

人生 效率 手册

如何卓有成效地
过好每一天

张 萌 著

版权信息

人生效率手册：如何卓有成效地过好每一天

著者：张萌

出 版 人：曾赛丰

责任编辑：薛健 刘诗哲

监制：蔡菲 邢越超

选题策划：李娜

特约编辑：李乐娟

封面设计：林果果

版式设计：李洁

营销推广：李群 张锦涵 姚长杰

内文排版：百朗文化

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊发行



目 录

[版权信息](#)

[前言 为什么人和人会慢慢拉开差距](#)

[目标建立](#)

[请给过去一年的自己打分](#)

[一生的目标要如何建立](#)

[坚信坚持的力量](#)

[时间管理](#)

[时间管理不是拿本子进行简单的记录](#)

[有了明确的目标才能开启时间管理之门](#)

[把大目标分解成小目标，各个击破](#)

[修炼你的职场硬本领，不要忘了激励自己](#)

[1000天小树林计划：如何练就纯熟的英语](#)

[每天早起，你将比别人获得更多成功的机会](#)

[高效学习](#)

[逆袭首先需要自我诊断，对症下药](#)

[人生就是一本效率手册](#)

[预习、实时学习到最后的复习才是完整的学习过程](#)

[早起掌控自己的时间，你是时间的主人](#)

[充满正能量，在激励中不断前进](#)

[修炼硬本领](#)

[硬本领的修炼从你想清楚目标开始](#)

[把小技能整合成大技能，提升你的硬本领](#)

[模仿，是创造的第一步](#)

[里程碑，你人生中的转折点](#)

[走出舒服地带，给自己“自虐”的机会](#)

[为自己的身体编程，让身体适应好习惯](#)

[自我激励没有你想象中那么难](#)

[自我输入和输出](#)

[自我输入的渠道，不仅仅只有上课听讲](#)

[熟能生巧后，你才能成为别人的师父](#)

[演讲，战胜恐惧很简单](#)

[自信表达，轻松hold住演讲台](#)

[如何淡定应对演讲台上的小失误](#)

[写作，也是一种输出](#)

[敢比会更重要，要抓住一切可以锻炼自己的机会](#)

[工具篇](#)

[善用工具是智者与愚者的分水岭](#)

[效率手册：如何将它发挥出80%以上的效力](#)

[总结是反思的开端，如何有效地进行复盘](#)

[康奈尔笔记法，让你的思维模块化](#)

[灵感笔记，灵感的收集瓶](#)

[会学习不代表会阅读，像智者一样拥抱读书的力量](#)

[会用演讲笔记，演讲已经成功了一半](#)

[旅行笔记，让你的行走高效而有力量](#)

[社会资本，管理人际关系的利器](#)

[微课学习中的精学体系&泛学体系](#)

前言 为什么人和人会慢慢拉开差距

经常会听到身边的一些年轻人抱怨自己的人生不如意，运气不佳。和别人同时进入公司，却只能眼睁睁地看着别人一步步高升，而自己只能领着微薄的薪水，做着令人头痛的繁重工作，仰望着别人，止步不前。

为什么会出现这样的情况？人和人之间的差距又是怎样一步步慢慢拉开的？

在2015年全球青年大会上，苹果公司全球副总裁戈峻老师讲的一件小事，让我至今难忘。他说自己每个周六早上醒来的第一件事就是认真地写周报，20多年来，从未间断。要知道20多年前，他只是一名刚毕业的大学生，一位初入职场的英特尔公司小职员。为什么他年纪轻轻，就能一直坚持这个好习惯，并且一坚持就是20多年？为什么他在20多岁的年龄，就可以坚持这样一个好习惯，并且保持至今？为什么我们就不知道这样做，或者说明明知道需要这样做却做不到？

有一次，我参加一场全球青年导师的演讲，在演讲会上，一位全球青年导师让我印象深刻，他就是朱永新。朱永新是民进中央的副主席，也是新教育的提出者。他说，每天早上4点半到5点，他就起床读书写作，这一习惯已经坚持了40年。朱永新40年前还只是一位20岁左右的青年，也就是说，早起读书写作，是他从上大学时就已经开始坚持的习惯。究竟是什么让他拥有强大的毅力去持之以恒地做一件事？

我们都知道，做一件事情，坚持一天很容易，可是坚持一个月呢？坚持一年？10年？40年？其中的难度，难以想象。那么究竟是怎样一种神奇的力量，支撑着他不懈地坚持，一直坚持到现在？

知易行难一个人如果能够数十年如一日地践行一种良好的学习和生活习惯，必然是因为在内心深处有着一个十分坚定的人生目标和具体的实施计划。无论是戈峻老师，还是朱永新导师，他们都在朝着自己的目标坚定地努力着。在这一点上，他们是成功的，是值得我们敬佩的，更是和其他人不同的。

当今社会，很多人都在倡导成功学，例如我曾听说的成功学课程就有：“10分钟让你学会演讲”“几堂课可以财富自由”“30分钟考过托福100分”等。也许这些课程所传达的成功学有几分道理，但我们现在最需要做的是，弄清楚几个事物本源的概念，而不是人云亦云，完全按照别人的模板去行动。看到成功人士如何去做，我们就跟着他们的脚步去走，却忽视了自己本身的情况。

成功没有模板，只有想明白这些，才能开始前行。否则我们虽然看起来很忙很充实，实际上却碌碌无为，都是在瞎忙，只是生活在自己想象的世界里。在那一方狭小的天地里，根本不知道自己到底在忙什么，在追求什么。

看到这里，有的朋友心中会产生疑问：这些道理都懂，可究竟应该怎么做呢？怎么做才既正确又有效率呢？别急，接着往下看。

在我创业的这4年时间里，每年我都会和上百位导师进行深度的沟通和探讨，从中我深刻地了解到，他们之所以可以成为500强CEO（首席执行官）、知名Boss（老板），甚至国家元首，运气只是其中很小的一个因素，它的影响微乎其微，最重要的是他们年轻时就掌握了通向成功大门的密码。然而并不是每个人都能在人生的早期发现这个密码。事实上，即使他们在年少时期就知道这个密码，也未必能够参透其中的奥秘，因为这需要有高超的悟性。

现实情况是，大部分人都很迷茫，根本不知道自己一生究竟想要成为什么样的人，要做出怎样的事业、构建怎样的人生。好像一切都得按照“本应该的样子”而活，墨守成规，不求突破，到了一定的年龄就要按部就班工作、买房、结婚、生子、养老，最后死亡。有人将这千篇一律的人生轨迹叫作自然规律。可是自然规律并不等于人云亦云，更不是要求我们只能按所谓的“规律”、毫无生气地去生活。

自然规律只是人们从物质固有的、本质的、稳定的联系中总结出来的规律，并不代表人人都要如此，人人都需要遵守自然规律生活下去。有些所谓的“规律”是可以打破的，那些弃之不顾的人就变成了大家眼中的“成功人士”，而那些墨守成规的人，自然变成了大多数的平凡人。

我们之所以最后成为了大多数的平凡人，没有创造理想中的一番天地，就是因为我们并没有领悟人生的奥秘，未能及早觉醒，并在想明白之后发愤图强。通常来说，绝大多数的人会在四五十岁开始悔恨，悔恨自己在年轻时没有想清楚，或者在想明白后没有立即付诸行动。甚至还有一些人，一生都处于糊涂懵懂的状态，他们也就谈不上想没想明白，想没想清楚，更谈不上努力奋斗了。如果你身边有这个年龄段的人，你可以问问他们，或者虽然你还没到这个年龄，也可以尽早问自己以下几个问题：

- 1.你对自己的前半生满意吗？
- 2.你在年轻时有遗憾吗？
- 3.如果你还年轻，你最想做点什么？
- 4.你觉得你跟马云、比尔盖茨、扎克伯格的差距在哪里？

同样的四个问题，同样是40多岁，如果你分别去问庸庸碌碌的人和杰出的领导者，比如GYL（全球青年领导力）的导师，你会得到截然不同的答案。庸碌的人多会惋惜过去和埋怨运气不好，而杰出者则更多的是感到自豪和反思人生以及继续奋斗。

这也是为什么，人和人之间会慢慢拉开差距。

我身边的一位朋友，不到30岁，却已经是一家中等规模公司的CEO（中央商务区），在很多人还拿着简历在北、上、广、深四处寻找工作四处碰壁的时候，他已经坐在CBD的高级写字楼里，俯瞰整个深圳繁华中心的景色，坐在会议室里面试一位位西装革履的面试者。同样不到30岁，为什么他已经成为CEO？是因为运气？因为背景？都不是，他来自农村，毫无背景，若说运气更是不怎么样，高考前夕吃坏了肚子，考研的时候又重感冒，错失自己最想去学校，最想学的专业。就在他考研落榜后，他躺在宿舍的床上，突然明白了自己想要为之终生奋斗的事业，并且立即开始行动，在坚定的目标支撑下，他经过多年的努力和不放弃，才达到今天的高度，才有现在的成就。

只有把自己的人生目标先明确出来，精准定位自己的目标和未来走向，才能从茫然的人生状态中解脱出来，才能真正通过切切实实的行动去实现自我价值。就像行驶在马路上的汽车，只有明确自己要走的方向，才是有效的；就像在茫茫大海中航行的轮船，只有在导航和灯塔的帮助下才不会迷失方向，所以在努力之前，你最应该明确自己的目标，不然一切都是无用功。

那么，你究竟是要做一个庸庸碌碌、毫不起眼的庸俗之辈，还是要做一个人人钦佩、显赫荣耀的成功者？我相信无论是谁来回答这个问题，他肯定都是毫不犹豫地选择后者。

既然如此，那么我现在就要恭喜你。因为当你翻开这本书的时候，你就已经获得了比其他人更有可能提前迈入成功者大门的机会，在别人还在迷茫的时候，你就已经头脑无比清晰，目标无比明确。

对我有所了解的人都知道，我有一个“1000天小树林计划”，以及“坚持每天5点早起17年”的课程，在这些课程里，我更多的是给大家提供一些“干货”，刚开始听时，可能会挑战你原有的认识，让你对自己产生新的认知，重新认识自己。甚至你会在一段时间里否定自己的过去，但只要你能坚强地度过这段时间，就能重塑自己的人生，重塑全新的你，在未来的某一天，你每天的努力都能扎扎实实地被看见。而这些看得见的努力将会带给你成就感和自信心，它们将督促着你不断地前进，不断地努力，朝着你的目标和方向，每天踏实地前行。

在本书中，我会将理论体系与实践相结合，用大量真实而具体的案例以及一些方法

论、表格工具等为大家进行生动而形象的讲解，让大家更好地理解，并且愿意立即行动起来。我相信，这本书将帮助你重新认识自己，唤醒你身体以及内心的种种可能性，让你对自己之前的人生产生颠覆性的认识，使你在未来的人生中换一种活法，帮助你少走很多弯路，促使你摆脱平庸，充满激情。让你在通往目标与梦想的路上，策马扬鞭，一帆风顺。

当你还在感慨毕业多年，曾经的学渣变成了CEO，曾经的调皮小子转身当上了老板，曾经相貌平平的小姑娘华丽转身变成了你让他人仰望的女神，当你还在感慨人与人之间的差距怎么那么大时，身边与你一样有此感慨的人，已经通过合适的方法和有效的行动开始大踏步向前了，通过他们自身的努力，他们也将成为人生的逆袭者。

只要有梦想，只要你愿意为你的梦想付出行动，只要你能将这些行动一直坚定地执行下去，那么我的这本书以及GYL（全球青年领导力），就是你人生的第二所大学，帮助你在通往成功的路上少走弯路，顺利抵达。

目标建立

请给过去一年的自己打分

站在2017年的开端，回顾2016年一整年，有的人会感慨时间过得真快，感觉什么都还没有做就又过去了一年，自己又老了一岁；有的人却露出了满意的笑容，觉得在过去的2016年里收获满满，每一分钟都有收获。

那么站在2017年的开端，你再回顾过去的一整年，如果满分是5分，那么你问问你的内心，过去的一年里，你对自己的个人满意指数是多少分呢？

有的人觉得过去的一年，自己无功无过，过得平平淡淡，3分就好；有的人认为过去的一年里，自己没有任何的收获，所以只能得到一个0分；也有的人觉得自己的2016过得非常精彩，足以打满分。那么我们应该如何去评估自己的2016年，该给2016年的自己打多少分？

所以，我们真正需要做的是，对过去的一年做自我总结，这是一件非常重要且非常有必要的事情，如果你没有做这份自我总结，那么请你现在拿起纸，逼着自己为过去的一年做一份自我总结，如果你之前已经做了一份，那么请你看着这份自我总结，反问自己是否是以客观旁观者的身份在看待自己过去的一年。当你以自己的主观身份看待自己的时候，一般会高看自己30%，所以我们要像一面镜子一样，用客观的角度去看待，这时得到的结论才是最客观的。

站在客观的角度，你以旁观者的身份去回顾自己的2016年，你觉得2016年过得怎么样？完美吗？

无论是零分还是满分，请你记住自己的分数，我们必须认清一件事情，那就是你得到的分数，与你的努力有着密不可分的联系。每个人对自己一年来的满意度情况，与每个人的努力程度呈现正向联系，也就是说，我们越努力，我们对自己越满意。

面对这样的结果，我开始反思和总结；得到5分的人，到底有哪些好习惯，好方法？这些习惯和方法，是怎样让他们有精彩表现的？同理，得分低的人，到底是因为做了什么，导致2016年这么失败？我希望通过分享，让大家找到一个根源点，只有自己找到自己的问题，才能找到解决自身问题的办法。

这个问题，只能自己帮自己，别人帮不了你，也无法帮你。

通过多年的观察分析，我将职场青年大致分为以下五类，我们现在就来定义一下自己到底是哪一类。

第一类朋友——完全没有人生目标，每一天都活得浑浑噩噩，每一天都如行尸走肉一般，完全都不知道自己的人生为了什么，仿佛在这个世界上有他们也行没他们也罢。

第二类朋友——时常找不到目标，别人说什么仿佛都是对的，别人告诉他们应该做什么他们就去做，完全没有自己的想法，更加不知道什么是自己的想法。

第三类朋友——有的时候仿佛能找到目标，这个目标时有时无，就像风筝一样缥缈不定，没有清晰的人生目标，没有明确的奋斗方向。

第四类朋友——也是最常见的一类，他们其实有着明确的人生目标，但就是没有清晰的人生道路规划，差在规划上。

第五类朋友——很少见，但是却非常有代表性，他们一般都拥有明确的人生目标，同时又有着清晰的道路规划，每一步的选择都是围绕目标来进行的，而且能通过踏踏实实努力来构建。

请问这五类人你属于哪一类？有了清楚的答案后，请在内心告诉自己。法国著名思想家蒙田说过这样一句话：“灵魂如果没有确定的目标，就会丧失自己。”这个人生目标就像挖井，你每一年都在同一个井里面打，打得越来越深，而且持续不断地关注一个焦点，那口井，那个焦点就是你人生轨迹上的目标。你会发现有目标的人与没目标的人，其实很多时候一眼就能看出来。具体怎么区分呢？你到底是有目标的人，还是没有目标的人呢？

每个人到年底都会参加各种各样的聚会，有目标的人是不会轻易参加这些聚会的，他们的目的是构建自己的朋友圈，而不是被构建，他们有清晰的人际交往选择。但是没有人生目标的人，一般随叫随到，别人一叫他们去参加聚会，他们就去了，而且他们也不清楚自己为什么参加，感觉就是好玩，或者有空就去了，是完全没有目的性的参与，这就是一种区别。

另一个区分的方法，就是早起。有目标的人一般起得特别早，他们就像是一个电动小马达，每天拼命地学习与工作，并且总能高度集中精力，把全部力量聚集在一个点上，特别深入。没有目标的人压根就不会早起，就算被迫起来，也不知道要干些什么，刷朋友圈、回信息、翻几页书，甚至回到床上睡回笼觉。从是否早起，就能看出一个人是否有目标。

还有一个很特别的方法，就是去看他们对时间的吝惜程度。有目标的人，往往对时间使用得特别仔细，好像他们做什么事情都是为了争分夺秒地实现自己的梦想，在他们的世

界中，拒绝别人不会是一件很困难的事情，他们清楚地知道自己要什么，自己努力是为了什么。没有目标的人仿佛到处都能找到机会，这个聚会去参加，那个聚会也去参加，一会去学习这个技能，一会去学习那个技能，人生处处是目标，目标随时都在变化，没有清晰而坚定的目标。别人喜欢的他们就喜欢，别人倡导的他们就去跟随。

对待学习的态度，有目标的人和没有目标的人也是不一样的。有目标的人一般会有在知识和技能领域获取和提升的诉求，求知若渴，他们能够清晰地划分出什么是精学，什么是泛学，对知识如饥似渴，不知疲倦地去汲取知识的力量。没有目标的人，压根就不会主动去学，就算是学，也是走马观花，他们往往学的是一种快感，在快感消失后，他们对所学到的东西也就渐渐地毫无印象了。

有目标的人，他们生而具有使命感，好像可以预知未来，对人生每一步都能稳健规划，并按照计划实现梦想，人生充满节奏感。但没有目标的人，对未来茫然无知，常把好运当成能力。

找到你的人生奋斗目标，把10000小时定律用于追求人生目标中，将自己需要走的每一步构建好，每一个想法弄清楚，当你有了人生目标后，在10000小时定律的加持下，你会发现每一天都好忙，是真正有意义的忙碌而不是茫然的为忙而忙。

我在人生的早期就确定了我的目标，那就是我的一生要服务于教育事业。我的兴趣不在K12（指从幼儿园到十二年级）包括幼儿园领域的教育工作，我喜欢做职场方面的教育。在确定好我的人生目标后，我发现自己需要掌握很多技能，比如沟通的技巧、时间的管理等。在我读大学时，我就已经用10000小时定律学习了英语，并且取得了一定的成绩，所以我用10000小时定律学习沟通的技巧，制订每天、每周、每月、每年的学习计划。

从2013年起，我就做了让我一生最开心的事情，那就是创办GYL（全球青年领导力）、极北咖啡和下班加油站，它们都是我的梦想。当你找到了自己的人生目标，并且在不断前进向它靠拢时，你会发现自己在做事情时充满了激情与活力，你也更容易感到幸福。

从生命电池图理论来看，90后目前有效奋斗时间已经过去了1/3，还剩不到2/3；像我这类的80后，我们有效奋斗时间已经过去1/2，还剩1/2；而70后的有效奋斗时间已经过去了3/5，还剩不到2/5；60后和50后可以自行算一下还剩下的有效时间。因此，你可以清楚地知道，你还可以拿出多少时间来追求自己的人生目标，如果你没有及时地找到自己的人生目标，那么到最后你只能眼巴巴地看着别人实现梦想。

在决定要不要做一件事情时，一定要和我们的目标进行密切的结合，如果你没有想清

楚一个目标，那么建议你不要做，你甚至可以用那些时间去睡觉。你做的每一件事，都需要树立一个基本的目标，这样在做完这件事，达到自己预期的目标后，你就会特别有成就感，也更愿意投入下一件事、下一个目标中，达到一个良性的循环。

有的人在不清楚自己目标的时候，极其容易将别人的人生目标定位为自己的人生目标，而不是从自身的实际情况出发，寻找适合自己以及自己最想达到的目标。在人生目标模糊的情况下，很多人会盲目地和那些优秀的人相比较，和那些成功人士相比较。他们已经达到了自己的人生目标，或者已经在达成人生目标的道路上奔跑，他们坚定而且自信，在某一领域有着无可替代的地位，而人生目标尚且模糊的你，对所有的东西都是模糊的态度，所以和他们相比你很容易产生自卑感，极易不自信。

2017年，学会赢。“赢”不是让你跟他人比，而是要跟自己比，那些成功人士的存在是用来监督和刺激你的，或者你们彼此相识后，彼此鼓励。自己跟自己比，就是要和过去的自己比较。为什么让你做2016年的总结？要给2016年的自己打分？有了2016年的对比，等到2017年即将结束时，你站在2018年的开端，回顾2017年的自己，你才能知道2017年的你到底有多棒。

我希望等到今年年底时，你回顾2017年时不再是长吁短叹，感叹时间飞逝而自己依旧一事无成，而是发现在2017年你突然变了一个人，突然实现了很多的梦想，得到了很多的荣誉，包括升职加薪，考取满意的成绩。

一生的目标要如何建立

找到人生目标非常重要，寻找人生目标又特别难。有的人终其一生都没有自己的人生目标，而有的人尚在年幼时就想好了自己的人生目标。要承认人与人是有差别的。每个人都应在开启觉知道路上找寻人生目标。人生目标最忌人云亦云，看到别人的人生目标是成为偶像明星，你的目标也变成了偶像明星；别人学习思维导图，学习演讲，你也跟着他们的脚步去学习思维导图，学习演讲技巧。长此以往，你将永远处在跟随的地位，没有自主性，而你的人生目标就是没有目标。

那么，一个人到底该怎样做才能有目标呢？怎么去构建目标？怎么能做到不枉此生？

有些人经常认为，他的同龄人，甚至比 he 年龄小的人都成功了，就是因为他们有好爸爸。我还听过一些讽刺的言论：你知道吗？他们就是运气好，所以才成功！还有人会说：有些人成功，是因为他们出生的年代好，遍地是黄金，处处是机会。而我们现在的时代不好，所以我们活得很艰难。

其实，这都只是成功的一方面，而我今天想告诉大家的是，找到人生目标并非难事。其实道理很简单，只不过在过去没人告诉你套路和方法，成功的人一般不会告诉你秘诀，他们只会告诉你，我运气好，所以我成功了。他们不会告诉你，自己是如何通过一步一步的努力与追寻，最后找到自己的人生目标，并实现它们。

经过大量的实践验证，我总结出了一个方法来定义自己的目标，那就是7个人物法。

首先我们需要了解三个界定，第一，我讲的7个人物法，既可以用来定义阶段性目标，也可以用来定义整个人生目标。第二，7个人物法，不是定义人生目标的唯一方法，但确实是一个可以比较快速地帮助你去定义目标的基本方法。很多人一生下来就是有使命的，他们一般要通过漫长的岁月，才能一步一步走向自己的目标。通常来说，需要走很多弯路才可以。但是今天介绍的方法，是一个帮助你快速去定义的方法。第三，7个人物法入手极为简单。一般情况下，拿一张纸一支笔，跟随我的步骤去做，很快你内心就会变得清晰起来。不到50分钟，你就能迅速找到你的人生目标。

接下来，我们就来讲述如何使用7个人物法，找到人生目标。

7个人物法一共可以分为五个步骤。

第一步就是先想出一个人的名字，这个人就是你梦想中要成为的人。请一定要区分好两个概念，一个是你梦想成为的人，另一个是你的偶像。你想成为的人不一定是你的偶像，你的偶像不一定是你想成为的人，比如艺术明星是你的偶像，但你不一定想成为他们那样的人，过他们的生活。这要如何区分呢？什么样的人是你梦想中希望成为的人？如果你成为他，人生满意度指数会达到满分，这就是你想成为的人。通过我多年的调研发现，男生一般想成为马云，女生一般是杨澜。

第二步就是除了写下这个人名字，你还要用同样的方法，写出另外6个人的名字。整个思考的方法，与你写下第一个人物的方法，需要保持一致。有的人会觉得奇怪，为什么不一次性写完7个人的名字呢？我想告诉大家，如果一开始让你感觉到任务有压力，你就会觉得困难，内心就开始不愿意去做，你需要一层一层地把问题解决掉。通过写第一个人的方法，你学会了一种思考方式，再写另外6个人的名字时你就会特别轻松，因为你掌握了一套正向的思维逻辑。

如果你不能马上就想出7个人的名字，我建议你找寻一套适合自己的搜索调研方式。一般想成为企业家的人都希望通过福布斯排名榜，来找寻具有人格魅力的企业家的名字。一些梦想成为电影明星的人，一般通过翻看时尚杂志，把这个人物找到。一些希望在教育领域中有杰出贡献的人，会翻看一些历代教育家的资料。我推荐使用百度人物法。当你通过百度查找一个人的时候，它的搜索机制会链接到一些相关人物，这个时候，你就会对其

相关性有所了解。

第三步就是总结归纳了，我们需要把每个人的硬本领总结归纳出来。什么是硬本领？硬本领就是你的撒手锏，一旦秀出来，其他人就没有饭吃，这就是你的硬本领。你可以想象一下，你自己的硬本领是什么。我一般能听到的大多数答案是：我没有硬本领。既然没有硬本领，那你接下来就必须做一项非常重要的工作，你需要把这7个人的硬本领一一列出来，比如说杨澜，她的沟通能力，她的外语，都属于她的硬本领。要把这些人物的硬本领都写到纸上，每个人物需要写3个，总共21个。当你写到白纸上后，你会发现这21项硬本领中有很多是相同的，你需要找到他们的共同点，例如，你会发现杨澜、马云和俞敏洪，他们的英语都很好。你需要把这21项硬本领中那些相同的选项圈出来，并按照从多到少排列，取最前面的三项，这三项本领就是你要树立的人生目标和奋斗方向，请永远记住这三项硬本领，它就是你为之忙碌的原因与目标。

接下来，我们需要进行第四步，自我匹配法。现在，你有三项硬本领需要构建，你不可能在同一时段内完成，毕竟你要集中力量办大事。所以，首先你需要对自己进行解析，比如你现在是学生还是职场人士？你现在所学或者在单位所做的事情，是不是跟这三个要构建的硬本领有着相关性？如果有，那你就先构建你正在学或正在做的那个硬本领。如果没有的话，也没有关系，你只要按照自己的兴趣以及对它的喜爱程度，一一进行学习修炼就好。

最后一步就是直接确定你今年要修炼的硬本领，它就是你2017年的目标。运用10000小时定律去修炼你的硬本领，不用太长的时间，你就会熟练地掌握这项硬本领，并且感受到它带给你的人生变化。

很多人不知道2017年要做什么，要学哪些东西，要掌握哪些知识技能，甚至有的人都不知道自己为什么要早起。你要告诉你自己的是，第一项选择的硬本领就是2017年主要的奋斗目标，要牢牢记住它。同时，这项硬本领也是你2017年要学习的第一个硬本领，如果你现在在这项本领上还没有达到熟练程度，你就应该知道自己在2017年要做什么了。如果达到了熟练程度，请确保它一定是你的硬本领，一旦拿出来就是撒手锏，无可替代。

在确立好人生目标，以及确定自己需要掌握的硬本领后，我们要在这三个硬本领中想清楚我们要先学什么，后学什么。即刻，你会发现需要掌握一项技能就是你需要有目标管理的能力，对年度、月度、周、日目标进行管理。

年度目标管理需要一个基本的逻辑。首先你一定不要奢望有太多的目标，如果到处是目标，到处是方向，那就哪里都不是目标，哪里都不是方向，你需要做的就是用三个步骤管理基本年度目标。首先写下自己的一个心愿，只有一个心愿；其次想清楚，你要实现这个心愿需要做到哪5件事情；最后，将这5件事按照时间轴划分成每个季度需要做的事情，

然后分到12个月中，细化到每个月需要达成的目标。这样，我们就能清楚地知道每个月需要做哪些事情，才能达到每个月的目标，这是一个简单的年度目标分法。

月度目标管理，需要在每月的最后一天，对当月一整个月进行反思工作。请问你这个月有什么遗憾？你要把你的遗憾列出来。请问你的收获是什么？只要让你自己感动，只要让你自己提升，这都算收获。将你的遗憾和你的收获做减法就是你下月的目标，需要提前记录下来，包括你的人生目标和年度目标对于这个月的一个具体规划。除了工作、自我提升以及上月反思以外，还有家庭、个人健康管理以及其他，等等。

关于周目标和日目标，你的日目标最好每一天不要超过3个，争取完成3个目标，按照轻重缓急、难易度排列好。需要注意的是，晚上不适合做10000小时的基础学习，因为这类学习属于精学体系，它需要安静，同时它需要一个绝对的真空环境，以保证自己能够完成一个又一个专注力的训练，所以嘈杂的夜晚不适合做这件事情。你的晚间基本上是用来进行泛学训练和健康锻炼的，尤其是被动式的学习特别合适，收听或收看学习栏目是不错的选择。

每年的年底，我都会将新一年每天要做的事情安排好，在我的计划本上，2017年每一天的事情都排出来了。我的人生目标是成为职场教育的教育者，所以我的计划本上，每一步，每一件事情的安排都是朝着这个人生大目标进行的，所以我的事情不会显得混乱，不会杂乱无章，我更加不会毫无头绪。并且，我清楚明白自己想要做什么，所以在别人还在迷茫的时候，我就已经拨开迷雾大踏步向前走了。

目标的建立，一定要根据自身的实际情况，小目标也要根据自身的具体情况去建立，如果目标设得远大且空虚，当目标没有达成时，极易容易产生挫败感。爱因斯坦在读书时，就明白了自己的短板和长处，他的成绩平平，但是数学和物理却很突出。那个时候他的目标是进军科学领域，在明白自己的长处后，他选择了苏黎世联邦理工学院物理学专业，充分发挥自身的潜能，把自己的长处进行了无限的放大，所以爱因斯坦才有了很高的物理成就。

一生的目标建立，说难也不难，根据7个人物法，你可以快速地找到你的人生目标，只要付诸有效的行动，日积月累，你就能像其他成功人士一样，达到自己的人生目标。

坚信坚持的力量

很多人听说我从浙江大学全国排名第一的专业退学后，纷纷表示非常不可思议，认为我做了一个非常不理智的决定，或者有的人还认为我可能是疯了，要不然根本不会做出这样的决定。事实上，大部分人在做一个决定之前，一定是经过了深思熟虑，然后才下定的

决心，最后付诸行动。

2005年，在浙江大学读本科的那段时间，是我最迷茫的时期。

我的专业是生物医学工程，这个专业当时在全国排名第一，在全球都有一定的影响力。我的家人、亲戚、朋友以及高中老师对我能考上名校名专业这件事，都非常开心和自豪，对于他们来说，这是一种很不错的阶段性成绩。但身为当事人的我，却并不这样想。自从我走进校园，我就觉得自己每天都是度日如年。在挣扎了几个月后，我对这种绝望煎熬的状态忍无可忍，终于选择了退学。

现在回想起来，当初让我毅然决然退学的原因主要有两个：

一是，考上浙江大学，让我最初的目标变得遥不可及。

初二以前，我是班里有名的差生，更是一名学渣，甚至放学后从不拿书包回家，更不要说按时完成作业，考一个漂亮的成绩了，因此我经常挨老师的批评，写检讨也是家常便饭。我想，之所以现在我的文笔还可以，就是我在那时候每天写检讨书练出来的。

但是，很快我就遇上了我人生中的转折点，我把它称之为决定性瞬间，那是在北京第二次申奥之后。北京申奥成功后的第二天，班主任在上课时一本正经地对我们说：“你们一定要为国争光，当一名奥运志愿者。”这句话对我的冲击非常大，我从来没有想过，自己可以与国家相连，可以做这么重要的事。当时，我就暗暗发誓，一定要发愤图强，好好学习，考上重点高中，将来读最好的大学，然后当一名奥运会志愿者。这是我小时候，一直激励我努力学习的梦想。

果然，高考结束之后，我不负众望，考上了国内知名学府浙江大学，但因为浙大在杭州，并不是奥运会的主场地，所以我等了很久，始终也没有等到报名的机会。这样的结果，让一直梦想着成为一名奥运志愿者的我实在是无法接受，由此可知，当时在浙江大学知道自己无缘奥运会，无法成为奥运会志愿者时，我有多么伤心和难过。

二是，有外交官梦。

随着年龄的增长，我越来越清楚一件事，那就是我要成为外交官，代表国家和其他国家进行沟通和交流。而成为一名奥运会志愿者，和我的外交官梦想有着非常紧密的联系，奥运会志愿者将在我追求梦想的道路上，有着重要的铺垫作用。因为想要当上一名奥运会志愿者，必须要能说一口流利的外语，而成为一名外交官，英语是基础。所以，从浙江大学退学的那一刻，我下了很大的决心，一定要为自己的梦想努力，我要努力成为一名优秀的外交官，并且我自己清楚地知道，做下这个决定后，我没有退路更没有后悔药，我必须为自己的行为负责。我重新回到家乡，经过复读我考取了北京师范大学的英文系，在追逐外

交官梦想的道路上，我踏出了第一步。

做出这个决定之后，很高兴的是我不再感觉茫然，更没有度日如年的感觉，而是开始坚定地朝着心底的梦想一步步努力，其中也包括两年内实现我公共外交的梦想。而且在实现梦想的过程中，我还做了两个公益品牌，它们都与教育相关，一个是“寻找最美乡村教师”，另一个是“GYL（全球青年领导力）”，这都与我对目标的找寻和坚持密切相关，它们锻炼了我对目标的坚持和执着，也锻炼了我寻找合适目标的能力。

我一直有句座右铭，叫作“坚信坚持的力量”。正因如此，才会有关于后来10000小时理论的实践，以及1000天小树林计划的故事。

很多职场新人都有这样的疑惑：以前在上学的时候，明明学习很不错，可是为什么进入职场后，就和别人拉开了差距，被人远远地甩在了身后？

我想对有此疑惑的职场新人说的是，功夫在8小时之外。如果你在8小时之外只是吃喝玩乐，你会成为一个美食家，或者是吃货；如果你在8小时之外，经常淘宝购物，你会成为一个网购达人；如果你经常读书，你就会收获很多知识；如果你经常听课，你就会具备极强的思辨能力，慢慢增强学习能力。所以8小时之外，决定了你是一个怎样的人。

在我设计的效率手册中，每年要对自我评估，每一个进行评估的人都会被要求计算每日、每周、每月、每年的学习时间，占额外8小时，也就是2920小时（8小时乘以365天）的百分之几。我曾经做过调查，GYL（全球青年领导力）导师的学习时间平均为额外8小时的37.5%，也就是说，他们每天至少花3个小时在业余学习上。很多人看到这里都会诧异，他们都已经那么牛了，为什么还要花那么多的时间去学习？

正所谓学无止境。再厉害的人，也不能样样精通，所以只有永远学习，一直坚持学习，才能提高自我，成就更好的自己。

记得机械工业出版社副社长陈海娟老师和长河实业董事长、AAwork CEO高鸿鹏老师，都曾分享过他们的读书经历和学习方法，实质是讲你把时间花在什么上面，你就会收获什么。时间的魅力在于，在你不知不觉中给你惊喜，让你变成一个意想不到的自己，一个更好的自己。

还是会有很多人疑惑，为什么自己总是忙忙碌碌，实际上却并没有什么收获。

这个时候你就需要了解，所谓的忙，到底是战术上的勤奋，还是战略上看起来的勤奋，而实际上还是在虚度光阴。现实生活中的绝大多数人都只是看起来很忙，但实际上并不忙，而是很茫然。他们不知道具体要做些什么，应该做些什么，能做什么，所以他们只能有什么做什么，没有具体的计划和相应的执行方案。

所以，每过一段时间，你就应该停下手中的事情，问问自己，为什么你总是这么忙，你所谓的忙到底有没有意义，你有没有想清楚目标，你究竟是在朝着目标前进，有效地忙碌，还是在原地踏步，为忙而忙。

我们一定要区分好两个概念，那就是忙碌和茫然，这是非常重要的一件事。四书《大学》里讲，谋定而后动，知止而有得。如果先动，而后谋，那么他一定不是足以谋全局的人。就像打井，你只有在正确的位置上，不停地朝着一个地方使劲挖，不停地挖，才能挖出水源，才能拥有一口井。同样的道理，你只有在正确的目标下，持续地关注一个焦点，并且迅速地去捕捉，或者你的行为上一直以来都在朝着一个方向努力，这才叫作不茫然，这才是有着清晰的人生目标。在确立方向之后的忙，才是忙碌，而不是碌碌无为。

但又有人会问，那我到底应该忙些什么呢？对此我有一些建议和方法。

首先，忙，一定是为目标而忙。

目标有日目标、周目标、月目标、年目标以及一生的目标。建立目标，要按照时间从远到近，要依次想明白、弄清楚。而对于一生的目标究竟应该如何找寻、确定，我会在后面的内容中详细说明。一个人只有确定了目标，才可以去忙，否则就算做得再多，耗费再大精力，也只是在做无用功而已，是不会做加法的忙，始终在原地踏步。至于具体如何定义目标，甚至分解目标，我以后会给大家详细介绍。

寻找到合适的目标之后再行动是一件非常有必要的事情。当你没有目标时，你所做的事情都是茫然的状态，你自己都不清楚做哪些事情是有用的，做哪些事情是无用的，所以你很有可能将绝大多数时间都浪费在毫无用处的地方，你的精力也被那些毫无用处的事情消耗掉了，所以你会觉得身心俱疲，忙忙碌碌，却仍旧一事无成，什么成果都没有。

其次，忙，一定是要有方式、方法的忙，有计划性的忙。

当我们确立好目标，那么就要寻找到合适的方式和方法去达成目标，当一个目标的时间跨度很大时，我们就要制订相应的计划去达成我们的目标。所谓磨刀不误砍柴工，有了合适的方式和方法将有助于我们达成目标。同样是挖井，使用铁锹和锄头总比用手挖更省时省力，而使用机器比我们使用铁锹和锄头更省时省力，这和我们努力达成目标是一样的道理。

最后，那就是一定要坚持下去。

一定要坚信坚持的力量，滴水可以穿石，铁杵可以磨成针，这就是坚持的力量。当你确立好目标，并且制订好了行动计划，却三天打鱼两天晒网，心血来潮时就按照计划进

行，心情不好时就以各种借口不付诸行动，那么你的目标永远只会停留在纸上，你的成功也永远停留在你的梦想里，而不是现实中。

既然有了清晰的人生目标，有了与之相配套的行动计划，那么我们就需要立即付诸行动，并且努力地坚持下去。创业拼得也是坚持，马云在成立阿里巴巴时，从来没想到阿里巴巴会成为现在的大集团，他当时只是有一个清晰的目标，然后带着身边的伙伴一起朝着那个目标前进，无论遇到什么情况都一直坚持了下来，无论遇到什么风险，他都没有放弃，所以才有了现在的马云，才有了现在的阿里巴巴。

我们在制订目标，制订行动计划时，是很难预料到以后的事情的，唯有一直坚持下去，相信时间的魔力。你在时间的土壤里种下了什么，未来你迟早会收获到什么，时光不会辜负你一直的努力，不会辜负你一直以来的坚持。

时间管理

时间管理不是拿本子进行简单的记录

一个人的时间管理能力强不强，不仅要看在规定时间内，他的目标的达成情况以及创造的价值，还有他除了工作、学习以外，个人知识与技能是否增强，以及梦想实现的具体情况如何，这些都是评价一个人时间管理能力的重要指标。

时间管理能力是具备结果导向性的，在我设计的《赢·效率手册》中，每年结束时，都会放上一张《人生电池图》，促使每个人去思考自己生命的电池电量还剩下百分之多少。

很多人都觉得自己好像做过时间管理，但又不太会管理自己的时间。其实，时间管理存在三个误区，正是因为这些误区，让你时间管理的能力无法显著提升，始终停留在皮毛阶段。

第一种误区，很常见的误区，很多人认为，只有老板才需要进行时间管理，而对作为小职员或者还在校园读书的人来说，根本就不需要进行时间管理。

我有一位朋友，她在刚进入职场时什么都不懂，也就是所谓的职场小白，她的时间非常不自由，基本上都被老板安排满了，上班时间在办公室办公，下班时间很有可能老板一个电话过来，她就要立即收拾好东西回到办公室加班，所以她每一天的时间都很零碎，但是在系统学习了时间管理后，尽管她的时间很零碎，她依然用这些零碎的时间不断充实自己，不断学习新的职场技能，最终从职场小白进阶为职场女白领。

