

精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!), 格雷戈·麦吉沃恩

就是自律地追求“更少，但更好”。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 48-48. Accessed: 7/20/2016

要像精要主义者那样行事，我们必须克服三种根深蒂固的想法：“我必须做”，“这些都重要”以及“我能二者兼顾”。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 388-389. Accessed: 7/22/2016

是，强生公司成功地从1982年的一场灾难性氰化物谋杀丑闻中东山再起的故事。当时，强生公司占有37%的市场份额，泰勒诺是其最盈利的产品。那时，有报道称有7人服用泰勒诺后死亡。经调查发现，是装药的瓶子被动了手脚。强生公司该如何作出回应呢？这个问题极其复杂。他们的首要工作是召回药店货架上的全部泰勒诺产品以保障客户安全呢？还是通过危机公关来控制损害并防止股东抛售公司股票？又或者是第一时间安慰并补偿受害人家属？

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 594-598. Accessed: 7/22/2016

客户第一，股东最后。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 600-600. Accessed: 7/22/2016

精要主义者将花尽可能多的时间用于探索、倾听、辩论、质问和思考。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 665-666. Accessed: 7/23/2016

没有伟大的孤独，一切严肃的事情都无法做成。——巴勃罗·毕加索

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 670-671. Accessed: 7/23/2016

有一次，我走进一间教室，在那里我要讲授一门课程。我最先注意到的是那间教室里没有传统意义上的那种椅子，只有一些泡沫立方体充当座位，我很快就发现那些所谓的座椅坐上去很不舒服。就像设计学院里的一切东西一样，这也是一种设计。它的设计初衷是：因为这些立方体坐起来很不舒服，学生们坐几分钟后就宁愿站起来，四处走走，相互认识，而不仅仅只认识坐在自己两侧的同学。这就是设计的关键理念所在。学院就是利用物理空间来鼓励社交和思考方法创新的。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 695-700. Accessed: 7/23/2016

“在牛顿名声大振的时候，有人问他是如何发现万有引力定律的。‘答案就是持续地思考……’他

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 726-727. Accessed: 7/23/2016

现在，所有在机场候机的人和在候诊室里等待的人都会选一样高科技工具，死死地盯着不放。当然，没有人会喜欢无聊，然而一旦所有无聊的机会都被剥夺殆尽，我们也同样丧失了可以用来思考的时间。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 740-742. Accessed: 7/23/2016

这些：《禅宗，非理性的理性》《孔子的智慧》《摩西五经》《圣经》《道，知与不知》《古兰经的深意》《人如其所思》《甘地典藏》《瓦尔登湖》《摩门之书》《沉思录》《奥义书》。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 770-772. Accessed: 7/23/2016

非精要主义者也不是不听，但是他们听的时候，总想说点什么。他们会因为无关的噪声而分心，而且太注意那些无关紧要的细节。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 832-834. Accessed: 7/23/2016

投资自己的思想、身体和精神

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1017-1018. Accessed: 7/24/2016

睡觉时，我们的大脑会努力对信息进行编码和重构。因此，当醒来时，我们的大脑可能已经建立了新的神经细胞间的联结，因此能为解决问题打开更广阔的思路，提供更多的解决方案，而这几乎发生在一夜之间。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1074-1076. Accessed: 7/24/2016

亚马逊网络购物中心的缔造者杰夫·贝佐斯 (Jeff Bezos) 就是其中一人。他说：“良好的睡眠习惯让我反应更灵敏，思维更清晰。如果有了8小时睡眠，我一整天都感觉好多了。”

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1084-1085. Accessed: 7/24/2016

如果那样做听上去有点激进，那么就考虑一下睡眠的诸多好处，比如提升创造力，提高生产效率，甚至减少医疗费用，这些都具有对最重要的因素产生直接影响的潜力。有了

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1100-1101. Accessed: 7/24/2016

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1197-1197. Accessed: 7/25/2016

表明，人们对于自己已经有的东西的估价，往往高于它们的实际价值，于是扔掉这些东西就更难。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1261-1262. Accessed: 7/25/2016

如果没有它，我愿意花多少钱去买它？”同理，

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1263-1263. Accessed: 7/25/2016

很清楚”不够，“真的清楚”才行。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1368-1368. Accessed: 7/25/2016

