

目錄

序言：真正的成長在路上 2

CHAPTER 01 早晨篇

規劃的早晨

- 01 100 種早起方式 不如一種掌控感 10
- 02 使用喚醒「咒語」 進入最佳狀態 18
- 03 設立行動計劃 持續不斷行動 20
- 04 一切阻力的超級變量——行動 26
- 05 美好的一天由你開啟 28

CHAPTER 02 上午篇

專注的上午

- 01 新起點效應 32
- 02 寫下來 意味着開始跑起來 42
- 03 主動出擊 不要被動應對 53
- 04 別讓這些拖了你高效的後腿 61
- 05 為你的「重要他人」創造專注空間 72

CHAPTER 03



中午篇

修復的中午

- 01 午間精力修復術 86
- 02 午間也是社交的好時機 94
- 03 午間構建你的人際關係網絡 102

CHAPTER 04



下午篇

協作的下午

- 01 新型協作模式 106
- 02 找到燃起機會的關鍵四要素 119
- 03 看不見的地方也需要管理 126
- 04 未來 能與機器對話的人最值錢 141

CHAPTER 05



晚上篇

投資的晚上

- 01 帕金森定律與霍夫施塔特定律 154
- 02 摒棄「浮淺工作」模式 給成長創造空間 159
- 03 設計並兌現你的人際關係賬單 163
- 04 停止「報復性熬夜」 讓 24 小時收支平衡 169
- 05 給未來留一點不可預測性 174

CHAPTER 06



尾聲

就到此結束了嗎

- 01 堅持做好「一」 點亮成就地圖 182
 - 02 你需要一位時間喚醒教練 186
- 後記：你想成為甚麼樣的人？ 190

時間，
珍惜時就是黃金，
虛度時就是流水。

CHAPTER

01



早晨篇

規劃的早晨

我們要做的不是抓住時間，
而是喚醒時間。

昨天消失了，明天還沒有到來，我們只有今天，讓我們
開始吧！

—— 德蘭修女（Mother Teresa）



01

100 種早起方式 不如一種掌控感

時間究竟是甚麼？

假如你問人「時間是甚麼」，你可能得到各種各樣新奇且有趣的答案。但我敢打賭，沒有一個答案能夠明確地闡述「時間到底是甚麼」。

時間不受我們控制，它是一個「自動導航系統」。不管你重不重視、在不在意，時間都在靜靜無聲地發揮着它獨有的影響力。這也是為甚麼總有人告訴你，**時間是人一生中最關鍵的變數**。

每個人的一天都是 24 小時、1,440 分鐘、86,400 秒，但隨着時間的流逝，人與人之間的差別也越來越大，雖說各人有各人的生活方法，但造成這種差異的根本原因在於，你有沒有想過喚醒自己，喚醒時間。

著名作家馬克·吐溫說過：**「人的一生有兩個日子最重要，一個是你出生的那一天，另一個是你知道自己為甚麼出生的那一天。」**當你真正明白自己為甚麼出生，你每天的 24 小時也將被賦予獨特的意義。我們即將開啟的 24 小時時間之旅，就是從喚醒時間的那一刻開始。接下來，我們將從一天最重要的時間段——早上的時間開篇。

開啟 24 小時「時間之旅」

為贏得早上的時間，早起成了避不開的話題，也一直備受爭議。在早起這件事情上，不同的人面臨不同的挑戰。我的朋友 Ken 就是極具代表的例子。

Ken 是一個性格倔強的男生，剛剛畢業就加入了一家外企，從事的也是他最喜歡的策劃工作，雖然收入不算太高，但生活過得還算充實。誰知，最近他的公司不斷傳出業務重組和裁員的消息。公司上下人心惶惶，Ken 也深受影響。看着一個個身陷「中年危機」的同事拿着微不足道的賠償金離開公司，Ken 整夜睡不着，他總覺得自己應該做點甚麼。

梳理一番後，他打算先從培養早起的習慣開始，一來可以利用早起後的時間學習業務知識，提升職場競爭力；二來有機會把之前訓練過的加分技能重拾起來。盤算一番後，他打算利用早起時間，先從練習英語、寫作、演講這三項開始。他想，就算有一天公司發展不好，自己被迫離開，他還可以藉由訓練的能力開拓新的職場路向，順便緩解現在的焦慮情緒。想到這，他立即着手，設好鬧鐘，備好簿子，擺出一副大幹一場的架勢。