你千万不要忘记，所有的成功知名人士都是从职场小白开始的，刚入职时，他们也是什么都不懂；所有牛人也都是从普通人开始的，在熟练掌握技能前，他们也在不断地练习。所以，时间管理就是一项越早掌握，就越早受益的技能，而且一劳永逸，终生不会忘记。

很多人认为，时间管理就是把要做的事情记下来，一项一项去做好，这就是时间管理。比如遇到领导交办的任务或者自己想到要做的事情后就在小本上记下来，甚至买很多颜色的笔，根据事情的类别，换颜色进行记录。在做了这么细致化的事情后，他们仍旧感觉到疑惑，觉得自己的时间管理能力并没有提高。

我身边有位女孩，热衷于记手账，甚至买了专门的手账本、手账笔、五颜六色的胶带

和漂亮的贴纸，她每天都将手账记得满满的，但是她依旧在茫然地生活，不知道自己追求的到底是什么，而做的那些事情、记录的那些东西并没有使她有很大的提升，她依旧在平凡的岗位上碌碌无为。

是她记手账的习惯不对吗？并不是，记手账其实是一个很好的习惯，但是为什么她就没有成效，为什么还是看起来忙忙碌碌？其实她只是学到了时间管理的皮毛。时间管理是一个综合的理论，如果你只把计划当作时间管理的话，恐怕也太简单了。你需要把计划、实施、总结、评估以及再次计划做成一个大的循环体系，这才是时间管理。

除了普通人对时间管理存在着误区，高级管理者对时间管理也会产生误区，当你坚持时间管理方法到第21天，此时的你已经意识到时间管理的重要性，每天花费固定时间进行时间管理规划已经形成了习惯，这时的你开始形成自己的时间管理方法，并愿意开始不断汲取新的知识，报名很多时间管理课程，向很多老师学习，并一味地模仿他们。

但是，你要清楚，时间管理能力是具备人格属性的。什么是人格属性？人和人的时间管理能力是不同的，不能要求每个人都在时间管理能力方面趋于一致，要形成自成一派的风格。比如萌姐就有自己的时间管理风格，张三、李四也都有他们的时间管理风格，而不是盲目地跟随别人的脚步，盲目地对自己的时间进行管理，所以一定要给自己设置一个基本的时间管理评价标准。

每年我都会制定一些评价标准，比如我有每年出一本书的习惯，这就是我时间管理能力的重要指标。我是一位创业者，目前是创业的第四年。这期间，我要带领着两个团队同步发展，每年至少进行100场演讲、阅读100本书、训练一项硬本领。那么，我时间管理的重要指标，就是我能否还能拿出时间来出版一本书。如果能够拿出来，一定是在顺利完成其他指标后才可以。这样，我就可以检验出自己的时间管理能力。如果我一年能出版一本书的话，那么我的时间管理能力就基本符合了我对自己的要求。大家也可以用其他方法自测，比如做一次减脂塑身的活动，或者完成一项技能训练，说好一口流利的英文等，这都是可以检验时间管理能力的标准，大家要形成自己的风格来进行时间管理，而不是人云亦云。

在时间管理中最著名，也被人了解最多的就是10000小时定律。我是10000小时定律的受益者，也是亲身实践过这个定律的人，所以我积极地向身边人推荐10000小时定律。

提到10000小时定律，我们不得不提到两位著名人物。第一位就是10000小时定律的提出者，美国佛罗里达州立大学的教授安德斯·艾利克森。他当年在研究专业的运动员和世界级的音乐家以及国际象棋大师的时候就得出了10000小时定律。10000小时定律在当时的情形下，并不是以管理学为基础进行的研究。教授认为如果想精修一项技能，比如说艺术、体育，都需要反复训练，才能熟练掌握。当时他就提出了一项疑问：每个人到底需要

多长时间，才能从各自领域当中达到巅峰状态？艾利克森教授通过大量的研究发现，10000个小时就是一个基本时间需求，他还得出以下结论：如果一个人花费了越多的时间进行精细化的训练，那么他就越可能做到更好，并且在这个领域当中达到顶级水平。

第二位我想要分享的人物，大家可能听过一本很有名气的书——《异类》，作者是格拉德威尔，2007年他出版了《异类：不一样的成功启示录》。这本书的核心思想就是，如果你想修炼到10000个小时，就需要不断地进行重复练习，练习越多，就越可能达到这个领域的顶峰。格拉德威尔在这本书当中提到过10000小时法则，一个人在学习的过程中，如果要完美地掌握某项复杂的技能，就需要一遍又一遍艰苦的训练，而练习的时间必须达到一个最小的临界值，这个临界值就是10000小时。我们需要恪守这个真理，但是却发现很多时候生活并不买账，可能不尽如人意。

社会上也有很多人质疑10000小时定律，我一直坚持一个观点，那就是实践出真知，只有亲身实践后，才会知道10000小时定律到底有没有用。

对于10000小时定律，有的人浅尝辄止，在遇到一点困难后就坚持不下去，然后就觉得10000小时定律的操作性不强；有的人甚至会直接说这个定律是个伪命题；有的人在看到10000小时定律这几个字时，刚开始会充满激情和斗志，有着迫切的需求和动力，最后却觉得自己不可能坚持下来，最终选择放弃不敢尝试；有些人在看到10000小时定律后，没有退缩，也没有半途而废，而是每天早上一起来就开始投入10000小时的训练中，并且朝着目标一点点奋进，遇到困难时，也会积极地调整学习进度，把控好整个学习计划。

问问自己哪些事情是可以坚持10000小时的？很多人觉得除了将吃饭、睡觉、玩手机坚持了10000小时以上，他们的人生还没有什么事情是可以坚持10000小时的。在这里我想让大家知道的是，每一个成功人士的背后，都是坚持。只不过有些人在很年轻的时候就有了这种坚持、训练的意识，也就是俗称的开窍早，但有些人开窍非常晚，所以没有坚持的意识，也没有坚持做下去的习惯。

然而，我身边有这样一位朋友，他是一位人力资源管理师，他说他曾经也为自己定过10000小时的计划目标，他希望成为人力资源领域的专家。他的10000小时是这样的，每天工作投入8小时，一周工作5天，这样在5年后他就达到了10000小时，但是在4年后，他依旧停留在人力资源的基础岗位，并没有得到提升，因此，他觉得10000小时定律并没有用。

我相信，很多人都和我这位朋友一样有着相同的想法，如果按照这样的计算方法来定义10000小时定律，那岂不是人人都能成为专家，人人都可以轻松拿到百万年薪？

10000小时定律并不能只以时间作为标准进行衡量，它还受其他因素的影响。在确定

10000小时定律到底有没有用之前，我们需要明白为什么你不能及早地修炼人生的硬本领。

在人生电池图理论下，我们每个人都要把自己当成一块不能再次蓄电的电池，时间就是这块电池的电量，浪费了就没有了。生命也是这块电池，过完了，过去的日子就一去不复返了。每个人一定要不断地反复问自己：我生命的有效周期到底还有多长时间。这个思考以及自问自答的反思，最好每周进行一次。不要等到每年年底或者年初的时候，临时抱佛脚，才意识到时间不够用。因为你必须知道，自己还可以拿多少时间，或者说多少小时来实现梦想。尤其是如果梦想远大的话，就需要去拥有实现梦想的时间基础。

大多数人在年轻的时候，会有大把大把的可支配时间或者可控时间，比如90后或00后，每一天他们的精力会非常充沛，他们的体力消耗也不会太快，没有太多的烦心事，老婆、丈夫、父母、子女这些问题统统不用去考虑。他们可能自己都没意识到，现在就是练就人生硬本领最好的时间。

可人往往就是这样的物种，他的意识发育成熟速度，往往远远落后于身体。也就是说，你现在空有体力和大把空闲时间，却不知道该怎么用，该朝着什么方向努力。等你慢慢步入30岁、40岁、50岁的时候，你开始懂了，想明白奋斗的重要含义了，可是身体、精力以及家庭状况却不允许你去奋斗了，你往往没有时间修炼你的硬本领了。30岁以后，不论是男生、女生，体力、精力都非常有限，动不动就缺觉，而且每天单位有一堆烦心事，家里面时不时还会出状况。

所以，职场硬本领要在人生早期就开始进行练习，一般来说，练习职场硬本领，如果想达到精通，你只能通过10000小时法则来达到。无一例外，任何人想成为某一领域专家，都需要艰苦地付出，但是这种付出需要掌握技巧与方法。这就是大家觉得10000小时很难，或者是不知道如何入手，或者是觉得自己浅尝辄止地练习过，但没有达到你想要达到的目标的最重要原因。

有了明确的目标才能开启时间管理之门

明白了我们对时间管理的误解后，我们就可以运用时间管理来正确管理我们的时间。在时间管理中有三大法则，这三大法则既是原则，也是基础，在运用时间管理时，我们就需要遵循。

时间管理的三大法则分别是目标性法则、要事优先法则、组织计划性法则。并不是每个法则都要求大家熟练掌握，但是我们必须掌握第一个法则，也是最重要的法则，即目标性法则。

目标性法则是时间管理的基础。如果掌握了这个法则，你会发现自己的时间管理能力显著提升，像变了一个人似的，掌握时间的魅力与价值。

法国著名思想家蒙田说过这样一句话：“灵魂如果没有确定的目标，就会丧失自己。”什么叫作确定的目标？管理学当中，我们用SMART原则来确定目标，即具体的（specific）、可衡量的（measurable）、可实现的（attainable）、合理的（realistic）、有时间限制的（time-targeted）。从第五项标准（time-targeted）一词就能看出，目标性法则是以时间管理为基础的。

在成长的道路上，我通过不断地实践、总结、分析、归纳出1000天小树林计划，最后完成了10000小时的英语演讲训练，达到能力的显著提升，因此我认为它与SMART原则是天衣无缝的完美衔接。我是怎么去做的？1000天小树林计划又是什么呢？

2005年，我从浙江大学退学，重新经历高考，考取了北京师范大学的英文系。谁知道入校后的第一件事就是进行英语能力测试，当时全年级一共有120人，测试的成绩让我大跌眼镜，差不多90名的成绩，这是我人生中从来没有发生过的事情，我感觉特别羞愧，我们宿舍姑娘都比我强，我感到无地自容。那个时候我就做出了人生当中一个非常重要的决定，那就是1000天小树林的计划。

我是如何做的这个计划？我的梦想是成为一名外交官，一般会在大四时应聘，我能够努力争取的时间就是大一、大二、大三，也就是用3年的时间可以把自己打造成一名准外交官，这就是一个基本目标。SMART法则最重要的一点就是，一定要设置一个可实现的目标，3年有没有可能成为一个外交官，这是一个目标分析。其次，管理学有一个基本的定律叫作10000小时理论。

如果你想熟练地掌握一项技能，需要10000小时不断地磨炼这项技能。英语也是如此，如果你想要成为一名外交官，首先英语是头筹，如果英语不行的话，一定不会成为一名外交官。

我怎样才能成为一名外交官？英语能力必须比较强。给我的命题是，3年时间说一口流利的英语，一共用到10000小时，这就是一个基本的目标分析。

3年时间，10000小时，大家可以进行一个基本的测量。因为我是北京师范大学英文系的学生，学校给予3年英文训练的总学时一共是5000~6000小时，这是当时教务处以及我的师兄、师姐们给出的结果。我需要做的就是，将10000小时减去课程已有学习时间后的4000~5000小时的英文训练时间有效地利用起来。

SMART法则中的第一原则是“具体的”，即要求目标的具体性、确切性，不能模棱两

可。第二，我们需要找到一个可衡量的数字标准，最后一条就是合理的标准。我怎样符合这三条原则呢？我当时是如何计算的？这个思路大家可以借鉴与参考。

先进行减法运算： $10000-5000=5000$ ，接下来的命题非常具体，3年内如何完成近5000小时的英文训练，按照3年1000天的时间来初步估算，每天平均练习3~5小时，这就是1000天小树林计划的基本架构。

时间和目标相匹配非常重要，怎么做？

要做到1000天小树林计划的英语训练，也就意味着，我需要每天额外找出3~5个小时来训练英语。可我上哪儿找这3~5个小时？

现在，我们需要对自己的时间进行诊断分析，我们需要清楚地知道什么是我们的可控时间，什么是非可控时间，什么是计划内时间，什么是计划外时间，什么是能够被利用的时间，什么是不能被利用的时间。很多人都有过上学的经历，大学生的可控时间只有三部分：第一，每天早上的早起。第二，每天晚上学校课程结束之后。第三，就是周六、日的。时间。下一步我们要对所有的可控时间进行一一排查分析。

首先我们需要分析自己周六、日的的时间是否为可控时间。我刚上大学时，就希望可以同时修读经济学的双学位，但由于北京师范大学课时要求，学校双学位的学习时间大都在周六、日进行，也就是说，我的周六、日时间为非可控的时间。而且，我当时还是一名学生干部，每天晚上都是学生集中活动的时间，所以晚上的时间也无法用到了。最后我只剩下早起的时间，北京师范大学一般早上第一节课是早8点，有的时候可以自主选课，根据我每天需要额外3~5小时的英语学习时间，那么我每天早上5点就必须起床，这样才能保证我有足够的时间学习。

最后分析的结果是，每天早上5点起床，每天坚持英文训练3~5个小时，一直坚持1000天，这就是1000天小树林计划的时间架构的基础，也是我SMART法则构建的重要内容。

在制订好切实可行的计划后，我们就需要立即行动起来，然而很多人在坚持一段时间后就感觉到无法再坚持下去，那么我们就需要解决效能的问题，也就是怎样的心态和目的将我们正在进行的事情，高效、持久地进行下去，从而达到目标的实现。

一句话，每天5点钟起来，你到底行不行？

我坚持早起已经17年，2017年是我坚持早起的第18年。任何能够做出一点点成绩的人，背后都付出了无数的艰辛，最重要的是，你要坚信坚持的力量是无穷的，每天早上5点起床是件特别不容易坚持做下去的事情，但是这个习惯一旦养成，你就会把它变成你持

续不断发力的能源。

根据我的切身经历，我们可以用SMART法则来复盘1000天小树林计划，它基本符合SMART法则的五个标准。

1000天小树林计划是不是很具体？非常具体，以时间刻度为基本指标。是不是可衡量的？具不具备可衡量的标准？每天的英语学习时间以及成果，是可以直接被学习成绩以及分数衡量的。这个事情是可实现的，还是不可实现的？1000天小树林计划的实操性非常强。我提出的这项时间安排是不是合理？能不能在情理之中，也能做得到？答案是只要我合理安排时间，并且能够坚持下来，就能够做到。我有没有拿出具体的时间安排？目标的实现需要具体的时间安排。我有没有为自己梦想的实现，设置一个阶段性的里程碑，并且有每天的保障学习时间？答案也是yes！

如果你开始做一项计划安排，是不是在制订目标时，就做了五个维度周全的考虑以及衡量？也就是说，当你在制订目标时，你就需要思考，自己如何把它与时间管理相结合。SMART法则是一个非常棒的标准，也是时间管理中，大家一定要首先掌握的法则。但是，千万不要认为人生目标只是一种光环或者口号，它必须要成为你的行动纲领，每一天去坚持去实践，让自己的努力看得见。

要事优先法则是时间管理中非常重要的法则。我认为任何未来希望做一名管理者的朋友，都必须要读《卓有成效的管理者》，至今我已读过不下10遍。这本书的作者相当知名，他就是著名的管理学大师彼得·德鲁克先生。彼得·德鲁克先生认为，要把重要的事情放在前面，并且一次只做好一件事情。

我们要明白，一个人越想做卓越的贡献，就越需要整块的时间。我个人非常反对碎片化时间的管理，我认为碎片时间，不能做整体性工作，我们应该放弃无用的碎片化知识的涉猎。

现在，很多人都在传授碎片时间如何管理的方法，首先我认为碎片时间不能做整体工作，尤其是需要全情投入的工作，比如每天的精学体系的修炼，就无法在碎片化时间进行。但凡有真正成就的人，都是运用好整块时间，投入梦想的实现与突破，来实现自己的阶段性目标。

在我的身边，有很多青年导师，也有很多成功人士，他们之所以能够完成这么多的事情，跻身高层，最重要的就是他们每次只集中精力干好一件事情。对于有的人来说，一次只做一件事情，速度慢，效率也低。表面上，你觉得他们干得比较慢，但是结果往往是，他们用的总时长，比别人要少很多。

做事情的专注力以及聚焦力是前提。如果说一次只能做一件事，那么我们就需要知道，做事情的优先次序是什么——要做到要事优先。重将来而不重过去；重视机会，不能只看到困难；选择自己的方向，而不盲从；目标要高，要有新意，不能只求安全和方便。

很多成功人士在20二十多岁的时候，就为自己设置了清晰的人生道路规划以及人生目标，并且按照要事优先的法则进行学习安排和事务安排，比如成为知名杂志的总编辑。他们把这作为事业的最高追求。但他们自己也没有想到的是——自己刚到30岁，就实现了这个人生理想。

在了解组织计划性法则之前，我们需要对自己的时间有一个基本的判断，分辨出哪些时间是可控的，哪些时间是非可控的，或者清楚自己的整块时间在哪里，碎片时间又是什么时候。

在时间管理中，从人生目标和自我现状两个维度去区分，可以得出对自己的判断，也就是“自我认知”。从人生目标来说，人生目标是一项远期目标，相对应的时间管理方法叫作远期目标的时间管理法；对近期目标来说，我们可以称之为日程管理或者近期时间管理法则。

区分好时间与自我之间的关系，目标管理决定了时间管理，如果你无组织、无计划，你就是对自己的时间不负责任，无法有效地实现自我目标，这就是组织计划性法则。

把大目标分解成小目标，各个击破

在时间管理中，共有四大方法，分别是：目标分解法、单点突破法、核心竞争力法、自我激励法。这四大方法各有其妙用，所以我们需要尽可能地全部掌握。

目标分解法：我们需要将长期的人生目标和短期的人生目标进行一定程度上的区分。漫长的人生是由一天一天组成的，人在时间中慢慢老去。有的人在年轻的时候就找到了人生的正确打开方式，而一直没有找到的人只能庸庸碌碌地度过一生。

每天清晨，我们从睡梦中醒来，聪明且目标坚定的人，从一睁开双眼就知道自己做什么，并且立即投入行动；而没有目标的人，在醒来后等待别人发号施令，开始做一些琐碎的事情。所以，我们需要知道，我们每天清晨为什么要醒来，为什么要活着，那就是我们一生的目标。

在想清楚我们的人生目标后，我们需要将我们的人生目标一步步向下分解，分解到10年、1年、每个季度、每月，以及每周，最后是每天。如果你没有将这个观念根植在头脑中，你的每一天一定是混乱无比的。

特斯拉的创始人埃隆·马斯克（Elon Musk）谈了他的勤奋观。他说每周工作80~100小时，且坚持下去。但是坚持只是必要条件，不是充分条件。很多人的勤奋，其实是无效的勤奋。他们每天看起来很忙，但是没有忙到正确的位置。这就是瞎忙，是没有目标的忙，或者没有按照目标分解法，不是按照大的目标，分解出一个个小目标，每天不是为了清晰地完成小目标，进而能够冲击那个大目标而忙。他们每天忙忙碌碌，忙着刷朋友圈，忙着阅读跟人生目标并不相关的文章，忙着参加对人生目标毫无帮助的社交活动，白天有效的时间都浪费了，只好在夜晚去加班，这种忙碌是低效的，既损毁了健康，又没有达到预期的效果。

任何目标都是需要被分解的，你要尽量把它分解到不能再分解的程度才可以；分解出的小目标，要做一个分解评估，分析这种分解是否有效，是不是一种正确的分解方式。你需要按照先后顺序，把这些小目标，一一加起来，看看是否等于整体目标。换句话说，你需要知道，你的分解是否有疏漏，或者冗余。

我的一位朋友，一位年轻的姑娘，在明白自己的人生目标是成为一名知名的出版社编辑之后，就开始将自己的人生目标进行分解，将最终的目标像剥洋葱一样进行细致的分解，将目标细分到每天，甚至每小时，然后根据自己的目标和安排一步步踏实前进，朝着出版编辑的方向坚定且执着地前进着，现在她任职于一家出版社，成为一名畅销书编辑，在不到30岁的年纪，她显然已经将她的人生目标完成了一大半。

在高中时代，我们每月会有月考，在学期中期还有期中考试，在经历了每个月的月考、期中考试之后，我们才会最终迎来一个学期的期末考试。在有些省份，高三的学生甚至还有周考，从周考、月考、期中和期末考试到最后的高考，一步一个脚印地往梦想的彼岸走去。

单点突破法是我使用频率最高的方法，其实是一个闭环结构，也是一个循环体系，包含计划、实施、总结、评估，到再次计划。

为什么要有单点突破法呢？大家都知道，我们每天不可能只做一件事，但对那些重要的，并且同时都在跟进的事项，目标与目标可能存在时间上的重叠。比如你每天早上学习的内容，比如你工作中的重要项目，在同时侵占着你的时间。那么在每个事项内部，你都需要把它们当成一个小项目来完成。

我是一个创业者，创办了全球青年领导力这个公益品牌项目，同时也创办了极北咖啡，现在还创办了线上职场教育平台下班加油站，我要同时带领两个创业团队向前走。这就是目标与目标之间的重叠，因为它们在占用着我的时间。而且我每年还要设置一些非常重要的，可以检验我时间管理能力的指标，比如说每年要写一本书。全球青年领导力、极北咖啡、下班加油站以及我出书这四件事，在时间上，彼此是重叠的，那么我应该如何管

理好我的时间，保证这些事情都能按照我的计划与想法，顺利地进行下去？在这个时候，我需要用到单点突破法。

我非常喜欢使用单点突破法，它让我的生命变得绚丽多彩，让我的努力可以被看得见，让我每一个事项的进展都在掌控中。

单点突破法，是基于项目管理理论提炼升华的管理方法。简单在本子上记录每天要做的事情、每天的日程安排，这些其实并不是真正意义上的时间管理。真正的时间管理，是从开始计划，到实施计划、总结复盘，再到评估，以及再次计划的过程。有的人可能会觉得有些抽象，但是我们将它运用到具体事例上，你便会觉得很好理解，更会因此爱上单点突破法。

拿出一张白纸，在白纸的中间画一条竖线，纸的左半边列的是时间的计划，纸的右半边列的是时间的总结。每半页的部分，都需要从最上面到最下面，标出时间序列表，可以从0点开始一直到24点，这些数字代表的是每天的时间。

我们先使用纸的左半部分，将每天的计划写下来。请一定要用方括号，或者大括号，把时间段标出来，比如我的习惯是每天早上5点到8点是我实践10000小时定律的时间。也就是用方括号，从5点到8点安排实践10000小时定律。有的人在熟练掌握单点突破法后，就会开始借助电子工具来帮助自己进行时间上的规划安排，电子工具的掌握，需要熟练掌握安排日程的方法为前提。那么，在尚未熟练掌握时，至少在第一年训练的时候，一定要用纸质的方式来开展时间管理工作。

写完计划之后，就进行到了实施的部分。第二天醒来，开始写右半部分，按照昨天实际发生的事件，把昨天你做的事情，按照时间先后的顺序，依次还原出来。

此时，一定会存在三种情况，你没有完成的事项；你多完成的事项，这些事项没有在日程中；与计划预估时间不一致的事项，多用了时间或者少用了时间。在这三种情况发生的时候，你一定要在你的右半边纸上，把变动的情况，用小星星标出来。这其实就是与你左半边的纸不一致的地方，也是你在时间计划方面能力的不足，这就是总结。

在评估事项时，你需要对异动情况进行一一分析。首先，分析一下多完成了事项，是主动的还是被动的。如果是主动的，那么又是因为什么，如果是被动的，又是因为什么。其次，如果预期的计划中安排了很多事情，都没有完成好，又是因为什么原因。是对时间的计划不足？还是没有留出足够的时间来处理应急预案？还是效率很低，本可以完成，后来却没有完成？再次，对于不是按照预估时间表完成的事项，一定要反思一下，下一次再安排自己的时间，就不能再这样安排了。你需要知道，时间是如何被安排的，要根据客观实际情况，来安排自己的时间。

最后一个环节是做再次计划。再次计划，其实就是时间管理的二次训练过程。你第一次计划失败了，第二天一定要尽可能减少失败发生的概率，要提高计划的精准度。

著名管理学大师彼得·德鲁克先生过去一直认为自己在时间管理方面很厉害且高效。但有一次，他想做一次具体的评估工作，看看自己的时间管理能力到底怎么样。于是，他让助理按照他每天真实花费的时间做了一次时间管理的总结与评估。结果让人大跌眼镜。计划与实施相去甚远，重合度很低。所以，如果你想掌握时间管理，一个非常重要的方法就是用项目管理的方法，来管理好自己的时间，记住四个要素，计划、实施、总结、评估，才能到再次计划。

关于单点突破法，这里我还想强调，千万不能把这四个步骤写到一个本子上，不能把各类生活场景混为一谈，很多人通常就是在这里做错，因此引发了诸多问题。

什么是生活场景？

比如说你的随手记，我知道有很多朋友喜欢在包里装一些笔记本，如果这个笔记本是作为随手记的话，时间管理能力的评估就不能用这个本子了。同样你对读书笔记一定是用单独的本子进行区分，而不是把它与随手记混为一谈。

目前大多数人的做法是，将所有的知识点都放在同一个本子当中进行记录。但是这里面有一个巨大的漏洞，你的思维会随着生活场景的变动变得异常混乱，一个基础的导向就是，无论你做了什么样的事情，你的思维逻辑永远处在一种混乱的状态，你不知道自己的专项能力到底提升了多少。

同样，为什么一定要把计划体系与总结评估体系分开呢？如果在一起，你根本就分不清自己时间管理中的to do与be done的区别。双套管理工具不必同时随身携带。做计划是随时随地的事情，效率手册要随身，但总结仅需放在家，每天睡前或者早上醒来，评估完成就好。

在制订计划并顺利完成后，最重要的就是后续的总结和评估，总结和评估甚至可以占整体时间管理单点突破法的70%以上，其中包括评估计划层面的内容。我们在制订计划并且完成以后，需要回顾制订计划和实施的全过程，以此来反思自己有没有漏掉重要的事情，反思自己在实施的过程中是否留下了不完美，然后完善计划。经过评估和总结，我们对时间的管理会越来越熟练。

修炼你的职场硬本领，不要忘了激励自己

前段时间微信朋友圈流行一篇文章——《一流的成功人士早上起来在做什么》，其中

作者写道，乔布斯四五点钟起床，雅虎的CEO也是每天四五点钟起来，苹果CEO蒂姆·库克对自己是一个每天最早来到办公室，最后一位离开的人深表骄傲。这些成功的人，都有一些共同的习惯，那就是早起、健身、阅读以及陪伴家人。

后来我专门对这篇文字进行了研究，结果发现，这篇文章来源于美国一位畅销书作家的一本书，书名是《一流成功人士早餐前都做什么》，我读完这本书最大的收获就是，它用很多事例验证了我的观点以及经历，它告诉我早起很重要，但早起做什么更重要。

前段时间的一个调查结果表明，每7分钟人们就会刷一次微信，同时每个人每天在微信中差不多浪费7~9小时，那么有多少时间人们在做无用功，在刷朋友圈寻找存在感呢？在美国也有一项统计，美国人每天几乎花费3~4小时做毫无意义的事情，而不是花时间在提高核心竞争力的活动当中。

我在面试员工时，每次都会问同样一个问题，只要一个人有3~5年的职场经验，都会被问道：“请问你的核心竞争力是什么？”其实，我更愿意用其他词来描述核心竞争力，就是“硬本领”。那么，请问，你的硬本领是什么？

硬本领，也就是你的核心竞争力，当你与其他人竞争的时候，你展示出自己的硬本领，其他人就会没有饭吃，你的老板永远不会把你换掉，因为你有硬本领。换句话说，你拥有的这项本领，让任何人都无法在这个领域与你抗衡，你用这项本领就能吃饭，且不会被淘汰。没有人可以取代你，你就是独一无二的。具备自己的不可替代性，就是因为你有这项硬本领，这就是你的核心竞争力。

我建议早餐前的这段时间，一定要每天拿出2~3小时，用在积累自己的核心竞争力上，用来做最重要且不紧急的事情。早起做什么，有三个方向可以思考。发展你自己的事业，也就是我说的硬本领；要给家庭基本需求以外的呵护，比如你每天都会花费10分钟的时间跟孩子深度交流、沟通，来聆听他们的内心，或者陪伴他们做手工或者读书，等等；第三是从事健身锻炼，投身到兴趣爱好中。

我不知道你现在的年龄，20岁或者30岁还是40岁，早起修炼硬本领，构建你的核心竞争力，需要根据你的年龄以及人生发展阶段来做不同的安排。如果你现在是一名职场小白或者即将就业的大学生，一定要好好珍惜早起的这段时间，构建你在职场上的硬本领，是你迫在眉睫的事情。这件事会助你实现梦想。

时间管理，越早想明白越好；但想明白还不够，越早做到越好；做到还不够，只有每天坚持才重要。

我身边有一位朋友，在即将退休的年龄被公司辞退，工作了大半辈子，原本以为可以

领着退休金养老，谁知道一张辞退单让他成了失业者，50多岁的人还要和20多岁的小伙子一起挤公交、挤人才市场。他家中还有年迈的母亲，而唯一的孩子刚考上大学，生活中到处需要钱，偏偏这时候唯一的经济来源断了。面对拥挤的人才市场，他没有轻易退缩，从小到大的韧劲让他在50多岁从零开始，最终他凭借高超的技术在人才市场找到了一份工作，并且直接进入管理层。高超的技术就是他的核心竞争力，使他无可替代。

GYL全球青年导师、香港铁路有限公司中国顾问易珉，在4家世界500强公司担任过高管，他熟练掌握0.1618法则，他喜欢将时间管理与0.1618法则相结合，一般上午11点之前处理最重要、最紧急的事情，下午的时间用来思考最重要的事情，最急的事情必须先处理，最重要的处理不好都不行，如果事情特别重要但不紧急的话可以往后放，但紧急不重要的事情就可以授权给他人做，这就是0.1618法则。

同样的道理，我们需要将有限的时间投入那0.1618的事情上，以此来锻炼我们的核心竞争力。

对于设计师来说，他可以设计出别人无法模仿的设计，设计出别人无法超越的设计，那就是他的核心竞争力，他的硬本领；对于理发师来说，他可以修剪出最适合客户的发型，让客户称赞的发型就是他的核心竞争力；对于按摩师来说，他独特的技法，恰到好处的力度，精准寻找到穴位就是他的硬本领。

在修炼硬本领的路上，在追求人生目标的路上，我们总会遇到或大或小的挫折，通往成功的道路上向来不会一帆风顺。在遇到挫折的时候，有的人选择止步不前，满足于现状，渐渐地将人生目标和理想抛之脑后，而有的人选择从困境中挣脱出来，重新踏上征程。

在遇到挫折，或者在达成一项小目标时，我们要学会激励自己。

自我激励法，同样非常重要。自我激励法，是能够让你持久有效地坚持住，把一件事情做长、做扎实的非常重要的一种方法。

自我激励要从三方面去理解。自己激励自己，靠物质奖励激励自己；他人激励自己，寻找异类榜样，每天通过看他人的日志以及一天安排，在懒癌发作期，激励自己；自己激励别人，成为别人的榜样，接受舆论监督。

自己激励自己。一个小习惯的初步养成需要21天，早起就是如此，那么只要坚持下来，到第21天，一定要给自己买一件心仪已久的礼物。需要注意的是，一定要做到公平和公正，不能自己欺骗自己。如果21天周期没有实现，就不能奖励自己，坚决不能做欺骗自己的事情。奖励自己一定要及时，千万不能光说不做、不兑现，对自己也要讲信用。

在自己激励自己时，极容易提高自信心。在达成目标后，对自己的夸奖或者对自己的物质奖励，容易使自己对这件事产生自信心，从而达成良性循环，最后越做越好。

在我读大学的时候，我开始每天早起在学校的小树林里练习英语。北京的冬天来得极快，室外温度在清晨时能达到零下十几度，非常寒冷，而宿舍楼里有温暖的暖气，有暖和的被窝，它们在不断地诱惑我，让我不要起床。那时我咬牙坚持了下来，每天学完英语后，坐在教室里，冻僵的手指需要30分钟才能握住笔杆记笔记。

在寒冷的冬天，我坚持了下来，在等到第二年北京开始转暖后，我突然意识到我就这样坚持了一整个冬天，于是我决定奖励自己一本一直没有买的原版书。有了第一年的坚持，在后面的几年，每年的冬天我都坚持了下来，因为我知道我可以。

当你陷入负面情绪无法自拔时，你身边要有充满正能量的朋友，他们在你的身边鼓励你、激励你，让你远离负面情绪，进入积极正面的情绪。或者，你可以去寻找比你年轻、比你还拼搏的异类群体。当你偶尔犯懒的时候，就去关注了解他们的生活，要知道他们为了实现自己的梦想，同样很拼搏。

找到一个异类部落是帮你实现24小时激励的有效方法。我们周围并通常没有那些能够24小时给你鸡血的朋友，当你拼搏努力付出的时候，总有无异样的目光和反对的声音。异类是拥有梦想的人，愿意为提升自己付出的人，所以你身边如果没有这样的异类圈，你一定要努力加入一个。他们是榜样，将无声引领你前进。在做下班加油站这个线上职场教育平台时，我们发现了这个痛点，因此发起了一个线上异类部落，为大家提供“赢”的环境。

前进的道路上，你不仅需要坚持，需要努力，还需要沿路的鲜花。

最有效的激励，就是自己愿意去做一个异类榜样，并且找到你的粉丝们。如果你的行为处处被他人监督，自己想不实施、想犯懒都不行。所以，做一个愿意分享的榜样，靠舆论监督自己是一个好方法。

当你成为榜样后，你就有了榜样的责任和使命，它们支撑着你，让你不要轻易放弃，让你能一直充满激情与活力，行走在追求梦想的道路上。

这里还需要强调一点，凡事皆有度。2017年，你要跟过去的自己PK，与过去的自己做一个对比，只要你进步了一点点，那么，你就赢了。

今年，学会赢，赢是比过去的自己进步一点点。

1000天小树林计划：如何练就纯熟的英语

很多媒体采访我时，都会谈到1000天小树林计划，他们对我是如何练就一口流利的英语，以及我如何在全国英语演讲大赛获得总冠军，并获得参加APEC峰会的机会感到好奇。

说起来，在我所有的课程中，1000天小树林这个案例，也是我几十万学员最喜欢的一个。他们中的很多人对这个案例百听不厌，甚至每周都要听一遍，以此来激励自己。

在时间管理中，我认为非常重要的一项法则，就是目标性法则，在管理学中通常被称为SMART法则，它是我身上的一个真实的故事，我用1000天的时间，在英语水平上从学渣练成了学霸。

为了当上奥运会志愿者，我从浙江大学退学，重新回到了高中学习，从理科生转为文科生。几个月艰难的复读后，我成功考入了北京师范大学英文系。而迎接我入学的第一件事，就是英文摸底考试。

我原本对自己的英语水平有一定的信心，认为自己的英语说不上非常好，但也不会太差。但是，当考试成绩出来的那一刻，我就被成绩狠狠甩了一个耳光，我先后经历了震惊、沮丧与自卑。从没想过，我的英语成绩这么差，竟然会排到全年级非常靠后的一个位置，这让我颜面尽失。

以我当时的成绩，别说成为外交官，就是想要成功当上一名奥运会的志愿者，都是痴人说梦。

于是经过了一番深思熟虑后，便有了我的1000天小树林计划。

根据目标性法则，在做任何事之前，都应该首先确定一个靠谱的目标。对于当时的我来说，4年之后成为一名外交官就是我的目标。想要成为一名优秀的外交官，就要能说一口流利的英语，英语一定要非常非常优秀。而根据我对北师大历届英文系毕业生的工作调查发现，只有年级排到最前面的那几位，才有机会当上外交官。那么我的目标就更加明确，那就是在毕业工作实习之前的这段时间里，我的英语成绩一定要排在全年级的最前面，这也是我前3年大学学习的奋斗目标。

前面文章讲过时间管理的目标性法则，提及过1000天小树林的目标性法则。只有持读付出并不断反思的人，才懂得坚持的力量。通过SMART法则设置明确的目标后，我开始每天早上5点起来读英语，完成我的1000天目标。

英语的学习和其他课程有所不同，如果想要成为一名优秀的外交官，听、说、读、写、译五大本领必须样样精通。也就是说，无论是在哪个方面，都要练就硬本领，使自己能够立于不败之地，这样才能在选拔的时候不被轻易地淘汰。所以，学习英语时的地点就

非常关键了。

经过我多日的寻觅，最终我将学习地点定在北师大第九教学楼前面一片茂密的小树林里。之所以会选择这个地方有两个原因，第一，它是户外空间，远离宿舍区，不会打扰到舍友休息。第二，它是情侣谈恋爱的地方，私密性好，在学习的过程中即使读错了，口音难听，也不至于被人耻笑。这也是1000天小树林计划名字的由来。

对很多人来说，10000小时只是一个普通的数字，并没有什么过多的感触，无非就是在听说的时候，觉得有点惊讶与敬佩，但对于我自身来说，曾经的那10000小时，每一分每一秒都是我实实在在经历过的。

我也只是一个普通人，所以我也曾想过放弃，还好一直到最后，我都坚持了下来，没有轻易放弃。

第一次想到放弃，是在我坚持5点起床读英语的第100天。那时候的北京已经进入了三九寒冬，每天站在天寒地冻的户外3个多小时，浑身都被冻僵了，恶劣的天气，让人难以坚持下去。

现在只要一想起那段过往，我仍然可以回忆起那种彻骨的寒冷。整个身体仿佛都被冻住了，冷得完全失去了知觉。每天读完英语，走进温暖的教室上课时，只有大脑可以思考，眼珠可以转动，手冷得根本无法握住笔杆。我甚至还能回忆起，身体从毫无知觉，到慢慢开始“融化”，最后恢复知觉的过程。更好笑的是，我当时竟然还为此专门计算过，从冷得无知觉到身体“融化”，到能够握住笔杆需要大概30分钟的时间。

就在我即将放弃的时候，学校的期末考试来了。让我没有想到的是，我一直以来的努力竟然马上就有了回报，成绩出来的那一刻，看到排在最前面的自己，我真的太高兴了。我从排名靠后的差生，成为北师大英文系总成绩名列第一名的学霸，就连第二名的平均分都比我低了5分，简直让人难以置信。我的付出没有白费，我不仅获得了学校的一等奖奖学金，还获得了国家奖学金。而在之后的3年时间里几乎都被我包揽了。

慢慢地，我开始发现，我需要更大的平台去检验我的英语演讲水平。换句话说，是检验这套10000小时定律的坚持是否会有与之相匹配的成果。在1000天学习差不多结束时，一次偶然的机会，我参加了APEC全国英文演讲比赛。这次比赛的参赛者中，甚至有CCTV希望之星英语演讲比赛的总冠军。更让我没有想到的是，经过数轮PK，我竟然一举获得了第一名的成绩。而当时组委会给我们的奖励是，随同领导人一同前去参加APEC的CEO峰会。

后来我在APEC的经历，成为GYL创业资源积累的重要基础，这完全是意料之外的事

情。我从没有想过，10000小时英语的学习，竟然可以改写我的一生。

感受到了10000个小时带来的收获，我开始大量地使用10000小时定律的衍生方法去学习更多的技能，修读自己的第二专业，每年出版一本书，作为旅游达人游历30多个国家，管理两个创业团队。我是时间管理的受益者，我希望和我一样曾经心怀目标却不知道如何达成，曾经有了计划却不知道如何完成的伙伴，能感受到10000小时定律带来的巨大收获，感受时间管理的益处。