决定和关系分开来

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1455-1455. Accessed: 7/26/2016

沉没成本，

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 1558-1558. Accessed: 7/27/2016

沉没成本指的是，由于已经投入其中的成本无法收回，而对某项已知的亏本生意继续投入时间、金钱或精力的倾向。毫无疑问，格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 1559-1560. Accessed: 7/27/2016

给我6个小时砍倒一棵树，我会先花4个小时来磨快斧子。——亚伯拉罕·林肯
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 1873-1874. Accessed: 7/27/2016

基于最佳情况，考虑最坏可能
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 1917-1917. Accessed: 7/27/2016

与此不同的是，精要主义者倾向于未雨绸缪，以便有备无患。挪威也曾从石油税收中获利巨大，但不同于英国所为，挪威政府把这笔巨额收益中的大部分投资于一项基金。现在，这项基金的价值已经增长到了7200亿美元之巨，是全球最大的主权财富基金，能为将来未知的情势提供缓冲。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 1929-1932. Accessed: 7/28/2016

开会迟到，工作迟交，账单迟结，等等。这样，本来可以顺利完成任务，执行起来却变得阻力重重，令人沮丧不已。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 1971-1972. Accessed: 7/28/2016

给他发一封电子邮件，但不要问他是否已经为你做了X事（很显然，他没有做），而是去看看他，问问他：“你在做X事的时候碰到了什么障碍和困难，我该怎么帮你扫除这些障碍？”
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2064-2065. Accessed: 7/28/2016

在家里和在工作中，我们都可以建立这样的机制。关键在于，要从小处着手，鼓励进步，庆祝小胜。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2155-2156. Accessed: 7/29/2016

完成比完美更重要”
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2157-2157. Accessed: 7/29/2016

常规，对智者而言，与雄心壮志无异。——W.H.奥登
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2192-2193. Accessed: 7/29/2016

奥运游泳名将迈克尔·菲尔普斯（Michael Phelps）在获得2008年北京奥运会金牌前的几年里，他在每一次比赛中都遵循着同样的常规。提前两小时到达比赛地点，始终按照一套精确的模式做伸展放松运动：800次混合式练习，50次自由式练习，600次扶板打腿练习，400次拉浮标练习，还有一些其他练习。做完热身运动后，他会把身体擦干，戴上耳机，在按摩台上坐下来，不躺下。从那一刻起，他与教练鲍勃·鲍曼（Bob Bowman）不再有任何交谈，直到比赛结束。比赛开始前的45分钟，他会穿上比赛服。开赛前30分钟，他跳进热身池，游600~800米。只剩10分钟的时候，他会走进准备室，找一个单独的座位，不同任何人挨着。他喜欢让座位两边都空着，这样便可以放自己的东西：一边放护目镜，一边放毛巾。听
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2194-2200. Accessed: 7/29/2016

奥运游泳名将迈克尔·菲尔普斯（Michael Phelps）在获得2008年北京奥运会金牌前的几年里，他在每一次比赛中都遵循着同样的常规。提前两小时到达比赛地点，始终按照一套精确的模式做伸展放松运动：800次混合式练习，50次自由式练习，600次扶板打腿练习，400次拉浮标练习，还有一些其他练习。做完热身运动后，他会把身体擦干，戴上耳机，在按摩台上坐下来，不躺下。从那一刻起，他与教练鲍勃·鲍曼（Bob Bowman）不再有任何交谈，直到比赛结束。比赛开始前的45分钟，他会穿上比赛服。开赛前30分钟，他跳进热身池，游600~800米。只剩10分钟的时候，他会走进准备室，找一个单独的座位，不同任何人挨着。他喜欢让座位两边都空着，这样便可以放自己的东西：一边放护目镜，一边放毛巾。听到他的比赛广播后，他会走到比赛跳台边，一如既往地做两种伸展运动，先直腿，再屈膝，每次都是先活动左腿。然后摘下右边的耳塞。叫到他名字的时候，他会把左边的耳塞也摘下来，踏上跳台，每次都是从左边上。他会用毛巾把跳台擦干，每次都是如此。然后，他会站着，用双手拍打后背的方式摆动双臂。菲尔普斯解释说：“这不过是常规。我的常规。它贯穿我的整个人生。我不想改变它。”教练鲍勃为他设计了这种体能练习常规，但这并不是全部。教练还给菲尔普斯睡觉时和一醒来时想什么也设定了常规，称之为“看视频”。当然，并不是真的有录像带，而是对完美比赛进行一次想象。在精致的细节和缓慢的动作里，菲尔普斯想象着每一个瞬间——从跳台上的起始位置，到每一次划臂，一直到浮出水面，沐浴着胜利，任由水珠从脸上滑落。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2194-2207. Accessed: 7/29/2016