結果，還沒堅持一週，他就又栽倒在床上。回想自己屢屢敗下陣來的經歷，他覺得主要是因為沒有同行者，一個人堅持不下去。所以，他乾脆加入了一個早起訓練營，跟着訓練營裏的夥伴一起早起打卡、互相監督。果然，情況確實有所好轉，至少每天群內的打卡記錄上有了 Ken 的名字。

即使如此，Ken 還是不可避免地陷入了更深的焦慮——早起是做到了，也列了各種計劃，可是他依然

很焦慮，總感覺起是起來了，卻甚麼也沒幹好；於是，他開始不停地埋怨自己白白浪費了時間。

這種情況越來越嚴重，他的狀態也變得比沒早起時還要糟糕。確實，在 Ken 早起的那段日子，公司正處於變革期，部門之間的關係變得十分微妙。在重重壓力下，Ken 更加緊張了。

早起後不停地瞎忙，白天還要在各個場合拋頭露面、努力表現，晚上又怕錯過任何消息，躺在床上也控制不住地玩手機……早起加上沒能改掉的熬夜習慣，以及日益焦慮的狀態，讓他的精力嚴重透支，以至於後來慢慢演變成早早睜開眼在訓練營裏打卡，又迷迷糊糊地睡了過去。

白天無精打采的 Ken 還被上司點名批評。這樣一來，原本性格倔強的他越來越不願意面對上司、同事以及愈發失控的現實，每天一睜眼就想找個藉口逃避上班。這讓 Ken 很鬱悶，他不想像身邊的其他同事那樣，因「中年危機」而焦頭爛額，也不想像現在這樣，看似勤奮卻毫無意義。

看了 Ken 的經歷，我深深地歎了一口氣。不知道你身邊是否也有這樣的朋友，或是你自己也正在經歷這樣的現狀——我們想盡辦法讓自己抓住一切時間，可愈想抓住卻愈發失控，甚至感覺比行動之前還要焦慮？歸根結底，這並不是早起惹的禍，**對時間的失控感以及對未來的未知和恐慌，才是讓我們焦慮的根本原因**。這種無謂的焦慮，既無法幫助我們把握時間，還嚴重影響我們的狀態，干擾我們的正常發揮，長此下去，我們只會不斷失控。

我發現，早起過程中遇到的種種情形，都可以按照任務、價值、當下、未來這四個維度，歸為圖 1-1 中的 4 種類型，我稱為「個人規劃四象限」。這 4 種不同的狀態，不僅是人們

在面對早起這一情況時會出現的，也代表 4 類人應對當下與未來的不同行為模式，這 4 類人分別是：**理想一族、自律一族、逃避一族、奮鬥一族**。

橫坐標代表任務和價值，反映人們在完成一項工作時，是選擇關注任務本身，做完了事；還是關注任務背後的價值，從而自願承擔更大的責任，更自發、更投入地工作。



圖 1-1 個人規劃四象限

縱坐標代表當下和未來，反映人們做事時，是更關注眼前的一畝三分地，僅為了完成而完成，還是關注更長遠的未來、更遠大的目標。當然，採用這 4 種行為模式的人，在應對早起這件事情時，也會有不同的應對方式。

用逃避麻醉自己

逃避一族的典型表現是不願意、不想，甚至不敢面對糟糕的現狀（在大多數時候，現實並沒有他們想像般糟糕），所以他們選擇逃避。

讓人意外的是，有些卓越的領導者是這樣回答：「早上出門的時候，看見路旁的樹發芽了，感覺真好！」或者是這樣的答案：「來到公司看到大家熱情洋溢的笑臉，這種感覺很美妙。」有時，生活中的一些小點滴就能使人感動，讓人品味到幸福，甚至幫助我們達到巔峰狀態。



喚醒時刻

- 🔥 你還可以嘗試哪些方式，幫助自己養成早起的習慣？
- 🔥 你打算在這美好的一天開啟時，送給自己一句怎樣的暗示和嘉許呢？

本章要點



- 早上的時間是規劃時間。
- 變革公式被稱為組織發展的里程碑，也可以被稱為個人發展的里程碑。變革公式為：
對現狀的不滿 × 未來願景 × 第一步行動 > 變革阻力
需要注意的是，當公式左側三個要素中的任何一個為零時，變革阻力就會佔上風。
- 找到不滿背後的真相，用 SMART 原則明晰願景，邁出小到不可能失敗的第一步，以此降低變革阻力帶來的影響，促使改變真正發生。
- 一切阻力的超級變量是行動。
- 「個人規劃四象限」告訴我們，我們需要基於任務、價值、當下、未來這四個維度，思考為甚麼工作以及如何工作，從而達到最好的職場與人生狀態——既着眼於未來、關注價值，又專注於當下、完成任務。
- 給自己一個能量啟動鍵，讓當下的 24 小時成為最值得紀念的、最重要的一天。