1000天小树林计划，不仅仅局限在英语的学习，而是要根据你自身的具体情况去寻找相应的目标，制订相应的计划，最后根据你自己可掌控的时间去执行，一直努力坚持下去，让10000小时是有意义且有作为的，而不是毫无意义的瞎忙，茫然的努力。

在信息化的时代，只掌握一项职场技能已经无法适应如今的人才市场，只拥有一项技能的人会逐渐被职场淘汰，唯有不断学习，不断掌握更多的职场硬本领，成为多元化的人才，才能在竞争力越来越强的人才市场中拥有不败之地，才能不被这个时代淘汰，才能通过自身的努力最终走向成功。成为企业的CEO，不仅需要独特的战略眼光，也要能看懂手中的财务报表，不仅要在决策的关键时刻有足够的勇气和魄力，也要会制作漂亮美观又言之有物的PPT。成为企业的CEO后，仍然需要不停地学习，不断地掌握更多的技能，我们平凡人还会为自己多掌握了一门技能而沾沾自喜吗？

繁忙的工作，简短的休息时间，让人很难有大块的时间去学习、去进修，这时，我们就需要可控的整块时间的帮助，根据10000个小时的时间管理法则修炼职场硬本领，进行时间计划的制订，并且有效地执行下去。这样，即使你的工作再繁忙，你依旧可以利用自己可掌控的时间，学习更多的职场技能，提升自己在职场上拼搏奋斗的资本。

每天早起，你将比别人获得更多成功的机会

从开始每天5点起床到现在，我已经坚持了17年。

很多人曾问我，我是如何做到坚持早起17年的。在他们看来，坚持早起一两天很容易，但坚持一年甚至17年却非常困难，那究竟应该如何做，才能让自己在未来的一年中开始早起，开始改变，并且通过早起的时间提升自我呢？

我坐下来，拿出一张白纸，列出除了早起以外，这些年我还坚持做了哪些事情。哪些事是我坚持做了3年以上的呢？

按照坚持时间的长短，我将一直坚持做下来的事情一一列了出来，当整整一页纸都写完却还没有完全列完时，我自己都震惊了，这些年来，我竟然坚持做了那么多事情，而且

最长的一项已经坚持了25年。

那么这些年来，我都坚持做了哪些事情呢？

- 1.连续25年，坚持每3~5年训练一项“硬本领”；
- 2.连续23年，坚持记日记，每日自省；
- 3.连续17年，坚持每天早上5点起床，开始读书学习；
- 4.连续16年，坚持每天1~2杯咖啡，保持充沛体力和精力；
- 5.连续15年，坚持使用效率手册，规划自己的时间；
- 6.连续9年，坚持在旅行中学习和思考，行走30多个国家；
- 7.连续5年，坚持每年出版一本书；
- 8.连续4年，坚持在创业中迎难而上，从没想过退缩；
- 9.连续4年，坚持每年演讲100场以上，训练自己的口才与表达能力；
- 10.连续3年，坚持自主学习，构建新的知识理论体系；
- 11.连续3年，坚持以人为师的计划，每年向50个人物学习。

我把它发给微信群里的伙伴，问他们看到了什么。

有人说，看到了坚持！有人说，看到了从量变到质变。

这些所有的坚持，也可以叫作死磕，其实都是人们的习惯，是根据日复一日的重复积累沉淀下来的精华。而我所有习惯的养成，是从一个决定性瞬间——早起开始的。

早起让我有数不完的收获，受益匪浅。这17年来，我每天坚持5点起，有时甚至更早一些，我感觉自己每天精力充沛、充满自信。而且，我很多职场硬本领的训练都来自于早起这段整块时间，比如英语能力的训练，演讲能力的构建，沟通与表达的强化，创业系统知识的学习，公益理论的学习，每年坚持写一本书，等等。

千万不要小看这每天多活出来的半天时间，首先这是一段高质量的时间，没有人打扰你，没有微信、短信和邮件，你可以高度集中注意力，用于修炼自己10000小时定律的硬本领。其次，早起能让你比他人有多活半天的精彩，一年中你就比别人多出了半年，10年

就会多出5年的时间，现在的我已经坚持早起17年，那就比别人足足多出了8年半的时间，也就是3102天，这是一种怎样的力量！

朱永新老师，民进中央的副主席，在60年的人生中，已经坚持早起40多年，每天早上4点半至5点之间起床。相当于在他读读大一大二的时候就开始早起，并且一直坚持了下来，利用早起的时间，朱永新老师阅读书籍，学习新的技能，不断充实自己。在民进中央，工作繁忙，早上的早起时间就显得弥足珍贵。

你可以利用这多出来的时间，完成任何你想完成的事情，日积月累，滴水穿石，最终比那些没有早起的人，甚至多活了一个人生！

然而，不少人在一开始时就觉得早起很难。坚持一两天后就选择了放弃，重新回到了原来的作息，过回了原来的生活，放弃曾经的目标和梦想，让人不得不心生遗憾。

其实每天坚持早起并不难，如果你觉得难，那是因为你没有找到对的方法，你用了无数错误的方法和你人性的懒惰抗争，那又怎么会战胜过浓浓睡意以及温暖的被窝？这种错误的早起方式，不仅无法让你顺利早起，反而会让你越发挫败。

人与动物最重要的区别之一，是找对方法、用对工具。只有方法找对，才能少走弯路，找到通向你想到达地方的捷径。

在我17年的早起生涯中，第一年是最痛苦的，我在最开始的阶段，基本上把所有错误的方法都试了一遍，最终撞得头破血流。值得庆幸的是，金牛座的我，天生就有一种执着精神，有的时候，执着比坚持更需要勇气。我没有放弃，不断反思、总结、评估，摸索了一条最适合人类的早起模式，我称之为早起仪式。

早起仪式共包括九个步骤。

第一步，听到闹铃后立即起床。很多人有赖床的习惯，在听到闹铃响起后会选择关掉，翻个身继续睡觉，原本被闹铃吵醒的大脑又重新模糊起来，长此以往，赖床的习惯会越来越严重，那么你会越来越相信早起是一件很困难的事情。

第二步，香气唤醒，选择对你来说最有效、最快速的唤醒方法。人性都是懒惰的，因此我们一定要找到与懒惰抗衡的最好方法。我认为，使用外界干预，比如说咖啡、香气来唤醒，是不错的方法。

我在17年的早起生涯中摸索了各种早起唤醒模式，有一天，我无意中发现，咖啡是最有效的唤醒方法，尤其是现磨咖啡。我还专门与各位早起达人们考证过这个方法，超过90%在用咖啡香气唤醒这种方式，保持早上的活力状态。他们有的人是一醒来喝一杯咖

啡，有的人是早餐时喝咖啡。甚至人和我这样说过：“张萌，如果我早上闻不到咖啡香气，我就醒不来。只有咖啡端在我床头，我一醒来就可以闻到，才能很自然地清醒，然后开始工作。”

在这其中，香气是关键。清晨醒来，咖啡的香气扑鼻而来，让人不想清醒都难，身心愉悦，大脑就会迅速苏醒。但是在使用咖啡香气唤醒的方法时，需要注意一个细节，如果你的肠胃不是很好，或者有胃病，那么在饮用咖啡前一定要吃一到两块饼干，而不是空腹饮用咖啡，早起时更要关注自身的健康。

你需要有外界的干预，与你的懒惰神经做斗争，才能尽快地清醒。一般来说，咖啡会在饮用后30~40分钟生效，也就是在早起1小时后，在你最困倦的时候，你可以借助咖啡的力量，保持超级精力，用来学习工作。当然也有朋友用音乐唤醒、香气唤醒的方式，方式多样，因人而异。在最困的时间段，你要摸清自己的生理规律，安排好早起时间，如果在早上有很重要的工作安排，一定要在半小时之前把咖啡喝掉，借助香气唤醒保证自己在处理事情时有着亢奋的精神状态。

第三步，进入高效能的状态。当你的身体和大脑在香气的作用下苏醒后，请立即进入高效能的状态，而不是将宝贵的早起时间浪费在刷朋友圈、玩手机等事情上。

第四步，打开《赢·效率手册》，写下前一天晚上在睡前思考的三个目标。在临睡前布置任务——要给明天的自己，定下三个一定要实现的目标，一定要完成的三件事。只有想明白这三件事，才能睡觉。

你要把非常宝贵的睡前时间，留给自己核心竞争力的规划上。每天晚上，做到想明白这三件事后再睡觉，反复默念，争取早上一醒来时还能记得。

通过这样的思维模式，改掉之前的思维习惯，比如在临睡前网上购物。先将之前的思维习惯改掉，你的大脑才有空间注入新的思维习惯。

第五步，用总结法为昨日的事情进行复盘。我们如果一直往前走，而没有及时地回顾过去，很容易在前进的道路上落下一些连我们自己都没有意识到的重要事情，所以我们需要每天拿出一点时间去总结，去回顾我们的过去，从而进行反思，这样我们才能一步一步踏实地走下去。

第六步，为今天一整天进行日程的安排。回顾了昨天，那么我们要在昨天的基础上，安排今天的日程。每天安排好行程是非常有必要的，神州优车副总裁臧中堂一直都有制订日程计划的习惯，重要的事情一定要放在早上的时间完成，这时的自己精力充沛，注意力集中，将不重要的事情安排在琐碎的时间完成，这样的工作效率是最高的。这就是提前做

好日程安排，注意力高度集中的力量。

第七步，进入10000小时精学训练。要熟练地掌握一门技能，需要10000个小时的精学训练。早起到工作之间的这段时间，最适合上班族进行10000小时精学训练。比如我在大学期间的英语学习，就安排在早上5点进行，此时的大脑是非常清醒的状态，最适合进行精学。

第八步，努力进入忘我状态，且最少持续1小时。在进入学习状态后，我们就必须把所有的精力放在学习上，放在我们需要掌握的知识点上，那样我们的大脑才能快速地接收到这些信息。

凯洛格公司的创始人——王玥，毕业于清华大学，在很多人都有手机依赖症的今天，他一直坚持每天早上7点之前，手机关机1小时来处理最重要的事情，学习最需要掌握的技能。没有手机的打扰，他极易进入忘我的状态，思维清晰，大脑高速运转。

早上5点至7点是你可以自由支配的时间段，没有人给你打电话，没有人会给你发信息，更没有人会在你的身边打扰你，这个时候没有汽车的鸣笛声，没有嘈杂的声音，安静无人打扰，最适合高度集中注意力做自己的事情，在注意力高度集中后，你就容易进入忘我的状态，时间也不知不觉地过去了。

第九步，出状态，吃早餐，调整积极的心情。当我们回顾了过去，制订好了今天的日程计划，完成了今天的10000小时精学计划，最后还将今天最重要最紧急的事情处理好后，我们就可以轻呼吸，让自己回到现实中。吃一份健康的早点，补充营养，让自己在饱腹的状态下投入上午的工作中。

需要注意的是，你需要在每日计划的第一件事中，先把昨晚的三项计划列出来。再在每日的清单中，将自己一天的日程都排出来。千万提醒自己早起打卡，监督自己的早起习惯养成，每21天——也就是一个习惯养成周期结束的时候，做一次自我检验——检查一下自己的早起天数，是否可以达到80%以上。

你需要尊重早起仪式，更需要尊重自己的早起时间。

如果你设置了早起的目标，那么你全年都要围绕着这个目标进行努力。如果在初期，效果并不是很理想，那该怎么办呢？我的建议是，在刚开始时，目标不要设定得特别高，而是根据自身原有的作息时间表循序渐进，不断接近早起的目标时间，这样在达到目标的同时自信心也会一点点跟着增加。比如，原本的作息时间是8点起床，那么可以先设定成7点半或者7点起床，每周提前5分钟或者10分钟，这样就能让自己的身体渐渐习惯早起的时间，人体的生物钟也会慢慢形成，这样早起就是一件很简单的事情了。

刚开始早起时的确很难，除了早起仪式外，还有两件事可以帮到你，而且非常有效。一是设置激励机制，每隔21天，自己完成早起打卡率达80%以上，就给自己买一件心仪的礼物。第二，你如果觉得礼物还不够刺激到你，你仍无法坚持的话，你可以和朋友们组建一个早起群，大家在群里互相刺激、互相鼓励、互相监督，对于早起，设置一系列考评以及晋升激励机制，大家一起挑战、互相监督。

刚开始时，一个人坚持早起确实有些困难，但是当你加入团队，一群人一起坚持早起时，你会发现，早起其实并没有那么难。当你遇到错误的方法时，你会觉得每天早起，并且一直坚持下去，是一件不可能完成的任务，但是，当你找到适合自己的唤醒方法后，你会发现，早起是一件很简单的事，并且乐意坚持下去。

只有开始并且找到适合自己的方法，你才会发现，早起真的没有那么难，早起时看到的风景真的和别人看到的不一样，早起的时间所积累所学习的知识真的很有用，一不小心就通向了成功。

高效学习

逆袭首先需要自我诊断，对症下药

年初，每个人都会许下自己的新年愿望，希望拥有完美的一年。

不知你是否已经有了2017年的愿望？

有的人希望新的一年提升自己的演讲能力，有的人希望提升自己的思维能力，有的人希望自己可以有更高的工资。不管怎样，一切的提升，都与你的学习能力密不可分。把一项你并不熟悉的技能，转化为你熟悉的技能，这需要你不仅懂高效学习理论，还要把它运用到实践中。

如何高效学习，把学习价值转化为生产力，是一件非常重要的事，它将决定你的未来。

首先请大家进行一项自我诊断：以下四种类型，你属于哪一类？

第一类朋友一般会认为别人看起来都好厉害，但自己还是一个小白，什么都不会，不知道该怎么办。

第二类朋友很向往成功，但就是无法坚持，做事总是三天打鱼两天晒网。

第三类朋友尝试过各种学习方法，已经把所有错误的和没有效果的方法都试验了一遍，但学习就是没有效果。

第四类朋友属于学霸类型的。对任何知识都很熟识，甚至可以达到倒背如流的程度，但就是无法在实践中运用，这就是理论与实践无法结合。

可是，事实往往就是这个样子的。

绝大多数人都是明白时觉得太晚了。还记得我的人生电池图理论吗？

千万不要等到你人生已经不再有大把大把的机会时，再去学习。可命运常常捉弄人，一般人都是年轻时贪玩，把大把大把可控的年华，把最应该学习，最应该用来提升自己职场硬本领的时刻，耗费在迷茫与困惑中，耗费在娱乐与享受中。还有些人一边不断重复做着机械性的劳动工作，一边时不时埋怨自己的命运不好。

年轻时期，往往就应该选择一个有价值的目标，将自己从过去的自我中解放出来，奔向新的目标。有人说，强健的体魄和敏锐的大脑，是成功的先决条件。千万不要等到你每天都有无数的工作需要处理，需要你通过不断加班完成的时候，或者等你不再拥有属于自己的时间，每天需要陪伴家人、孩子，以及老人时不时生病，需要你去照顾的时候，才去想学习的问题，那个时候，真的有点晚。

人生电池图理论在我所设计的赢系列效率手册中，都有淋漓尽致的体现。每年结束前，翻到总结页面，首先映入眼帘的就是人生电池图。算一下你可以奋斗的时间还有多少？如果时间很紧张，那么就需要我们在有限的时间内赶紧修炼出职场竞争力，也就是我常说的硬本领，这项本领一定要越早期积累越好，它就是你的职场撒手锏，当你跟他人在职场PK时，这项本领可以让你立于不败之地，并且永远不可被取代。

生命就像电池，而且是一次性电池，用光了就不能重复充电。如果你是00后，已然消耗了总体电量的1/5，如果你是90后，也消耗了1/4，80后，生命2/5已然过完，那么70后更不用说了，一半都过完，更不用说60后、50后了.....如果你现在还没有建立起你在职场中的硬本领的话，你已经落后别人太久了，需要抓紧时间尽快赶上来。

有一句话说得特别好，活到老学到老，只要肯学，永远不晚，只要现在行动。

无法高效学习的第二个原因，就是没有遵循高效学习的累加法则。

什么叫累加法则呢？举例说明，就在前几年，中国企业家的圈子里掀起了学习英语的热潮，大家都争相学习英语。其实，主要是因为万科的王石，他到美国哈佛大学游学并学会英语的经历，让很多企业家都有一种“老王他行，我也行”的心理。于是，大家纷纷跃跃欲试，开始努力学习英语。我身边就有几位这样的朋友，他们非常想学习英语，他们知道我英语还不错，就向我寻求了一些学习英语的方法。

最终，他们说，张萌，我们已经做好了准备了。我们为自己创造了一个学习英语的氛围和语境，就连睡前读物，都换成英语的了。过了几个月，有一次开会我又见到了他们，聊起学习英语的情况。他们说，哎，过去做企业很辛苦，经常失眠，自从学了英语，失眠全好了。

我惊讶：他们是怎么做到的？他们说，每天晚上工作完躺到床上后，拿起一本英语读物，没等翻到第二页就睡过去了，而且，那本书，几个月以来，一直在停留在第二页。自然，他们的英语水平也没有任何的进阶。

高效学习，一定要遵循累加法则。什么叫累加法则呢？就是每一项同一体系维度的新知识，一定是建构在旧知识基础上的。就像盖房子，如果不把地基打牢，或者每一次都在

上一次的基础上再进一步，是不会完成学习的累加的。那么，做再多的工作，也只会停留在原点，也只是无效功。

现在我们来探讨没有做到高效学习的第三个原因，学习是一个闭环过程，从知识技能输入开始到输出结束。这个从输入到输出的过程需要“总结机制”与“反馈机制”。

不知大家是否遇到过这样的情况，每一次听老师讲课的时候都觉得老师讲得很对很好！可是听完以后，第二天起来，发现貌似什么都没有学到，更有甚者，连老师前一天说的是什么都忘得一干二净了！

在学习的过程中，一定要有总结与反馈机制。所谓总结，是吸收，也就是知识输入后，与你之前知识体系中的元素互相融合，形成自我反思。总结一定要靠思维逻辑来一步步梳理与理顺。反馈机制在学习过程中，也是一项常见的理论。

比如说演讲，我每周二都会开一档视频直播的栏目，叫萌姐演讲说，来讲述演讲方面的知识体系。过去的课程中，我就分享过这样的案例。演讲学习的反馈机制有两项，一项是你请一位私人演讲教练，他能够连续跟踪你几年的时间，根据你的每次演讲的表现，给你一个反馈，帮助你改进提升。

如果你是职场小白，没有太多钱，请不起这样的教练，那又该怎么办呢？我过去有个方法，直到现在仍然在使用，那就是记录法。每次我演讲的时候，都会用录像机或手机将我的演讲视频录下来。然后在演讲结束后，自己看着自己的演讲，听着自己的现场音频，不断地反思与评估。当然了，我也会自己手绘评估表格，对我每次的演讲进行打分。这就是一个自我反馈机制的建立。

除了演讲，很多知识的学习都需要建立一个长效的反馈机制，才能达到高效学习的目标。

此外，如果你没有做到高效学习，还有一个重要的原因，就是理论与实践没有很好地结合。异类部落专门为那些没有实践机会的朋友们举行过演讲比赛、演讲展示等活动，而且是千人围观的演讲，我还专门为大家开设了一个演讲点评环节，会对大家前一天的演讲内容进行评估与分析。然而在这个项目刚刚开始推出的时候，很多人都跃跃欲试，却都没有立即行动起来。这是为什么呢，我想，这么好的机会，怎么不珍惜呢？人生能有多少次可以在千人面前演讲的机会呀！

无独有偶，我还遇到过一个类似的故事。我们几万位《赢·效率手册》的使用者，在他们使用效率手册的过程中，用其中的方法帮助他们梳理出2017年要锻炼的硬本领。于是，有一个同学发微信跟我说，他2017年要修炼的一项职场硬本领就是演讲。但我一看他

的年度计划，2017年1月至6月，他都在拼命地学习演讲的理论与知识，真正第一次登台演讲，计划时间竟然是10月。我看完就不开心了，找他开始谈话。我说你为什么这样安排时间？既然是要训练演讲能力，上半年，为什么不安排锻炼演讲，直接在实践中去锻炼自己的演讲能力呢？他给我的回答同样让我觉得生气，他说，萌姐，我上半年需要专心地学习，然后把学到的东西运用到下半年的实践中去。我追问，这到底是为什么？这个月就应该找机会锻炼一下！

他说，我不敢。

又是一句我不敢，好一句我不敢哪！

一句我不敢，你把你自己与提升、机遇与所有的可能，都隔得甚远！

一个人如果想得到真正的提升，就应该抓住一切可以锻炼的机会，去提升自己。高效学习，光有理论，没有实践，永远学不会。请记住，只有你自己才能对自己负责，只有你自己，才能给自己踏踏实实的安全感。既然是要学习，就必须抓住一切可以锻炼以及实践的机会。

人生就是一本效率手册

人生就是一本效率手册，你怎样对待你的时间，生活就会给你同比例的回馈。

在2017年伊始，我们每个人都要开始重新思考，我过去把时间都花在哪里了？是花费在给我增值的部分，能让未来数百倍地回报于我的事业，还是庸庸碌碌地度过了每一天？

当你把时间用在增值的部分，你会发现高效学习非常重要，因为你在事业或者学业上取得的一切进步，都需要以学习的能力作为扎实的基础与依托。如何能够快速学习、扎实地学习，短时间内取得更多的成果，值得反思。高效学习拥有十大秘诀，它们能帮助你提高自己的学习效率，不过这十大秘诀需要你们把它们按照从1到10的顺序连贯掌握。

秘诀一，想清楚自己的目标最重要。与其每天都要发誓努力，不如先坐下来想一想，自己的目标究竟是什么。目标法则，是贯穿人生效率手册的核心思想。

如果没有目标，每天也只是瞎努力，你不会有实质的进步与收获；

如果没有目标，你每天都不会知道早起的美好，即使早起，你也不知道该做什么事情，甚至会觉得没有必要早起；

如果没有目标，你做事只能随大流，人云亦云，别人做什么，你都觉得对觉得好，没

有自己的方向，更加不知道什么适合自己。

所以高效学习的第一个秘诀是要想清楚自己的目标。

我小时候，就梦想成为一名外交官，对外交流就是我的人生目标。所以我中学时期的目标就很明确，就是考上一所好大学，上大学正是开启我人生梦想的第一步。外交官需要有流利的英语作为扎实的基础，那么如何修炼自己在英语方面的硬本领，让自己立于不败之地，就是我需要思考的命题。其实我大一刚入学时，是一个学渣。我该如何努力呢？我首先需要定制一个为期3年的奋斗计划，3年内达到年级第一名，这就是我的目标。

后来我按照10000小时定律法则，通过不断的磨砺与奋斗，不仅取得了3年全年级第一名的成绩，还完成了经济学院第二学位的辅修，以及获得了全国英语演讲比赛的总冠军。我的英语方面10000小时的积累学习与训练甚至与我的人生道路密切相关，我能够在2013年创建GYL（全球青年领导力）公益品牌，初步实现外交官的梦想，在公共外交领域开始实践，与大学时期设定的3年目标密不可分。

如果你还没有明确的目标，请先使用7个人物法去梳理思路，慢慢写出自己的目标。

秘诀二，为你的目标设置节奏。做事一定要有节奏感，生活好像就是一支舞曲，如果没有了节奏，所有的音符都会失去应有的位置，这就是失衡。

什么是设置节奏感呢？比如说，通过7个人物法，你找寻到了自己的目标，找到了自己的短板与不足，找到了自己要修炼的硬本领，并定义出今年自己需要修炼的硬本领是英语能力。那么，英语技能的修炼，就是你重要且不紧急的事情。

什么叫重要且不紧急的事情呢？在时间管理体系中，四项原则可以帮助大家做一些轮廓性的判断，比如事情被划分为紧急且重要，那么你必须马上完成，被划分为紧急但不重要，比如很多工作以及生活上临时而来的琐事，那么你需要每天排出相应的空当来应对这些变化。同时，还有不紧急但重要的事情，这类事情往往与你的人生目标密切相关，与硬本领相关，是你需要每天都拿出整块时间来处理的，就好比我刚才说的，通过7个人物法定义出你2017年的人生目标。此外，还有一类事情，基本可以从效率手册中排除，那就是既不紧急又不重要，这类事情一般会像微信一样，让你不断地分散注意力，你需要能够一眼就认清它们，并把它们排除在你的视野之外，然后专注在其他事情上。

有一件非常重要，但却通常被人们忽略的事情，就是做重要且不紧急的事情，比如学习、运动健身等。那么，如果你平时没有建立这方面的意识，你就需要在2017年，拿出大量整块时间，每天至少2~3小时，来进行理论以及实操性的学习。

例如你想一年内成为英语方面的专家，但是自己英语基础又比较薄弱。我们需要能够

做一个基本的判断，在一项能力或者技能的修炼上，我们需要想清楚先学什么后学什么。做事情的节奏感在于所有的音符找到它应有的位置，才能演奏出华丽乐章，但人不能一口吃成一个胖子。因此，高效学习的第二个秘诀是为你的目标设置节奏感。确定你一年要达到的目标，然后再将这个目标完成分解，也就是分解到季度目标、月度目标、周目标以及每日目标中来。学会分解目标，才能实现目标。

秘诀三与四是精学体系与泛学体系。其中，精学体系，即与你人生目标密切相关的10000小时定律的修炼，但一个人要想实现自己的目标，不能光精修与自己目标实现相关的学习内容。比如在学习英语的过程中，虽然学习英语需要听、说、读、写、译五大领域样样精通，但不代表只做到听、说、读、写、译能力的修炼就够了，你还需要有一定的知识底蕴，在语言的使用过程中，比如演讲、沟通与交流，以你的文化底蕴撑起所谈之物，不然你的英语就是空洞且毫无内容的。

那么，知识的学习，无论是学习的目的，还是学习的方式，都会不尽相同。

在我所建构的人生效率手册理论中，学习可分为精学体系和泛学体系。精学是10000小时定律的表现方式，而泛学是10000小时定律建构的基础。就好比你是一个销售，你需要拥有销售体系的训练以及知识积淀，很可能是10000小时训练的结果。但在训练的过程中，销售领域的单一知识积累，绝对不是你唯一需要做的事情，你还要做其他方面的学习。例如客户购买你的东西不一定是因为你多么了解产品，可能是因为客户觉得，你是一个很有趣的人，是一个不俗的人，也是一个有知识底蕴的人，跟你聊天，让他觉得愉快。那么，这类知识的学习，不属于精学本身，它属于泛学体系，这类知识不一定要精通，但要了解。

因此，回过头再来谈精学理论，它需要你通过10000小时定律的积累学习来完成。我们通常认为，需要整块时间来修炼一项才能，比如说早起时间，就是整块时间，不受打扰，是非常适合用来做精学知识体系积累的。

但是泛学不同，它体现的是一个人综合的知识面。往往需要你在每个领域都略知一二才可以。因此你需要构建自己知识积累的渠道，你需要知道哪些组织或者机构可以给你提供泛学体系中精准而高效的知识来源。特别是那些没有太多的时间，以及根本不知道怎样构建自己泛学体系的朋友，就更需要听一些在某个领域比较权威的人或机构开设的课程。这里有一个评价标准——它是否可以保证稳定而有实力的师资队伍来讲课。

如果它是一个平台的话，是用老师来做品牌推广的，还是它作为一个平台，能够整体协调老师的课程安排以及授课质量。说到底，是老师主导了他们的平台，还是平台选择了自己的导师。跟随平台来学习，特别适合那些自己没办法有效构建自己知识体系的朋友，甚至是那些怕麻烦的朋友。

其实我一直认为阅读是一个非常不错的选择，但如果你看书速度不快，而且不知道汲取什么领域的知识时，不妨用被动式的知识输入方法，聆听大咖们讲课是一个非常不错的选择。

今年是我创办GYL的第四年，3年多来，我与上千位青年朋友一对一谈过心，也看过很多我们以及其他机构出具的测评报告，慢慢发现，大家在建构泛学体系方面是没有意识的，包括从不学习及胡乱学习。因此，我们希望通过GYL700多位导师以及300位优秀的青年校友，将自己从事的领域中最棒的知识以及经验积累与大家每日分享，通过微信课程的方式，让每一位伙伴都可以聆听、学习。就好像你身边有一位长者，会指导你如何构建自己的泛学体系。

比如大家在旅游时，有时候，你自己或者你和你的小伙伴们一起去旅游时，你们看到的可能只是一小片风景；如果你找一位比你阅历丰富的人一同旅行，听到的则是更有深度的讲解；如果你找一位历史学家陪你去旅游，他则会给你讲解很多关于历史人文的知识；如果你找一位500强企业陪你去旅行，他会在旅程中给你讲述当地经济发展的状况和趋势。

回过头来看，如果你自己去旅行，你收获的远没有比陪同者，尤其是有经验的陪同者在你身边的时候更多些。这其实是我2013年提出的渡船理论，人生就像过河，从此岸到彼岸，如果希望有效成长，就需要一位导师陪伴，这其实与泛学体系一脉相承，如果你想积累自己的知识广度，要选择一个能够持续不断产生价值的平台，这件事，越早越好。

在此，要特别提醒的是，如果要建立起一种泛学体系的意识，你要区分什么是你要学的内容，你平时看的八卦以及明星的花边新闻到底是不是泛学体系内应该关注的内容。

在这里，你要提前构建三方面意识。

第一，学校或者公司所教授的内容是否满足我的要求？如果不满足，我应该用什么样的渠道和方法去获取更多的知识？

第二，我现在是否已经建立起为自己投资、让自己增值的意识？每年我是否在年初就能够计划自己打算拿出多少时间、多少钱，用到泛学体系的积累中？哪些是有效投资？哪些是无效投资？

第三，如果我没什么钱，我应该选择哪些免费平台进行学习，选择的标准是什么？它们有着怎样的师资？这些老师是否能够通过自己过去的成功，不断验证他们所说的话是可信的？可信价值又有多大？

这三个问题是非常严肃的问题，是需要每个人首先思考清楚的问题，一个人不能不学，更不能没有边界地乱学。走极端往往适得其反。高效学习，不仅决定了你未来跑得快不快，还决定了你跑得远不远。

预习、实时学习到最后的复习才是完整的学习过程

预习法、实时学习法以及复习法，这三个法则，构成了一套学习范畴的闭环结构，就像时间管理的单点突破法一样，是一个从计划-实施-总结-评估到再次计划的过程，也是一套循环体系。

读书期间，无论是在初中、高中还是大学，每次上课，老师开始传授新知识点时，都会站在讲台边上问我们一个问题，有没有人提前预习了呢？那时，我们当中的很多人都会用一种非常不解而迷惑的眼神看着老师，仿佛在说，我们还要预习？为什么要预习？预习很麻烦的，你知道吗？

第五秘诀是预习法。预习不仅仅是指学习方面，预习体现的是一个重要的观点，那就是“凡事提前”。

什么是“凡事提前”呢？其实“凡事提前”属于计划范畴，即做计划。比如说，我曾经给大家讲过如何才能早起。早起的目标，不是早起后再制订，而是要前一天晚上临睡前在心中默念，第二天自己一定要实现的三个目标。于是等到第二天早上醒来的时候，在《赢·效率手册》每日计划一栏的最顶端，迅速写下当日一定要实现的三个目标，这就是凡事提前。

当别人浑浑噩噩度过一天的时候，对自己忙乱不堪的日程以及不清晰的目标感到茫然困惑的时候，你早已胸有成竹，自信满满地奔向目标。这是一种怎样的差别？如果你前一天已经想好目标，那么一醒来你已经开始在不忙不乱、井井有条地实现目标了。这就好比那句，每天叫醒你的不是闹钟，而是梦想。梦想是什么？其实梦想就是目标。你醒来，是为了实现你的当日目标，这就是凡事提前的重要意义。

在学习的过程中，“凡事提前”同样非常重要。

你需要思考，为什么要提前学习呢？其实，提前学习就是预习，在一堂课开始之前，先用预习法学习，是学习新知识的必要环节。

通常来说，预习法的作用在整体学习的效果中占比20%。其实，这个数字只少不多。也就是说，如果想快速高效地学会一堂课的知识，你用预习法与不做预习，效果差别至少是20%，尤其是那类互动性的课程，更是如此。哈佛大学商学院在分析商业案例课的时

候，如果你没有提前做好预习，那么基本上在学习的过程中，你是无法参与讨论的。首先是你听不懂，你根本就不知道老师和同学到底在说些什么，在讨论或者争辩哪些内容；其次你也无法像别人一样，百分之百地吸收理论和方法，你和其他同学的差别在于，预习过的人已经吸收完知识点，你还在理解老师上一分钟说的知识点。

一个有预习习惯的人与一个没有预习习惯的人，短时间内两人差异不会太大，预习的效果也不会很明显，但是如果在坚持1年、2年、3年后，你就可以清晰地看出两人在学习效能上相去甚远，而且越走越远。

我读高中时，班上有一位美女学霸，在晚自习时，她总会拿出一部分的时间去预习明天要学习的新课程，提前理解一些新的概念，对于自己暂时看不懂的问题也会提前做好记录。在第二天课间休息时，她会提前拿出相应的课本，再次预习新的内容，然后在接下来的课堂时间里，她的注意力都是高度集中的，因为她知道自己哪些知识点是不明白的，必须要认真听明白。她从小学开始就一直保持着预习的习惯，一直到现在，她不仅在高中是我们年级的佼佼者，在上大学参加工作后，她依旧是她们领域的佼佼者。

于是很多朋友一定要问，萌姐，既然你说预习法如此重要，那么该如何去做？

其实预习法很简单，你只需要做到预习后还能够结合自己的实际情况提出相应的问题，这就是预习后最基本的标准。学会提问很简单，也很难。不知大家有没有这样的经历，参加一些培训或讲座，你发现有的人提的问题很有水平，但有的人提的问题会让主讲嘉宾感到厌烦，其实差别就在于是否会提问。提问，是对学习的反思，也是对自我经历的梳理。

要学会提问，抓住每一个锻炼自己硬本领的机会，永远不要也不能放弃这个机会。

高效学习的第六个秘诀是实时学习。就像大家现在正在阅读的人生效率手册，其实这就是一种实时学习的过程。但你必须要知道，课程与课程之间是非常不同的，你要学会区分不同的课程。

比如拿喜马拉雅上的课程来举例，有些课程就非常适合刷牙洗脸时听，有的适合在上班路上听，有的适合在睡前听。但有一些课程必须是边听课边记笔记，而且是使用笔记法有效率地进行听课。你需要对你所学的知识，以及主讲人有一个基本的判断，去判断是否需要预习，是否需要记笔记。

我常年都有记笔记的习惯，每周差不多只是笔记，就会记录1万字左右。不要小看这每周1万字的笔记，日积月累，时间长了就会产生惊人的效果。就像人生效率手册，绝不是告诉你如何在短时间内实现目标，我从来都不认为实现目标的路途中会有什么捷径。每

个目标的实现都需要有所经历，都不是轻轻松松就可以达成。但是，你一定要找到对的方法再做，而不是盲目地去做。在这里，推荐大家使用固定笔记格式来记笔记（我本本书中讲到的康奈尔笔记法值得推荐），一致性是一个基于基础逻辑的训练，你可以使用思维导图，或者可以用你自己喜欢的一种固定笔记格式。

除了预习法以及实时学习外，复习法在整个学习理论中是最难掌握的，也是最重要的。它是一个人实现从量变到质变的关键所在，也就是单点突破法中的总结、评估到再次计划的环节。它也可被称为复盘训练，在预习、实时学习以及复习中，复习在整体学习效果中的重要性占比是70%，它是你是否可以学得会，以及持续学得会的重要指标。但却往往容易被大家忽略。所以，我们一定要重视使用复习法来学习，这也是我要说的第七个秘诀。

那么，什么叫复习法呢？复习法不是简单看一遍你记录的学习笔记就可以了，而是每天对自己的专项能力进行再次训练的过程。

比如，我们人生效率手册学习的社群在跨年时做了一次新年集体行动，重新定义自己的人生，一起根据7个人物法制订自己的新年目标，这是一项人生计划训练活动。大家利用新年的3天假期，通过7个人物法，清晰定义了自己的人生目标，以及2017年要训练的重要能力。

数据表明，时间管理的能力是很多朋友的选择。很多伙伴们跟我说，萌姐，我认为自己时间管理能力太差了，但我选择的7个人物的时间管理能力都很强，我真的希望像他们一样，成为一个时间管理能力很强的人。他们当中的有些人，不仅打算看很多与时间管理相关的书籍，还打算报名多个老师的时间管理课程，以此来提高自身的时间管理能力。

当我看到其中一位同学打算报名5位老师的时间管理课程时，我惊呆了。我们要清楚地知道，时间管理能力的训练，一定是伴随着实践训练的，比如说每天随时随地携带效率手册，以便可以随手记录你的时间，包括每日训练目标管理法、清单法，学习给自己排日程，计算早起成功比例，也包括如何定义目标，等等。

这项能力的训练，绝对不是通过报名多位老师的时间管理课程就可以实现的。时间管理能力的显著提升是在学习过后，自己在实践中不断锻炼和反思的结果。这非常重要，也是为什么我一定要设计出与人生效率手册这门课程相匹配的一本效率手册——《赢·效率手册》，就是希望大家每天按照课程讲述的方法，训练自己的时间管理能力，不断重复训练，伴随理论指导的实践才能有所突破。在时间管理中，实践是最为重要的。

因此，复习法要做到与不断重复的实践相结合。

在学习的过程中，复习法同样很重要。在学到新的知识点后，我们往往需要通过大量的试题以及测试，促使我们的大脑尽快接收到这项新的知识点，并且通过不断的测试来巩固我们新学到的知识，并且能够灵活地运用这项新的知识点，再遇到其他类似的问题时，我们会及时调用我们的大脑，迅速做出反应。

唯有不断地实践，不停地复习，我们原本已经掌握的知识技能才能一直停留在我们的脑子里。

我非常欣赏毛泽东的一篇文章，叫作《实践论》，曾经把它作为我锻炼演讲能力背诵的篇章，而且它在我创业工作中发挥了巨大的作用，反复诵读，受益良多。

早起掌控自己的时间，你是时间的主人

第八个秘诀是早起法。早起法是精学体系的前提。我认为这是一项非常重要的法则，也是高效学习的有效保证，让你最快速度看到自己的进步与改变。但最重要的还是那两个字——坚持！唯有坚持，才能给你踏踏实实的安全感。

早起看起来是一件特别难的事情，又是一件非常简单的事情。简单是因为，几乎没有谁做不到，每个人调好闹钟，都能起得来，但是难就难在，坚持早起。2017年，已经是我第18年早起。在最初的第一年，我真的感到身心疲乏，每天挣扎着起来，但是慢慢地，当我把早起当作我生命中非常重要的一项仪式，并且在我早起的过程中，通过不断地学习来构建自己的硬本领，让自己与梦想离得越来越远的时候，我慢慢意识到了早起的重要性。

有人说，这是人的趋利避害性导致的，当你知道一件事是对你有好处的时候，你就会坚持去做，早起就是这样。

我非常喜欢曾国藩先生，他曾经自嘲很愚笨。百家讲坛的历史学家张宏杰老师对他有这样的评述：“曾国藩最大的能力是通过个人努力，将自己从一个笨人，变成了非常高明且有本领的人，这就是坚持早起的力量。”我非常喜欢这句话，并把它印在了《赢·效率手册》中。

在《赢·效率手册》中，专门有一页是用来做早起打卡的，可以测算自己的早起打卡率。什么是早起呢？做到早起，有两个数值上的标准。每天早上6点半前起来算早起；6点半以后，只能说是正常起床了。早起天数要达到全年的80%以上，才算早起。21天中，你坚持早起的天数除以21，这个数值要达到80%才行，也就是说，21天要满足至少16天早起。

