者感受到的则是家庭生活的繁杂累赘。

快速提高你的效率能力

- ① 惰性——效率的天敌 六零
- ② 雷厉风行的生活作风养成 六零
- ③ 自我有无惰性问答检测试题 六零
- ④ 提高日常生活效率的途径 六零



第二章 读书学习与效率能力 穴圆雷

读书学习是要讲究效率的!有的人,两年就能攻下一个博士学位,而有的人读了五年,却连一个硕士学位都攻不下来。在当今这个知识更新十分快速的时代,个体人不具备一定的读书学习能力,不追求读书学习的效率,恐怕就会被日新月异的知识淘汰。

- 蜻蜓点水式的学习与效率 穴圆雷
- 光阴似箭催人老 穴圆雷
- 持之以恒式的学习与效率 穴圆雷
- 提高读书学习效率的途径 穴圆雷

第三章 自我奋斗与效率能力 穴圆雷

自我奋斗的效率体现在一个人是否建功立业之上。个体者的人生中是否出现辉煌,取决于自我的奋斗能力与奋斗过程。个体者要奋斗,要拼搏;“树立雄心、坚持信心、不改恒心”这三部曲必须“唱好”,否则,终将一事无成,奋斗的效率便为零。

- 树立雄心与自我奋斗效率 穴圆雷





- ◎ 坚持信心与自我奋斗效率 六〇〇雪
- ◎ 不改恒心与自我奋斗效率 六〇〇雪

第四章 交朋结友与效率能力 六〇〇雪

“朋友多了路好走”，是歌词也是世人的共识。在生活节奏和工作节奏不断加快的今天，由于种种原因，导致人与人之间的关系有淡漠化趋势。因此，在交朋结友的层面上，同样要追求和讲究一个效率能力的问题。

- ◎ 雪中送炭的交朋结友之道 六〇〇雪
- ◎ 广结善缘的交朋结友之道 六〇〇雪
- ◎ 以德报怨的交朋结友之道 六〇〇雪

第五章 谈情说爱与效率能力 六〇〇雪

忙得无暇恋爱，在当今的“事业”人士中，并不是一句戏言。正在谈情说爱的个体者，重事业而轻爱情肯定是不妥的。正确的选择是事业和爱情双赢双利，这就要尽量求个体者在谈情说爱的过程中，要尽量追求和实现最高的效率。

- ◎ 缘份制造的谈情说爱之道 六〇〇雪

快速提高你的效率能力



- ⊙ 提前侦察的谈情说爱之道 穴志雷
- ⊙ 恩情并施的谈情说爱之道 穴敬雷

第六章 心理情绪与效率能力 穴敬雷

个体者心理情绪的好坏，在很大程度上左右着工作效率的高低！一个精神萎顿、心事重重者，无论做一件什么工作，都不可能比精神昂扬、心情愉快者的效率高。这就是说，在日常的工作生活之中，个体者心理情绪的自我调节，是提高效率能力的又一重要前提。

- ⊙ 心理情绪的十大层面 穴志雷
- ⊙ 心理情绪的自我调节 穴敬雷
- ⊙ 心理情绪与效率能力 穴敬雷





第一章 日常生活与效率能力

日常生活的主要场所就是家庭，对日常生活琐事——诸如洗衣、做饭、搞卫生及辅导孩子功课之类，高效率者与低效率者的区别在于：前者感受到的是家庭生活的轻松温馨，后者感受到的则是家庭生活的繁杂累赘。



快速提高你的效率能力



① 惰性——效率的天敌

花有了惰性，就不会经常吐香，因而，即使是一朵香花也不会为人知道；水有了惰性，就不会经常流淌，因而，即使是一湾清水也不会为人知道；人有了惰性，该做的事情就不会很快地去做，因而，高效率的日常生活就总在想象中。

一般来说，日常生活中的事情，有些可做，有些可不做，有些可急做，有些可缓做。因为身体的原因或者因为工作劳累的原因，归家之后，换双鞋便往沙发上一靠，养神、看电视、品茶，许多眼见的家务——诸如洗衣搞卫生之类，懒得去做，一是觉得太累，真的不想去做；二是觉得早做晚做或者当日做次日做都不影响大局。这样一来，天长日久，惰性就会生成。

