

你一直以来很努力，但都用错了力气（深度好文）

2015-06-12 凤凰财经



凤凰财经

你每天都在加班，工作起来从不惜力，你甚至还可能是个完美主义者，对工作上的所有事情都高标准、严要求。

但我要提醒你的是——努力不代表高效，工作最终要以结果说话。你所做的那么多努力，很有可能都用错了力气。

想要变得高效，请避免以下7个陷阱。

在我17岁的时候，我每天都会在工作和学习上投入20个小时：白天，我要利用课余时间完成我的家庭作业，而晚上，则需要管理一个非盈利组织机构。



不过勤劳地工作让我具备了非常出色竞争力，这也赋予了我一份还不错的事业。

但随着年龄的增长，我的一些观念也在慢慢地改变，我意识到，努力的工作并不总是成功的必要条件，有时候：“少做一些”反倒会有更好的结局。

Less is more.

为什么这么说呢？

我们知道，许多小型初创企业可以完成一些大公司都不能完成的任务呢？

Facebook花10亿美金收购Instagram时，这家公司还只有13名员工。而只有30名员工的Snapchat更是直接拒绝了Facebook和谷歌。他们的成功一部分可能是靠运气，但更多地是来自他们的工作效率。

The key to success is not

**hard working —
but smart working.**

忙 (Busy) 和高效率 (Productive) 之间有着非常显著的区别。

忙仅仅是你的状态，但是它并不代表你有产出。实际上，高效涉及的是精力的分配而非时间的分配。我们都需要学会如何花费最少的精力去获得最大的收益。

如果你能慢慢的学会将一周的工作时间由80小时压缩到40小时，但完成的工作量却越来越多。你就做到了——少就是多。

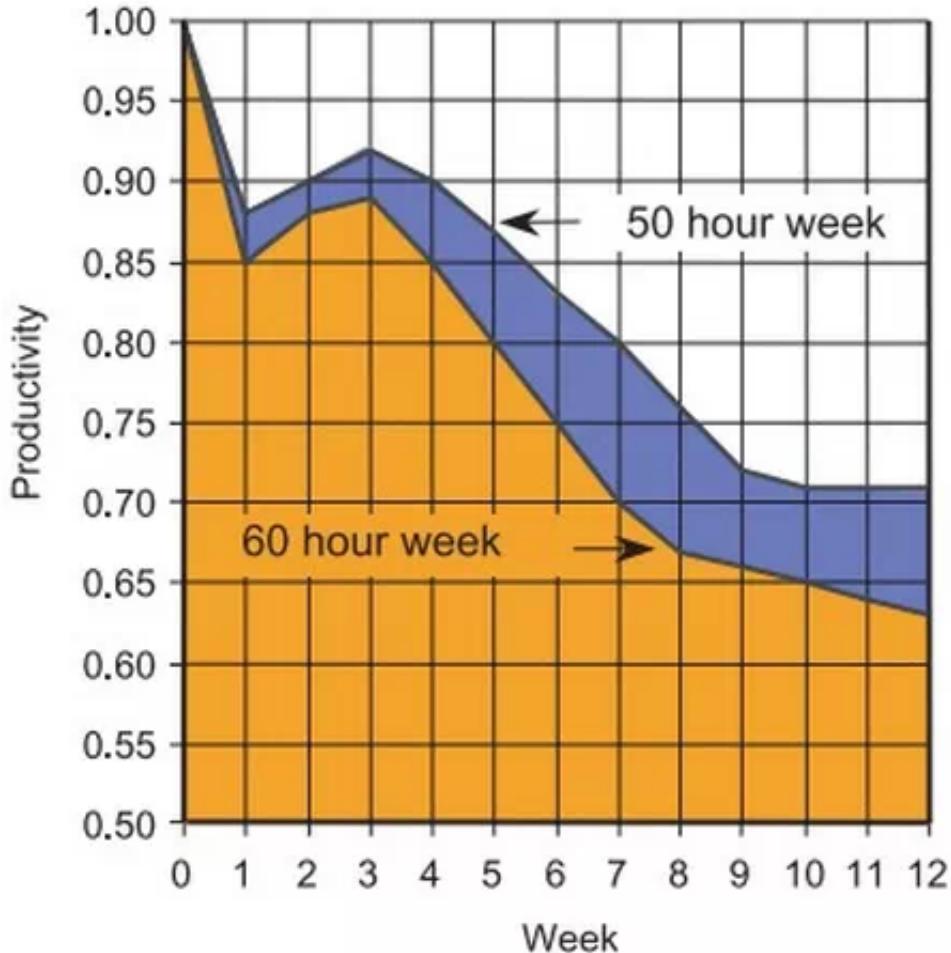
我通过停止做这7件事，来提高我的效率。

1、别总想着加班，想想如何提高生产力

你有没有想过，如今的人们一周工作40个小时左右，到底是从哪里来的？

1926 年，福特汽车公司创始人亨利·福特开展了一项非常有趣的实验发现：当每天的工作时间由10小时减少到8小时，工作日由6天减少到5天，工人的效率反而会提高。