硅谷最有创造力的一家公司的首席执行官，有一种乍一看枯燥乏味、扼杀创造力的常规。他每周日早上9点会召开一个3小时的会议，雷打不动，也从不安排在其他时间。这一规定如此具有强制性，以至于在这家全球化的公司里，所有的高管都知道不能安排任何与这个会议相冲突的旅行。这是一条铁律。乍一看，这没什么特别之处。但是，其独特之处在于这个常规会议所产生的高品质的想法。因为，首席执行官把规划会议和决定谁参加或谁不参加会议所需要的智力成本降到了零，与会者能够全身心投入到解决创造性问题中去。而且，他的团队也确实轻松自如地提出了创新、独特的主意和方案。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2251-2256. Accessed: 7/29/2016

科学家们解释了每一个习惯都是由刺激、常规和激励组成。这个
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2268-2269. Accessed: 7/29/2016

Twitter和移动支付公司Square的联合创始人杰克·多西就把自己每周的常规活动安排得有趣有味。他把一周分成几个主题。星期一的主题是开会以及处理公司经营方面的工作。星期二主攻产品开发。星期三致力于营销、传播和发展。星期四关注开发人员和合作伙伴。星期五的主题是公司文化建设。这种
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2299-2301. Accessed: 7/29/2016

生活只在当下。如果放弃当下，你将无法细致深入地过好生活中的每一刻。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2318-2319. Accessed: 7/29/2016

实际上就只有当下，这想来令人费解。照字面上来理解，我们不能控制未来，只能控制现在。当然，我们可以借鉴过去，也可以畅想未来。然而，只有在此时此地，我们才能执行真正重要之事。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2346-2348. Accessed: 7/29/2016

非精要主义者总是念念不忘过去的成功或失败，并沉浸在未来的挑战和机遇里，因此错过了当下和此刻。他们注意力涣散，没有焦点，心不在焉。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2348-2349. Accessed: 7/29/2016

最近，我和安娜在一个忙碌的工作日一起吃午饭。通常，在我们见面吃中饭的时候，都会忙不迭地了解对方早上忙了些什么，或者晚上要安排哪些活动，根本无暇享受此时此刻正在吃的这顿午饭。但这一次，上菜的时候，安娜提议做一个实验：我们全身心投入吃饭的这一刻。不再反刍早上的会议，不讨论孩子练完空手道谁去接，也不商量今晚做什么菜。我们有意放慢进餐速度，细嚼慢咽，充分享受此刻的午餐时光。我对此兴趣盎然。
格雷戈·麦吉沃恩，精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!)。Kindle Edition. loc. 2351-2355. Accessed: 7/29/2016

主义者就是以这种方式度过整个人生的。正因为如此，他们会把全部精力投入手头的工作，心无旁骛，聚精会神。他们深知，事情的难易取决于努力与否，你若刻苦，它便容易；你若闲散，它便困难。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 2364-2365. Accessed: 7/29/2016

Notes: 1) 天下事有难易乎

精要主义者就是以这种方式度过整个人生的。正因为如此，他们会把全部精力投入手头的工作，心无旁骛，聚精会神。他们深知，事情的难易取决于努力与否，你若刻苦，它便容易；你若闲散，它便困难。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 2364-2365. Accessed: 7/29/2016

一页。这一次，我问自己：“因为今天发生的一些事，什么事是你某天想去做的？”这个清单不是用来记录确定承诺的，它只不过是用来把这些想法从脑子里清除出去，留在本子上而已。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 2399-2401. Accessed: 7/30/2016

精要是一种自律、系统的方法，用于主动自觉地决定个人贡献峰值所在，然后斩除一切障碍和冗余，轻松自如地执行那些最重要的事。

格雷戈·麦吉沃恩, 精要主义 (如何应对拥挤不堪的工作与生活!). Kindle Edition. loc. 2657-2659. Accessed: 7/31/2016