21天习惯养成法是我一直坚持的一项方法。每个小习惯的初步养成至少需要21天，也

就是三星期的不断积累。同理，一年共有17个半21天，约等于18个21天，那么就意味着，全年一共要努力18个周期才行。

很多朋友会问，我是晚睡者，为什么要坚持早起？首先，早起时你是完全不受外界干扰的，每天四五点，一般不会有人给你发送短信，也没有刷朋友圈的必要性。所以，早起的世界是一个可以高度集中精神注意力的世界。在这个环境中最容易达到忘我，或者进入忘我的状态。

忘我的状态非常美好，你会全身心投入一件事当中，心无旁骛、毫无杂念。如果你每天可以找到进入的方式，并且沉浸在忘我的状态达到1至2个小时，相信你可以迅速地提升自己的专注技能。忘我的状态是非常难进入的，它需要你高度集中自己的注意力，远离任何通信设备，不能上洗手间，更不能看手机，完全与世隔离，专心致志地做好你手头的功课，很多人都是通过“番茄工作法”找到这种忘我的状态的。

早起会让你开始做很多过去想都不会想的事情。比如在人生效率手册学习社群中，有些同学没有时间看自己一直想看的书。自从开始早起，天天可以看书了。还有一些宝妈宝爸们，因为每天陪伴孩子，根本没有自己的时间。他们一般会选择早起，为自己抢占最高效、可以全神贯注投入一项工作的时间，这就是早起的力量。

坚持一段时间早起后，你会发现自己的心态开始变化，逐渐抛弃了过去的偏见以及不满，慢慢开始以包容的心态接受一切。而且你将更加自信，对时间开始有掌控力。我常说，千万不能被时间所掌控，而是你要掌控住自己的时间，你是时间的主人。

今年是我坚持早起的第18个年头，虽然很不容易，但我慢慢地总结了一套方法，我把早起称为早起仪式。早起在我人生中占据非常重要的位置，每天我都可以比他人多活半天。每天这多活出的高质量的3小时，全是通过早起获得的，我向来都以感恩之心对待早起这件事。

怎样做到早起、坚持早起呢？首先你从意念上要认同，早起是一种仪式，我们需要尊重早起，敬重早起，把它当作一件神圣而美好的事情，就好像你去寺庙拜菩萨，或者基督教徒做礼拜，这是一项仪式，你要把它放到你心中一个神圣的位置。

每晚睡前想出第二天一定要实现的三个目标，早起仪式需要你做到凡事提前。所以，每天的目标一定不是当日列出，而是前一天晚上睡前列出，这就是凡事提前。怎样列出呢？每天晚上，你可以坐在桌前或者躺在床上，闭上眼睛，想清楚明天一定要实现的三个目标。

这三个目标往往不是你工作中那些细碎的小事，比如给领导写PPT，或者帮同事取个

外卖，而是与你工作目标、近期能力提升，或者说精学理论密切相关的三个目标。也就是新的一天到来前，不管你计划清单上的内容是否完成，至少你这三个目标必须完成。

千万别觉得三个目标数量太少，难道一天就要做到这三件事吗？不是的，有时候我们总是抓不住主要矛盾，或者说抓不住重点，总容易被细节所困扰，而丧失了全局。那么就无法定义出自己的目标，并且有效地实现目标。

所以在我设计《赢·效率手册》的时候，把每日目标放在了最前面，一打开每日计划清单就能清晰地看到自己的目标。

每日清单法与每日三个目标法从本质上讲非常不同。清单法包括大量紧急而不重要的事情，这是你必须当日完成，但又消耗时间的事情。有些事你知道会发生，于是把它记录在每日清单上，每天一定要给自己预留出一段充裕的时间，来应付那些清单上的紧急但不重要的事情，这也是一个智者行为。

清单法是为你做时间排期准备的。然而，每日的目标法，一定要包含那些对你来说重要但不紧急的事情，比如你硬本领的长期修炼，它是个需要你做长期的时间投资，尤其是有时间跨度投入的事情。什么时候思考每日目标呢？是前一天的晚上，临睡前，心中默念这个每日目标。你可以选择把《赢·效率手册》放在床头，想到就记下来。或者你也可以在心中默念，重复，直到入睡。但一定要保证第二天早起的时候，你能记得住这三项目标。这是早起的第一步。

早起是一件违背人性的事情，人们都是倾向懒惰的，都不希望早起，尤其是冬天，那温暖的被窝简直太舒服了，怎么能早起？

这时，我们需要外界的力量来唤醒我们的大脑和身体，一定要借助人们感官的力量，比如香气、声音、触感等。对我来说，我一般情况只用第一种——咖啡香气唤醒法。我是一个16年的咖啡爱好者，每天早上没有闻到咖啡香气，就会无法清醒。

无独有偶，在一次GYL导师聚会中，当我讲出我这个早起习惯时，发现绝大多数的导师都用这类香气唤醒的方法。他们有人甚至说，如果早上闻不到一杯咖啡，就醒不过来。在我尝试了无数种咖啡后，最终，我慢慢研发了一种能够早起在自己家做出一杯咖啡的办法，我把它命名为“早起者咖啡”。早起者咖啡由手摇磨豆器、新鲜的咖啡豆、滤袋、杯子组成，每天早上，一打开咖啡袋，浓郁的咖啡香会充溢满屋。随着慢慢手摇磨豆，香气会越来越浓，于是我开始回忆昨天晚上为今天早上设定的三个目标，并不断默念，对自己说，我今天一定要实现这三项目标，这是我今天最重要的事情。

不饮用速溶咖啡。我一度被喝速溶咖啡引发的一系列身体问题所困扰。我们要喝健康

的咖啡，不仅是对自己的时间负责，也是对自己的身体负责。咖啡一般要等到30~40分钟才开始发挥功效，当你开始困的时候，也是它开始起作用的时刻，那么你就顺利地与你的睡意做了斗争。

很多人觉得自己每天最困的时候就是起床1小时以后，有时甚至他们在早起的社群里打完卡后又重新回到了被窝里。我想说，你要了解你的身体，知道它什么时候会懈怠。什么时候是你意识上的懈怠，这点非常重要，因为它将决定你是否能有效地坚持目标、实现目标。所以，咖啡是一项最有效的唤醒方法，如果你对咖啡过敏，也可以饮用红茶等。

此外，在早起的时候，喷一点保湿喷雾在脸上，不仅可以唤醒，还能够保湿。当然，如果你有其他的唤醒方式，可以用你自己的唤醒方式，我们所有的方法都要与我们自身的具体情况相结合。

在你写完每日目标后，你需要把每日清单按照每天从5点至23点的时刻进行排列。让自己对一天的时间安排做到心中有数。除此以外，还应该进行前一天的行为总结与评估。在我讲述时间管理时，我多次强调了单点突破法的重要性。计划-实施-总结-评估到再次计划，形成了一个完整的时间闭环体系。《赢·效率手册》只解决了你在计划层面的事情，但对按照计划实施后的日程，还需要用总结笔记来进行记录，最后到评估，它是促使你时间管理能力提升的重要方法。

有些人经常过得很混乱，是因为他把计划系统与总结系统混为一体。你的《赢·效率手册》中，千万不能既包括计划做的事情又包括实际发生的事情。计划赶不上变化，总要有一些突发事件会发生。

如果这个本子不能作为你时间管理能力在计划层面的评估，那么就失去了意义。在总结与评估环节，每天早起第一件事情并不是你写一个长篇日记，你需要做的是按照格式把前一天实施情况进行总结，真实地记录前一天5点至23点发生的事情。同时在每日评估体系中，还要包括计划清单以及目标中未完成事项的评估、多完成事项的评估、原因自述以及对于时间管理能力的自我改进方案，同时还包括每日明白的一个道理总结等内容，这个体系是每日早起一定要做的事情。要知道计划以及实施本身，不会让你的能力增长，真正让你成长与进步的是总结与评估体系。

希望你可以成为一位早起者，为梦想而坚持早起。

充满正能量，在激励中不断前进

你怎样对待你的时间，时间就会给你同比例的回馈。我在之前关于高效学习的分享

中，探讨了为什么不能构建高效学习的原因，以及高效学习的八个秘诀，秘诀一是要奋斗，先想清楚自己的目标；秘诀二，为自己的目标设置节奏；秘诀三，精学体系的构建，即10000小时定律的学习；秘诀四是泛学体系的构建，为未来走得长、走得远打下基础；秘诀五，预习法——学会提问；秘诀六，实时学习法——学会记录；秘诀七，复习法——学会实践；秘诀八，早起法——精学体系的前提。

现在，我们一起来探讨第九以及第十个秘诀，即在提升自己的阶段，切记要屏蔽任何负面信息，同时还要建立自我激励法与分享法，这对保证高效学习非常重要。

我不知道大家身边有没有那些负面情绪非常多的人，他们每天怨天尤人，经常抱怨社会的不公，人生的不公与艰难。

我有一位朋友曾经对我讲过这样一句话：“萌姐，我感觉身边特别多的负能量。”每天一走进办公室，周围都是刷朋友圈的、逛淘宝的，只有少数人在积极向上地完成工作，因此在那种环境下，积极向上的人简直就是异类。你想高效地学习和工作，连学习和工作的氛围都没有。我还有一位学生，她有一次看着自己的效率手册中的未完成事项，自言自语地说道，自己还要在效率方面做一些提升工作，争取把计划清单中的内容全部做完。于是，她的同事都用一种非常奇怪的眼神看着她，然后直言说道：你这样不累吗？瞬间，她觉得与同事不是一类人，无法继续谈下去，说严重一点就是三观不合。

有一句老话，物以类聚，人以群分。当你想要改变，开始进入一种高效的学习状态时，就要思考一件事——你身边是不是有太多的负能量。他们安于现状，无法理解你的拼搏与努力，无法理解你的积极向上，甚至对你的行为表示不解。他们常常质疑你的努力付出，对你的积极努力向上，不是言语上打击，就是行为上胁迫，甚至让你产生自我怀疑，你现在做的一切都是错误的，都是不必要的。

人与人之间有一个重要的差别在于主动性。

拥有智慧的人会为自己营造积极向上的氛围，构建正能量的朋友圈，但有些人终年被那些负面的信息苦苦折磨，他们经常感到难过：为什么没有人理解我？为什么没有人懂我的辛苦用意？于是即使是异类，最终被大家同化，慢慢变成一类人。

记得有一次我受邀为演讲嘉宾，在演讲前，我统计了大家的早起率。当时我听到了一个大学学生的回答，顿时觉得与我们现在的讲述主题如出一辙。他不是一个早起者，我问他为什么不早起。他对我说，他上大学住宿舍，每天室友们都玩到很晚才睡，如果只有他一个人早起，那他就会打扰到其他同学的睡眠。为了其他同学的睡眠，自己一定不能早起。于是在大学期间，他以保护室友睡眠为名，没有早起，这其实也是一种负面氛围的影响。

另外，很多人认为，早起就必须早睡。如果早上5点钟起床，那么就要每晚争取11点之前入睡。同样有位住集体宿舍的女孩在早睡时遇到了困难。她的合租室友每天晚上都在看电影、聊天，声音大得很，非常吵，让人根本无法入睡。因为别人的干扰，所以自己离实现梦想的距离越来越遥远。

但在这里，我想和你分享一位我们一位学生的故事——她叫小邹，目前还是大学在读的大三学生。她刚开始早睡的时候，为自己买了耳塞；她刚开始早起的时候，选择每天早上悄悄起来，披一件外衣，在宿舍走廊放一把椅子，架一张桌子，就这样快速开始学习。每天如此，坚持不懈。甚至她还慢慢地感召了自己的舍友，让她们和自己一起坚持早起。她是一名95后，她不仅会为自己屏蔽负面条件，同时还能分享和感召他人，激励大家一起前行。

大家都应该听说过孟母三迁的故事。孟母三迁讲的是孟轲的母亲为选择良好的环境教育孩子而多次迁居。《三字经》里说：“昔孟母，择邻处。”孟母三迁便出自于此。孟子的母亲为了使孩子拥有一个真正好的教育环境，煞费苦心，曾数次搬家。环境可以塑造人，慢慢改变人。如果你长期在负面情绪中的环境中，慢慢也会被他们同化，更可怕的是，可能连你自己都没有意识到你在慢慢被改变和同化。

那么，你该如何做呢？你一定要努力找到和你一样的人。

如果说勤奋、爱学习、追逐梦想不停歇，属于现代社会的“不正常的一批人”，我把他们称之为异类。如果你觉得自己是异类，那么在你的工作和生活圈，你一定要努力去寻找那些与你相同的异类才可以。努力在你身边找寻，发现他们与你一样有不凡的气质，和他们一起进步和发展，最好可以达成生活同步。比如，互相监督早起、互相监督列出每日计划，让生活有目标，而不是漫无目的；一起写每日总结，反思当日；一起学习知识技能，构建职场的硬本领。如果你有这样与你同步的异类朋友，恭喜你，你离梦想接近了许多。

一个人走，走得快；一群人走，走得远。实现梦想的道路也是如此。

所以努力在人群中找到那些异类，珍惜他们、呵护他们，与他们一起前行。

高效学习的第十个秘诀属于高阶版，如果不是已经熟练掌握了前九个秘诀，第十个秘诀你一定掌握不了，那就是自我激励法与分享法。这其实都是基于心理学的方法与技能，如果一时无法掌握，你也不要着急，需要慢慢实践和锻炼。

掌握自我激励法，你需要知道习惯的养成至少需要21天作为一周期这个概念。其实21天是个虚数，不一定是严格意义上的21天。以3星期为一个周期，也就是养成一个习惯需要21天来形成一个评估周期。

比如早起，如果一个人从来不会早起，到初步养成早起习惯，需要21天。这21天中，需要每天坚持打卡。如果一项习惯坚持了21天，一定是需要一项仪式去庆祝的，这项仪式将帮助你在接下来的各个周期有十足的动力去坚持。

因此，我提出了18周期礼物法的概念。为什么是18个周期呢？一年一共365天，那么就是17个半21天，取整为18。也就是说，你可以把每项习惯都循环练习18遍。这18遍非常重要，每一遍都是一次加强和重复，如果18遍都训练下来，你想把它忘记都很困难。

那么问题来了，如何坚持这18个周期呢？我倡导一种计划消费的观念。每年年初，为自己想18个你最想要的礼物。每当一个周期成功坚持下来的时候，就把这个礼物买给自己，那么全年就是18个礼物。这项18个周期礼物法，改变了我身边很多同学的消费观。过去，自己想要什么的时候就会发誓：一定要攒够钱，然后挣够了才买给自己。现在这种消费观念变为：每一项习惯坚持21天，就给自己买一个礼物，因此，礼物不再是你想买的东西，而是一种对你坚持的奖励。虽然都是买买买，但你把这个道理想明白，你就会发现，礼物是一种自我激励，会为你的坚持保驾护航。

我们千万不能头脑一热就说要开始做什么事情，最重要的还是坚持！也要坚信坚持的力量，因为坚持，所以一切都会慢慢好起来，你也会慢慢实现梦想。

最后谈一下分享法，这属于青年领导力的范畴。一旦你开启了正能量的分享模式，你就开启了领导力的道路。

领导力在很多学术理论中也被称为影响力，你通过你的行为，感染、影响了多少人，并且带领多少人一起朝着一个目标向前走，这就是领导力。那么在你的坚持中，在高效学习的过程中，可能很痛苦、很挣扎。很可能你的整体思想观念都要重塑，需要重新建构思想体系，那么当你开始了坚持的道路，分享就会为你保驾护航。分享，其实也是变相的监督。当你在异类部落开始不断地分享给他人时，舆论就会对你形成一种无形的监督，因为此刻你已经是一个榜样，是其他人学习以及模仿的对象，这会让你在坚持一项习惯养成的过程中不断完善自我，这就是分享的力量。

高效学习的十个秘诀已经全部分享完。人生效率手册课程学员左迪克克毕业于悉尼大学工程系，现在是一位在澳大利亚工作的网络工程师。他说自己过去很长一段时间都处于迷茫状态，每天都很忙，却不知道你为什么而忙，有确立过目标，但是因为目标的不具体化而不了了之。自从学习了人生效率手册，进入异类部落社群并开始与大家一起学习，他已经开始了改变，找到了自己需要训练的硬本领，建构了精学体系和泛学体系，并开始行动起来。

任何值得做的，我们都要把它做好。

修炼硬本领

硬本领的修炼从你想清楚目标开始

前两天和闺蜜聚会，她在日本东京大学读博，是世界第一位动漫史的博士。每年聚会都是以头脑风暴会为目标，除了各自复盘一下过去的一年，彼此点评，同时还能商量出一些今年的合作事宜。

她还专门向我介绍了自己的一些习惯，她说每年自己都会点亮一个新技能，比如学料理、陶艺、油画、糕点制作。这些年，她坚持每年学习一个新技能，这已经成为自己的必备习惯。这些技能都是她认为生命中必备的元素，会对她的艺术修养和未来人生产生重要的影响。

虽然我们的理念不同，但我发现，其实很多杰出在修炼完围绕自己核心竞争力的硬本领之后，仍然坚持每年学习一门技能。这个技能不是随便说说就可以，而是真正要为自己投资，拿出钱和整块的时间为自己投资，坚持训练自己在这个领域的硬本领。

那么，他们是如何在修炼完自己的核心竞争力后，还能学习新的技能呢？而你，连核心竞争力的硬本领都还没有修炼完。

喜爱看武侠小说的人都知道，在武侠的世界里学习一门新的武功需要武功秘籍，同样的道理，修炼一项职场硬本领，也有武功秘籍，即招式。招式需要扎扎实实地掌握，也就是每一个招式都要思考明白、弄清楚，同时把它运用到自己的学习或者工作中去，并且坚持下来才行，请大家一定要记住这个目标。

首先，记录不如背诵，招式需要背诵下来；其次，强迫自己运用在学习技能的过程中，刚开始时过程可能会比较痛苦，慢慢就会得心应手，形成自己思考的逻辑思维习惯；最后一定要坚持，不可对自己放松要求，抑或松懈下来。

首先，想清目标。凡在做事前，先把你做这件事要达到的目标想清楚，这样你就会直奔目标而去，忽略奋斗途中很多不相关的要素，不受干扰，持之以恒。

很多人在一开始都是茫然的状态，不知道怎样去做，早起也不知道该做些什么。这就是目标不明确的表现，但在几个星期后，基本上都能做到开始坚持早起，每日先梳理清楚目标后再开始工作。请记住，大家要想明白一件事情，就是你的目标到底是什么？你要拿出那么多时间来训练自己，到底在哪方面修炼自己呢？

你训练什么硬本领与你的目标密切相关，与你通过7个人物法，确定要修炼的硬本领是一致的。此外，还要学会目标分解，要知道一个大目标是如何被分解到一个又一个小目标中的。你一定要在10000小时定律训练前，先把自己要训练的目标确定梳理好，而不是突发奇想，别人都训练英语了，你也要练习英语，这事千万不能人云亦云。每个人与每个人的人生目标都不相同，他的目标好，那是他自己的，不是你的。

确立自己的目标前要逼着自己把目标想清楚、想清晰。这是大多数人思维中缺失的一个环节。我自己用了15年的效率手册，过去经常在国外买手账回来用，也对国内外的效率手册市场做了大量的研究，差不多购买了200多款不同种类的效率手册，那个时候我就发现，目标性的缺失是效率手册现行的最大问题。如果你没有目标，何谈早起？如果没有目标，何谈高效？

通过7个人物法，我们确定好自己的人生目标，确定好我们需要修炼的职场硬本领有哪些，最后，我们用自我适配法，重新评估这三项本领与我们目前状态的关系。我们可以按照对它们的迫切程度，或者岗位的使用频率，以及想转行的急切需求来重新评估。

因此，确定清楚第一项硬本领就是今年一定要拿出时间、精力和价值来为自己投资修炼硬本领，你要知道，这项硬本领与你一生的目标密切相关。

我们不能通过你每天所做的琐碎事项来推算出你这一生要做一个怎样的人，实现哪些目标，住什么样的房子，开什么车，去哪里旅行，交往什么样的朋友，有什么技能，拥有怎样的学识文化程度。我们首先要把目标想清楚，由大目标定义清楚自己实际的不足，由实际的不足来定义自己每年要拿出多少时间来投资并提升自己，再把年度目标分解成月目标、周目标、日目标。

我们要搞清楚基本次序，不能本末倒置，否则就是浪费时间。

需要注意的是，7个人物法不是确立人生目标的唯一方法，只是能够帮迷茫中的你快速定义的方法之一。或许你还有别的方法帮你确立好人生目标。每个人的7个人物不是一成不变的，我基本上每年都会更新调整一次。有的时候甚至是一年还没有过完就会重新调整。那是因为我的7个人物，不都是超级名人，我会把一些今年就能够赶超上的目标人物列在我的7个人物之中，一般情况下，基本上每年我都会赶超一个人物。一旦实现，我就会把他剔除在名单之外，重新增补新人。我一直在前进的道路上，一刻都没有停歇。

在确定好我们的目标后，其次，就需要用到我们几大招式来修炼我们的硬本领。

在修炼技能时必须用到10000小时定律，然而，很多人在10000小时定律的修炼过程中会遇到一个问题，即当你想开始训练一门技能的时候，也就是当你确定了学习目标后，你

就必须掌握时间管理的方法，你才能有条不紊地实现目标。如果没有掌握时间管理的基本方法，那么你的生活还是一团乱，你在繁忙的工作和学习生活中，恐怕也拿不出时间来修炼自己的硬本领。所以确立目标后第一件事就是你需要掌握时间管理的方法，并且将它们熟练掌握。

但是，依旧有很多人对于10000小时定律的可行性持怀疑的态度，他们觉得自己每天学习3小时，那得需要10年才能达到10000小时。

其实，这只是一个粗算。人和人的区别之一就是是否智慧。

大家做事除了勤奋，也需要借势，或者说用巧劲。在10000小时定律中，有一些技能是你现在每天都能用得着的，只不过你还没有掌握具体的方法，比如说时间管理这项技能，很多人已经意识到时间管理是一项非常重要的技能，所以明白需要掌握这项硬本领，同样是两个人过两年，一个人能把两年过成一年，也有人能把两年过出五年，这就是时间管理的能力和水平了。

但是，时间管理能力真的不用单独训练。我认为，掌握好课程学习、运用适合的效率手册确定目标、运用总结笔记做好时间管理能力的评估，就可以在不知不觉中，把时间管理的能力训练出来。这项技能，你可以10年甚至20年为标尺，因为它是你一生要训练的技能。这项技能的掌握，日后都是在实战中重复的，只要做好评估工作，把自己时间管理能力不断提升即可。

所以，你需要每天把自己的时间分配清楚，如果你的时间永远都是混乱的，那么你永远也不可能在你额外的8个小时中拿出足够的时间来进行训练。如果你不具备时间管理的能力，不止硬本领无法训练，你的生活将永远是一团糟。就拿我来说，即使创业这么忙，这些年我也走访了很多的国家，去了很多我心仪的旅游胜地，陪伴着家人，度过了一段非常美好的时光，每年读上百本书，还写了6本书。所以说，时间都是人们规划出来的，生活也需要平衡术。如果你把自己的生活过得一团糟，那是因为你压根就不会管理自己的时间。

在学会时间管理后，有必要拿出整块的时间来进行10000小时定律的修炼，提升自己的核心竞争力，努力修炼自己的硬本领。

有些人还在读大学或者正在从事自己热爱的工作，如果你的专业或日常的工作都与要修炼的硬本领相关。那么，你只需要找对一套学习方法，将它与你的工作结合起来，就能在10000小时既定的时间内完成训练。像我当年就用了3年左右的时间完成了英语的训练。如果这项硬本领，既与你专业或工作方向不符，平时你也用不到，那你就要评估一下，它真的是你通过7个人物法推断出来的硬本领吗？中间是否存在疏漏？如果都没有，做好排

查工作，那么你可以把它列为通过10000小时定律要修炼的硬本领。

我的学生，一位全职妈妈通过7个人物法定义了自己今年的首要目标，是要锻炼英语能力。接着她就需要定今年的英语学习目标，通过深入地了解和思考，她意识到，训练英语其实并不是目的，出国留学才是目的。当她选择好学校后，她就清楚地知道了她的雅思需要考到多少分，根据测试她可以了解自己目前的英文水平。当计算出差值后，她发现自己的英文水平大概只有中学生的水平，还达不到大学英语四级。她刚开始把目标设为一年达到考取雅思7.5分，后来她意识到这很不现实，除非她有大量的时间。

当她计算出自己能有多少时间投入英语学习中后，她就明白了这些时间决定了学习英语总体进程的快与慢，最后，她找到一家靠谱的英语培训机构，这样学习英语的速度要远比自学快得多。

我们知道目标分解需要四个关键的步骤：自己的目标到底是什么，要把它剖析得详细到不能再详细；要知道实现这个目标，你给自己多少时间；需要知道自己在这项技能中，现有的水平是什么；还需要知道自己的财务预算是多少。

其实，还有最后一项，可行性分析。

你需要把前四项都列出来后，找在这个领域比较专业的人帮你去进行目标的可行性分析。根据可行性分析意见，再依次往下分解。这个分解一定是结合专业人士的合理化建议去分解。这位专业人士一定要在这项硬本领的修炼上有他的成功案例。不要光听理论派怎么说，理论不结合实际，应用价值等于零。

把小技能整合成大技能，提升你的硬本领

我的一位朋友，在网络上买了一堆课程，在线下也报了不少培训班，但是学了一段时间后，他仍然没有感觉到自己能力的提高，自己跟着这位老师学了点，在那个课上也学了一些，但在实际操作中还是不会用。

其实这是缺少知识整合的能力。

学过功夫的人都知道，功夫练习中，动作要一个一个地进行训练。出拳一定要出到特定的位置，用到特定的力气。每个动作都是一套拳法中被分解出来的，练习的时候你不仅需要看着老师练，还要对着镜子一步步练，或者让其他人帮你纠正动作。当你把整套拳的每个动作都学会了以后，这个学习过程仍然没有结束，你还需要把整套拳连贯地打好才可以。

但这远远不够，如果你学功夫的目的是为了防身，当敌方来临，你就要准备格斗。这时，你一定是针对对方的出拳，迅速地把过去所学的所有知识点在大脑中自由组合搭配，然后大脑指挥手脚开始出击。如果那个时候，你还按照老师教的一套拳从头到尾打下去，丝毫不管敌方，或者你压根只会几个特定的动作，相信你一定会在此次格斗中失败。

功夫如此，其他技能的学习亦然。

在学习中，技能整合法是一个非常重要的学习方法，也是10000小时定律修炼硬本领的一项必备方法，它是你成功修炼一项技能的基础。比如，在学习英语时，听、说、读、写、译这五大领域都需要单独学习，但还需要在每一个板块修炼完成后，把整个板块结合到一起应用到实践中才可以。光会看英语文章，说不出流利的英语，这是不行的；光会读英语，听不懂别人的英语，这也是不行的，要把学习的输出和输入机制紧密地整合在一起，每一项小技能都需要综合成一个大技能，这才是一个合理的硬本领修炼的前提。

我有一位朋友，她在读初中的时候第一次接触到英语，那时老师注重训练英语的阅读、写作和听力能力，忽视英语的说的方面，所以一直以来，她的英语成绩都非常漂亮，但是当进入一家外企，面对说着英语的同事时，她甚至不敢开口说一句英语，这时她才明白，在英语的学习中，她偏科严重，听、读、写、译都已经达到精通的地步，而在说上却还是刚入门的水平。在明白自己的短板后，她开始有意识地锻炼自己说英语的能力，早起在没人的公园大声朗读，跟着听力或者演讲视频学习发音的语调。最后，她能淡定地面对外国同事，和他们谈笑风生。这就是整合的力量，一项小技能的突出并不是最佳的状态，当所有小技能被整合在一起后，就能产生硬本领的影响力。

什么是整合呢？把零散的东西进行衔接就是整合。什么是硬本领的技能整合呢？把硬本领的相关知识点与其他领域的相关内容，一个个先修炼好，并最终把它们结合在一起运用到实践中不同的场景，这个结合的过程被称为技能整合。

整合是一种归纳的能力。大多数情况下，人们只会分解，但疏于归纳。在工作过程中，我经常发现，同事职级的高低与其归纳能力的高低有密切关联。

职级低的人通常愿意做分解工作，相反，职级高的人更愿意做归纳的工作。比如说，遇到一个问题时，人们通常能以发散性思维，把这个问题拆解成一个又一个小点。又比如在面对即将到来的节日时，需要策划一场与节日相关的活动，此时你会把各种创意接连抛出来。人们常说的头脑风暴会和创意工作会，都属于这个范畴。

但我们不能止步于此，还需具备归纳总结的能力。比如对一个节日活动的诸多创意，我们最终需要把它们归纳为几个类别，或是几项原则。这个过程就是归纳法的运用过程。

谈到10000小时修炼一项技能，坦诚地说，即使是用著名的刻意练习理论，也不可能把一项硬本领一日修炼好，我们需要知道，哪些知识点是修炼这项技能时一定需要用到的。或者说，我一定要把哪项技能修炼好，最终才能实现修炼这项硬本领的目标。还拿学英语举例，我们需要在听、说、读、写、译五大领域分别修炼，最终把掌握的知识点整合成为自身的知识系统，或者说是知识帝国，才能不断地在实践中“熟能生巧”。

将不同的知识点整合成为自身技能的过程，叫作技能整合。要去努力感受你自己铸造了一个知识帝国，一层层去垒土，一层层去砌砖。才能够构建起你自己的知识体系，乃至硬本领。

请记住，单一的知识点是不能在全方位的知识体系中得以运用的。如果我们不具备知识技能整合的能力，不能深入掌握这项技能并把它熟练地运用到实践中去，那么我们将始终实现不了“由内到外”的体系性突破。

那么，在日常的学习和生活中，我们将如何完成技能整合呢？

首先，技能整合的能力需要你自己去刻意训练，要提升自己的归纳能力。遇到一些零散的点，你要迅速用大脑操作系统中的分类系统将其归纳为不同范畴。

在日常的办公中，有的人打开电脑，电脑桌面一片凌乱，想找一份文件都要花很长的时间，甚至有时候他们自己都忘记将文件放到了哪里，甚至自己都没有意识到误删了重要的文件。而有的人，一打开自己的电脑，电脑桌面干净、清爽，没有任何多余的东西，而且电脑磁盘里存放的文件都分门别类放好了，想找东西的时候能迅速找到文件。

所以当你不知道要如何开始去刻意训练自己的技能整合的能力时，不如先从整理电脑桌面开始。

第二，要把每个小技能都修炼熟练，如果满分是10分的话，至少这项小技能要达到7分以上的程度，才能开始做技能整合的工作。否则基本功不扎实，即使把动作连贯起来，也不能打好完美的一仗。

就如上文中提到的我的朋友，在英语的学习过程中，她的听、读、写、译四项技能几乎都能达到8分以上，唯独“说”一项成了她的短板，如果她在这时将技能整合，那么说英语依旧是她的短板，而且对她整体技能的提升并没有什么好处，所以她需要单独拿出时间来提升自己说英语的技能，在她将“说”这项技能提升上来后，再与其他技能进行整合，那她的英语就达到了一个质的突破。

第三，我们在学习时，需要注重输入与输出系统的结合。你听到的、学到的、看到的叫作输入，即所谓的input；你写出的、说出的叫作输出，即所谓的output，要学会将这两

项系统结合起来。学会的最高标准是会教，学就是input，教给别人，或者指导他人就是输出系统，即output。对一项技能修炼来说，如果你可以达到教的水平，那么你一定将其掌握得炉火纯青了。

我们都知道很多大厨都是从雕刻萝卜花开始的，在他开始收徒时，他可能已经成为厨师10年、20年，甚至更久。如果一名厨师没有熟练地掌握火候，没有精湛的刀工，没有精细处理食材的功夫，那么他很难成为一名名厨。当他成为一名名厨并开始将所学技能传授给别人时，他对厨师所有的技能都已经达到了非常熟练的地步。

第四，技能的整合同样需要遵循单点突破法，即符合一个闭环的规律。从技能学习的计划，到技能学习的过程，到技能学习的总结与反思，再到下一门技能的学习。这是学习的一个循环体系，遵循了单点突破法，你的基础才能够打牢。

在时间管理的技能中，我比较喜欢用单点突破法，即计划-实施-总结-评估到再次计划，虽然它是时间管理课程中提出的理论方法，但你能够在不同场合、不同情景下，比如10000小时定律的应用场景中，甚至每日你工作的场景中，把它加入你的不同知识体系，熟练地进行运用。

第五，硬本领修炼的目标性决定了你要整合到什么程度。

很多人在通过7个人物法，梳理完自己需要修炼的硬本领后，会发现英语的学习是需要修炼的硬本领之一。要如何学习英语，如何提升英语能力，甚至是你想将英语能力提升到什么样的水平，都与你的目标息息相关。

如果你的目标仅仅是达到能看懂外国文献，与外国友人友好交谈，那么你和那些将目标定位为同声传译的人的学习方法是不一样的。如果你的目标是英语达到同声传译的水平，那么你需要具备的技能是一种训练模式。如果你的目标是达到大学四级的水平，那么又是另一种模式。想清楚这两件事很重要，你到底要修炼这项技能到什么程度？不是所有技能的修炼都要达到10000小时，关键是你想把这项技能练到什么程度，你的投入是多少，投入目标既包括时间的投入，也包括资金的投入，你要为自己的技能埋单，你打算支付多少钱？

我在学习英语时，有同时学习日语，但是我对日语的学习目标很明确，只需要简单地沟通、交流和阅读，所以我在学习日语时的方法和要求，与我学习英语时是不一样的。我对英语的要求是听、说、读、写、译五项技能全部精通，而对日语的要求是听、说、读、写、译五项技能仅掌握而不是精通。

所以在定下目标后，我们就应该明白，硬本领或者说技能要达到怎样的程度，因为硬

本领修炼的目标性决定了我们要整合到什么程度，最终决定了我们技能的掌握程度。

模仿，是创造的第一步

中国现代著名作家茅盾曾说过：“模仿是创造的第一步，模仿又是学习的最初形式。”

在我们小的时候，我们的动作、语言，甚至行为习惯都离不开模仿。从蹒跚学步到牙牙学语……无处不模仿。心理学家认为，孩子的社会化发展是从模仿开始的。呱呱坠地的新生儿从一出生就具备了模仿的能力。通过模仿，不仅能够复制行为，而且能够对模仿的行为进行处理。

学过书法的朋友都知道，刚学习的时候，老师总让我们临摹书法家的作品，其实这就是模仿环节，也是学好书法这项技能的必备环节，很多著名的书法家，最早也是从模仿开始的。

其实模仿并不是单纯地傻练，而是需要一定的技巧，掌握方法最重要。有智慧的人，把模仿环节编制一套程序，让自己从开始学习新知识的那一刻起，就进入自己编制的程序中，先做什么，后做什么都十分清晰，让自己快速进入学习的正确轨道中。愚笨的人呢，始终不得要领，一遍遍去做，都是盲目地重复，盲目地模仿，每次都是从零开始。

坦诚地说，我最早其实就属于那种愚笨的人，但我是金牛座，天生就有一种执着的精神，总想着自己能笨鸟先飞，想通过自己的勤奋掩盖战略上的懒惰。有一天，我猛然意识到，学习不是为他人而学，不是为考试而学，更不是为老板而学，学习是为自己而学，而且只为自己而学。同时，学习不是一个阶段性行为，学无止境！

学习这件事情，在整个人生中，和我们吃饭、睡觉、刷牙洗脸一样，是需要一遍又一遍，反复进行的一个循环。就在这一刻，我对自己的过去进行反思，我从来没有去注重总结、反思的重要价值，因此，学习始终没有积累效应。在想明白这件事情后，我就开始非常注重“学习模式”的建立，并通过实践，一遍遍地优化自己的编程方案。

“准确模仿法”共包含三个部分，三个部分缺一不可，需要与维度结合、按照顺序来执行。阅读相关领域的工具书，找寻模仿对象，深度研究模仿案例。

阅读相关领域的工具书。

这里的读书，与一般意义上的读书不是一回事。在这里，不是用读书来陶冶性情，而是要带有明确目标地读书。接下来我们面临一个重要的问题，就是如何选定我们的工具书。这里面有很大的学问。首先，最快速也是最简单的，就是从当当、京东以及亚马逊平

台去搜索书籍的排行榜，比如最热销、好评度最高的书籍。但我要阐明一点，在GYL开启互联网化，即发展线上教育模块的时候，我根据自己的分析研究了解到，很多书籍的排名数据，并不代表书籍真正的内涵。卖得好的书，可能是营销做得好的书籍，但读完如鸡肋，食之无味。所以排行榜只是一个参考，我还有更好的办法：以人为师计划，比如找周围的专家去推荐。

什么是专家呢？这里的专家一定不是学术专家，而是应用型的专家。说白了，他在这个领域有过10000小时的训练，以及有了自己的成功代表作，这类专家是我们需要找寻的对象。如果没有资源，你不一定需要直接认识他。你可以关注他的微博，如果能找到他的博客、个人微信的话，那是最好不过的了。你可以直接请他推荐好的工具书。如果他是一个真实且负责的人，他一定会推荐那些他读了有用的书。这是一个非常有效的方法。一般来说，这类工具书需要精读。争取精读3本，最少也要精读1本，没事就反复地去想、琢磨。

就在两个月前，我开始开设人生效率手册这门课程，那个时候我还在GYL自己的线上教育平台讲课。很多同学给我留言说要购买我的时间管理工具来辅助学习，并且要做到每天都用。可我真心想说，我真的没有自己设计一本效率手册，我的时间管理工具都是自己画出来的。虽然已经坚持用了十几年，但并没有把它做成商品，而且它们也不够美观。

但后来为了辅助教学，我真的就做出了一本效率手册放在网上去卖。第一批印了几千本，几天时间就抢光了。于是又印了第二批，又是瞬间被抢光，后来又印制第三批，又被抢光。这个时候我就开始思考一个问题，我之前从来没有做过电商，要客服没客服、要运营没有运营，没有一位专业人士，完全不像我们的工作作风。但正是因为我的学生需要，而且就是在那一个时刻需要，我们就一定要做。记得每天工作18小时已经是我们的家常便饭，有些同事干脆就睡在了公司。但作为创始人，我不得不思考更远的事情——一个团队的生命力在于可持续发展。我当时就想，这样下去可不行，既然要做，就要做好。我开始在网络上搜索电商工具书，那时，我先搜索网络销售排名以及美誉度排名。之后，迅速锁定了几位做电商非常棒的人物。正巧，我和他们都是朋友。我就开始请他们吃饭，请教做电商的方法，并请他们做我的顾问，为我推荐书籍。以此为方法，迅速就整合了3本工具书并加以精读。

选择精读的工具书，就是准确模仿的第一步。

其次，找寻模仿对象。人是知识以及行动力的集合载体，在有一定的知识基础后，我们需要向人学习。学什么很关键，在你读书的过程中，要用读书笔记法，把你读书过程中思考的问题全部记录下来。

在向人学习时，有三种方式。第一就是你对这个人只是遥远地膜拜，学习和模仿这一

类人时，你可以关注他的微博，将他自己写的书都认真阅读了就可以了。同时，你还需要持之以恒地给他留言或者发私信，让他关注到你的存在，让他知道你是他的一位追随者，这仅仅是第一步。在向他学习的时候，同样需要用随手记的方法记录下你的学习内容。

当你已经可以与他直接联系后，你就可以用第二种方式，这时你要把过去在读书过程中遇到的，以及在实际过程中遇到的问题，整理成问题清单，在适当的场合向他请教，比如，他讲课之后跟大家交流的时候，或者他正在微信群与其他人交流相关问题的时候。在请教问题时请保持礼貌虚心的态度，不能让人产生反感的情绪。