个体者有了惰性，而且这种在日常生活中养成的惰性大都是习惯性的。这就有点可怕，也有点可悲。这是因为有了惰性的个体者，就算偶尔主动地承担一



些许家务，整个过程也都充满了“惰性”的韵味——拖沓不利落。

事实上，在日常生活中表现出惰性的个体者很多，只不过惰性强弱不同而已。我们认为，任何个体者——包括伟人名人，要说在身上连一点“惰性”的影子都找不到，恐怕很难让人信服。生活在我们身边的许许多多大人物身上的惰性色彩，只不过比平民大众要淡一些罢了。

或许，我们可以从中得到一些启示：日常生活中，惰性在身上体现得越少，就越有可能成为出色的人物；惰性在身上体现得越多，就越有可能沦为平凡的角色。

众所周知，今天的社会，是一个注重效率的社会，“效率就是金钱”、“效率就是生命”的观念已被大众所接受。

效率与惰性可谓是一对矛盾，也可以说是互为逆向的两个方面。在日常生活中，惰性越多，效率就越低。反之，效率越高的人，其身上的惰性就会越少。

无论是谁，在日常生活中，稍有放松，就会滋生惰



快速提高你的效率能力



性的思想，就会养成惰性的意识，继而产生惰性的行为。惰性的主要孕育之地和酿成场所，就是个体者舒适安逸的家庭。

自然，家庭作为肉体与精神均得以休息的地方，作为可疗伤也可以存贮及释放情感的地方，个体者尽最大限度在让自己在这里进行各个层面的“修复”，是必要的。不过，需要注意的是，在舒适安逸的家庭中，个体者稍有不慎，惰性的意识就会萌发并形成。

家庭，是惰性产生的温床。

日常生活，是惰性产生的一条最大渠道。

许许多多的家庭主妇及家庭“妇男”，大都有这样的感受：单元家庭日常生活中的琐事，天天做天天有，时时做时时有。比如说卫生，可以一天搞三次，也可以三天搞一次；比如说洗衣，可以一天洗一次，也可以三天洗一次。会做事的家庭主妇和家庭“妇男”，他们搞卫生，可能一天搞三次，但比起那些三天搞一次的人来说，用时总和要少许多。洗衣，也是同理。这其中就存在一个效率问题。

在通常情况下判断，三天搞一次卫生的家庭主妇





或者家庭“妇男”，无论出于什么原因，在其身上多多少少也存在点惰性，一有了惰性，做起事来，效率的意识就很淡很淡了，要么精神不振，要么用心不专，事倍功半。

日常的家庭生活效率如何，或者说个体者是否追求日常家庭生活效率，直接影响到其社会各个层面的效率指数。也就是讲，个体者的效率意识强弱，与日常生活中是否注意培养有着直接的关系。并且，日常生活中的惰性意识，都会八九不离十地在自我的其他层面中体现出来。

在日常生活中控制、消减自我惰性的生成，直至达到灭除惰性，其过程自然是不容易的。与自我身上的惰性作斗争，没有速胜的捷径与诀窍，惟一实用的策略，就是要让自我变得勤奋起来、敏捷起来。

日常生活与惰性的关系，日常生活与效率的关系，都是一一对应的关系，弄好了理顺了，就会有助于个体者生活质量及其他方面的提高，弄糟了弄拧了，则会由一一对应关系转为逆对应关系。

个体者在日常生活中所表现出来的惰性越大，日

快速提高你的效率能力



常生活效率也就越低 ;所表现出来的惰性越小 ,日常生活效率也就越高。惰性 ,很明显地就是效率的天敌。

个体者在日常生活中惰性的具体表现很多。比方说 ,晚饭后 ,没有十分重要的计划或外出安排 ,洗澡就是晚饭后应该做的事情 ,可有的人就是一拖再拖 ,在妻子或者丈夫的一再催促提醒下 ,才去洗澡。就这一事情本身来看 ,当事者的惰性显现无遗。再比方说 ,晚饭后 ,涮锅洗碗的事是应该去做的 ,可有的人就是不去做 ,拖到第二天的早晨、中午乃至晚上再做 ,其身上的惰性 ,暴露得十分明显。