事实上，无论从长期还是短期来看，工作时间越长，工作效率和效益就越低。如果连续两个月，每周都工作超过60个小时，你的生产力下降甚至会导致整个工期效率的下降。而同样的工作，一周40个小时就够了。



熬夜过后，不论你觉得这一天能够多么精神倍加地去工作，你的身体都不允许了。过度疲劳甚至会让你心情低落，负能量爆棚。

对我们来说，不过度劳累和充足的睡眠结合是想要变得更加有效率的保障。如果你一天都觉得不在状态，百分之七十的可能性都是因为你缺少睡眠。

你知道吗？

- 达芬奇虽然晚上睡得少，但是白天会打盹；
- 法国皇帝拿破仑每天都保持午休的习惯；
- 爱迪生虽然常因白天打盹感到尴尬，但他仍然我行我素；
- 埃莉诺·罗斯福在每次演讲之前都会利用间隙，打个小盹，这是她提升演讲能量的方式；
- 约翰·肯尼迪总统每天都在床上吃午饭，然后小憩一会；
- 石油实业家和慈善家约翰 D.洛克菲勒每天下午都在他的办公室小睡一会；
- 丘吉尔认为午睡是他一天中不可或缺的，这有助于他保持一天的精力。

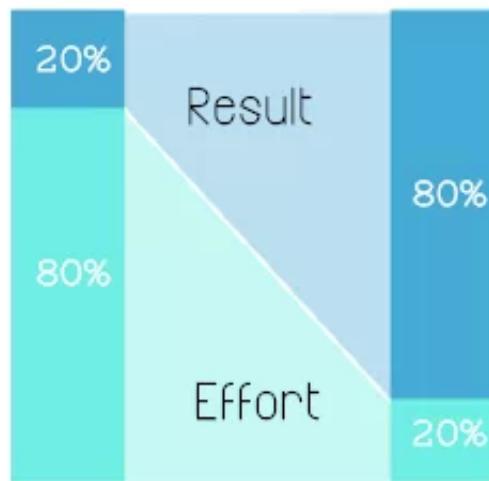
还觉得睡眠不重要吗？

2、无论什么事，都不要答应得太快

根据帕累托原则，80%的结果通常来自20%的努力；然而，这也意味着，另外20%的结果消耗了我们80%的精力。

所以我们需要做的不是更努力地工作，而是集中精力放在有价值的努力上。这样才会给我们自身留出更多的时间，所以，我们不要再做总说“Yes”的烂好人了。

Pareto Principle - 80/20 Rules



For many events, roughly 80% of the effects come from 20% of the causes.

“The difference between successful people and very successful people is that very successful people say “no” to almost everything.”

—Warren Buffet.