第三种方式是当你可以与他单独约见时，在这个时候，你可以把你的问题清单以及你对他的研究的随手笔记都拿出来，让他看到你的诚意。这个请教的过程是非常重要的，我每年都会请50位这样的人士吃饭、喝咖啡，这是我以人为师的计划。

最后，你需要深度研究模仿案例。在你向人学习之后，一定会知道一些经典的案例。平时读书或者与人交流的时候，你也需要注重积累这些经典案例，这是启发你灵感的重要环节，我一般会用一个“收集瓶”把这些灵感都收集起来，当然收集瓶只是一个比喻的方式，它的本质其实也是一个管理工具，重要的是，你要有相应的方法来记录和保存这些经典案例。

在世界著名商学院，案例学习都是课程中的重要组成部分。案例的历史、人物、事件、时机都可成为案例的关键要素，还有案例的时代背景，因时代背景的不同，很多玩法以及思路都会发生重大的变化。我们在学习、模仿完经典案例后，要学会对一项案例进行复盘。

我们要清楚地知道，是否复盘才是智者和愚者的重要区分方法。

有人在了解模仿时，极易将它与“抄袭”的概念相混淆，简单地认为“模仿”就是“抄袭”。根据汉语词典的解释，模仿和抄袭有着本质上的区别。

模仿是你能够入门的快速学习方法之一，学习的初始阶段就是在模仿，学习本身就包含着模仿的含义。只有学会站在巨人的肩膀上，才能够有机会超越巨人。而抄袭，仅仅是单纯复制别人的成果，没有丝毫自己的想法和创意。

达·芬奇小时候学习画画，也是从模仿开始，通过大量的模仿才渐渐形成自己的风格；王羲之学习书法，也是从临摹前辈的字开始，通过不断地临摹和模仿，才自成一派。

正确的模仿，是在学习别人的长处之后，同时能够弥补自身的不足，而并不是完全地复制别人的成果。在模仿的基础上，我们还要进行创新与改良，渐渐形成自己的风格，打上具有人格属性的烙印。

模仿的道路不会一帆风顺，要为自己设定一个准确的目标，持之以恒，遇到挫折后不可轻易言败，而是迎难而上，同时还要不假思索地勇往直前。

里程碑，你人生中的转折点

为什么我们要为硬本领的修炼设置里程碑呢？

这还要从里程碑的含义说起，里程碑可以理解为发展过程中那些标志性的大事。从漫长人生的角度来看，在你的生命中，会有一些决定性瞬间，比如突然因为什么事，你就开始发生了改变，这类事件就是人生改变的重要节点。

如果你还没有想到自己人生的决定性瞬间有哪些，没有关系，你不妨从现在开始进行自我盘点，回顾过去，一点点地盘点你的人生。

在你的人生中，里程碑事件可以分为两类，强制性事件和主动选择性事件。能够被称为里程碑事件的事情，基本上有两种促发条件。

第一类是被动性的刺激。

比如你上学期间的每一次期末考，当然也包括中考高考，比如找工作，比如大多数人的结婚生子等。这类事件大多是被动性事件，因为你在这一人生阶段必须这样做，如果你不这样做，你就成了一个异类，与其他人不同。

或者说，这类事件是你人生中一定会发生的。因为它会发生，接着你的生命就会被重新定义。比如你以前上小学时学习成绩特别好，结果因为小升初考试失败，一下子被分到了一个很差的中学，被周围差生不断地影响、潜移默化。你原本可以拥有另一种人生，结果只因为一次考试的失利，就开始被改变，这就是你人生中的里程碑，它有着重大的意义。

如果你之前是一位独立自信的女性，在没有充分了解一个人时，你就匆匆忙忙嫁给了他，两人组成了新的家庭。结果婚后因为性格原因，生活过得非常不顺心，你的婚姻开始影响你自己本来的人生。婚姻没有使你们俩 $1+1$ 大于 2 ，反而小于 2 。婚姻让你从独立自主、自信大方的女性转变为唯唯诺诺、没有自己想法的家庭主妇，这就是你人生中的里程碑。还比如，你毕业后对自己未来的生活充满了向往，结果你加入了一个与你个人价值观非常不一致的团队，你和他们天天在一起工作，每天非常痛苦，也发挥不出自己的聪明才干，与同事也没办法进行充分的沟通、交流，你原本的人生向往、美好规划，彻底被打破，你对生活和工作不再抱有激情和热情。

这些都是你的人生里程碑，它是被动的，也是强制性的，也就是到了那个时间段，你必须做出这样的选择。一旦选错，你的人生就会被改写。一旦你跳出来，打算重选，就会与主流价值观不合，于是就会被称为异类。

强制性里程碑=关键性事件+时间要求+奖罚标准。

所以，如果想在强制性的里程碑中获得“赢”的秘诀，你需要把握三点。

首先，即将到来的关键性事件是什么？如果你错过了中考，就不要错过高考，如果错过了高考，就不要错过找到好工作，如果错过了好工作，就不要嫁错人或娶错人……

我的一位朋友，当年在高考时生病腹痛，高考发挥失常，原本能考取一所好大学的她最终去读了一所不知名的学校，在大学里，她看着破旧的校园，再看看曾经向往的名校，她并没有从此一蹶不振，而是清楚地知道，在接下来的日子里，自己必须比别人更加努力，才能在将来的研究生考试中杀出一条血路。她已经错过了高考，错过了改写人生的机会，那么她就必须把握好下一次关键性时间——研究生考试。而在学校学习的这4年，她必须比那些已经在名校求学的学子更加努力，才能在4年后和他们一起竞争，并且不会落败。

其次，这次关键事件，给了你怎样的时间节点要求，也就是必须在多长时间内把哪些事做完。错过了这个时间节点，在这个强制性里程碑中，你就有了输的必然。所以把握时间节点是一项必备要素。

同样是高考，每年的高考都定在6月，它有固定的时间，所以高中生清楚地知道，在6月他们将迎来自己人生的转折点，那么在高考时间到达前，他们必须学习新的知识，牢固掌握高中所有的知识点，这样才能在人生转折点中立于不败之地。反之，如果在高考来临前，你没有将应该掌握的知识点掌握好，那么在这场人生转折点中，你就有了输的必然。

最后，你要提前预知，如果你赢了这个强制性里程碑，那么你将会得到怎样的奖励或者怎样的有利局面；如果你输掉这个强制性里程碑，你又会拥有怎样的惩罚或者怎样的不利局面。

我的一位姐妹，在大家还在大学里肆无忌惮地玩耍时，她就立下了自己的目标，一年后考上北京大学中文系研究生。在定下这个目标后，她立即开始了行动，一年后的研究生考试就是她人生的重大节点，是她人生中里程碑式的关键事件。在考试前，她就明白这场考试无非两个结果，考上北京大学中文系，与自己的人生目标更近一步，可以加快自己达成人生目标的速度；没有考上北京大学中文系，自己达到人生目标要走更多的弯路，需要比别人更努力才可以。

这三个关键点，都需要严格地把控，你需要在效率手册对时间节点的要求下，将目标严格列出来，一步步执行完善。目标管理加上时间管理，就等于赢的局面。

还有另外一种里程碑事件，那就是选择性里程碑事件。它是柔性的，是一个人基于自我实现的目标来设定的里程碑计划。它也是以自我激励法为基本原型的，它可以从两个方面进行解读。

其中一个方面，如果你输掉了强制性里程碑的话，那么你想扭转局面，就需要重新建立一个里程碑计划。成人自考，分手或离婚，换工作等，都是柔性化的强制性里程碑。在之前一局中，你已经输了，现在需要重新选择人生，获取新生，重新实现自我，重新拥抱梦想，你需要下一个大大的决心，并把它们设置为你硬本领训练中的关键里程碑。

举个简单的例子，同样是跳槽，有些职场小白，是通过跳槽来涨薪的。我前一阶段在面试公关助理，大概前后面试了十几个候选人。其中有一位女孩，她之前服务过两家外企，形象不错，做事机灵，业余还学习播音主持，谈吐不凡。人事把她推荐给我，到我面试她的时候，我也被她的外在打动，可面试到最后，我问她为什么从前两家单位离职，以及她对自己薪资的期待时，她说了这样的话：“我觉得年轻就应该多跳槽，我的前辈师兄师姐们都是这样教我的，唯有跳槽，才是涨薪的最好方法。”对于她的薪资，她是这样说的：“我现在是每月6千，我希望一年后，我的工资是一个月一万。”

我当时还邀请了几个合作方与我一起参加了面试，我们听完，都觉得很可惜。

其实薪资是一个人能力的体现，也就是我常说的硬本领的衡量。硬本领决定了你的不可替代性。

如果老板明事理的话，你的贡献越大，自然你的薪资就会越高。刚开始每跳槽一次，你可能会上涨1千、2千薪资，可后来呢，当你真的拿了一万薪资，就会保证你拥有一万的能力吗？这对一个人到底是好事情还是坏事情呢？同时，3~6个月就换一家单位，不注重自我积累效应，还没学到硬本领就调动了工作，真不知是福还是祸。

所以，同样是柔性化里程碑，我想，很多人的选择是非常不同的。举个例子，我最近招募了公司高管职位的一位团队成员。在他的心中一直有个梦想，之前的工作单位让他在每个岗位都扎实地做了几年，训练了硬本领，而且他一直在一个点上不断深挖自己。他选择加入我们，也是经过两年考虑的，这两年，我们聊了很多次，在价值观以及愿景上对彼此有深刻的认同，在这两年中，他不断地修炼自己缺乏的一项本领，他选择这里，是因为他想明白了自己到底想要什么，以及自己到底希望通过工作实现怎样的自我价值。

所以柔性化里程碑需要设立，但之前仍然需要完成单点突破法等一系列训练动作，

即“计划-实施-总结-评估到再次计划”，来扭转已经输的局面。

此外，柔性化里程碑的另一个方面是里程碑的狭义概念，叫作阶段性里程碑。阶段性里程碑一般都是短期的，它将为最难的里程碑做良好的铺垫。就像到达楼的顶层，是需要建立一个又一个平台或者转向的，也需要从1楼上到2楼，上到3楼，再上到顶楼。这个1、2、3楼的设计需要符合科学性价值，符合你自身的实际情况，它是保证能让你登上顶楼的基础。我从不相信什么速成的事情，好事来得快，走得也快。

阶段性里程碑的设计要三方面的考虑，首先，小目标的设立，要围绕着总体目标来进行，不能偏航，不忘初心，方得始终。其次，它一定要客观而现实，不能夸大你自己实现的速度以及个人能力，当然，你也不能妄自菲薄。最后，每个小目标内部，都要使用单点突破法，要不断地反思与评估，不能犯懒。

走出舒服地带，给自己“自虐”的机会

我读过一本书，标题是这样写的：“定位越舒服，职业生涯越危险。”

每个人内心都有一块comfort zone，叫舒适区，也有人喜欢把它翻译为舒适地带，指的是能让你觉得很踏实、很安全的那种状态。很多人非常喜欢这种感觉，甚至在进入这种状态之后，就不再想走出这种养老模式。

但我想说，只要你对现在的自己不是100%满意，只要你自己还有目标没有实现，那么你就需要为自己进行投资，开启一种“自虐模式”。

难道我们的人生就不能拥有舒适地带吗？当然不是！

在人生效率手册的定义中，你只有一个时刻必须学会去拥有这种舒适状态，那就是当你的阶段性目标实现后，你用来犒赏自己，用身心调整，以进入阶段性舒适区。除此之外，你需要不断地去战斗，迎接一个又一个的挑战，这就是有目标感的人生。

在我们追求目标的时候，在我们学习掌握新技能、硬本领的时候，我们需要运用10000个小时定律来不断训练、强化我们的新技能、硬本领，在我们尚未完全掌握新技能，还不能熟练地运用我们的硬本领时，我们需要不断地训练，同时还需要大量可以锻炼这项技能的机会。

所以，在学习技能的时候，我们不能放弃一切可以锻炼自己的机会。

有机会就去尝试，其实说起来很容易，但做起来难。我们有自己擅长的，也总有自己

的短板。如果自己的目标恰恰与短板相关，那么，训练自己的短板，并让它发扬光大，成为自己的硬本领，就是非常重要的一件事。比如，如果你希望训练自己的演讲及沟通能力，那么在设定好战略地图，并确认好如何修炼的时候，就需要按照你的需求，努力寻找各类锻炼自己的机会，通过实践来完善自己，这是非常关键且必要的。

乔治六世还是约克郡公爵时，就因为患有口吃无法在公众面前发表演讲，妻子伊丽莎白为他找来了语言治疗师罗格先生，罗格用他稀奇古怪的招数让公爵有了大量训练演讲的机会，从单词到句子，从句子到段落，公爵在大量的练习下开始尝试演讲。后来，公爵临危受命成为乔治六世，在成为国王后，他面临了一个巨大的挑战，也正是因为这场挑战，让他收获了之前无数次练习的成果，那就是在二战前夕发表鼓舞人心的演讲。

所以，我们在熟练掌握新技能前，必须不放过任何一个可以锻炼技能的机会，并且大胆地去尝试。

我们首先要学会自虐。这个自虐是与习惯性舒适相关的，人都是懒惰的，愿意给自己找不愉快的人都是异类。在10000小时硬本领的训练过程中，你要为自己建立一个机制，即信息情报机制。

每隔一段时间，就搜索一下可以锻炼自己此番硬本领的机会。想训练演讲的各位，就要争取一切可以在演讲比赛发言的机会。想训练沟通能力的各位，要为自己找到一系列陌生人，以及难以沟通之人，完成沟通的实战训练，并在每次训练的过程中，使用单点突破法，从计划-实施-总结-评估到再次计划的过程，评估你的表现。

适应自虐后，要努力学会“敢”，敢比会更重要。在成长的道路中，我们每个人都要学会去拥抱“敢”。用演讲举例，有研究表明，在台下等待发言比在台上发言，人们更有恐惧感。所以，克服恐惧是“敢”最重要的部分。没有不恐惧的人，只有没有提前准备的演讲者。

第三步是判断，像雷达一样去搜索什么样的平台对自己实现目标有帮助。要弄明白你的主要目标，以及附带的一些次要目标，两者要同步进行。无论选择哪个平台锻炼自己，都与自己的目标相关。以英语训练为例，要训练英语到什么样的程度，跟你选择锻炼自己的平台息息相关。正如我过去讲过，为了让自己在公众面前演讲不恐惧，我上大学时兼职给婚庆公司做过司仪，还专门给企业家俱乐部做过主持人。这些锻炼都让我从零到不断积累舞台经验，失败愈多，思考愈多，反思愈多，就会反复接受更多的锻炼机会，就收获更多成长，更能拥抱梦想。

首先，判断平台是否与你目标相关，也就是选择该平台是否会助力你实现目标。其次，平台是否具有可持续发展的能力，以及平台的资源基础，都是要被考量的重要因素。

你自己在珍惜平台提供的锻炼机会时，一定要仔细琢磨，自己到底收获了哪些。这些都是选择平台时需要思考的重要内容。

关于调整自己的第四点，是我的心得体会，你需要讲出挑战故事，或是录成演讲，或是写成文字，将它作为一个消息，告诉更多的人。你需要身边舆论的监督，助力你更长久地坚持，把一个挑战坚持下去。

坚持的力量是伟大的，试着将它们叙述成优美的文字，记录自己的挑战历程。

在不断锻炼后，我们需要开启反馈机制，以此检验我们之前阶段性学习和锻炼是否能够达到预期。

学习反馈机制，你只需要记住两个字——评价，它是硬本领构建中非常重要的一环。当我们开始训练与掌握某一领域技能后，就需要不断地强化与训练它，这样我们才能将知识点连成线，运用到实践中。

评价体系可以从三个角度去理解。分别是自我评价、他人评价和自我评价+他人评价，学会的最高标准是教，教是凝聚自我评价与他人评价而形成的评价标准。这三个方面需要根据自己的学习需求综合考量，并加以运用。

首先是自我评价，自我评价（self-evaluation）是自我意识的一种形式，是对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价。

既然是学习硬本领，一定需要在建立反馈机制的基础上，设置自我评价环节。这里有四个能力需纳入自我评价体系，分别是：

1.获取信息的能力：包括感知能力、阅读能力、搜集资料的能力等。

2.加工、应用、创造信息的能力：包括记忆能力、思维能力、表达能力（口头的、文字的）、实践运用能力、创造能力等。

3.学习的调控能力：包括确定学习目的、制订和调整学习计划、培养学习兴趣、克服学习困难等。

4.自我意识和自我超越的能力。

有的时候，自己是自己最好的老师，但也要注意，千万不要妄自菲薄。心理学的研究发现，人们往往会倾向于认为自己的能力不如别人，容易形成“自己比一般人能力差”的自我评价，也就是容易过低估计自己的能力。那些缺乏自信和处于抑郁状态中的人更容易如此。当人们遭受挫折的时候，也很容易过低评价自己。

但有的时候，人们往往也会出现过高自我评估的情况，这样的不正确的自我评价现象，在心理学里被称为“乌比冈湖效应”（Lake Wobegon Effect）。

2017年新年，我对GYL的全球青年提出了新的寄语——赢，这个赢其实就是一个自我评价。它不是要你做人生赢家，也不是让你去跟其他人PK，它是让你把现在的自己与过去的自己进行对比。只要坚持，比过去强，哪怕只有一点点进步，都是赢。自我评价要让自己努力成为自己的镜子，只有自己才最了解自己。

评价体系的第二层境界是他人评价。他人评价的过程可以从两个角度去理解，第一，评价的过程是一个对评价对象判断的过程；第二，评价的过程是一个综合计算、观察和咨询方法的复合分析过程。

既然是判断处理，就需要依照相应的步骤才能执行。

第一步，确立评价标准；第二步，决定评价情境；第三步，设计评价手段；第四步，利用评价结果。

托福、雅思对于想出国留学的人，就是一个来自他人的评价标准。这也是一个公认的标准。像我们学英文专业的人，有专业八级作为毕业的标准。高考的时候，有一个录取线的划分，这都是来自他人的标准。

其实，学会了自我评价以及他人评价，也没有达到设立反馈机制的最高境界。

有人问我，学会新知识的标准是什么？

有人回答说是会背，有人说是会用，我认为是会教。把所学教给别人，需要自己先做到，做不到，自然不会教；如果想自己先做到，就需要一遍又一遍地重复训练，让自己先会起来。所以，学会的最高标准是会教。此外，你教会一人就练习一遍，教会100人，就要把这项技能在100个不同的人与100个不同的场景下练习100次，这是非常难得的自我提升机会。

教是凝聚自我评价与他人评价而形成的评价标准，其中蕴含了一系列的评价动作。锻炼自己的这件事不宜迟，绝不能等。所以即使自己万般不愿意，也要逼着自己去实践。

在餐饮板块我们会看大众点评网，淘宝买东西也会看评价，体验类的服务也都有评价。这是基于非官方的点评行为，来自大众。他们的点评缺乏专业依据，但那些详尽描述的内容，会在一定程度上说明问题，帮助我们进行产品的迭代更新。既然是迭代更新产品，那么评价需要具有实时性，你在2014年看到的评论不同于2015年。

我们的学习能力建设也是如此，10000小时定律硬本领的能力构建，需要实时启动反馈机制才可以，千万不能等一切技能都修炼完整以后再来思考评价方面的事情。应该是练习一个知识点，就启动一项评价。

为自己的身体编程，让身体适应好习惯

有一天，我与我们的品牌总监一起午餐。他问我：“张总，你每天工作强度那么高，跟我讲讲你能够在这么密集的时间安排中，还能保持精力充沛的秘诀吧。”我当时就讲述了人体编程法。

一旦开始学习“人生效率手册”这门课程，你就要开始为自己打造一个编程体系。

编程是计算机语言，指的是人类将需解决的问题的思路、方法和手段通过计算机能够理解的形式告诉计算机，使计算机能够根据人的指令一步一步去工作，完成某种特定的任务。

说到身体编程，不得不提及一个大家耳熟能详的词汇，那就是：习惯。这种固定的行事方式不会轻易地被改变，也不会轻易地被放弃。

所以，习惯与编程的概念是一致的。只不过我们的身体不如计算机听话，比如，你让计算机每天早上6点响闹铃，只要设定好，一定会响起来。但你如果前天晚上没有休息好，让你的身体在早上6点准时醒来的可能性比较低，尤其是让你每天早上6点起来的可能性就更低了。

人类的身体需要编程，需要养成好习惯，需要习惯的力量。

如何给自己的身体编程，是一门技术，也是一门学问。我将用我自己的实践来告诉大家，如何给自己的身体编程，如何养成一个良好的习惯。

首先，负面消息无时不在，它会影响人的心情，消磨人的意志，甚至还会影响人体的健康，然而我们要想从外界屏蔽这些负面消息几乎是不可能的，那么只能从内部屏蔽，也就是自我保护。

现在是信息时代，各种各样的信息无时无刻不在冲击着我们的视觉、听觉。无论是正面还是负面的消息，人脑都会受到干扰，从而影响人的情绪。我们希望听到、看到使人高兴的消息，它对健康有利，而负面的消息要如何屏蔽呢？需要从两方面着手，从外部，我们直接屏蔽负面信息的来源，从内部，我们需要加强自身抵御的能力。

我们多从广播、电视、电脑听或者看正面的消息和报道；筛选传播正面消息的微信、微博、公众号等；多与心态阳光、传播正能量的人交往，与总传播负能量的人少接触。

在接收外界正面消息和报道的同时，也要不断加强自身的修养，多学习，多了解世界上的新知识、新技术，避免上当受骗，凡事要看到积极的一面，不断提高自己的能力，使自己成为行业、单位里的优秀人才，这样可以避免庸人自扰。

我过去供职过一家单位，身边有一位同事经常在办公室散播负面的消息，每天在互联网上看到负面新闻时，都会在办公室里大声地读出来，传播这些负面新闻，然后开始在办公室里传播负面情绪。原本我对生活积极乐观，充满热情与激情，但天天在这位同事的影响下，我的情绪渐渐消极了起来。当我意识到我的思想里竟然冒出负面消极的想法时，我简直是难以接受。所以从那时候我开始有意识地避开这位同事，开始在她传播负面消息时有意识地离开，与此同时，我开始学习新的技能，让自己全身心地投入学习中，从而无暇思考那些负面新闻，无暇消极。

总之，内外兼修，努力做事，也就无暇顾及负面消息，自然负面消息的影响就会降到最低，对负面消息的屏蔽也会水到渠成。

为了使计算机能够理解人的意图，人类就必须将需解决问题的思路、方法通过计算机能够理解的形式告诉计算机，使计算机能够根据人的指令一步一步去工作，完成某种特定的任务，这种人和计算机之间交流的过程就是编程。

同理，为自己的身体编程，需要设计身体能够听得懂的指令才可以。身体与大脑虽然相连，但不共享一套体系。除此之外，适当的外部刺激，并选用有益的材质，刺激身体的复苏，学会调动身体的力量，把最好的状态调动出来。

其实人就像一块U盘，如果你对现在的自己不满，一件非常重要的事情就是你要先清空自己，才能将新的内容装进去。也就是说，你只有先将坏习惯戒掉，才能开始养成好的习惯。

如何戒掉坏习惯呢？有九个方法可以帮助你。

一是不论什么事情，你一定要先坚持21天，如果你做到了，马上用自己想要的礼物奖励自己，做不到给自己惩罚，一定要坚持下来！

二是从小处着手，改变诸多坏习惯，先选择一个最容易操作的，比如过去听讲座从来不记笔记，现在开始用康奈尔笔记法做笔记；再比如，过去睡懒觉，现在早起，早起就是一个很棒的验证自己开始懒癌治愈期的方法。

三是找一个人格榜样，他在某方面优于你，你争取每天都能看到他，甚至是看到他的微博或者微信朋友圈，你要全方位地了解他，以他为榜样。

四是将你要养成的这项习惯写下来，写下来的动作，就是你对此事的认可。

五是告诉你的一个朋友，或者将你要坚持的这件事情分享到朋友圈。要利用舆论的力量，让自己的懒癌不再复发。

我身边很多人在学习英语，大家都知道，语言的学习，单词很重要，所以很多人都下载了记单词的手机软件。我的一位朋友，英语一直是英语四级的水平，后来她把成为一名同声传译作为她的人生目标，而她原有的英语水平远远达不到同声传译对英语的要求，于是她开始大量地背诵单词。

每天她将自己要完成的背诵单词的计划分享到朋友圈，让朋友圈里的朋友监督她，让她无法轻易放弃。所以翻看她的朋友圈，从她背诵单词开始，每天都有记录背诵单词的进度，无论多晚都必须背诵完当天的单词量。现在，她已经是一名优秀的同声传译。

六是能够充分了解坏习惯的坏处，并且能把它条分缕析地讲出来。

七是至少给自己三次机会。金无足赤，人无完人，养成一项好习惯，戒掉坏习惯，需要给自己机会。

人的身体需要一定的时间去改变、去适应。如果我们的身体一直习惯了8点钟起床，却要在第二天立即变成5点钟起床，这是不太现实的，你也会因此觉得早起是一件非常痛苦的事情，所以我们在改掉坏习惯的时候，需要给自己循序渐进改掉坏习惯的机会。

八是参加一个异类社群，为自己营造积极的正能量氛围，尤其是你旁边负能量爆棚的时候，社群里的同伴会帮助你，他们的正能量能帮你驱逐这些负能量，这也是我为什么打造异类部落的原因。

我们在前进的过程中遇到困难是一件非常正常的事情，在遇到困难与挫折时，我们需要鼓励，需要满满的正能量。加入一个社群，在想放弃的时候，看着那些还在拼搏的伙伴，看着他们取得的成果，获得的收获，我们会发现如果自己再努力一下，再坚持一下也可以做到，这就是伙伴的力量，这也是我为什么打造异类部落的原因。

如果你即将想要放弃的时候，身边不是鼓励，而是泼冷水，甚至是负能量爆棚，那么不用猜，你很快就会放弃。

九是别想那么多，从此刻就开始。

如果一项计划不去实行，那么它永远只能停留在纸上、你的脑海里，永远不会转化成成果让你收获，转变成知识让你的大脑记住。所以，如果你想改掉一项坏习惯，培养一项好习惯，那就不要犹豫，从现在开始行动起来。

从明天开始，将闹钟往前调整一个小时，原本8点响起的闹钟变成7点响起，循序渐进，你会发现早起是一件很简单的事情，早起的这段时间能学到很多东西，最后，你会发现你比那些赖床、迟迟不肯起床的人，多了一个人生。

10000小时修炼一项硬本领，需要为自己的身体编程，让你的身体习惯改变后的程序，接受了新的程序，你才能养成一个好习惯。

自我激励没有你想象中那么难

人与人平时的差别并不大，但关键时刻就见分晓，比拼的不仅是智慧，更是心理，即自我激励。

实现自我激励型的人格需要以下步骤。

首先，学会情绪管理，建立自身的减压渠道。

情绪管理的关键在于减压。在高强度的工作、学习和生活中，难免会发生各种各样不顺心不如意的事情。我们要学会做自我调节的工作，才能在最关键时刻，掌控好情绪，将坏情绪、恶劣情绪以及负能量装进瓶子里，不让它们跑出来影响我们。

这里有几个有效Tips，你在遇到坏情绪时可以一一进行尝试。应该说，不同的方法会适用不同的人，以及不同的情境，你需要找到适合你自己的方法，这样当你在遇到坏情绪时，才能及时疏散它们。

1.呼吸法。用鼻子吸进空气3秒钟，让空气停留3秒钟，呼气6秒钟。这种呼吸法能给大脑提供更多的氧气，刺激副交感神经系统，降低呼吸速度和心脏跳动频率，使肌肉放松、血管膨胀，改善血液流动。从根本上说，它给大脑传达了一个信息：一切都正常，无须抵抗或逃跑。

无论是在排队、塞车时，还是坐在桌子旁，你可以在任何时候、任何地方练习这种呼吸法。

现在开车行驶在马路上，遇到堵车是很常见的事情，如果我们掌控不好我们的情绪，那么我们很容易产生焦躁的情绪，从而患上我们常说的“路怒症”。当我们再次遇到堵车，

并且不知道什么时候能通车时，我们不妨试试呼吸法来缓解我们的焦躁。

2.分散注意力。如果你正在为一些事情苦恼，那么请尝试忘掉它们吧。一个有效的方法是转移注意力，使自己进入另一个角色当中。比如说，玩游戏、看电影、看电视连续剧、做手工、画油画、参加比赛或者跑步，这些方法将帮助你分散注意力。

分散了注意力，这样我们的大脑更容易进入一个不同的、更加轻松的状态。我是电影痴迷者，经常工作到深夜还去看电影，就是因为它是我比较惬意的舒压方式。

你要找到适合你自己的分散注意力的方式，这样你才能找到适合你自己的舒压方式，你就不会在一些事情上苦恼太久。

3.吃甜食。香甜的奶油蛋糕，可口的巧克力，浓郁的冰淇淋，都是不错的选择。

营养学家说，上午10点和下午4点是食用甜食的最佳时间，这也就是为什么会有下午茶的原因。在两餐之间的时段，适当品尝一点甜食，可以消除疲劳、调整心情、减轻压力。但是甜食只能点到为止，并且每餐前1小时不要吃，以免影响正餐食量，导致营养摄入的失衡。

贪恋甜食还可能造成生理和心理上的依赖。医学实验证明，从某种意义上来说，含有大量白糖的甜食对大脑的作用和毒品有异曲同工之效。如果让动物习惯性地摄入甜食，就会刺激它们大脑中阿片类物质的产生，令它们感到快乐。一旦停止甜食供应，它们就会感到痛苦、烦躁不安，大脑中的化学物质也会失去平衡。这种现象与毒品上瘾的反应非常类似。

4.甜橙香薰。甜橙精油有耀眼温暖的阳光特质，温润甜美的香气，可以驱散紧张情绪和压力，改善焦虑所引起的失眠。甜橙中含有大量的VC，能预防感冒，平衡皮肤的酸碱值，帮助胶原蛋白形成。很多心理咨询师在治疗抑郁症时，都会点燃香薰炉，滴上甜橙精油。因为甜橙可令人迅速心情开朗，体会到生命中的阳光温暖。甚至甜橙还会有小小“副作用”——刺激食欲，让你胃口大开，所以节食的时候要慎用哟！

5.给你的伴侣来个长时间的拥抱。特里·奥巴克博士（Terri Orbuch）是一名心理咨询师，他提出20秒的拥抱能提高荷尔蒙水平，能释放有利于身体的化学分子。

当你感到焦躁，正巧你的伴侣就在你的身边，不妨来个长时间的拥抱吧。伴侣温柔的气息，柔软的怀抱，有力的心脏跳动，或许能缓解你的焦躁，缓解你的不安，让你重新振作起来。

6.冥想。米妮尼认为，每天冥想或大多数时间冥想，不但能使你得到即刻的宁静，还

能使你不被巨大的压力击倒。

我每周都坚持练习瑜伽，练习瑜伽的人都知道，冥想是瑜伽的必修课，所以每周我都会有整块的时间进入冥想状态。

在我们学会情绪管理，建立了自身的减压渠道后，我们要开始以SMART法则为基础，制订合理化的目标。

不能妄自菲薄，更不能过高估计自己的能力，设定一些根本不可能达到的或者违背人性的目标。我们制订目标的时候，要从自身出发，符合我们的实际情况，同时又要高于我们的实际情况。

然后就是休整期的安排，阶段性安排密集型训练，但也要安排阶段性平台式的中转站。

密集型的行动会让你缺少思考的时间。人是思考的动物，这也是为什么国家会有法定假期的原因，让一个人疲惫的身体、大脑及内心有短暂的休息期。

一方面，你需要在合理的时间范围内安排休息时间。另一方面，休整期结束前的一天，至少拿出5个小时甚至半天的时间来做休整期后的计划，凡事提前，为自己进入异类状态做好准备。

旅行期间是否还用早起呢？在这里我想说，早起要占全年80%以上，按照你设定的目标时间来早起。那么剩下的20%，即是用来休假整顿身体的时间。

有一句流行语——Work Hard, Play Hard，指的就是做什么事情时，专注的力量会让你的工作和学习达到极致，玩耍的时候，也能达到极致。

迎接恐惧，战胜困难，给自己提供挑战自我的机遇。

尼克·胡哲是一位80后，出生于澳大利亚墨尔本，他天生没有四肢，只有左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚指头的小“脚”。尽管身体残疾，但父母并没有产生放弃他的念头，更加没有放弃对他的教育。

胡哲的父亲是一名工程师，母亲是一名护士。在他6岁时，父亲教他如何用身体仅有的“小鸡脚”打字。而母亲则为他特制了一个塑料装置，好让他学会“握笔”写字。8岁时，胡哲的父母把他送入小学。因身体残疾，胡哲饱受同学的嘲笑和欺侮。10岁时，他曾试图在家中的浴缸溺死，但没能成功。在胡哲19岁时，他打电话给学校，推销自己的演讲。被拒绝52次之后，他获得了一个5分钟的演讲机会和50美元的薪水，从此开始了演讲生涯。

2003年，胡哲大学毕业。2005年，他出版DVD《生命更大的目标》，同年被提名为“澳大利亚年度青年”。2008-2009年，胡哲两次来到中国各所高校举行演讲。2010年，他出版自传式书籍《人生不设限》。

其实困难常在，挑战常在。

恰恰是因为不平凡，需要我们不断地挑战、解决困难，铸造了一个有趣的人生。经常有朋友对我讲，萌姐，你好像很幸运，也很乐观。我想说，你只是看到了表象，你没有看到在背后我付出的努力与持之以恒的决心。自从创业以来，几乎每天都有各种突发与意外事件发生，有棘手的事情需要去解决，如果没有一股信念，我恐怕早就被他人击败，被大势淘汰。

我喜欢一句话，每一个困难的背后都蕴藏着同等、甚至更大的机遇。事实上，创业进入第四年，每当遇到困难，我就拿这句话鼓励自己。其实，结果也是这样。勇于迎接困难，才能克服困难。

最后，选择人格榜样，并紧密跟随。但是，榜样选择应有梯队性。你需要人生榜样，也需要伙伴榜样。

也就是说，与一群异类为伍，为自己打造一个异类氛围很重要。当你困了、累了、想放弃的时候，可以看看与你共同奋斗的小伙伴们，他们的坚持不懈，他们的选择，也是我在人生效率手册课程以外开设演讲比赛的原因。你可以听其中任何一种异类的演讲，他们都是普通人，但他们不平凡，因为他们持续不断的努力鼓舞了数万名伙伴前行。

对硬本领的修炼需要为自己营造一个激励自我的场景，才能做到坚持。自我激励是一个可以将习惯坚持得很久，并且能够把一件事做得很长的重要法宝。

其实人与人平时的差别并不大，但关键时刻见分晓。关键时刻比拼的不仅仅是智慧，更是心理。

自我输入和输出

自我输入的渠道，不仅仅只有上课听讲

我们平时看书就是一种输入，我们在读书期间，老师上课，我们听课，对于我们学生来说，这就是一种输入；除了看工具书外，我们还会看其他的书籍，它们帮助我们拓宽视野，提升知识储备，这也是一种输入；我们在和其他人沟通交流时，获得新的知识或者是新的观点，这也是一种输入；甚至在外出旅行的过程中，那些所见所闻，所接触到的新鲜事物，也是一种输入。

每一个阶段我会定义学习不同的内容，这个阶段我重点学习关于爆品营销的概念。创业之初我发现自己好像没有什么文化，文科方面输出不足，那个时候感觉自己有文化恐慌。周围很多创业者懂这个，又懂那个，貌似只有我什么都不懂，其实在那个时候我非常自卑。

因此在创业之初我就开始建立一个机制，就是开始学习文史哲方面的内容，那个时候我决定先从历史入手，好多导师给我推荐北大一个课程，你可以上一年到两年的课程，每个月拿出4天的时间对自己的学习进行时间投资。

后来我发现自己通过几年的学习，在文史哲方面已经有一定基础，但还远远不够，于是我寻找了其他方法来拓宽我的输入渠道。

首先，最方便、快捷的渠道就是来自导师的建议和意见。从今年的下半年开始一直到现在，我都在密切关注与学习营销方面的知识。通过学习，你会发现营销学的发展历史是什么，基本教材有哪些，它的原理是什么，代表性人物是谁，他们都说过哪些话，有几个观点需要掌握。

另一个方法是通过别人的评述和交流来学习。选择一些机构或者一些培训班，听他们怎么去评价历史人物。我去北大学习历史就是因为我知道专家是如何评价历史人物的。通过专家的细心解答和进行密集型的学习，到目前为止我已经没有了创业初期的恐慌感，对营销学也有了初步的了解。

这就是输入机制，包括阅读，听一些朋友的具体观点。我在《赢·效率手册》月度目标管理当中写到过这个问题，关于自我提升的部分，访学，包括和别人聊天，等等，都算是输入的一种。

所有的理论都在于我建立的循环体系，演讲输出、输入也是一个循环体系，道理都是明摆着的，在于积累，在于你的输入机制的建立。我每周都会做一系列的笔记，包括总结、反思，但是我在随手笔记中会用紫色代表学习的颜色。在我的大脑当中有这样一个意识，这个观点或者这句话可以作为下一次演讲的素材。或者，这些素材在其他场合是我可以用到的，可以积累的，那么我同样会记录下来，这个笔记越记越厚，每一次都会看，然后在实践中去应用，这就是输入机制的一种。

在我每天随身携带的笔记中，第一个就是演讲笔记，里面密密麻麻记录着我演讲的内容，比如说谁邀请我去演讲了，我提前做准备的内容。比如我明天需要进行一场演讲，那么在演讲前，我在笔记本上就会记录好我演讲内容的大纲，包括大家问我的问题，包括大家的反馈，包括大家喜欢我什么，不喜欢我什么，都会给它一一记录下来。

这本笔记记录的是我的演讲，还有我的灵感笔记，我的灵感一般来源于我听到的别人说过的话，平时会记到电脑上，每天早上进行总结、整理，然后把这些笔记重新归纳进来，写在灵感笔记中。

通常，我会把演讲当中可以用到的知识记在一个本子中。每年我都有大量的演讲，去年有150次，今年至少有300次，每次演讲我都会让自己的演讲的素材与话题变得新一点，这就是为什么你来听我的演讲时，觉得这个题目可能都听过，但是内容全变了，那是因为我不断地做自我知识的输入。

这是我完成自我积累非常重要的一部分。旅行、外出行走也是一个非常好的输入方法。我喜欢通过文化方面的体验来增加我的自我输入。我每年会走访很多国家，哪怕是大街小巷，还有历史遗迹、博物馆，等等。我去学习，获得当地历史文化方面的知识，包括一些人物的遗迹与故事。

你需要去感受，通过行走去了解，通过跟当地人交谈去感悟。

除了旅行，与人沟通交流，报名参加培训班，我还会找一些平台学习，那些在专注个人领域提升方面做得最用心的平台值得长久跟随，例如在平台上与人沟通交流，进行知识的输入。通过别人的分享，找到自身的不足，从而提升自己。

我从来都没见过愿意为自己投资、学习的人不会进步的，第一是自己在时间分配当中，大家选择为自己的提升进行付出；第二在金钱分配上，大家选择为自己的提升投资埋单。

熟能生巧后，你才能成为别人的师父

我们都知道卖油翁的故事，卖油翁在卖油时可以让油高高地通过钱眼，还能一滴不洒地落进油罐中，最后甚至在钱眼的周边没有沾到一滴油，卖油翁能做到这个地步，没有其他的奥秘，只有四个字：熟能生巧。