CHAPTER

02



上午篇

專 注 的 上 午

獨立的工作上午進行，
協作的任務下午討論。

積極面對那些棘手、麻煩的難題吧，因為其中蘊含人生最重大的機遇。

—— 拉爾夫 · 馬斯頓 (Ralph Marston)



01

新起點效應

4 類新起點 保持動能源 🔍

你有沒有遇過這種情況：明明一大早有很多事要做，卻總是想着「再等一會兒，還有一整天呢」。腦袋裏不時有「等會兒再說」、「現在不急」之類的想法，最終一件又一件等着被完成的事，又躺進冗長的待辦清單。

但人們也會有一些特別的時刻動力十足。比如，新年的第一天、一個月的開始、每週的開始或者是生日、紀念日當天等。這些日子像「時間地標」，給我們帶來與眾不同的出發體驗，幫我們從日復一日忙碌狀態中脫身，給我們注入新的活力，這就是「新起點效應」。

其實，除了這些獨具意義的日子，在一天 24 小時中，也有許多類似的「新起點」，就像每個人都會在一天中呈現不同的精力狀態。我們的目的就是充分利用精力最好的時段，這不但有助於重塑活力，還能幫助我們大大提高時間效率。設計新起點就是設計自己的精力波峰，請參考以下 4 種方式，並將其記錄在你的「24 小時時間導航」中。

首先，我們可以按照自己的精力週期設計新起點。

1. 高精力新起點

以我自己為例，我的高精力週期主要集中在 4 個時間段，

分別是 5:30-8:30、10:30-12:00、15:30-17:30 以及 21:00-22:30。那我選定的新起點則分別是 5:30、10:30、15:30 和 21:00。



高精力新起點

你完全可以根據自己的情況，記錄精力最佳的時段，並把這個時段的開始時間點作為新起點。這樣做不但可以幫助我們在這個時間點給自己強大的心理暗示，還能幫助我們保持良好的狀態，迅速切換至專注模式。

2. 小休後的新起點

在時間管理和精力管理中，還有一項重要的技能就是學會休息。這個階段的新起點是指休息後的時間點，而非休息前的。身體得到休息之後狀態會更好，也更容易重新進入衝刺狀態。

比如，我通常會在 12:00-12:30 午睡一會；12:30-13:00 再吃午飯，如果時間允許，我會在 13:00-13:30 散步。稍作調整後，14:00 可能是我下午的第一個新起點。



小休後的新起點

其次，我們還可以自己創造新起點。

3. 切換狀態的前後

比如，你可以選擇在倒水、上洗手間、簡單拉伸運動後、會議結束時或是散步之後，進入新起點狀態。**這相當於幫助自己從一個狀態切換到另一個狀態，同時進行了簡單的調整。**

4. 開始或完成某項任務的前後

人們在完成一項任務時，通常有兩個時間點動力最強：**第一個時間點是剛剛開始的時候，第二個時間點是馬上到截止時限、衝刺的時候。**所以，你也可以按照這個規律設計你的新起點。



開始或完成某項任務的前後

當然，當你按照這些方法設計新起點時，你可能發現其中某些時間點有所重合。沒關係，你只需要把重合的時間點標示一次就可以。接下來的任務就是善用它們，只有這樣，這些時間點才能真正成為幫助你重新出發的關鍵轉折點。

設計新起點還是一種自我管理策略，這個策略讓我們在面對棘手的任務時，提醒自己：**「現在就是新起點，狀態最佳，行動力最強，請立即行動！」**給自己一個儀式，開啟一個新篇章，你的專注力和潛力也會隨之被激活。



喚醒時刻

你為自己設計的新起點是：

設計好新起點後，請將標注在「24 小時時間導航」中（見圖 2-1）。這樣你就可以利用這些新起點，優先安排那些需要高度專注且更具挑戰性的高難度工作。

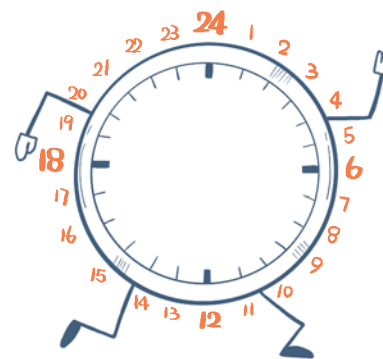


圖 2-1 24 小時時間導航之「每日新起點」