很多时候，我们答应某些请求太快，但实际上实施起来却很难，毕竟答应比拒绝要容易。

一个技巧，下次当你准备做哪些浪费时间的事情时，你可以给自己拖延20秒的机会。

为建立良好习惯，要减少启动拖延；而为了改掉坏习惯，我们要为其设置障碍。

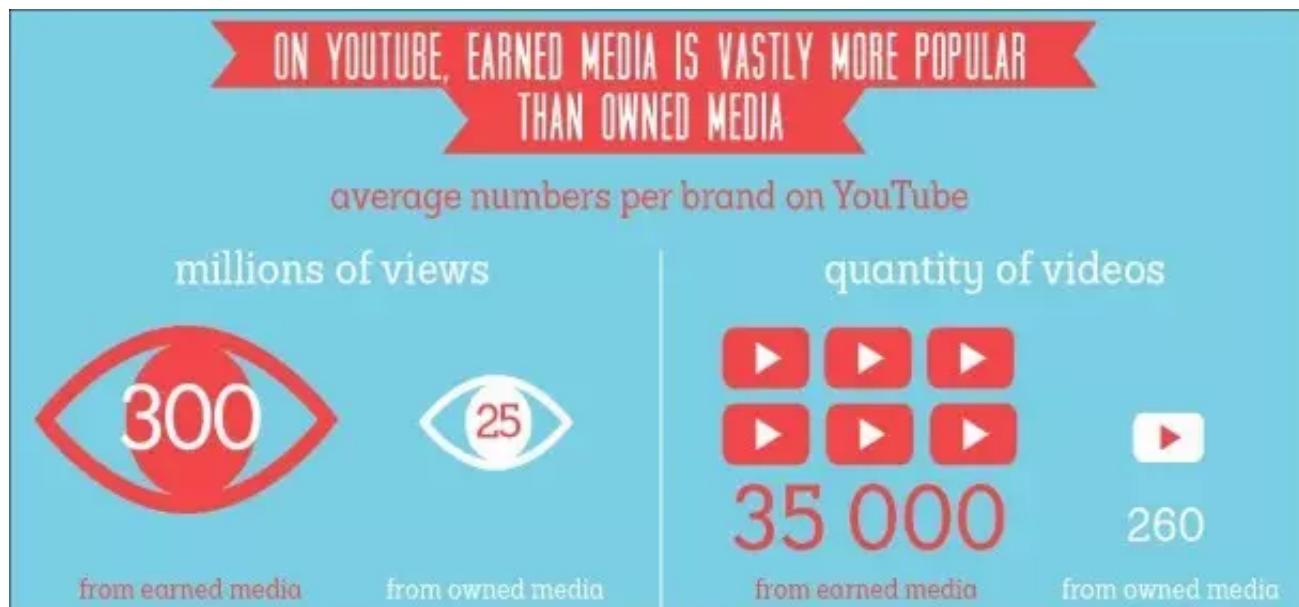
3、别事必躬亲，学会用人

意识到我们可以寻求他人帮助，这点非常重要。

我们不可能独自做完所有事情。最好的办法是让更能胜任此事的人去分担你的一部分任务。这会使你拥有更多时间关注最重要的任务。

很多时候，即使朋友可能帮不了你，但是他们的存在也是你高效的来源。

这点对互联网时代尤其关键。你要相信UGC的用户力量，据Octoly统计，在YouTube上，用户制作的视频比品牌制作的视频点击量高10倍。



4、不要做完美主义者

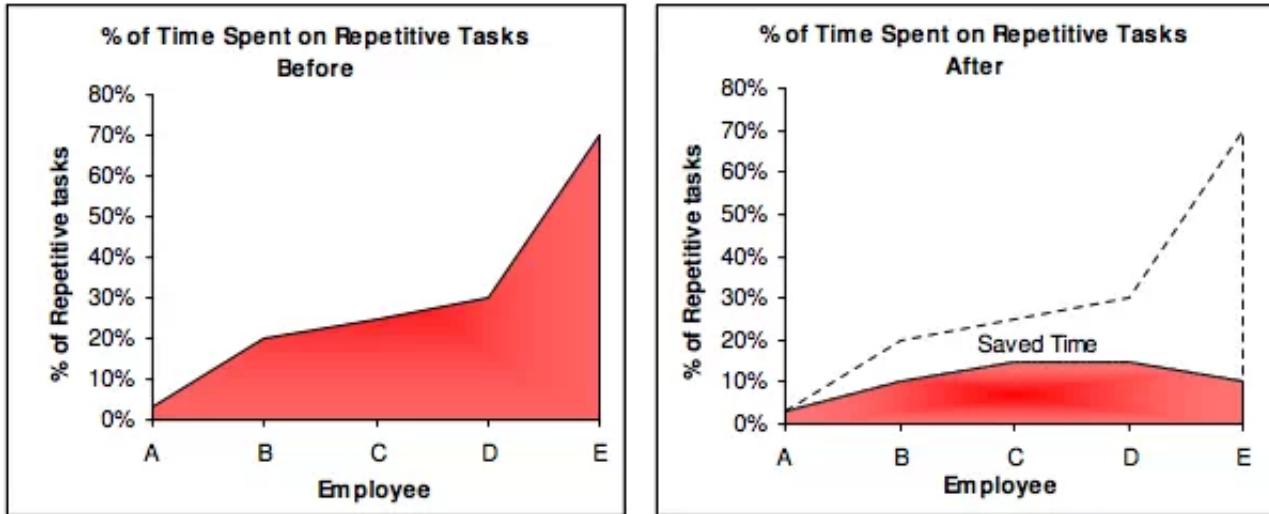
完美主义和生产力之间成反比关系。一个完美主义者的问题包括：

- 他们花费比实际需要更多的时间来完成任务；
- 他们会一直拖延以求等待最佳的时机，但是在商业上来看，时不我待，就算真的等到了最佳时机，也太晚了；
- 他们太关注细节，而忽略整体布局。

最佳的时机，就是现在。

5、别再做重复的工作，让它自动化

一周前，我花费15分钟的时间写一个基本的Python程序，以前我通常需要一天来完成的任务，现在往往不到5分钟就能搞定了。



每当我做的东西反复超过5遍时，我就会反思，是否能为自己找到一个程序来为我做。