同样的道理，当我们将有意识地不断重复一件事情，在勤学苦练中寻找别人不知道的窍门，最后得心应手，我们就可以成为这一领域或者这一行业的大师。

在学习的过程中，我们需要将输入和输出系统相结合。在注重输入的同时，我们不要忘了学习同样需要输出，唯有输出才能检验我们的学习成效如何。

输出一般指的是将知识传授给他人、指导他人。分享、讲话和写作都属于输出，把你学到的东西转化成你自己的观点。我的理论观点不仅仅是我个人的观点输出，同时这些方法方式也经过了大量人群的实践，来自于我和700多位GYL导师，包括200多位极北导师的密切沟通，这些理论也属于他们。

同时，理论不是静止的，也在不断更新与迭代，包括通过不断地阅读、写作，在我向大家传递这些理论和观点时，我的这个行为就是输出。

人生就像一台榨汁机，你把什么东西放进去，出来的东西就是什么，而且你食物与水的比例调得不同，口味也就不同。所以说这个命题最重要的是你要选择输入什么，最终才能输出什么。这个和大家做目标定义也是密切相关的，所以建议你能够拥有一套具有人格属性的输入和输出机制。

如何检验你对一门技术，或者一项技能掌握水平达到了何种程度？输出机制就能有效地帮你检验输入成果。

通过10000小时的积累和反复练习后，你熟练地掌握了一项技能，你的学习成果达到了一定的积累，这时，你可以开始尝试向别人传授你所学到的知识点，当你能成功地指导别人，站在“师父”的角度和高度时，此时，你对这项技能就已经达到了熟练的程度。

如果你自己对于一个知识点还在一知半解的程度，你根本就无法向别人解释清楚这个知识点。同理，当你自己还没有完全掌握这项技能时，你就无法解答别人的疑惑，还怎么将这项技能传授给别人呢？

在课堂上，学生代表的是学习的输入，相对于老师而言，老师代表的则是输出。如果这位老师在他的领域都是不清不白的状态，那么在课堂上，随便一位学生的提问他都有可能回答不上来，没有扎实稳固的输入，就无法做到条理清晰的输出。

同样的道理，同样是学生，有的人被称为“学霸”，有的人自嘲为“学渣”。当我们

向“学霸”请教问题时，他们总是能快速地解答你的问题，更有甚者能立即给出不同的解决方案，最后选择最快捷的方法。对于“学霸”而言，这就是扎实牢固的输入后的输出，而这输出又再一次巩固了自己所学到的知识。

在输出机制中，有很多方式和方法，其中教会“徒弟”是最重要的方法，除此以外，我们还可以通过演讲、和他人进行交流和沟通、写作出书等方式达到输出的目的。

在演讲的过程中，我们通过语言、用词、手势等方式，向其他人传达我们的思想观点和实践结果。比如我在进行演讲准备时，就会写下明确的演讲大纲，上面就会清楚地列出我想要输出的内容，我想要传达的思想观点和处理问题、管理时间的方式方法。

很多成功人士在进行演讲前，都会准备演讲大纲和演讲稿，并且进行反复的练习。他们的演讲稿都是经过他们的实践而得出的理论结果，他们在演讲的过程中会将这些理论成果传达给听众，让他们接收到这些知识点和方法。

在输出版块中，除了每年接近150场的演讲，每年我还会安排一定的时间进行写作，通过每年出版一本书来输出我之前的所学和研究成果，通过写作来巩固我一年来的输入学习成果。

通过输出机制来巩固输入的学习成果，让学习成为一个封闭的环，一入一出，学习效果更佳，知识点也就记得更牢固，同时，我们接收到的知识也更加广泛。

每年我都会要求自己拜访一定数量的人生导师，他们有的人是企业老板、商界名人，有的是文化圈的泰斗、大文豪。他们在不同的领域有着不同的成就，通过拜访他们，和他们沟通交流，完成我的自我输入。

在汲取了他们的养分后，我再通过大量的实践进行检验，最后将我自身的具体情况，大量的实践结果，以及那些成功人士的成功经验，这三者相融合，最后产生新的观念、新的理论、新的解决问题的方式和方法。最后，我将这些新的观念、新的理论、新的方式和方法，通过演讲，通过与他人沟通，通过写作出版，通过线上的学习平台进行发散传达，这就完成了输出的内容。

为了能够顺利地完输出机制，我们要对某一领域，或者某一项技术非常熟练，最好是达到精通的地步。为了使这项技能在某一领域中达到精通的水平，我们可以借助10000小时理论来帮助我们尽快实现输出机制。

这10000小时也不是盲目地输入，而是有意识、有目标地进行自我输入，不是懒散地随波逐流地进行自我输入，而是有计划性、有节奏地进行自我输入。通过时间的积累，不断增加自我输入，不断提升自己在某一领域的知识容量，从而量变引起质变。当我们完成

10000小时的自我输入后，我们就很可能在这一领域达到精通的地步，甚至有可能达到权威的水平。

对所有成功人士，或者在某一领域有着极高成就的人来说，他们的成功，他们的杰出都不是偶然的，是通过大量的学习积淀，才有了后面的蓬勃发展。爱因斯坦在经过大量的实验后，才提出来相对论，并且通过简单通俗的说法让很多对物理没有深刻了解的人，了解到相对论的原理，大量的输入后伴随而来的就是自我输出。

通过输出来检验我们的输入成果，通过多种方式进行输出，传达我们的理论和观点。学习的完整过程就是输入和输出系统相结合，不管是只有输入没有输出，还是只有输出没有输入，都不是完整的学习过程。在正确的学习中，输入和输出，二者缺一不可。

演讲，战胜恐惧很简单

关于公众演讲以及自信表达有这么一个段子，它虽然有点恶搞，但实际上我们能够发现职场的学习就像打怪兽一样，一级一级需要进阶：“职场当中很会写Word的不如算Excel的，算Excel的不如做PPT的，做PPT的不如讲PPT的，讲PPT的不如PPT汇报的。”

我们需要注意的是，你可能会觉得你现在并不需要演讲，也不需要进行表达，只做好自己的工作就可以了。但是大家必须知道，任何的牛人都是从小白开始练的，如果你现在还是一个小白，不能够真正地训练自己、有意识提高自己的话，等你到牛人那一天恐怕也晚了，或者你压根就没有机会成为牛人。所以即使你还是一个小白，现在就开始行动吧。

一场成功的演讲是基于两个要素为基础的，第一是真诚，第二是换位思考。这是能够真正实现沟通，以及在沟通之下进行表达、演讲，市场工作等最重要的两个基础。

真诚及换位思考，请你反复思考它的重要含义。

很多人觉得自己很内向，在演讲的时候很紧张，在演讲的过程中很不自信，不知道该怎么办。

在过去的这些年，经过大量的实践，我将演讲方面的理论进行了梳理。

任何演讲前都需要抛主题，我简化了麦肯锡公司解决问题的基本方法，从问题、原因、对策、行动这四点去切入。

问题是大家为什么不敢演讲，对进行演讲是恐惧还是不自信，可以通过聊天的时候看出来，很多人都存在这个问题。然后，我们要了解事物发生的根本原因，同时了解对策，

最后上升到行动，如果不行动，一切都将化为泡影。

我在前些年和很多企业家朋友以及一些GYL的小伙伴们分享过，一位企业家曾经说道，他在上台之前已经做好了充分的准备，该做的都做了，该学的都学了，所有技巧也都练习过，但是无论如何，就在上台的那一瞬间，他觉得铺天盖地袭来的都是恐惧感。很多人肯定都遇到过这样的问题。

在演讲的过程当中，有没有人觉得恐惧到会手抖，或者拿稿子的手会有规律地振动起来，想停都停不下来？有一些人在演讲的时候会腿抖，最严重的时候，双腿一起抖，有的人一上台就摔跤，还有一些人一上台就觉得嘴干，喝多少水都没有用，这些其实都是恐惧的表现形式。

你们有这些问题吗？

一类人会说，我最害怕的是看到成片的人群，一看到他们我就觉得好恐怖。还有一类人是一上台就忘词，一瞬间自己就像被遗忘在台上一样。

别担忧，不止你一个恐惧，大多数人上台都会恐惧，说自己不恐惧的人基本不存在，只不过这种恐惧是可以进行包装的，也就是我们今天讲的套路型的学习方法。就连美国前总统罗斯福先生都说过：“我们唯一不恐惧的就是恐惧本身。”你知道这是普遍现象就好了，没有什么大不了的。

一个人只有知道了自己为什么会恐惧，自己到底恐惧的是什么，找准了这个点，才能够去抚平这块硬伤。知道了硬伤在哪儿，然后在这个硬伤上面造一个盒子，把它与外界隔离起来，这种方法能让你告别演讲恐惧，别无其他更好的办法。

真相到底是什么？首先揭晓这点的是心理学家麦克卢汉，他提出了角色扮演的理论，人们为什么会恐惧？那是因为角色扮演，你演的这个角色你不适应了，所以你感到恐惧和不安。麦克卢汉先生曾经说过，人都是角色扮演的物种。于是你就说了，我活得非常真实，我就是个真实的人。其实并不是，比如说你的行业，你是一位学生，一位职场人，或者是一名创业者，这些都是你扮演的角色。还有一些人比如说是母亲，是父亲，是孩子，这也是角色的扮演。或者你是老师，是家长，麦克卢汉所揭晓的人类是一个非常善于角色扮演的物种。

很多人会问，为什么我就演讲不好，或者这和演讲有什么关系？

好的演讲专家非常善于扮演他在台上的那个角色，每个人一上台的时候首先要想清楚一个问题，就是我到底要扮演谁，或者说我扮演什么样的角色，就好比我在演讲台上和大家演讲的时候，我就是大家的萌姐，如果我扮演不好演讲时的角色，那么我就是失职的。

但是往往人们紧张是因为他扮演的这个角色对他来说特别陌生。比如说很多朋友都觉得自己一年说话都说不了几次，没有几次上台演讲的机会，那个时候上台对你来说，就意味着扮演陌生的角色。想一想如果你扮演陌生角色，难道你不会紧张吗？

按照麦克卢汉的定义来说，这其实并不是恐惧，而是因为你没有适应你扮演的角色，慢慢适应一下就好了。

弗洛伊德，相信大家并不陌生，他在讲人们为什么会感觉恐惧时强调人类生下来就是赤裸无助的，当自己还是婴儿的时候，对新生的世界充满了恐惧，人类通过什么样的形式来表达恐惧呢？没错，通过眼泪和哭声来表达自己的无助。但是长大之后，人们还会这样吗？不会，因为人类已经被驯化，一般会通过大声或者低声哭泣来表达情绪。

每次演讲的时候，你就暴露在别人的目光之下，暴露意味着当别人用目光看着你的时候，就好像用聚光灯照在你身上，你会感到来自婴儿时期原始的恐惧，他称这种行为是“回归婴儿的行为表现”。什么是回归婴儿的行为表现呢？其实是一种逃跑机制。当别人一看到你的时候，你就觉得威胁来了，你就想转移到特别安全的地方。

弗洛伊德说，最安全的地方就是在你小的时候，在你刚出生的那个安静的小床上，或者妈妈的肚子里。所以很多朋友在演讲的时候觉得恨不得找一个地方钻下去。你有没有这种感觉？这被解释为心理学的逃跑机制。

阿尔弗雷德·阿德勒先生关于恐惧提出了投射理论，人们在演讲的时候，是暴露在别人的目光之下的。实际上一个人是由能量组成的，比如说你的初始能量是百分之百，当你在演讲的时候，其实是在消耗自己的能量，就像一块电池一样，你讲得越多，消耗得就越多。那么能量去哪儿了？能量是传递到了听众身上，你通过不断地分享，自己的能量就会降低，甚至会失去这种能量，当你丧失能量的时候，就会觉得自己无论怎样都不舒服，自己特别的脆弱。

这个理论后半部分讲的是，一旦人的能量降低，就会开始不舒服了。怎么办？这种不舒服恰恰让你觉得你需要增加能量，于是你就开始有这种恐惧，对于丧失能量的恐惧心理马上就存在了。

这三位心理学家在20世纪初期就开始进行大规模的关于演讲恐惧的一系列研究，它是一个切实的研究方法论，人们只有理解、认知到人类为什么会产生恐惧心理，并通过选定一个心理学专家的理论，把自己的实践场景与理论相结合，试着按照这种方法去理解恐惧。

我们要达到的目标是：通过理解人们为什么恐惧，然后学会如何远离这些恐惧。要知

道恐惧是永远无法消除的，它永远都在你的身上。非常幸运的是，我们找到了一个美丽的盒子，它会把恐惧罩住，不让它传播。我们学习的方法是，找到这个能够罩住恐惧的盒子，这个盒子就是让你真正告别演讲恐惧的方法，让你在演讲的过程中可以与这些恐惧隔离，让你能够舒适、顺畅、自信地表达自己。

在演讲恐惧中，你、我、他都非常清楚，演讲恐惧前人人平等。大家要重视演讲表达的特点，要善于把自己放到一个不得不锻炼的场景中，逼自己不断地完善自我，这才是有效的做法。

沃伦·巴菲特是一位尽人皆知的亿万富豪，也是著名的投资专家。他过去有一段不为人知的往事。

在他读大学时期，学校给他们设置了一系列课程，但是他特别想选修演讲与口才这门课程，因为那个时候他特别害怕在人群面前说话，最后他不得不放弃了这门课程，他说放弃的原因是他缺乏上课的勇气。

后来他甚至到了这样一个阶段，在大学选课时，尽量选那些不用在人们面前发言的课程，他尽量回避需要进行公开的演讲和谈话的课程。我非常不赞同的这种行为，主动回避你的弱点，要知道敢比会更重要，未来你将需要这些技能。

巴菲特21岁时，在奥马哈从事证券行业，他每一天都要进行公众演讲，那个时候他真的是非常不情愿。但他在21岁的时候慢慢开始进行大规模的演讲，把自己给锻炼了出来。很多年后，当他接受一家媒体采访的时候，就讲了这个小秘密，他说他在年轻的时候特别害怕演讲。后来记者问他觉得在20岁到30岁的时候，养成的哪些习惯是他未来成功的基石。

巴菲特回答说，人与人之间的沟通能力以及演讲能力是他在这个时期获得的最大的宝藏。从某种程度来说，他觉得学校对这方面并不重视，所以没有锻炼他演讲方面的能力。后来感恩自己在事业当中的“不得不”，居然把演讲给练了出来。

所以，当你踏出了第一步，找到了适合自己的盒子，你会发现，演讲其实真的很简单。

自信表达，轻松**hold**住演讲台

人生就像一盒巧克力，你永远不知道下一块会是什么味道，我们进行大规模训练的前提在于，你愿意为自己投资，你愿意在自己身上倾注力量，你坚信坚持的力量。

1000天小树林计划讲的是我还不到20岁的时候为自己投资的一个计划，职场当中有一种幸运在于是否有人和你进行PK，练就让别人没有饭吃的硬本领，演讲、沟通、表达无疑就是一项硬本领。

我每天早上5点钟起来，当时的演讲是靠大量的记忆背诵，最重要的演讲一定要大声地朗读与表达，同时争取用录音的方式进行不断的调试。当时我做了角色扮演，包括演讲、配音方面大量的工作，不断地抠自己的语音、语调、音调、声音内容，最重要的是，有回听的机制，差不多有1000天的时间，风雨不断，在三九天还不断地进行英语方面的训练以及大量的背诵、表达。

最关键的是，每一个人需要做自我定位，如果你想拥有职场当中的硬本领、硬技能，如果你是一个小白，现在就是你训练成本最低的时候，因为你有大把的时间可以被“浪费”，可以浪费在美好的事情上，浪费在你能够构建自己核心竞争力的事情上。我认为沟通演讲能力的训练是非常有必要的。

80分的演讲包括三项内容，一是不打无准备之战；二是写稿，那是必须的；三是精通排练，这也非常重要。

不打无准备之战。这里又分时间上的准备，目标上的准备，沟通上的准备，框架思维的准备。

时间上的准备。每一次当你接到一个演讲任务的时候，或者自己逼迫自己做演讲的时候，就要自己问自己，我还有多长时间？你要测算出自己有多少可控的时间来为演讲做准备，一定要测算成小时，这才是最关键的，我认为做一场演讲至少需要提前24小时进行准备。

目标上的准备。每一次你要进行演讲的时候，至少要问自己一句话，我要达成的目标是什么？千万不要去想你要满足所有人的需求，没有这个可能性。切记，这个目标一定要尽量具体到不能再具体，比如我在一场演讲中，我的目标就是希望大家掌握的一个基础，需要每一个人能够做到。

沟通上的准备。沟通的心理基础第一是真诚，做换位思考，这是我们的底线。第二项是指演讲的对象、沟通的对象，他们喜欢用怎样的方式进行沟通；他们喜欢听什么样的麦克风里传递的声音，喜欢没有麦克风还是喜欢用小蜜蜂或者其他载体来传递声音；他们接受什么样的语言，他们喜欢网络词汇还是喜欢非常正经的语言，这些都非常关键。比如评审嘉宾是公务员，你的话术就要进行转变。最后就是他们对你演讲的话题感不感兴趣，他们有没有经历过，比如你在讲节能电动机应该如何应用的理论基础，别人都不知道这个节能机到底是干什么用的，演讲效果就会很遭。

框架思维的准备。一般我在演讲时会遵循现象部分、问题、原因、对策、行动的演讲结构，我经常会把现象部分和问题合一。我认为这四大方面应该成为一位讲者的分享框架。

所以需要做的准备包括四项内容，就是时间、目标、沟通和框架思维，这四点必须准备。

很多人问，演讲前我是否需要写稿？你千万不要认为大咖都不写稿，大咖都不带稿。GYL有700多位全球青年导师，据我所知，每一位大咖都是带稿上台的，无论是500强CEO还是创业公司的老板，他们都是带稿的。所以演讲前写不写稿？答案是必须写稿。

我在演讲时都是有手卡的，但是要明白演讲稿不是手卡。如果你认为演讲稿是一个高大全的事物的话，我认为手卡应该是点睛笔。

要不要带稿上台？我发现很多企业家喜欢把稿带上台，我们在下面进行不断的训练，这个时候已经完成了背稿相应的工作，真正带上台的一定是你的手卡，实际上手卡的背面就是你平常记不下来的内容，或者是你平常需要强调的内容，一定要在手卡上通过颜色的不同以及线条的粗细进行标识。

带什么样的稿子上台？建议你带张手卡上台，即使什么都不进行准备，至少应该带一张卡片上台，这张卡片可能会起到品牌推广的作用，最重要的是提醒你关键的问题，以及你演讲当中的目的。如果演讲只实现一个目的，你希望是什么样的目的，你会反复地提醒自己，不断地重复，不断地让大家理解，确保你的用户以及你的受众理解你的观念的时候，你这个演讲就可以结束了，这才算真正的完成。

在台上什么时候看稿？在台上的时候一定要让你的目光非常犀利、敏锐，一定要看到你想看的东西，如果眼神不好的话，手卡的字一定要写得特别大。什么时候看稿？就像讲话有呼吸一样，比如说每句话之间有吸气的口气，看稿也都在口气当中。

演讲需要反复地排练。10000小时定律的演讲训练是精通一项演讲、沟通、表达技能的必由之路，任何人都逃不掉。只有训练才能熟能生巧。很多小伙伴都会觉得自己还没有到达一定的阶段，所以没有办法演讲。但是，你需要每天给自己定的目标，不是挣一个亿，而是每一天都要给自己定一个小目标，训练自己的沟通、演讲与表达的能力。要设置一个演讲的目标，比如做一件事情要说服谁，或者把一件事情跟领导说清楚，提前打腹稿，设置演讲目标，最后去实践，不断重复要领和细节，最后达到你的目标。

要实现自己的梦想，其实在前进的道路上需要付出很多。一个人比另外一个人幸运，就是因为他很早就开始筹备并完善自己了，所以大家需要每天给自己设置一个小目标。

演讲前如何准备？我一直认为，准备包括做计划这些内容是非常占用时间的，但是一个人之所以能够做出完美的实践，交出完美的答卷，都是与准备、做计划密切相关的。万事万物的理论都是有套路的，这种套路在于事物之间是相关联的，这是普遍存在的沿袭的必然性，我们要做的是发现规律，将其真正运用到实践当中。

90分钟的演讲，我们需要准备八项。演讲的目的性、服饰与装扮、动作设置、环境、次序、礼仪、手稿、彩蛋。

演讲当中讲到了演讲的目的，演讲稿上就要写出本次演讲当中的小目标是什么，如果只实现一个目标，这个目标是什么。

服饰与装扮。不要小看这一点，非常重要，你需要一个颜色定义自己，以及用一种服饰标准定义自己，服饰和装扮一定要有标志性。条纹、波点的装扮特别不适合演讲，因为人们演讲的时候是动的，一旦动的话，波点或者条纹会有视觉上的错乱，你是作为万众瞩目的那颗星星站在舞台上的，当人的眼睛目不转睛地盯着一件事物时会非常疲劳，如果一个复杂的事物在你眼前晃动，会增加你的疲劳。

动作设置以及手势。台词是配合动作的，比如左转身，目光凝结到左前方30度，慢慢把头上移，然后流下泪水，这都是标准性动作。手势一定要设置，至少设置几个标志性的手势，它会让你放松，只是手势也需要排演。

例如演讲训练中，某人看到了灾区受难的儿童，慢慢地把目光转向右下角45度方向，潸然泪下。所有的动作都需要在手稿上安排好，而且需要一系列的排演。哭也是一项训练，训练初期演讲者的基本动作非常简单，就是试着给自己做一个手势的配合，这些内容非常重要。

环境。麦克风、舞台、讲台、灯光，这四点非常重要。选麦克风非常有学问，比如说手麦，是否带线，或者是小蜜蜂还是耳麦，不同的麦克标准接收音频的幅度以及离嘴的距离非常有讲究。舞台场景，每一次演讲之前，我都会问舞台的背景是什么颜色，如果是蓝色，同时你穿成了蓝色，大家能看到的是不是只有你的面庞？舞台的深浅程度，是非常深还是比较浅？你站在舞台当中，是离观众近一点比较好，还是站在后方更合适？一个演讲者是否专业，一般看他选择在舞台当中站的方向以及朝向，以及离舞台观众的距离就可以判断了。灯光是不是能把你照到一个最好的画面里，如果拍出照片，什么样的灯光是最美的，包括你站在灯光的哪一个边缘处是最美的，你需要尝试一下。

次序。如果你是参加一场竞赛的话，越到最后越有利，因为评委的打分越来越没标准，原因就在于人的审美疲劳。为什么不做第一个演讲嘉宾？因为我们不见得每一次演讲都有彩排的时间，不见得每次都可以在舞台上试一下讲台的高度，试一下演讲台是否与自

己相配，包括试一下什么样的灯光最适合我们，总需要一个在前面的人帮我们试麦克，试灯光，试舞台，包括测试一系列演讲之前需要准备的细节。

礼仪。台上有礼仪，比如鞠躬，台下也有礼仪，比如说前面的嘉宾演讲完了，他如果挨着你坐，适当的握手还是非常有必要的，包括点头、目光赞许、点赞等一系列的行为，你要进入你的状态，在台下就要开始扮演你的角色，做好你演讲嘉宾的角色扮演。

手稿与彩蛋。演讲当中的彩蛋是非常必要的，怎样准备彩蛋？什么是彩蛋？所谓的彩蛋是用来抗击忘词的，我们上台的时候经常会忘词，一忘词就觉得被遗忘、被抛弃在了舞台上，此时怎么做？

一定要准备彩蛋。所谓彩蛋就是故事，一般需要准备三个故事，但这三个故事不局限在一定的范围，一般我喜欢准备的三个故事的范围是：在你开讲一分钟之内就能把别人讲得热血沸腾的励志故事；能把周围所有听过这个笑话的人都逗乐的笑话，千万不能是一个冷笑话；自我介绍，自我介绍非常关键。当你忘词，根据你忘词的场景来讲笑话活跃气氛，当你忘词，把这三个彩蛋放到合适的场景。比如说突然来一个介绍，或者是给大家讲个笑话，或者说一段励志的话语来表达你的思想价值观。

消除了演讲上的恐惧，加上对麦克风和舞台的熟悉，得体的打扮和适当的手势动作，以及在准备的演讲稿和手卡，有了万全的准备，你将充满自信，hold住整个演讲现场。

如何淡定应对演讲台上的小失误

演讲中如果出现了失误，我们要如何应对？

你一定要做好任何事情都有可能发生的心理准备，比如说别人窃窃私语，比如说别人都低头不看你，或者有可能麦克突然失声，或者PPT放不了，一系列的故障都可能会发生。

这个时候，我们怎么办？我们可以未雨绸缪，先准备一本错题本，将我们可能犯下的小失误或者已经犯下的小失误记录下来，然后逐个改掉它。

演讲需要错题本，我一直有本错题本，记录着我所有演讲当中的诸多细节，还会附上每一场演讲的打分表。分数得得很低的，就是我需要自我提升的部分。这个问题在于，你需要去准备一个笔记或电子文档，从一开始就去记录你遇到的问题，遇到问题的时候要写下当时在那个时间你是如何解决的，之后找专家请教，把他的方法写到你的错题板上，下一次用一用别人的方法看是否可行。

换位思考+真诚，演讲当中不论遇到什么问题，你都要记住你是一个演员，一定要扮演好你的角色。

什么是真诚？就是你真正扮演好了你这个角色，让别人从你的身上感受到了你这个角色想传达的东西。什么是换位思考？当你遇到一些问题，不是让自己越来越紧张，你需要先表现好你的角色，然后去为别人考虑，别人希望听到什么，喜欢听到什么，你一定要提前做好准备，不打无准备之战是换位思考最重要的方式。

我在演讲之前，都会认真做好准备，并且希望我的每一场演讲都没有浪费大家的时间，让每一位听众都有所收获，这是换位思考的底线。

就像学习当中的复习一样，演讲后如何反思也特别重要。

反思怎么去做？我根据长期的实践，总结创立了一个方法叫作“自我演讲记录法”。一定要记录你的演讲，你可以选择用你的手机，最好有两部手机，如果没有手机，你需要买一支录音笔，或者用相机、DV等记录工具，记录下你演讲时的状态，当演讲结束后，你去回顾自己演讲时的视频或者音频，你可以发现自己的声音、仪态等方面还有很大的提升空间。如果你在演讲这项技能的资金投入上，还有更高的预算，那么你可以聘请演讲教练，在演讲教练的陪同下进行演讲。

怎么进行记录？首先用手机的话，至少需要一个手机支架，你需要在一个比较靠前观众席的位置，去找一个非常方便记录演讲的位置，将这个手机支架放在上面，你自己演讲的时候，让别人帮你看一下，手机在充满电的前提下会完整记录下你演讲的全过程。GYL（全球青年领导力）有很多位导师都在演讲结束后要看演讲回放的，而且很大一部分人都是通过手机来进行记录的。通过手机把自己的演讲录下来，这非常重要，涉及你演讲结束后的反思与总结。

还有人就问了，两部手机行不行？一般一部手机是录自己，另外一部手机是你站在演讲台上录观众的表情与反应，这一点很少有人去做，但是我做过几次，非常有效。你需要知道你设置的哪一点出现了问题，哪一点是观众非常喜欢和乐于接受的，你的演讲好不好光自己看没用，最重要的是要看别人认不认可你，所以要准备两部手机。

演讲的时候，尽量把手机设成来电转移的模式或者飞行的模式，如果愿意在演讲方面投入时间、精力的话，建议一定要买一支录音笔，将自己的演讲声音全程录下来，在演讲结束后反复聆听你自己的演讲语音，这非常有必要。

陪同演讲教练一般需要固定一个人专门来看你的演讲，每一次通过他的反馈以及评估，做出相应的评估表，是一个不错的方法。同事之间可以互相帮助，一起在演讲中进

步。

在演讲前，你一定要为自己设置一份演讲打分表，演讲打分表和错题本要互相结合在一起，一定要设置一些打分的基本标准，语速、语气和语调是否让人感觉很舒服，服装打扮是否得体，手势动作是多余还是恰到好处，演讲内容是否拖沓冗余，观众的反应如何，这些都可以成为你演讲打分表中的评分项目。

建立好你的错题本后，你需要逐步完善你的错题本，经过每一场演讲结束后的总结，将每一场的问题都写出来，长此以往让问题积累下来，问题如果不积累的话，实际上相当于没做。在问题积累以后，你就采取各个击破的方式，一个一个去解决，从而提升自己的演讲水平。每一次演讲之后，要尽量在短时间之内进行回放，一定要看自己的演讲，而且回放的过程中，为自己进行打分，试图把自己想成一个陌生人去看待你的演讲表现。

你未必出类拔萃，但你一定与众不同，你的演讲风格一定不是我的演讲风格，不是张萌的演讲风格，一定是你自己的演讲风格，可以用萌姐的方法，但是要慢慢地构建出自己的演讲风格。

演讲稿怎样准备才能抓住人心？

首先我认为，在写演讲稿的过程当中，你要确定演讲的目的是什么，能够吸引观众最重要的标准在于你演讲的目的，你的目的是确认你演讲当中怎么去写稿、怎么去表现的唯一标准，写下你的目的，一定是非常确切的目的才行。

我不知道演讲时应该准备些什么内容。感觉自己想到的别人都知道了，没什么新意，是不是自己见识太少了？我应该怎么提高？

其实所有的理论都在于我建立的循环体系，演讲输出和输入也是一个循环体系，这在于积累，在于你输入机制的建立。如何学习就是这种输入机制，我每一周都会做一系列的周笔记，包括总结、反思，但是在我的周笔记当中，我会用紫色代表学习的颜色。我的大脑当中会有这样一个意识，这个观点我认为是下一次我演讲时可以用到的素材，就把它画成紫色，在一本书的多少页，或者哪个网站链接，或者哪个小视频，这些都可以成为我演讲时的素材。后来，这本笔记越记越厚，我每一次演讲前都会翻看这本笔记，然后运用到实践中去，所以在我的演讲中总是有很多不同的素材。

这是最朴素的演讲训练方法，上天不会亏待那些有准备的人。

对于演讲来说，最重要的是什么？是内容，逻辑，细节，着装还是手势？在演讲的过程中，怎么引发观众的共鸣？

我们在看电影或者电视剧时，会觉得一个情节或者一个场景特别好看，一定是因为经历过里面的故事或者有过相同的经历，或者希望成为那样的人，这个时候我们才会对它产生共鸣。比如，一个没有爱情经历的朋友，是感受不到那种心碎的痛的，只有真正经历过，才会痛。所以，你在演讲前对所有案例的选择都在于你要引起或者制造一种怎样的关联，就是你和听众之间的关联。

演讲最重要的是达成目的，如果一个人的目的都没有达成，那么所有的演讲准备都是白费。但是怎么达成目的？这有各种各样的方式、方法和标准。如果想引起观众的共鸣的话，就找他们经历过的事，或者是他们想完成的事。比如说1000天小树林计划，大家都学过英语，都有过痛点，在大学期间都经历过无数痛苦的学习日子，这就是为什么我每一次演讲、分享的时候，都试图找一些共同的经历来引发共鸣感和痛点。

当你引爆全场后，你会发现你在演讲的过程中与观众的互动是频繁的，而不是你一个人独自站在舞台中央唱独角戏，有了观众的共鸣和互动，你对演讲也会越来越自信，越来越敢于站在舞台的中央，可以自信大方地面对台下坐着的观众，而不是恐惧舞台，不敢面对观众，不敢尝试演讲。

写作，也是一种输出

随着时代的发展，发表出书，已经不再是一件遥不可及的事情。然而，随着经济的发展，社会越来越浮躁，我们忙着各种事情，已经无暇静下心来好好写作，好好写书了。

我在每年制订计划时，都会要求自己，每年要出版一本书，以此来鉴定我的时间管理是否达到了预期的计划 and 目标，如果我在完成了所有目标后，还有时间写作并且出书，那我的时间管理是合理的，我的日程安排是高效率的。

现在，除了以往的出版渠道可以满足我们写作的目的，还有各种网上平台可以满足我们写作的需求。平台的增加，以及我们自身的具体情况，都提醒着我们，必须将写作能力的提升放到日程安排上来。

很多人通过7个人物法，将写作能力的提升定位为自己的人生目标之一。在社群里，有一位女孩子通过7个人物法，确定了自己需要达到的三项目标，其中写作能力排在第二位。

写作不仅能帮助我们将繁杂混乱的思维理清楚，还能帮我们迷茫的大脑扫除迷雾，迎接清晰的目标。在我们感觉到浮躁时，我们可以泡上一壶热茶，打开笔记本，挑选一支好写的笔，写下我们内心细腻的情感，缓解我们内心的浮躁与压力；当我们感觉大脑想法太

多，不知道该怎么办时，我们可以将脑海里的想法通过思维图画出来，然后根据导图把它们一点点写出来，当我们将这些想法写完后，我们大概就能知道该怎么办了。

在我们迷茫，或者遇到挫折开始丧失信心时，我们可以拿起笔写下一些励志的话。将那些可以激励我们的话写下来，重复默念，自己激励自己。一年如果能够写下365句话，或者积累365句名言，引入你的演讲当中，你就会出口成章，引入你的文稿之中，你就会落笔成文，这又是一种输出机制。

曾经，我为了写出地道的英语文章，为了在英语演讲方面能有快速的提高，每天专门划分一块时间，用来背诵大量的文章，在熟练背诵后，再运用到我的写作中，不停地背诵和写稿，灵活运用背诵的那些句子，最后不论是英文写作还是演讲能力都有了大幅度的提升。那一段时间，真的非常辛苦，但是现在回过头去看，当年的背诵都非常有效。

写作和演讲其实是一种密不可分的关系，演讲前需要写好我们的演讲稿，演讲是将我们的演讲稿充满激情与感染力地表现出来，传达我们想要传达的内容。

在演讲的前期准备工作中，写好演讲稿是非常重要的一个步骤。在下笔前，我们要想清楚一个问题，那就是写的这篇稿子，需要传达一种什么样的思想理念，什么样的价值观，最后需要达到什么样的目的。

只有想清楚这些问题后，我们写出来的稿子才算是有价值的。

在写演讲稿的过程当中，我们要确定演讲的目的是什么，能够吸引观众最重要的标准在于演讲的目的，目的是确认怎么去写稿、演讲当中怎么去表现的唯一标准。写下你的目的，一定要非常确切的目的才行。

想明白我们写作需要达到的目的后，我们就可以开始动笔写作了，在写作的过程中，坚定我们的中心思想，这样我们才不会偏离主题，才能牢牢锁定中心思想，不会出现混乱的情况，更不会出现逻辑不清晰的情况，不会明明想要说这件事，结果却写成了别的事情。

在写作的过程中，我们需要精练我们的语言，不要拖拉冗长，就像裹脚布一样。那么要如何精练我们的语言呢？

需要读更多的书，做更多的总结，最后从量变到质变。

其实，写稿和组织语言是一个道理，一个人的知识积累与语言有什么关系呢？一方面，一个人只有输入得多，才能通过转化，输出得多。

怎样用精练的语言进行演讲准备？如何用精练的语言来进行写作？

演讲不见得就需要精练的语言，它需要根据实际情况进行具体问题具体分析，需要根据听众群体来调节语言习惯。同样的道理，写作中也需要根据具体读者情况进行具体问题具体分析，根据读者群体来选择是否用精练的语言。

另一方面，我们还需要考虑到我们的目的性。你演讲到底要实现什么样的目的？你写作到底要实现什么样的目标？你想通过你的文稿达到什么样的目的或者目标？

你是希望让别人认同你，还是获得点赞，还是你做的是个地面推广的工作，让别人都扫码，通过利益绑定对方，还是宣导。每一个演讲目的不同，决定了使用的语言不同。

写作和演讲一致，你需要确定你的文章需要达到什么目的，是希望别人通过你的文稿了解你这个人？是想通过你的文稿传达你想传达给他人的价值观、人生观、世界观等思想观念与理念？还是通过你的文章宣传推广某一项产品，是一篇营销软文？你要根据你具体的目的，来调整你的语言，根据你最后的受众群体，来选择你的语言文字的表达方式。

换位思考不是一句空话，要针对受众，以及他们喜欢的方式，愿去接受的语言，去组织你自己的演讲内容，去写帮助你达成目标力的文稿。

敢比会更重要，要抓住一切可以锻炼自己的机会

实践出真知，实践才是检验真理的唯一方法。就像有的人质疑10000小时法则的实用性以及真实性，只有正确实践了10000小时法则的人才知道10000小时真的非常有效。

在学习的过程中，要达到高效学习，还需要解决一个重要问题，那就是理论与实践结合的问题。

实践有力量。我一直非常喜欢读伟大领袖毛泽东主席的那篇《实践论》，还背诵过，尤其是在创业初期，基本每天读一遍。我逐步形成了这样一种认知：如果我们不能将所学的理论与实践相结合，换句话说，在实践场景中，无法调用知识储备，那么学再多都是没有用的，也只是一个理论派。

但很多人并不希望自己成为所谓的专家学者，大家更希望把学会的知识用在工作和学习当中，那么一定要学会应用工具。工具是提升效率最有效的方法之一。所以，使用工具的时候，一定是你在实践的时候，遴选工具是实践开始的第一步。

我具备比较高的执行力，当我想到一件事情，很多人还在想的时候我就把它给做了。

人和人的差别就在这儿，很多人反复在否定自己，有些人就是在不断地通过自己的实践来肯定自己。

执行力要靠周计划和日计划进行巩固，更重要的它是年度目标实现最重要的基础，有三个方面是你实现的基础。第一学会使用清单法，目前来看，在《赢·效率手册》的周计划和日计划当中都会看到一些横线，这是让你做清单法的标准。但是如果想到什么就列什么的话，这个标准是远远不够的，很多人就止步于此，那么应该怎么去做呢？第二步配给法，拿日计划举例子，每一天你列下来一系列的事情，比如说今天要完成20件事情，这20件事情都列下来的时候，一般都是想到什么就写什么，或者领导安排什么就写什么，你还要用时间配给法把这些行程安排到入你的时间表中。在右边把整体的清单列出来，左边是时间，《赢·效率手册》中可以看到小数字，它们是时刻表，从5开始，5是你早起的基本时间，5、6、7、8一直到23，需要把右边的清单配给到左边的时间，很多伙伴执行力差是没有做好配给工作，配给工作没做好，就没办法评估时间的使用效率。

我们学的是职场当中的干货，也是技能，最重要的是理论联系实际，不断去用，才能巩固，才能把学到的东西真正用于实践，这是非常重要的。

每一天都要给自己定一个小目标，训练自己的沟通、演讲与表达的能力，怎么训练？就是要设置一个演讲的目标，比如做一件事情要说服谁，或者把一个事情跟领导说清楚，提前打腹稿，设置演讲目标，最后去实践，不断重复要领和细节，最后达到目标。很多人都会觉得这样好难，给自己设定目标，人生活得好累。如果没有来生的话，我们只有此生，此生做的一件事情就是不断地完善自己，做更好的自己，谈俗一点，你需要升值加薪，谈高尚一点，是要实现自己的梦想。一个人比另外一个人幸运，就是他很早就开始筹备自己，完善自己了，所以大家需要每天给自己设置一个小目标。

在学习演讲的初始阶段，我们不知道哪些用词可以提高听众的积极性，不知道什么样的手势或者装扮适合自己，这些都需要通过大量的实践才能得出结论。

我们在每一次的学习实践过程当中，一定要给自己设置两大机制，如果说我学不会，我没有毅力，或者说我尝试了很多方法都不会用，以及理论、实践没法结合，其实是因为你没有学习的总结机制以及反馈机制，学习是个闭环结构。