日常生活中个体者自身惰性的养成 ,差不多都源于洗碗洗澡洗衣之类的琐碎事。所以 ,有人说 ,家庭是滋生惰性的温床。

由家庭温床滋生出的惰性 ,并不仅仅在家庭内生效 ,自我的方方面面都会受影响。

在我们的身边 ,于日常生活中 ,不讲效率者多多。不讲效率 ,或者说不追求日常生活效率 ,那么无效率的日常生活就会时时伴随着你。

个体者惰性生成的主要场所就是家庭 ,惰性负面





作用,重要的体现场所亦是家庭。在这方面,牟女士是深有体会的。

牟女士原本是某国有企业的一名职工,没下岗前,牟女士在同事的心目中,是一个做事利落,从不拖泥带水的人;在丈夫的心目中,牟女士是一个时间观念强、做事节奏快、家务活不过夜的妻子。然而,企业精兵减政牟女士下岗回家后,做家务的时间百倍地宽松起来,牟女士的时间观念淡了,做事的节奏慢了,家务活过夜的情况也渐渐多了——惰性,便在不知不觉中孕育生成。

牟女士的丈夫对妻子的这一变化,先是宽容后是劝改,但牟女士都置之不理。牟女士认定,丈夫对她的劝改看似语重心长,实则是嫌她无业在家。因此,她但不改,而且更加地“惰性”起来——今天的碗拖到明天再说,初五的衣服拖到十五再洗。

一日晨,丈夫要换穿脏了的衬衣,翻遍了衣柜都没找到一件,就问妻子牟女士,衬衣都到哪儿去了?牟女士睁开惺松的眼睛,说那几件衬衣都在洗衣间里堆着呢!丈夫到洗衣间看看,可不,九件衬衣,全都脏兮兮地

快速提高你的效率能力



堆在一处！于是，丈夫发火，回到房间一把将牟女士从床上拽起来，大声斥责她整天在家为何不把衣服及时地洗出来？牟女士的回答是：天天在家，哪一天洗还不都是一样。

丈夫气得火冒三丈，但一时又找不到准确的语言和辞令去进一步地斥责满不在乎的妻子，便失去理智地抽了牟女士一个耳光！牟女士被丈夫的行为所激怒，先是号哭后是撒泼，丈夫不理，丢下她去了单位。

类似的事件，一个半月后又发生了一次，牟女士的丈夫这一次并没有怒斥也没有动手，而是很严肃很认真的将一份离婚协议书递到了牟女士的手里。离婚后的牟女士对笔者说——

我真的没有想到，因为几次无关轻重的家务事做得不如丈夫的意，丈夫就提出和我离婚！可事实就是事实，丈夫还是决意跟我离婚了。丈夫跟我离婚的主要理由，就是我有工作时家务做得井井有条，无工作后家务做得乌七八糟！一个人，失业不怕，怕的就是失去勤奋；一个人，有了缺点并知道改正也不可怕，可怕的是有了惰性并不思悔改。





牟女士的惰性生成,原因可能是多方面的,但最为直接的一点,就是牟女士做家务的时间一下子宽松起来,并由此滋生了解怠和拖沓的意识,此前那种家务不过夜的良好习惯以及做事干脆利落的风格,都被宽松的时间所侵蚀。

那么,是不是所有的女性,在日常生活中,只要时间宽松起来,就会滋生惰性呢?回答显然是否定的。我们认为,时间宽松,对于多数敬业精神欠缺或者没有职业的女性来说,的确有助于她们滋生惰性。不过,宽松的时间,对于那些无论何事何地何时都追求效率的女性来说,就是一笔财富,一笔建功立业的时间财富。

日常生活中,稍不留神,惰性就会滋生,男人们亦如斯。卢先生此人,用他妻子娟彤的话说,猿岁前,他是一个一点惰性都没有的好男人,猿岁后,因为职位的升迁,因为家庭生活条件的改善,开始有了惰性!特别是家里请了保姆之后,他的惰性就滋生得更加夸张了,夸张到连削掉的苹果皮都要喊保姆扔的程度……

卢先生在猿岁前,据他的上级讲,是一个手勤嘴勤腿勤脑勤的“四勤”年轻干事,因为有了“四勤”,无孔

快速提高你的效率能力