你不必是个程序猿，当然你有这项技能更好，如果你没有，你可以通过购买服务，代替自己完成。

人们往往忘记时间就是金钱。人们通常做一些事情，是因为这件事没什么难度，也不需要基于什么调查。如果你需要管理30张图片，Instagram完全够用，但是如果你要从5个不同的平台管理30 000的照片和视频，你需要一个好的数字资产管理软件。

如果你仍然无法找到一个解决办法，你可以聘请专家来帮助你。请记住，能花钱的，就别花时间。

6、不要胡乱猜测，用数据支撑决策

如果搜索引擎都可以优化，你也可以优化你的生活以激发你最大的潜力。

有这么多研究可以提供各种领域的答案。

例如，你知道大多数人都从中午到4下午更容易分心吗？

不断问你自己，你怎么来衡量和优化你所做的一切。不要完全投入到工作中，没有自己的闲暇时间。

7、给自己留出放空的时间

你需要独处。

大多数人没有意识到：我们如果太专注一些事，就基本上将自己锁在一个盒子里了。

但是我们需要时不时跳出这个盒子，擁有自己的私人时间，这样对我们的身心都有好处。

我们需要反思的时间，当我们不执着寻找的时候，我们常常能发现解决方案。

我们不可能一晚上就变得很有效率。像生活中的一切，它需要努力。如果你只是坐在那里，等待它，就不会发生变化。

我们需要学习了解自身的机理，找到方法来优化我们的能量，才能创造更美满幸福的人生。

内文来源：领英中国



新媒体主编 艾静洵

凤凰财经官方微信 (ID : finance_ifeng)

欢迎转载，但必须保持以上所有内容完整。

喜欢此文，欢迎转发和赏赞支持财经君！



微信扫一扫
关注该公众号