我一直都是一个理论及实践派者，我一直认为理论和实践需要紧密地结合才可以，你需要用行动去证明你自己，同时你也需要把理论结合在其中去修炼。

工具篇

善用工具是智者与愚者的分水岭

在这本书里，我讲了7个人物法、高效学习、时间管理、10000小时定律职场硬本领修炼以及输入和输出机制。相信大家已经初步了解时间管理、学习效率以及学习能力的基础知识。

有了基础知识的构建后，大家已经知道我如何管理自己的时间，怎样做到高效学习，怎样构建自身的学习能力，但是很多时候，实现高效学习与管理，还要借助一些工具。

善用工具，是人与动物的主要区别之一。

工具即实操，实践的力量。

什么是工具呢？

工具是你达成目标的中间介质。比如为了沟通，所以你买了手机；为了有效工作，你有了电脑；为了走得快，所以你穿了鞋；为了每天不困倦精力充沛，你一定不能熬夜，同时要喝健康的咖啡；为了早起，所以你设置了闹铃。在这里，手机是工具，电脑是工具，鞋子是工具，咖啡是工具，闹铃也是工具。我们要充分理解，工具不是目的，只是一种凭借物，或者叫作中间介质，俗称中介，它是辅助我们达成目标的手段。

有一句话说得好，聪明的人善用工具，愚笨的人自己造工具或者不用工具。

我们应该构建一套自我人生的工具体系，用来辅助自己实现目标，这是非常重要的。那么我们应该如何遴选工具呢？

它最好具备可循环利用的价值。什么是可循环利用？任何工具都有它的使用说明书，就好比讲人生效率手册这门课程，其实就是开启效率生活、卓有成效过好每一天的使用说明书。

使用一项工具前，需要掌握这项工具的使用方法。比如说，爱好摄影的朋友们都会知道，5D²是一个标配相机，但并不是每一个小白，都可以直接上手这个相机，他必须去琢磨，不断练习才能掌握这项工具。所以掌握一个工具都是具有时间成本的。既然花了这个时间成本，它就应该有相应价值的回报。因此，工具最好不是用了一次终生就不会再用了，如果使用频率很低，掌握方法很复杂，那么还不如不掌握它。

在我的身边，有一位姑娘在年初的时候定下了目标，在一年内可以初步掌握素描的绘画技巧。在定下这个目标后，她买了合适的素描铅笔，大张素描纸，素描板还有画架。然而在她开始学习画画后，她的画架就一直放在角落里，对她这位画画新手来说，画架暂时还不需要，使用频率又很低，其实她没有购买画架的必要。

同样的道理，如果我们的目标很长，需要使用到的工具很多，那么我们需要清楚地知道我们每个阶段需要用到的工具有哪些，这样，我们才能在每个阶段到来前提前准备好我们的工具。

掌握工具有讲究，每天都会用到的工具，最好首先掌握。比方说《赢·效率手册》，它是一个每天从醒来到睡下都会反复用到的工具，具有极高的使用价值。那么最好开始时间管理的时候，就用手册这样工具，学习它的使用说明书。接下来，你每天的实践，就是写完它，然后评估它，与异类部落同学探讨它。

我身边的朋友在使用效率手册后，都会发现自己开始了改变，做事情有了清晰的目标，有了明确的规划和方向，不再像以前一样忙忙碌碌却还是一事无成，而是能在忙碌后明显地感受到自己的收获，发现自己在不断地进步。

这就是在掌握效率手册，并且灵活使用效率手册后达到的效果。

工具要具有场景价值。每个工具都在不同场景中被使用，那么它的作用也是不一样的。比如，读书的技能。你在学习的过程中，要读书，你在工作中也要读书，亲子的时光你也要读书，如果你是一个公司培训负责人，你与你的员工同读一本书，那么，阅读的工具就非常具有场景价值，在你自己学习、工作、亲子互动、培训与教学的过程中，方方面面都能用得到，那么这类工具就非常有价值，所以一定要掌握它。

大家不妨对自己周围的这些物件，统一进行梳理，列出来，看看哪些是高频率使用的工具，哪些是低频率使用的工具，然后把它们按照以上三种标准一一分析，你就知道自己需要什么工具，不需要什么工具了。哪些工具有价值，哪些工具的价值性不是很强。此外，最重要的是，你需要知道自己还差在哪里，也就是这些高频次使用的工具，你到底有没有掌握到炉火纯青的地步呢？

我是一个工具至上主义者，在平时的工作学习中，极其注意工具的使用与学习，平时我也经常会在微博上分享一些我使用某项工具的心得。慢慢地，我发现，以下工具是我使用频率最高，且目标性价值最高的工具，都有哪些呢？

计划工具：效率手册，这是告诉你如何做计划的重要工具，包括年度计划、月度计划、周计划、日计划。通过它，你能清晰明白自己要做什么，需要达到怎样的目的，你的

人生是清楚明确的，而不是茫然无知的。

总结反思工具：总结笔记，这是将时间管理能力总结与提升的重要工具，包括每日总结、每周总结以及每月总结。我们在实践后，需要不断地去总结我们的实践成果，发现自己还有哪些不足和缺憾，然后对技能进行进一步提升，完善我们自己。

学习工具：读书笔记，阅读之后如何用逻辑梳理的方法训练阅读能力。在不同的场景下，我们阅读的目的是不一样的，所以我们的读书笔记也是不一样的。

学习工具：演讲笔记，沟通表达与公众演讲能力的训练。如果你想提高你的演讲能力，那么你需要寻找到一切可以锻炼你演讲能力的机会，通过不停地演讲发现自己的问题，从而提升自己的演讲水平，在演讲完成后，我们需要回顾我们在演讲时的场景，用笔记本记下我们的不足，在下次演讲时加以改进。

反思工具：灵感笔记，抓住你在学习与提升过程中形成的让你拥有“决定性瞬间的一刻”。我们往往会有突然灵光一闪的时刻，这时我们急切想要用某种工具记录下我们的灵感，通过笔记，我们可以快速记录下我们的灵感，并且在日后进行不断的反思。

社交工具：社会资本，如何运营好人际关系，与你的人生目标不背道而驰等。与谁同行，将决定你的未来，交际能力是非常重要的一项能力，在与人沟通交流的过程中，我们会进行思想的碰撞，或者人性的揭露，这时，我们可以借助工具的力量帮助我们记录下来。

旅行工具：旅行笔记，如何在每次差旅中增加效率和效能，在学习和工作期间，我们需要假期来放松我们一直紧绷着的大脑，在旅行的过程中我们总会有或多或少的人生感悟，旅行笔记可以帮助我们快速记录下这些人生感悟，以及希望留在记忆里的美好风景。

学习工具：康奈尔笔记法，随手记录也要训练逻辑，便于归类整理。世间万物都存在一定的逻辑关系，当我们在新的知识点、新的技能时，我们可以借助康奈尔笔记法进行合理的归纳整理。

在我们学到了新的知识点后，我们要对学到的东西进行复盘，这样我们的大脑才会对这些知识点的记忆更加深刻。遴选工具是实践开始的第一步，它最好具备可循环利用的价值。掌握工具有讲究，对每天都可以用到的工具，最好首先掌握。工具要具有场景价值。每个工具都在不同场景中被使用。

在生活场景中，高频有效的工具有：计划工具——效率手册，总结反思工具——总结笔记，学习工具——读书笔记、演讲笔记、康奈尔笔记法，反思工具——灵感笔记，社交工具——社会资本，旅行工具——旅行笔记。

效率手册：如何将它发挥出**80%**以上的效力

目标的建立，时间管理能力的构建，学习效率的提升，以及学习能力的培养，在这四个基础上，越来越具有时间管理的观念你，需要一本效率手册，作为自己的必备工具。

效率手册是什么？用一句简单的话，你就可以理解它。效率手册是你每天时间管理能力提升的有效工具。

谈到效率手册，有四点误区要提前了解。

效率手册是计划层面的事情，用我之前提及的单点突破法来说，就是“计划—实施—总结—评估—再次计划”中的第一步。我曾说过，单拿一个小本本记录，不是时间管理，效率手册主要是为做计划而生，千万不能把一天实际发生的内容加进去，实际发生的事情应该属于总结与评估体系的内容。

你可以这样理解，效率手册只为计划和实施两个步骤负责，总结笔记才是为总结与评估负责。所以，如果希望训练自己时间管理能力的话，你至少需要两套管理工具，计划工具——效率手册，总结工具——总结笔记。

如果一个人把这两项内容合并在一起，就会出现在一个本上记记记的情况，长此以往，虽然你每天都花费了大量的时间在记记记，但你时间管理的能力依然不会得到提升，你每天计划要做的事情，和你实际完成的事情，依旧对不上。你首先就会出现懊悔的情绪——我完成不了，接着你会慢慢地自暴自弃，接下来你就会彻底地放弃计划，也就会被打回原形。这是绝大多数人尝试后不能坚持的重要原因。所以，别在效率手册中说实际发生的事情。

任何一本效率手册，没有建立起目标管理体系，就不能被称为能让你提升效率的手册。

人们因为有了目标才有了方向，因为有了方向才会知道为什么努力，以及往哪个方向努力。因此，一本带有目标属性的效率手册，是效率手册之所以被称为效率手册的原因。只有紧盯着目标，不分散注意力，才有可能实现目标。

在一本效率手册中，应该时时处处体现目标的价值，比如年度目标体系、月度目标体系、周目标体系、日目标体系。其实这不仅是管理我们自己的每一天，在工作学习过程中，最主要是要想清楚目标，否则走弯路、浪费时间就是必然事件。

从广度上来说，效率手册包括全年，从深度上来讲是一天。其实人与人之间的差距，也是由每天的小差距积累而成的。不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。因此，我把多年的时间管理方法总结成一本效率手册，并起名为——赢，为什么叫作《赢·效率手册》呢？

很多人说，我每天不用带着手册，回家时我誊抄。在此，我就可以判断出你一定不会坚持做时间管理，一定会三天打鱼两天晒网，最多坚持不过3个21天的习惯养成周期。为什么我一定要强调随身携带呢？要不要随身携带呢？

一定要！

你随时随地都可能会计划到明天甚至更远的事情，当你的时间管理能力逐步加强，你就会更有意识地去计划下个月的事情，或者下半年的事情，这些事情一旦在计划中出现，就需要标注在你的每日清单中。所以携带手册，是一件非常重要的事情。

所以，请你务必要做到随身携带。

接下来系统性地介绍一下《赢·效率手册》。

同样是一本效率手册，有的人用完可以创造百亿产值；但有的人，在上面乱涂乱写，还浪费了购买这本手册的资金，没有使它达到它应有的价值。

怎样将效率手册发挥出至少80%的价值呢？

首先，你要清楚地明白，《赢·效率手册》对你的人生有着什么样的意义，你在上面书写的计划对你实现自己的人生目标有着怎样的影响。

《赢·效率手册》是帮助你摆脱每天忙乱、茫然与困惑的状态，并开始有目标地规划人生、实现梦想的基础工具，使用起来相当简单，你只要每年坚持写，就会发现自己掌握了人生“赢”的局面，一年比一年更自如、更自信。

因此，我们把有毅力并愿为梦想坚持奋斗的手册使用者，称为“赢家”。

其次，关于书写顺序。

正式使用《赢·效率手册》前，你需要从前到后通读一遍，掌握每个板块时间管理工具的使用方法，了解板块与板块之间衔接的重要价值。比如，这里包括7个人物法、年度目标管理序列、周目标与周计划、日目标、日清单法、日排程法、早起打卡，及21天习惯养成周期理论，以及18个周期，同时还包括月评估总结，以及全年总结。

关于早起。

2017年做到“赢”，最简单的方法是从早起开始。

首先你需要定义一个早起目标，例如早上5点。于是在效率手册早起打卡页面中，写下早起，同时，每天早上骄傲地写下你早起的时间。谈及什么是早起的算法，我只能说在异类部落，我们坚持早起需按照周期进行——每个早起周期为21天，也就是说，21天只记录早起时间并打卡，每21天统计一次早起成果，并换算成百分数，高于80%才可被称为早起者。

此外，一年365天共包含近18个周期，一个年度需统计18次早起成果的百分数，并力求百分数随着时间的延续，呈增长趋势。然后，对早起困难者来说，你可以加入早起打卡的社群，和群里的伙伴们一起接受早起考评，一起早起，坚信坚持的力量。

关于目标管理——计划。

严格的目标管理机制在效率手册中是非常必要的。如果“赢家”在坚持使用1年后，可以潜移默化地建立起时间管理法则之目标管理法的思维体系，那么他就做到了真正意义上的赢。

打开《赢·效率手册》，你可以处处看到各种目标。每次做一件事，过去你可能稀里糊涂就做了，但现在，你需要逼着自己想出“我做这个事情目标是什么”或者“我为什么要做这件事”，这才是珍惜时间的重要体现。你每一刻时间的花费，必须要有意义。

因此我设置了年度、月度、周与日目标管理。你需在每年、每月、每周与每天的一开始，就规划设置目标，并督促自己实现目标。

关于反思机制——总结与评估。

反思是为了更好地计划，是有效增强时间管理能力的重要组成部分。在时间管理中的“计划—实施—总结—评估—再计划”环节中，总结与评估至关重要。

《赢·效率手册》将年度总结、月度总结融入时间管理模块中，只要坚持做总结，就能发现自己的不足，并在下一个时间循环体系中，有效改进自己的计划与实施环节。但我曾经讲过，总结体系与计划体系一定要分开。因此，每日总结与每周总结，将在总结笔记中出现，这个放在家里就好，不用随身携带。

关于每日计划。

再伟大的时间管理都需落实到每日计划与行动中，《赢·效率手册》全力打造“每日目

标”“每日清单”“每日日程安排表”“早起”与“晚间安排”五个部分。

具体来说，每晚临睡前需要先思考明天的目标是什么，想明白了再睡觉，然后早起就要把它写下来。

在我们进行早起仪式时，我们就要将前一天晚上想好的三个目标立即写在《赢·效率手册》中。

早起要有仪式感，仪式感的建立，是敬畏之心以及坚持力量的卓越体现。每日做完具有象征意义的“早起仪式”后，我们需要打开《赢·效率手册》，写下每日的三个目标，先用清单法将之前的目标以及今天想出的内容依次列出来，在前面标上序号。然后再使用排序法，将右边的清单内容，排入左边5—23点的时间序列当中。

然后要评估自己的时间管理能力，为每日留出足够的机动时间来处理那些紧急但不重要的事情。说到评估自己的时间管理能力，需要总结笔记帮助你不断地优化完善。如果今年时间管理是你想要提升的技能，那么在计划体系——效率手册，以及总结体系——总结笔记中，大家一定要谨记，而且一定要每日训练。其实每天你写的过程，就是训练的过程。

排序结束后，你就要开始10000小时修炼，即专注学习，构建硬本领了。

此外，早上与晚上都是精修学习的时间，同时请每天对自己的学习时间进行评估，学习时间的总额至少要占用你额外8小时的37.5%，也就是每天拿出3小时来提升自己。值得注意的是，你需要重视对自己在学习与健康两大领域的时间投入，这是人们一般容易忽视的地方。

总结是反思的开端，如何有效地进行复盘

在围棋中有一个专业术语——复局，指对局完毕后，复演该盘棋的记录，以检查对局中着法的优劣与得失。一般用以自学，或请高手给予指导分析。如按照棋谱排演，类如复盘，称“打谱”或“研阅棋谱”。围棋高手基本上都有复盘的习惯，复盘就是每次博弈结束以后，双方棋手把刚才的对局再重复一遍，这样可以有效地加深对这次对弈的印象，也可以找出双方攻守的漏洞，是提高自身水平的好方法。棋手平时在训练时，大多数时间并不是在和别人搏杀，而是把大量的时间用在复盘上。复盘就是把当时“走”的表面过程重复一遍，从内容上看，把双方的心理活动比较全面地演示出来。

复盘是对思维的训练。通过复盘，当某种熟悉的类似局面出现在你面前的时候，你往往能够清楚地知道自己将如何去应对，在你的脑海中就会出现多种应对的方案，或者你可以敏锐地感觉当前所处的状态，从而对自己下一步的走向做出判断。

在我创业初期，我就反复读联想的“复盘”，受益匪浅。在联想，“复盘”是企业文化中的重要方法论之一，是指工作做完了以后再回顾一遍，目的是不断检验和校正目标，不断分析过程中的得失，便于改进，不断深化认识和总结规律。这种工作方法从柳传志时代一直延续至今，已经成为联想内部的一个标志性方法。

在联想，复盘分为四步：回顾目标、评估结果、分析原因、总结经验。

回顾目标其实就是要你回想一下当初做这件事情的目的或期望的结果是什么；评估结果是对照原来设定的目标，看完成的情况如何；分析原因是要仔细分析事情成功或失败的关键原因；总结经验，包括得失的体会，以及是否有规律性的东西值得思考，还包括下一步的行动计划。

最后，在总结经验、规律时，不要轻易下结论，否则就会不客观，或者容易出现“自己骗自己”的情况。一两次的复盘，未必就真的能摸索到规律，只有通过若干次复盘，才能逐渐总结出一个规律的趋向。如果把不是规律的东西当成规律，把并不了解的情况当成非常了解的情况去指挥企业作战，那结果会比不知道规律还要惨得多。

其实，我们对复盘理论并不陌生。在我们小时候考试的时候，每次拿回批改的试卷，老师都会有一个讲试卷的环节，针对每一道题都带领大家重新回顾学习，这其实就是一种复盘。

在时间管理四大方法中，复盘对应的是单点突破法。它是一个完整的闭环结构，计划—实施—总结—评估—再次计划。在这个闭环结构中，总结+评估，就是复盘，这两个环节的最大功效就是提升计划能力，反思前面的计划，制订再次计划。

通常情况下，很多人都会做计划，而且勤于做计划，但往往做完就没有然后了，从不评述与反思，甚至会觉得总结与反思是一件相当麻烦的事情。就好像学跳舞一样，你想模仿杨丽萍跳一支《孔雀》。虽然通过反复练习，你或许可以跟随音乐跳下来，但是基本上是照猫画虎完成的，很多动作可以说是非常不到位，看起来与杨老师版的《孔雀》相去甚远。

此时，总结与反思工作就非常重要，比如你需要对每一个舞蹈动作都有细致的练习，并且一遍遍去抠出细节。同时，一遍遍做自我评述工作，找专家评述，分析自己这个动作无法完成是因为哪项舞蹈基本功没有练习好，需要增加练习，把这个动作练习纯熟，这就是总结与评估在练习舞蹈中的价值。

其实，在时间管理中，也需要通过“总结与评估”，即“复盘法”来进行训练。要真实地记录清楚你这一天究竟是如何度过的，准确无误地把它写下来，每一秒的花费都必须有出

处，也必须有目标，有作用。在记录下来后，我们还需要根据一套评估方法，评判我们这一天的时间利用结果，那就是复盘的开始。

接着我们需要评估，那些没有完成的计划，到底是因为什么原因。还有多完成的事情，又是什么原因，以及一件事情拖延完成，是什么原因。别小看这些评估总结，它对你顺利实施计划有着很关键的作用。著名管理学大师彼得·德鲁克最早强调做计划的重要性，但就在有一天，他想看看自己的计划和自己真正做的事情有没有差别。他让助理记录自己一天的行为。结果，大跌眼镜，他发现，在没有专门训练过这项技能的情况下，基本上是对不上的，也就是说计划与真实发生的事项根本不一致，这个不一致性开始启迪他对时间管理的思考。

精准时间管理的价值，即启迪大家看到自己的盲区，以及可能这辈子都不会思索过的各项问题。只有重新启动了这种思考模式，才能在竞争中收获职场核心竞争力，当然知道与做到是两回事。

评估过后，我们需要总结，需要进行对自我的反思。但我们也需要将反思落到实处才可以，很多反思停留在表面。只有每日总结、每周总结，通过日报、周报，对自己进行系统化的反思，在成长过程中才是最有帮助的。

很多人听说过晨间日记，其实，在我们很小时，就被训练去记日记，还要写得有真情实感，不能写流水账。如果你想提升自己的时间管理能力，只有一本效率手册是不够的，它是从属于计划体系的内容。总结反思，也就是复盘的部分，需要通过总结笔记来完成。

每日复盘，每日总结是一项技能，越练习做得越快，越练习做得越熟练，越练习越有利于做时间管理，要珍惜好一年365次的锻炼机会，错过一次少一次。任何一次每日复盘的结构都是时间记录—未完成事项—多完成事项—原因解析—时间管理建议—今天想明白的一个道理。

与联想的四步复盘法不同，《赢·效率手册》的复盘是围绕每日复盘法的六步骤来执行的。

第一步，时间记录。要在0-24点，清晰记录每个时间段内实际做的内容，100%做到实事求是，力求真实可靠。要在每一个时间点上，清晰标记自己真实做的事情。

我经常会遇到一些朋友，他们遇到一点点阻碍，就完成不了事情。或者因为困难，临阵退缩。我一直以来的习惯都是直面困难，迎难而上，有的时候，敢比会更重要。

要为自己想出路，比如有一个有效的方法可以参考，微信有一个功能是可以自己给自己发微信的。你每开始做一件事情，就给自己发一条信息或者语音，第二天只要回听记

录，就可以清晰标注自己在0-24点分别做了什么事情。

第二步，未完成事项。完成时间标注后，需要去做检查的工作。把你实际做的事情，与之前的计划进行对比。用小星星这个符号，将异动标记出来。

在小星星标注的部分，将你未完成的事项列出来，比如没有锻炼、没有学习、没有做好哪项工作。按照顺序列出来，有多少件，就写多少件。

第三步，多完成事项。同理，你需要在标注小星星的部分，将已经多完成的事项标注出来。我经常每天多完成一些工作，这些工作本来不在我的计划中，但因为我增加了工作时间，或者加快了效率，以及突发事件发生，我多完成了一些事情。

同样，这些多完成的事情，是需要一件件列出来的。

第四步，原因解析。对未完成的事件以及多完成的事情进行原因剖析。调用学到的知识理论，去解析清楚自己的问题。

第五步，时间管理建议。对时间管理来说，这是单点突破法中由“评估”到“再次计划”中关键的一环。在自评环节中，可以找到专业人士指导，由此可得出结论，即对自己时间管理提升的训练。

第六步，今天想明白的一个道理。每日一反思，已经成为我多年的习惯，当我与很多导师交流沟通时，我发现他们也有此习惯，吾日三省吾身，不无道理。我们需要每天想明白一个道理，这样，一年就是365个道理，这将是多么大的进步。

在进行每日复盘、每日总结后，我们还需要在每个周末进行每周的复盘和总结。

坚持做周报的人，进步飞快，因为当把一周做的所有事项当成项目管理工作中的一个项目时，那么你就是项目经理。你这周所有要完成的目标，就是你作为项目经理要合理调配出的。但不得不承认，一个相同的项目，交给不同的项目经理完成，结工时，验收的水平绝对不同。其实不仅在于项目经理对PMP理论的掌握，更在于他对目标的实现，也就是对评估总结与复盘能力的把控。因为他能够完成、甚至是超额完成目标，都是基于他之前大量的工作经验，以至于他在做此项目过程中，可以调用之前大量复盘遇到的问题与曾经犯下的错误，从而轻易在此次项目管理中制胜。

任何一个人都不会轻轻松松在项目中取得成功，其实对我来说，一年就是由52次项目构成的。我们一年要打52场战役，这52场战役中，我们都需要不断在期间评估我们的得与失，也就是完成复盘的工作，这对我们来说非常重要。因为我们每做一个项目，都是基于前一个项目的成功或失败。

事物之间是普遍联系的，这个普遍联系性，让我们每一个进步都是踩着自己之前的脚印走过的。这也就是为什么很多企业不愿意启用应届生的原因。不管应届生再优秀，再有才华，再勤奋，也弥补不了经验不足的短板，这些经验不足，是有致命硬伤的。因为在做项目过程中，应届生无法调用过去的经验，尤其是那些失败的经验，换句话说，就是没有复盘的经验。

因此，周总结对我们来说非常重要。一年下来，我们项目管理这个技能的训练次数仅有52次，要像鸟儿爱惜羽毛那样，去爱惜52次项目管理训练。

在进行周总结复盘时，我们需要了解两个前提，每周复盘是基于每日复盘的，且每周复盘工作要避免繁冗复杂。

每周复盘总结的过程与每日复盘总结的过程基本一致，我们需要总结未完成的重要事项；总结多完成的事项；分析评估未完成事项的重要性与紧急性；给出自我时间管理建议，制订下周计划；最后，每周还需要想明白一个道理，并将这个道理写下来。

总结是反思的开端，要善用总结笔记助你反思，助你开启复盘之路。

康奈尔笔记法，让你的思维模块化

学习就是输入，演讲、实践就是输出。知识在人体中，沿着一个闭环结构循环，即从输入到输出，再到输入，循环往复不停歇。这样，人就在知识输入到输出的时刻，慢慢进步与成熟。其实很多人每天都在输出，很少输入，问及原因，都觉得输入麻烦，浪费时间。因此我们想要高效地输入，那么就需要借助高效的学习工具，即输入管理工具。

谈及输入，一般有几种形式，读书、与人交流、行走于世界。在这些方式方法中，效率最高的无疑是第二者，其中包括与人谈话学习、讲座学习，社群学习，这些都属于与人交流范畴的学习方式。

在与人学习交流的过程中，要为自己构建一套知识的输入管理模型。截至目前，在我使用过的诸多输入管理工具中，首推康奈尔笔记法。

康奈尔笔记法，是将你的思维直观简易模块化的一种方法，可以迅速帮助你去定义你在输入时聆听的重点，以及反思总结过程中的笔记书写角度以及重点。它是一种通过模块化思维，强迫你去思考的一项输入管理工具。

我将康奈尔笔记法拓展为随手笔记，现实生活中，人们往往会随手去记很多东西，只不过在过去我们从没有用一条逻辑线将它梳理清楚。我每一周差不多都在随手笔记上记录

一万多字，内页选用康奈尔的笔记法模板，让笔记充满逻辑感，而不是随便乱记。随时翻看随手笔记的时候，都有一种充满愉悦感的享受。

什么是康奈尔笔记法？康奈尔笔记法，也被称为5R笔记法，是比较常见也比较有效的一种方法。

20世纪50年代，康奈尔大学的教授Walter Pauk发明了康奈尔笔记法，这一笔记法被广泛应用于听课、阅读、复习和记忆材料，甚至被称为“the best note-taking system”，即“最佳笔记系统”。教育领域的研究者指出这一方法几乎适用于一切讲授或阅读，特别是对于听课笔记，康奈尔笔记法应是最佳首选。这种方法是记与学、思考与运用相结合的有效方法。使用这一笔记法可以让你的笔记系统化，使你主动融入知识的创造中去，提高你的学习能力，从而帮助你取得学习成果。

那么，我们如何使用康奈尔笔记法呢？

康奈尔笔记法的结构是这样的：康奈尔笔记法将一页纸分成了三部分，右上最大的空间用来做笔记，左边四分之一左右用来写提纲，下方五分之一左右的空间用于写总结。

有人提出一个观点，他认为最优秀的笔记都遵循着“黄金三分法”，康奈尔笔记法也属于黄金三分法的一种。这种笔记法可以帮助使用者培养较强的逻辑思维能力。其中包含的逻辑是，事实—解释—行动。体现在课堂笔记上则是，板书—大纲—总结。

在了解康奈尔笔记法后，我们要如何使用它呢？

第一步，记录（Record）。在右上方的笔记栏内记下课程要点，记录非常讲究技巧。

首先，在页面顶端写上你的课程名称、日期、授课的题目，甚至也可以用读的书做标题。坚持这样做，会让你的笔记更加系统，而且当你复习的时候也更容易找到你想要复习的那部分内容。

其次，在每页最大的一块区域做笔记。当你在听课或者阅读的时候，只能将笔记记在右手边的区域。笔记应该包括老师在黑板上的所有板书内容或者是幻灯片中的内容。

然后，利用笔记主动学习，包括主动地听讲和阅读。当你要把遇到的每个要点都记下来时，你需要留意重要信息发出的讯号。如果你的老师这样子说：“xxx的三个最重要的含义是……”或者“xxx现象发生，是由两个基本的原因造成的”，那么，这样的信息就应该被记到你的笔记当中。如果你在聆听一个讲座，那么，被反复强调的东西就有可能是重要的。

我们必须知道的是，我们的笔记需要保持简洁。你的笔记最后要可以成为授课内容或者所读书本的一个大纲。专注于获取关键词或者关键语句，这样你才能跟得上授课或者演讲人的速度，不要试图把每一个字都记在纸上，使用着重号、特殊符号、缩略词或者你自己“发明”的速记符号。这样你更容易保持注意力去跟上思路，同时也没有遗漏掉信息，之后你将有足够的时间查漏补缺。

记录中心思想，抛开解释性的例子。将主旨或者主要思想记下来，而不要试着去记录那些例证，例证只是为了证明中心思想而存在的。对中心思想的转述不仅可以节约时间和空间，也会迫使你用自己的语言表述那些给出的观点，这将会让你更容易记住它们。

当你开始下一个题目的学习时，需要和你之前的笔记隔开几行，或者直接翻开下一页。这将让你在脑海里把材料系统化。当你需要查看的时候，这也可以帮你更快地聚焦到不同的部分。

记下你遇到的任何一个疑问，不论是什么时候。如果有什么地方是不懂的或者不清楚的，那么就把它快速地记下来吧，这些疑问会有助于你消化这些当前的知识。

最后，时刻纠正你的笔记。如果你的笔记中有任何难以读懂的或者是没有意义的东西，那么就趁着这些知识还在你脑海中的时候改正它吧，不要拖到下一秒，否则你将彻底忘掉它。

第二步，简化（**Reduce**）。记录以后，尽早将笔记栏的重点以关键词、简短标题、概念等方式写在随手笔记的侧栏大纲中。

总结关键词。

当你听完一场演讲或者看完一本书的时候，尽快从笔记部分提炼出关键思想和关键事实，将浓缩后的要点记录在随手笔记的大纲那一栏。关注那些关键的字词和那些最为重要的概念，用一天时间来重温一遍课程材料或者演讲以及阅读材料，这将会加强记忆效果。

如果你是个视觉型学习者的话，你可以将页面右侧笔记一栏中的主要观点画线标记，或者是用荧光笔圈出。

在左侧大纲栏中写出联想到的相关问题。思考右栏中的笔记内容，猜测可能出现在考试中的问题，然后写在左栏中。

第三步，背诵（**Recite**）。

用你的手掌或者一张纸盖住右侧笔记那一部分，只根据大纲栏中的摘记提示，尽量用

自己的语言回忆复述笔记栏的内容，并试着回答你曾经在左侧大纲栏中写下的那些问题，然后拿开手掌或者纸片进行核对。你也可以请你的朋友来提问你，用笔记来测验你对知识的掌握程度，让大纲栏发挥应有的效果。

第四步，思考（**Reflect**）。这是康奈尔笔记法中最“精髓”的一步，随手笔记下方的总结区域是你的思想结晶。

总结就是把知识进行拓展和内在化的过程，在浏览记忆笔记之后，给自己留下一些时间进行消化。查漏补缺，澄清概念，加深理解。将自己的总结内容写在下方的“总结栏”可以使你的思路更加明晰。一般来说，我们的总结写上短短几句话就足够了，如果必要的话，可以再附上公式、方程、图表。

你可以用自己的语言来总结内容的要旨，这是个检查你的理解程度的好方法。如果你可以用自己的语言来总结要旨，那么就说明你对课程材料有了一定程度上的掌握。

或许你可以问问自己：“如果我要向别人解释这些观点，我该怎么说？”但是，如果你在总结某段课程材料的时候遇到了麻烦，不妨看看自己的笔记中是否有什么问题还未弄明白，或者可以直接请教老师。

第五步，复习（**Review**）。短期记忆很容易遗忘，间隔复习有助于加深记忆。每周花10分钟左右时间快速复习笔记。

在复习过程中，你可以阅读你的笔记，尽可能频繁地复习笔记。

专心看你大纲栏和总结栏中的笔记，这些地方记录了你在测验或者考试中最需要的那些要点。如果你喜欢的话，在复习的时候对最重要的部分可以画线标记。

在较长时间内，保持时时复习的好习惯，而不是在考试前才临时抱佛脚，这将极大地提高你的记忆，并且深化你的理解。学生们需要记忆考试内容，职场人士也需要记忆重要会议和谈话的内容。

其实，康奈尔笔记法是一种集笔记、复习、自测和思考于一体的学习方法，可以大幅提高学习效果，而不仅仅是一种分区式笔记法。

记录（**Record**）之后的四个R才是重点，通过有效地使用康奈尔笔记法，会让你面对的阻力最小化，保持记忆效果的最大化，这也就是为何随手笔记能作为时间管理的有力工具的原因。

灵感笔记，灵感的收集瓶

不知大家是否有这样的经历，平时一个人读书、与人交流沟通，或者干脆一个人坐着时，有的时候会迸发一些灵感的火花，如果不能马上将它记录下来，它就会转瞬即逝。当你想再次抓住它时，你发现已经将它彻底遗忘了。

我们的生活需要一个瓶子，这个瓶子叫作灵感收集瓶，可以将这些散落的灵感一个一个及时装在收集瓶中。此时，我们需要类似收集瓶的工具，来帮助我们收集这些灵感，这就是灵感笔记。

我的生活中不能没有灵感笔记，而且我越来越坚信灵感笔记在我生活当中有着不可或缺的至关重要的作用。

我在大学时期有着一个又一个梦想，包括刚刚创业的时候，一切的想法都开始慢慢实现。在收集灵感的过程中，我养成了一个习惯，单独记录我所有的灵感，遇到一个灵感时我从不拖延，立即整理到灵感笔记中，我非常喜欢这个习惯，而且受用于这个习惯，我人生中有许多的成绩，都来自于它。被记录下来的灵感可能不会在你的人生中有着立竿见影的效果，但是它会在你人生的关键点中发挥巨大的力量，甚至让你逆转。

当我们拿到灵感笔记时，我们要如何用好它，让它发挥出最大的价值？

首先，我们需要及时记录。

灵感突然袭来那刻，千万不能等，如果你平时有携带随手笔记的习惯，那么要立即记录在你的随手笔记中，第二天将它誊抄在你的灵感笔记中。

其次，我们要及时回顾我们的灵感笔记。

灵感笔记写完不意味着这项行动的终结，而是意味着这项行动的开始。我们需要至少每半年全看一遍，重新思考当时写下的原因，以及对现在这个阶段自己的发展是否有适用性。如果已经实现了你的灵感，可以打个对号。

再次，客观描述我们闪出灵感时的客观环境。

描述灵感的时候，切记客观真实。如果脱离了客观实际，将来就无法进行回述思考。当然，小说等艺术类的创作除外。

然后，将我们的灵感转化为我们交流时的谈资。

灵感笔记中写下的内容甚至可以成为你讲话的谈资。我每年都有以人为师的计划，向

他人学习。那么这就意味着，当我向智者请教时，不是无准备而来，通常我准备的灵感素材都来自我的灵感笔记，在智者面前，我只是来求证。

最后，我们需要等待灵感。

我们要学会将灵感等出来，这需要自己有大量输入机制作为基础。比如学习课程、看书、与人交流、各地行走，每次有输入机会的时候，都是灵感来临时。

那么我们要如何书写我们的灵感笔记，如何记录下我们的灵感呢？

在2015年，我创办了第二个品牌——极北咖啡。事实上，拥有极北咖啡灵感的那刻，是在2013年，当时我刚创业，团队中有一位咖啡师。

早在2013年时，我就在灵感笔记中写下一句话：“我希望让更多的人喝到更多的咖啡，不论是在农村还是城市，不论是学生还是职场人。”

写了这句话后没过多久，我就在团队中招募了一位咖啡专家，还指导了一支北师大的大学生实践团队。此外，在践行咖啡梦想的时候，我发现自己在咖啡领域的不专业性，于是就到一家国际知名咖啡机构去实习，每天做9小时的兼职，洗数百个盘子、咖啡杯碟，手上全是伤口，然后回到单位再上8小时的班。

那段日子让我终生难忘，我的死磕精神感动了很多同事。终于，在2015年我创办了极北咖啡品牌，在北京开设了一些门店。但我发现，仍然无法实现让大家公平、均等喝上咖啡的梦想。

我们通过构建互联网课题，将品控做好，价格压到最低，为早起者提供新鲜的咖啡，名为极北早起者咖啡。无论你在哪儿，在城市还是在农村，不论你是职场人还是大学生，都可以喝到一样品质的咖啡，咖啡的品质与你在咖啡厅喝到的一模一样，这一优秀产品的来源就是灵感笔记。创业的这些灵感全都被记录在我的灵感笔记上，为我的发展提供指引。

不能让任何一个美好的瞬间随着时间流逝。你要集齐它们，将灵感集在一起，改变人生。

灵感笔记会对你的人生产生重要的作用，最关键的是要把它及时收集起来，否则遗忘了灵感就等于白白丢掉了一笔财富。

2016年年底，我在灵感笔记上写了一句话：“社群运营是帮助教育产品迭代快速而有效的方法。”我从2016年年底才开始做社群运营，到现在也不过几个月。刚开始我们合作

的平台，在技术方面没有办法识别出哪些用户已经支付，而是需要通过第三方转接，这样非常麻烦。

某个周日，我们的用户对我们的咖啡体验表示非常不满意，没有享受到应有的权益。一般来说，很多人会觉得是用户找事，所以他们的解决办法就是将问题迅速掩埋，不让它有传播性。还有一批人认为只要不去理会这些事情，它总会悄无声息地过去。

然而，我并不这样认为，既然用户已经有体验反馈，我们就需要及时处理。我们立即召集了临时的会议小组，不断地讨论如何解决用户反馈的问题。

通过思维火花的碰撞，灵感的迸发，我们迅速找到了一套解决方案，于是在第二天以最快的速度研讨出来一套机制，大家都很满意。虽然现在我们做得还不够好，但比过去强了，而且我们会越来越好。这就是社群运营，能够帮助产品迭代的快速方法。

灵感就是这样来的，如果不是社群运营，那么这个意见反馈到我，就得需要相当长的时间。现在我们采用的方式是，看到问题马上解决，这样教育产品就会快速实现自我迭代。

灵感笔记与梦想有关。我们最早就有一套志愿者计划，志愿者在一般的组织当中，都是处于干苦活的位置，比如说端茶倒水，比如说搬行李、搬箱子等体力劳动。

后来我发现，这样的志愿者活动很难提升青年的领导力。为此，我们有一次专门开了一场关于青年助力者的专题会议，在开会的过程当中想为青年助力者实行一系列的管理方法，让他们从干体力活变成社群的领导者，领导一个群体。

现在但凡一位青年助力者，他们都领导上百人的社群。如果一个人能够管理上百人的机构，他也算是一位领导者了。这就是为什么我们现在有一系列的社群管理都是由助力者完成的。我们就是不断通过灵感笔记记录下来，才能为助力者提供这样的机会。这是我的灵感笔记上的一段文字，被转为真实的行动。

“极北咖啡”的极是极客的极，在英文当中是geek，指的是超级有灵感且有创造力的一批人，极北就包含着这一层意思。如果你拥有灵感，如果你总能捕捉那些突然就被灵感击中的瞬间，只要你能迅速记录它，就不会把它遗忘。

如果你把飘浮在空中的那些灵感抓到了你的瓶子里，但你不记录它，我保证你第二天甚至只需过去一小时就会把它忘掉。在灵感出现又消失的过程中，如果不把灵感集合在一起，那么你丧失的东西就叫作机遇。所以与其说叫灵感笔记，不如称之为机遇笔记，因为它是你人生中与众不同的闪光点。

在我自己的灵感笔记中，我全部的创意，比如说极北咖啡，比如说全球青年大会，比如说GYL青年领袖创业营、GYL青年100计划、导师制等，都是来源于灵感，如果你把灵感收集起来且按照规则进行记录，在不断翻看的过程中，就会不断地形成加深性的记忆。通过灵感笔记，我看到人的创造能力的飞跃。

会学习不代表会阅读，像智者一样拥抱读书的力量

有时候，我们觉得一本书相当精彩，但读过没多久，可能就忘记了书中的一切，甚至一句话也没有记住。但任何一本真正的好书，都是经过至少10000小时的积淀，以及数月的写作完成的，如果你什么营养都没有汲取到的话，那真是太可惜了。那么如何将一本书读得有水平，如何将一本书真正的养分全部吸收呢？

这些年来，我一直在与全球青年导师们探讨他们读书学习的方法以及读书的习惯，逐渐地，我发现那些真正受益于阅读的人，都有一套系统论去读书，这些读书方法都是慢慢养成的，逐渐转化为自己习惯的一部分。

读书方法的养成，绝对不是一蹴而就的，而是需要慢慢理解和吸收，才能形成习惯的。

从小我们就被教导去写读书笔记，这些年来，我每年保持着阅读100本书的平均速度，同时输出，即写作一本书的习惯。应该说输入的这100本书，有的是时下最热销的书，因为不能在信息学上落后于人，所以我买来阅读，有的是经过专家、实践派推荐的书，他们都是这个领域锻炼过10000小时的人，因此他们推荐的书籍经得住时间的推敲。

首先，写读书笔记，一定要想清楚什么书应该写读书笔记，什么书不用写读书笔记。

一本书，如果你认为读完它，不必再读第二遍，读书就是为了知道这本书在讲什么，那么我们仅需读读即可。偶尔摘抄两句金句，或者一气呵成。我一般有个习惯，将它们放在我书架最不显眼的位置，比如说最底部，或者干脆丢掉。对这些书的阅读，本质上是为了知道一件实事，了解一个观点。

看完后，你可以将它们送给身边的人，或者捐赠给单位的图书馆。在极北咖啡的书架上，大量的书都是我读过捐赠的。还有些书我觉得真的值得我写读书笔记，于是我购置两本，一本留在我家，一本贡献给极北咖啡，等待更多有缘人来共同学习。

另一类书是我真心想要珍藏的书籍，这类书或是一本系统的工具书，把我带向了一个新的认知高度；或是一本我很喜欢的人物传，比如《曾国藩》，以及写曾国藩的每一本书，我都珍藏着；或者一本表达新的认知观点的书，或者引领趋势的书，书中的观点我未

曾想明白过；或是启迪我重新思考生活的书，因为作者的系统思维，带我离开自己的认知误区。这些书，当然也包括很多历史哲学的书籍，都在我生命中占据重要的位置。

我会用两种仪式来铭记这是一本好书。一是，在书的扉页印上刻有我的名字的方印，二是写出第一次读此书的年月。

任何一位希望构建自我硬本领的同学，提升训练的部分，一定要包括阅读。阅读能将你带向一个新的认知面。你需要去记录读书笔记，没有读书笔记的阅读，等于没有阅读，人不能自信于自己的记忆能力。新知识来了，旧知识就会被挤掉一部分。

如果你有机会去做对比，你会惊异地发现自己的进步分，一定会包括阅读。大年三十那天是我的全年回顾日，在这一天，我一般都会把自己关在房间当中，坐在书房，将所有读过的书，最重要的是读书笔记整理一遍；将效率手册以及总结笔记看一遍，看看这一年做了多少份周报，做了多少次演讲，行走了多少地方，收获了多少灵感，记录了多少随手记，50人以人为师计划进展如何，学到了什么。

这就是统计的魅力、价值。有的人做统计，自己每一步提升都在自我掌控中，有的人不做，运气来临时，行大运；运气不来时，走背字。我们的阅读，可以转化成思想，成为思想的核心价值。这就是我出一本读书笔记最重要的原因，读书方法以及如何做反思，都在其中有具体体现。

读书笔记是帮助你快速消化吸收书籍知识的有效途径。长河实业董事长高鸿鹏老师曾经讲过有关读书方面的观点，我对他的一些观点特别赞同。他讲道，很多人看书都是囫圇吞枣，看一本丢一本，你问他这一本书的思路是什么，他说不知道；你问他这一本书有哪些章节，他说记不得；甚至你问他有没有记住哪一句话，他都说不上来。这样的读书就是白读，不论一年读1本还是365本都没有区别，因为他没有将任何信息内化成自己的知识。

借助读书笔记可以更好地将书本上的知识转化成我们自己的知识。

在读书笔记中，有四大板块。

第一大板块是金句。

读一本书，记住一句话，就是了不起，证明你读书的时间没白花，这本书你没白读。读书笔记第一个非常重要的部分是，不论是好书还是烂书，都可以将它一些特别好的话摘抄下来。我在和海航集团董事局主席陈峰老师交流的时候，他无意中透露一个习惯，他一般白天不拿笔记本，仅拿一本书，用铅笔把阅读的内容画下来。晚上他喜欢在写毛笔字的小本子上，将一些他摘抄下来的话全都写下来。也就是说，白天看晚上写，天天如此。这是陈峰老师坚持很多年的习惯，他创办海航，并把它打造成世界500强公司，与读书有多

少关系，我想道理自在其中。

因此，读书一定要读出金句。如果你还能背诵它并烂熟于心，争取让它成为你自己的一部分，在关键时刻还能讲出来，在实践中把这个道理用出来，一旦这个标准达到的话，你就成长了，至少这本书你的投资就收回来了。

写金句，不仅要把句子写下来，还需要把那些特别重要的部分摘录下来。在读书时一定要习惯于做摘录，比如摘自于哪一本书，哪一段，同时把日期写下来。需留出比较大的空格，有的时候，你摘录的不是部分，而是全篇。

第二大板块是目录。

关于是否读懂了一本书，我有一个最基本的考察办法，那就是你至少能够复写一本书的大纲，也就是目录。读过一本书，你能默写出一本书的目录，那就是掌握了这本书的逻辑架构。

什么是一本书的基础逻辑？就是大纲，或者叫作目录。作者的写作逻辑是一定会展现在书籍目录上的，因此能写下目录，就说明你掌握了整本书的思考逻辑，可以跟上作者的步伐，真正站在作者的角度上看待问题。如果你想训练自己的逻辑思维能力，最好的方式是读一本书，默写这本书的目录，然后再与这本书的目录对比。

我对喜欢的书，会通过盖章这个充满仪式感的动作告诉自己一定要读懂的书，读懂它们最基本的标尺就是，读完之后，能够自动默写出它们的目录部分。

这是一个非常重要的读书标准，你需要知道这个目录怎么去写，如果你现在还不行的话，可以把目录抄一遍，以后慢慢默写。比如别人问你有没有读过《创业维艰》这本去年的畅销书。你可以复述里面的基本逻辑是什么，有几大部分，你需要这种方法来提炼知识。而不是说我读过，仅仅是记得一些句子还不够，逻辑框架很重要。

第三大版块是思维导图。

思维导图结合了前面的目录和金句，自由度更高，是对全书综合逻辑进行归纳总结。日后翻看思维导图时，不仅能了解全书的思维框架，还能知道画导图的人关注的重点，以及细节内容。

不过，思维导图的内容不必完全按照书本的章节设置，读书笔记最前面是范例，其中的思维导图中，主要分支与小分支的关系，并不是简单地照搬原文，而是融入了作者自己的思考，根据个人实际理解情况对内容进行拆分、重组，找到适合自己的章节重点，然后制作出一篇有个人特色的思维导图。也就是说，目录是作者希望表达的逻辑内容，思维导

图则是读者对作者逻辑架构的思考与叠加。

此外，有时你会遇到书中的内容读不懂，在某一章节出现卡壳的情况，这时思维导图也是一个好帮手。你可以在思维导图中画出你正在阅读的章节的重点内容，即使你可能并不完全理解这个内容，或者你不知道这个内容和全书的关系是什么。没关系，记录下来然后继续前进，读书一气呵成很重要。

在全书阅读完毕后进行导图内容的合并同类项、重构逻辑等工作，准确地了解这本书的全局，而不是卡在某一章节中动弹不得，然后放弃阅读。

第四大板块是反思。

读书不能没有反思，每一本书阅读结束时，都要填写读书笔记中的几个问题，能将这些问题回答出来，才算是完成了对一本书的有效阅读。通过这本书我学到了什么。对全书的干货知识做一个分类总结，构建自己的知识体系，如果有人想了解这一方面的知识，你可以据此推荐给他。

哪些知识是你过去从来没有听说过的。如果这一栏的内容你能写出来很多的话，那我建议你一定记得复习这本书，一方面它帮助你开阔视野、清扫盲区，是一本不可多得的好书，另一方面则是因为新的知识容易被忘记，你需要不时地回头复习。

这本书对你的帮助是什么？也许这本书帮助你认识了一个新的领域，也许这本书帮助你打开了心结，也可能这本书对你没什么用处，帮助你补充了筛选书的标准。一本书或好或坏，一定对你有帮助。即使你的时间非常有限，也要记得经常翻看这些内容。

通过读书笔记的引导和使用，可以高效阅读。读书是学习体系中输入体系重要的一环，不仅让每一本书停留在眼中，更要记录到脑海里，成为你自我体系的一部分，那么你一定因此而飞速成长。

会用演讲笔记，演讲已经成功了一半

在学习系统中，有两个循环系统很关键：输入系统和输出系统。

输入系统，可以通过你的课程学习、与人交流、阅读、行走实现。但输出系统非常不同，输出系统基本上可分为两种方式，即演讲（也含教学）与实践。

演讲作为一条重要的输出方式，对大多数人来说，仍然是盲区。很多人认为，学会了就要会做，但实际上，这不代表所有人的心声。很多人不一定拥有一个平台让他们去实

践，但你可以拥有一个平台，去演说或者是教学，将学会的知识教出来是一项本事。

每年我将经验以及所学，在刻意练习理论指导下，通过大量的教学实践与演讲来锻炼自己。以2016年统计数字来看，已然进行了150多场，2017年会更多，不低于200场。我也有个习惯，每年年底，我会安排下一年度全年演讲，以此来确保我的演说技能以及我的知识作为学习反馈体系的输出，可以卓有成效地开展起来。

任何一场演讲都是有准备的，不论是国家元首，还是500强的CEO，都会对演讲做大量翔实而充分的准备。在每年GYL全球青年大会上，几十位全球青年导师都会出席，让很多人感到震惊的是，他们每个人的演讲，都是之前经过大量准备完成的。基本上所有的导师都会背稿，一遍遍排演。

每次演讲前，我会做大量的准备工作。其中我认为做演讲笔记来练习，影响最终演讲结果的50%以上。良好的准备等于成功的一半，准备演讲才能确保演讲输出。因为我基本上每天都有演讲，所以我基本上随身携带我的演讲笔记。

敢比会更重要，但你也需要掌握演讲的工具，因为工具让我们的努力变得更容易实现。演讲的工具之一就是演讲笔记，它是你演讲思考的总部基地。演讲笔记对我来说，就像《赢·效率手册》那样重要，它需要每天在我身边才可以。

作为输出体系的第一步，我们要了解演讲的界定，它们分别是：日期、时长、场合、人数。

首先是日期，包括年月日甚至到几点。其次是时长，时长直接决定演讲稿的长度。一般来说，超过18分钟，听众就开始失去兴趣，45分钟是注意力集中的极限，时长直接决定了你演讲的受欢迎程度。我的演讲3分钟差不多800字，一分钟200多字，这就是一个基本长度。如果给你40分钟，自然就知道写多少字的稿件，也要通过长度进行测算。

第三是场合，你在什么样的情景下演讲非常关键，不同场合涉及不同装束，甚至是话术也会截然不同。线上与线下不同，线上如果仅仅有音频，那么你的声音就是你的装束，你穿成什么样，是你目的使然。你希望别人如何看待你，决定了你的穿衣打扮。

第四是人数，其实人数特别关键，受关注程度直接决定了你在演讲时，是否有人愿意听。人数的多少，对你进行自我评估和自我总结，有着很重要的影响。

演讲作为输出体系的第二部分是目标。

在任何一次演讲之前，都要想清楚自己的目标是什么。是想提升自己的演讲能力，还是希望增强别人的关注，以及销售产品、营销思想？还是仅仅为了应付工作讲完？

每个目标不同，结果自然不同。要在演讲前，尽量把目标说清楚。模糊不清的目标，是无法承载演讲的使命的。既然我们花费时间精力在一件事上，它就理应产生相应的结果。

第三部分，是你自己按照具体演讲任务设定的部分。这个部分可能是你非常关注的部分，比如演讲中演讲礼仪的表现，或者是你普通话的讲述情况。总之任何演讲中考察的指标不能太多，贪多嚼不烂，一次演讲只解决一个问题。

在我进行时间管理系列演讲前，我就定下我演讲时需要达到的三项目标。

第一个目标，希望我的演讲能帮助5000以上的听众建立正确的时间管理意识。第二个目标，希望我运营的下班加油站异类部落社群能有更多人加入，一起迈向成功。第三个目标，我想通过我的演讲，为各位导师起一个示范的作用。

当我的系列演讲结束后，我的这三个目标全都实现了。任何一次演讲如果不设定目标，就都是乱讲，如果设定目标，就是一个真实的演讲。因为只有目标会指导你的行动，会指导你的努力，会指导你时间的付出。

演讲作为输出体系的第四部分是列出提纲。利用康奈尔笔记法，在每页笔记左栏中列好提纲。在演讲的过程中，需要讲出多少个知识点，这样才能保证整个演讲不会跑偏，不论中途插入多少话题，演讲的中心内容都不改变。

演讲作为输出体系的第五部分是评估，评估很重要。因为评估是事后行为，所以需要对我们的演讲过程进行及时的反思。然后，根据这些反思，在以后的演讲当中进行相应的调整。

演讲作为输出体系的第六部分是金句。任何一场演讲，都需要让其他人一生难忘的句子。每篇演讲先至少写下一个，再慢慢增加到三个，最后将它们打磨好。我在每次演讲的过程当中，都会将金句提前想出来，然后再反复琢磨，反复打磨。向周边的朋友咨询，最后反问自己，它是不是经典，是不是足够让大家去铭记。任何一个演讲如果没有金句，别人就不会记住你，也不可以被称为演讲。

演讲作为输出体系的第七部分是演讲稿。我们一定要写演讲稿，GYL的全球青年导师，即使他们已经那么成功，那么厉害，但是在每次演讲时，他们仍然都需要做大量的准备工作，写稿也只是其中的一项。

为什么要写稿呢？有准备的稿件，会实实在在帮助你提升演讲能力，演讲前的准备、演讲中的实践、演讲后的反思，绝不是浪费时间，而是让你快速提升自我的重要方法，你需要为自己投入时间。

同时任何一次演讲方面的评估，还需要对场合和人数进行分析，不同的场合你的话术不一样，不同的人数你的效果不一样，只有这样你才能达成演讲方面的自我评估，你才能提高自己的演讲能力，没有框架的话，你会发现任何的演讲都是混乱的，不能够被别人听懂。

关于演讲稿，请记住，在演讲笔记中，要写下全篇的演讲稿，而不能仅仅是大纲而已。在演讲稿中，你需要在段与段之间的行距中留出一定的距离，用来书写一些排练时加入的动作，比如大声呼吸，强调的语音，停顿，甚至是手势表情，这些都应该体现在其中。

任何一场演讲都需要你的动作、你的手势，包括你的行为进行配合，在现场演讲当中，括号内就是你要搭配的手势、表情等。演讲稿当中方括号正是这个演讲当中演的部分，其实就是表演。

可以设想，当你每次演讲的时候，都用演讲笔记，上面密密麻麻地写着你演讲的方方面面，包括各大部分，包括你的金句，包括你的提纲，包括你的大纲，包括你的逻辑，包括你的评价，包括所有的演讲稿内容。

当你拥有了这样一本笔记，你所有努力拼搏的过程，是有迹可循的。你的拼搏之力，以及走在进步的道路上，是可以被人看到的。当你手握这本演讲笔记时将有多么大的成就感！

而且有了这些完整的记录，在你演讲结束进行复盘时，你可以根据演讲时的录像或者录音，与你演讲笔记所做的准备进行对比，你会发现你演讲时的不足，哪些准备了却没有在演讲过程中提到，哪些在演讲过程中提到了却在准备时没有想到。当一切变得有迹可循时，我们的事情就会简单很多。

人人都需要会说话，名人有他们的语录，名人有他们的演讲笔记，我们也要有自己的语录，属于我们自己的演讲笔记。演说能力一定是越早掌握越好，不光要学会如何说，更要懂得如何让自己提升，因为沟通、演说能力是你屹立于不败之地的硬本领。而这项能力的训练，很多都来自在演讲笔记中的积淀。

旅行笔记，让你的行走高效而有力量

不知道大家是否有这样的体验，有的时候，我们觉得一次行走，包括旅行、游学、参加会议，相当精彩，但没过多久，我们可能就忘记了一切，甚至在行走过程中发生的事情，一件也没有记住。但任何一次真正的行走，既然花费我们几天甚至更长的时间以及财

务成本，那么我们必须要将所有的成本在笔记中进行记录。

在这个时候，你需要一本旅行笔记，让它来帮你记录从准备旅行，准备行走开始，一直到行程完整地结束，在这期间发生的一系列事情，让它来充当你的大脑，为你记录下行程中的美好。

我每年都会有将近100次以上的行走。因此每年差不多都要打包行李200次以上。我是一个喜欢一次性解决所有问题的人，在面对拆开行李、打包再拆开的反复行动中，我开始思考，时间这么宝贵，如何才能够快速地打包好我的行李，节约时间和精力？能不能制订一套标准化的模板指导我打包行李的行为？

除了行李，每次行走，不仅仅是为了娱乐、学习或者出差，我能否有些认知上的提升，学识上的增加？如果是长途，我应该在交通工具上做些什么？旅行过程中我还能否坚持每天早起，或者学习？

旅程中的种种问题，都迫使我去思考，如此一来，一本旅行笔记就显得相当重要。据我所知，很多人在旅行出发前，打包一次行李至少需要几个小时，更有甚者需要一天的时间。有些常年需要出差的人，甚至每天的行动计划，必须完成的目标中就有一项是打包行李，这在时间非常金贵的今天，是非常不可思议的。

如果打包行李是我的旅行行程中一个必须的步骤，且不能高效解决这个问题，那么按照这样的打包效率，我每年来回打包行李至少需要几百个小时，然而这件事情并没有给我带来太大的收获，或者是显而易见的好处，我甚至还因此浪费了几百个小时的宝贵时间。

所以我需要一份工具，一个装备。对于那些需要经常外出的人来说，他们也非常需要这样的工具，以此来解决行程中那些或好或麻烦的事情。

关于行走，我们首先要认识到，我们的旅行需要有模板意识。

每一次当你旅行的时候，即便是大脑放空的状态，也要达到某种目的，也就是说，你的旅行仅仅是为了放松身心，也不能是完全漫无目的的。即使是放空，你的旅行也有起点也有终点，也有周期，也有预算经费，也有要达到的目标，比如说修养身心。

那么就意味着，你需要做计划、实施、总结、评估，一直到再次计划，形成一个旅行体系的闭环，让自己的旅行在掌控中。尤其对商务旅行以及访学来说更是如此，你所有的投入，都需要获取同等，或者更多的回报，那么这就意味着你需要更多的时间投入在准备上。

每次旅行前，为自己设定一个基础模板。比如，本次旅行的目的地是哪儿，时间多久，要达成的目标是什么。这个模板设在第一页，每次旅行前，你都有必要先填写这一页。每次旅行不能傻傻地想，我去旅行，我去出差，一定要想你的旅行目标是什么，这是我一贯倡导的目标性思维。社交方面的需求也非常重要，每一次旅行过程中，有没有值得社交的对象，这就是你积累社会资本的好时机，需要把它列出来。

此外，购物清单也是一个必备要素，旅行的过程中肯定会买买买，将美好的回忆寄托于美好的物件上。但是，在你买什么之前，一定要做好功课、想好购物清单，千万不能在突然之间靠着突发奇想购物，除非这样东西是一直在18个愿望清单上的礼物才可以买。

其次，我们的旅行需要高效整装的收纳，节约我们打包拆开行李的时间。

旅行笔记中，有两页是我每次进行行李整装中的必备要素，我将所有的事项做了分类，不同的分类意味着有不同的装备与物品，每次出发前，我都会翻开这一页，将需要准备的物品先勾选出来，然后分类装进我的行李箱。

第一部分是证件，每一次旅行都一定要有证件，每个人都需要有的是身份证、护照、港澳通行证、台湾通行证、学生证，需要什么，直接勾选出来就行了。同时还有驾照、机票，包括行程订单，包括信用卡、名片，这里注意，名片是一定需要的，其他的还包括效率手册、笔记本、书籍，等等。有的时候，我需要到各地进行演讲，那么我还需要演讲的手卡以及文件资料。

第二部分是电子产品，比如常带的手机充电器，也包括iPad, Kindle、转换插头、健康手环、随身Wi-Fi、移动电源等。比如说有一些需要PPT展示的话，你还需要考虑是否携带连接线。

第三部分是健康补给品，我有一个像小药箱一样的物品会随旅行箱一起出发，它一般是一个小包，这里面有我的止痛药、消炎药、退烧药、维生素，同时还有肠胃药、创可贴、感冒药、驱蚊药、外用药、藿香正气水，等等。携带常备的药品，以防我们在人生地不熟时无法及时找到药店或者医院，无法及时购买到药品。在这项的下面还空了四个部分，有一些人有自己需要的部分，自行添加就好了，比如有一些糖尿病患者，或者是一些慢性病的患者，直接写出来就可以。

第四部分是生活必备，指的是你这里面的东西根据生活需求写上去，比如说口香糖、口腔清新剂、极北咖啡、水杯、纸巾、纸抽、湿纸巾、个人卫生用品、隐形眼镜，还有唇膏、护手霜、免洗洗手液、雨伞、指甲刀、行李打包带，等等，这些都是生活必备用品。

第五部分是洗护用品，比如说沐浴露、洗发水、护发素、浴巾、洁面乳、爽肤水、精

华乳液、日霜、晚霜、眼霜、精油，以及面膜、牙刷、牙膏、香水，到最后甚至还包括防晒霜、发夹等。

第六部分是衣物，比如说内衣、袜子、打底衫、开衫、T恤衫、短裤、长裤，要出差的时候需要休闲正装还是商务正装，甚至是礼服，各种各样的鞋、睡衣、泳衣、泳帽、泳镜，帽子、围巾、手表、首饰、太阳镜，等等。

合适的衣物携带能帮助你应对各种场合，比如可能涉及正式场合，那你就要考虑是不是要带一套正装，出差时这个地方的景色特别美，那也需要携带一些拍照时看起来很美的衣服。

第七部分是交通工具上的随身清单，这个部分是我经过多次实践后提炼总结出，它是独一无二的，如果你有坐飞机的习惯，就会知道交通工具上需要有一张随身清单，因为你的行李会被提前托运，或者有时需要被放在头顶的行李架上。你需要一些随身物品，提前准备出来，可以放在前方座椅的口袋中，或者脚下。

随身带什么？建议清单中包括书、iPad——记得走前要下载好电影——包括电脑、耳机、面膜、眼膜、隐形眼镜、头枕、充气眼罩，当然也包括《赢·效率手册》、我的笔记、笔，甚至纸巾、口香糖、围巾等。如果是长途旅行，建议大家带上防静脉曲张袜。

第八部分任你自由发挥，因为每个人携带的装备不同，比如一些特殊人群需要携带不同的装备，填写进去即可，你需要有自己固定的装备清单。

在旅行的过程中，你需要随时记录你行走的心得，很多人一到飞机上就会涌出很多好的创意或者对旅行的反思。那么建议你在装备篇后面的旅行日志部分记录你的旅行心情、反思，贴上你喜欢的照片、明信片、邮票等，或者请旅行的同伴为你写一句话，用书写的质感表达出你对行走的感悟。

当我们旅行的时候，都希望拥有好心情，意味着我们要轻盈上路，高效地进行行李的整装，同时记录每一次的旅行带给我们认知上的改变，这就是一种行走的力量。我们可以设想，当你的旅行笔记在书架上排成一长列时，我相信你会充满无与伦比的成就感。

我们常说，身体和心灵总有一个在路上，高效的旅行管理能让身心愉悦，糟糕的、漫无目的旅行则会让身体成为心灵的拖累。行走有力量，高效管理自己的行程，让旅行更加美妙。

社会资本，管理人际关系的利器

在我们的日常生活中，我们会认识很多人，也会被很多人认识。我们的社交软件中加了不少好友，我们的手机里存了不少人的号码。我们如何将这些人高效地管理起来，其实是一门艺术，也是一门技术。在现代职场中，人际关系非常重要。我认为有的时候我们需要管理自己的社交以及社会货币，直接决定了一个人的高度，以及能够走多远。只要存在社会分工，就存在协作，那么与人相处，就需要用到社交货币，这就是社会资本。

一个人取得成功与否取决于有多少人支持你，支持的获取至关重要。我们若能取得很多成功，那一定是在对的时间做了正确的事，其实你积累的所有人际关系的总和叫作社会资本，英文单词叫social capital，既然是资本，就涉及获取价值以及维护价值，以及未来的使用价值，我们希望让它的使用价值可以达到最大化。

很多人觉得自己的时间完全不够用，要珍惜时间做有价值的事情。时间对每个人来讲，都是非常稀缺的资源，每个人每天只有24小时，做这件事就不能做那些事情。时间对我们来说，都太紧迫了。

诚然，我们生命中的任何一刻都不能被浪费，今年已经过去了一半，大家人际关系的管理目标有达到一半吗？如果大家的答案是没有的话，要努力了！人际关系的永恒定律是，它的存在是有价值的。

人际关系遵守着平衡交易原则，也就意味着人和人之间的互动是相互的，发生着镜像反应。

平衡交易，说白了就是你怎么对别人的，别人就如何对待你，或者说人际关系的管理互动是一种镜像反应，你对别人付出了多少，别人就会对你付出多少，像一面镜子一样会写照。

比如每年的过年过节，我们都会收到短信，有些人还会给别人发群发短信，不知道大家看到群发短信时，是一种怎样的心态。我经过多次调研，一些人收到群发短信后根本不看，直接删除；还有一批人对群发短信特别厌恶，甚至谁给他们发群发信息，他们就直接将对方拉黑。对我来讲，我从来不回群发短信。但这仍然避免不了，有的时候，我们还会给别人群发信息。其实，你想其他人如何对待你，你就要如何对别人。

如果，每个人我们都需要精心维护的话，我们有限的时间根本不够用。所以，这就意味着，并不是所有的人际关系都要用同样的方式维护。

每个人在你生活中占的权重不同，人际关系管理中有长线也有短线。有些人终生都会成为对你来说非常重要的人，那么这些人是你需要终其一生去用心维护的。一旦你在人际关系中处于亏损状态，就好似你银行中的现金会越来越少。你希望他人如何对待你，请你

用同样甚至更好的方法对待他人。

人际关系的价值在于，每个人的时间具有稀缺性，在时间上的投入，需要我们有明确的目标性原则。你需要为值得的人投资更多，同时减少不必要的社交浪费。

在实现你年度目标的基础上，你需要做好人际关系的开拓与维护，那么对待值得的人，我们一定要在价值回馈上予以相应的体现，就像男女朋友产生矛盾的时候，女生埋怨男生不喜欢她。但男朋友很委屈地说，我其实真的很爱你。女生说丝毫没有感受到，男朋友从来不陪她，每次见面也极其吝惜时间，平时也没有关爱。这就意味着，如果你认为哪些人是值得你付出的，那么就需要倾注相应的时间给他。

人际关系本质上是由心理距离较远的一方决定的。比如有A和B两个人，如果A认为，我跟B是好朋友，但当B被问你们俩什么关系的时候，他可能说的是，其实我们俩只是比较熟悉而已，那么他俩到底是什么关系呢？其实他俩之间的关系是由心理距离较远的一方决定的，也就是由B来决定的。因为B是心理距离较远的一方，那么就意味着，这两个人只是熟人关系。

当你明白这一点的时候，就不存在当你把对方当成知己时，认定对方也应当同等地视自己为知己，这种平等关系本质上其实是不存在的。很多人在这一点会存在误区，也就是在你通讯录上的人，不一定是你的朋友。还有另一种情况，你明明觉得你俩是铁哥们，但实际在对方眼中，你只是一个联络得比较紧密的朋友。

在明白这些后，我们要如何管理好我们的人际关系？

有两大原则：情商公式=真诚+换位思考；人际关系分类管理原则需要遵循10/20/150原则。

情商公式第一点是真诚，第二点是换位思考，真诚+换位思考的能力就等于情商。

真诚是人与人之间的第一步。比如说，你跟一个你认为很重要的人谈话，你会当着他的面不停地刷朋友圈吗？还是毕恭毕敬地放下手机不回复？比如你送给朋友一份礼物，你是否会把别人送给你的礼物，转手送给其他人？还是要为他人专门拿一份专属定制的礼物？

情商的第二部分是换位思考。换位思考这项能力是一项硬本领，必须通过训练与实践才可以练就。它无法速成，不是一下子就能练得成的。

10/20/150原则是一个非常重要的理论，我在整个人际交往中，一直在优化完善这项理论，它不仅仅是基于我个人的经验，同时还包括我们很多导师的做法与习惯，是综合而

成的一项理论。

如果你想把人际关系管理好，它能够助力实现你的人生目标，如果你想每一天过得充实有目标感的话，你就要开始梳理你的通讯录，你需要建立一套分类管理体系。请记住，你不需要维护好所有的人际关系。

我提出了10/20/150人际关系管理原则，一共是180人，这里面的人，都是需要你去好好维护的，而且要用到具体方法来进行维护，按照换位思考的原则，你给别人的不一定是他真想要的，同理，真诚也更重要，这180人对你来讲，无疑是你人生中最重要的人，而且这180人绝不是固定清单，一定是不停地变化着的。你在不断成长，你的目标的实现、遇到的人也在不断地更新变化。

我们需要明白具体的分类管理方法。我们需要先回顾一下自己的年度目标。今年你所构建的人际关系，一定要紧密围绕你目标的实现。时间有限，要把它花在刀刃上。

一旦确定好目标，接下来就需要用到10/20/150管理原则。

10人管理原则。有10个人的名额在你这一辈子当中是属于至亲的类型，也就是永远都不会跟你翻脸的人。

这类人的人际关系超越交换价值，其实就是一种无条件的付出。比如说父母对孩子，生死弟兄们，不会对你背信弃义的伙伴，一般来说不会超过10个人。所以这10人的管理方式一般是以真诚为主要依托，在他有生之年你要用最大程度去付出，比如说对父母尽孝道，或者是隔辈人，比如说对爷爷奶奶尽孝道，或者善始善终，甚至是对待另外一半，那都需要我们付出生命来对待，而且在对方最需要你的时候你出现，这是最重要的。

20人管理原则，指的是跟你今年目标密切相关的一个目标管理原则，这20人跟你今年要实现的两大目标相关。要记住千万不能超过20人，管理人际关系需要成本，不仅包括时间成本，还包括财务成本。这20人中的每个人都需要你付出相应的时间价值，你对他进行时间投入，你就不能做其他的事情，花费的看似是时间，其实就是钱。所以这20个人，一定要细细筛选，反复斟酌，思考他们和你的年度目标到底有没有关系，一旦确定了进入20人名单的话，你就需要全情投入，而且还得用他喜欢的方式对待他们。

接下来就是150人理论，我们GYL导师、创业邦合伙人王玥老师也有类似的理论。他创办了凯洛格公司，国内顶级的企业大学培养机构，平时主要工作就是跟人打交道；相类似，我每天的工作也是跟人说话。所以每一年我们都会见到很多人。

在这种情况下，我们需要清楚地知道，能够支持我们实现梦想的这150个人，与我们的目标计划密切相关。这150个人的位置不是一成不变的，比如关系破裂、特殊事或病

故，都需要调整这150个人的位置。比方说今年已经过了50%，我已经更新了一遍我的150人管理序列，甚至一年可能会更新4次以上。

重要的人，你一定要投入，甚至是和他说话的时候都不能玩手机，需要你百分之百全情投入。

当我们将人际关系归类管理后，就需要根据不同的方法，进行具体的管理，那么在管理的过程中，有四大方法可以帮助你，让你更好地管理自己的人际关系。

第一大方法就是分类管理法，大家要知道一定要对你认识的所有人进行分类，这个分类最重要的是你要遴选出你需要的类别。比如说现在你面前可能有一个盒子，装满了沙子。我给你的任务是要你挑出10颗钻石，挑出20颗苹果，再挑出150颗鸭梨，那你现在要做的工作就是从沙子里面把钻石、苹果、鸭梨分别挑出来，这个顺序就是先是10，然后是20，然后是150。

第二大方法是制定你的年度社会资本管理系统。社会资本管理系统是需要根据每年的年度目标重新制定的，它与7个人物法一致，属于未来你实现目标的间接性方式。

如果你不建立自己的社会资本管理系统的话，未来你永远只是一个在他人手下被领导的人，永远不会是一个领导者。即使你是自己独自工作，没有团队，没有太多社会关系，但是你要实现梦想，就需要能够支持你往前走的一群人，你需要他们。

第三大方法是标记法，你要知道如何给别人打标签，在你的社会资本管理系统中你要有一套自己打标签的方法。就像使用苹果日历，它虽然方便，但是在你做时间管理的时候，在测算你具体时间管控的能力指标时，就测算不到位，你看不出来你自己的能力是强了还是很弱。一项工作如果今年做明年还得做，你就需要先建立一套你自身的系统然后再去做，这样才会达到一种滚雪球的效果，这种滚雪球的效果，你只要把第一个系统模型建立好，以后每一天你都在迭代完善。

第四大方法就是记录法，你给谁投资，就需要记录下来。你要知道你和他上一次的互动是什么时候，你跟他这一年的互动都有哪些，有多少小时，甚至你要知道这辈子他对你来说是不是150人，如果不是这一类人的话，那你可能对他产生的是错觉，因为他跟你的目标并没有直接相关性。

我们需要注意的是，社会资本的年度规划一定是越早越好，因为这项能力的修炼像滚雪球似的，越早把这套理论弄清楚，效果越明显。你一定要对那些重要的人投入足够的时间，对那些非常重要的人就要全情投入，义无反顾。

微课学习中的精学体系&泛学体系

微课学习只是学习其中的一个代表，如何界定微课学习？它属于学习理论当中的哪一个维度？首先我们要清楚地知道，我们学习微课的目的是什么。

人生效率手册全书都在强调目标，想清楚目标是微课学习的第一步，比如说今天大家想要学习我开设的微信课程，我的课你之前有没有听过，在对有所了解的基础之上，请问你来听微课是因为什么？你一定要把这个唯一的目标想清楚。想清楚了目标，从此你就知道怎样选择微课学习平台，在微课学习的时候你就知道怎么去做。

我们要弄清楚先学什么，后学什么。目标管理是第一步，你才能清楚地明白自己先要什么，后要什么。在《赢·效率手册》当中，我们从头到尾一直在反复强调的一个观点就是，你的目标管理能力是一项基本的能力修炼，而且这项能力会随着你时间的进展，包括用手册的认真程度，一点一点持续提高。

精学体系基于10000小时定律，学习一项硬本领；泛学体系，是扩大知识面的基础，需要判断在哪个平台进行学习。

我们要明白精学和泛学两者之间的差别，精学指的是10000小时理论的学习，指的是学习一项硬本领。泛学体系是要判断在哪个平台进行学习，一般指的是被动式学习和粗浅的学习方式。精学一般在白天和早上拿出整块时间进行，是主动式的学习；泛学一般在晚上进行，晚上精力没有白天那么好，就需要你进行泛学，被动式学习。

我觉得这么多年来我之所以能够比同龄人收获更多就在于早起这件事，早起，看起来是一件特别简单的事，但是坚持下来挺难的。但是为什么现在我们异类部落的伙伴们就能做得这么好？其中一个最重要的原因就是，我们想清楚为什么早起，然后彼此鼓励、彼此监督、实现早起。

早起你会收获什么？你会收获更多可支配的自由时间，你需要的是不被他人打扰，这一点非常重要。你收获的是更多自信的心态，当别人起不来时你起来了，那么你就开始建立自信心。

早起的时光，最适合我们每天的精学10000小时的学习计划。

泛学一般在晚上进行，首先要做一个基本的判断，判断在哪个平台泛学，换句话说就是，通过哪个渠道进行泛学。泛学是我们扩大认知面的依托。

比如说你有可能是做自媒体行业的，但是你在其他方面，比如经济学领域，金融等都要懂，这种“懂”一般无需通过10000小时定律来获得，因为每个人都要术业有专攻，需要

在自己的领域成为专家，不必在所有领域都成为专家。

但即使不成为通才，人们也需要对基础知识涉猎充足，同时能够持续更新最新资讯。

每个人要回答：学校和公司所教的是不是满足你的要求？比如说学校教给你的一切都会了吗？你现在所有应对的方法和标准，应对社会的具体套路有没有学会？学校有没有教？公司有没有教？如果没有，你必须要自己找平台去学习。

你需要判断，请问你有多少钱为自己投资？在这当中我必须要厘清一个观点，我和很多GYL的导师们谈过关于学习方面的话题，我惊讶地发现他们有一个共同的特点，非常勇于为自己的学习进行投资，比如长河实业董事长、AAWork CEO高鸿鹏老师，他曾经和我讲过这样一个细节，每年都要拿出几万块钱去买书。请问，你给自己这一年学习投了多少资？你是给自己买衣服投资多，还是买别的投资多？还是用在学习上的投资多？

你之所以没长进，是因为你没有早起，没有学习时间；你压根把钱都花在了其他地方，请问你如何进步呢？所以我认为，新的一年你一定要学会为自己投资，为自己的时间以及自己的学习能力投资，这永远不为过。

对微信课程来说，很多平台都是免费的，你需要明白，这个平台背后的课程体系是什么，它的师资来自哪里，是哪一个老师想申请成为这个平台的导师，做做平台推广就可以成为这个平台的导师吗？还是说这个平台有一个自控的体系来筛选自己的导师？它有一套标准的方法，包括它是真心为用户服务的，包括这个平台在行业中的排名及背后团队的组成。

在你选定了平台后，你就可以开始全心投入学习中了。在微课学习中，预习法一定要有，预习占整个微课学习的20%，如何判断你预习了？学会提问就是做好预习的标准。

人和人的差别其实很少，但是往往差距却很大，道理就在这儿。

在线学习同样重要，微课的特点是社群化学习模式，你会同步看到其他同学在怎样思考，这种互动性就会给彼此学习的动力，这也是为什么我们鼓励大家听直播的原因。直播是被动式学习方法，闭上眼睛也能听得到，而且直播具有互动性，你知道你的同学都在思考什么，你自己在思考什么，做一个对比分析，你就知道从哪里找寻更好的自己。

如果在线学习不记笔记的话，你听的是“快感”，如果你记笔记，记录的是方法，前面讲述过的康奈尔笔记法就是有效的记录工具。

还有很重要的一点是学以致用，你要在实践当中去用。建议大家能够用7天的记忆周期法进行，微课上的知识点学完之后，一定要反复去看，尤其是重要的点，记住时间，反

复听几遍。每天晚上听一遍，第二天早上起来在路上的时候听一遍，形成7天的记忆周期，把笔记整理好，这套方法就是你自己独有的了。一定要学以致用才行。

精学体系的10000小时定律，与泛学体系扩大知识积累相结合，将职场硬本领的知识技能的深度与知识广度相结合，提升效率，学习时间管理，构建目标体系，学习健康管理，达成输入到输出系统的统一，助力实现梦想与目标的实现。

谨以此书，献给为不懈追寻梦想的异类们。欢迎来到异类部落，这里是张萌萌姐。