

为什么精英都是清单控？

2016-06-20 十点读书 十点读书

深夜十点

陪你读书

点击上方蓝字可关注我们



十点君说列清单会让每天的生活更有效率

06-20

十点君身边有很多人，会把自己每天要做的事情都列出to do list，然后再一件一件地完成一项一项地勾掉，这样一来，看着自己的清单，会知道自己都做了哪些事情，似乎时间都没有被浪费掉。那么十点君就跟大家分享一下，为什么精英们都是清单控呢？同时也是激励一下自己哈~

点击上方绿标即可收听主播小米朗读音频



文 | [美]宝拉·里佐

摘自《为什么精英都是清单控》

“信之，便能成之。”

——奥普拉

我是奥普拉电视节目的忠实观众，而且是铁粉。我十三岁就已经迷上《奥普拉脱口秀》，我决定写信给我的偶像，之后也收到了印有“奥普拉专用信笺”字样的正式回函，外加一张亲笔签名照。信的内容在下一页。

我喜欢奥普拉在信中提到的：“虽然因忙碌无法一一回答你的问题。”

我只能说当时的我就像个小记者一样，什么事情都想打破砂锅问到底！

总之，“信之，便能成之”是奥普拉的名言，但她其实也是从作家马娅·安杰卢那儿听来的。这是我最钟爱的人生哲学，我衷心相信：凡事只要相信，就能在你身上降临！

我从奥普拉身上学会了付出、倾听与全力以赴。从年轻时看她的节目开始，奥普拉就是我生活的一部分。而随着年龄增长，她愈来愈像是我努力的目标。

把事情写下来本身就是一件充满力量的事情。加利福尼亚多米尼克大学教授盖尔·马修斯（Gail Matthews）博士研究发现，把事情写下来，最后能做到的概率，会提高33%。

这规则适用于大大小小的事情。小至鲜奶没了要去补货，大到找工作或跟家人和解，清单都能让你处于更佳的状态去面对种种挑战，你会更知道自己在做什么，更知道自己想做什么，你会更有条理，更有动力去冲破难关。另外很棒的一点是，无论遇到什么样的事情，清单的好处都不会打折扣，下面就来看看清单可以带给我们哪些帮助。

1

列清单可以减轻焦虑

你是不是常对自己说：“事情这么多，我实在忙不过来！”

这样的担忧每个人都会有，而要减轻这种焦虑的办法，就是清单在手。只要开始把事情写下来（或输入手机），你就可以暂时把连带的事情从易失存储器中删除，这样你大脑的运算压力就会减轻。

是人就会忘记事情。我没骗你：即便是成年人，平均也只能维持注意力十五到二十分钟，所以偶尔丢三落四不仅正常，而且是一定会发生的事情。当然，这是在没有清单的情况下啦。要避免忘性大发，最好的办法就是一想到重要的事情，就记下来放在显眼的地方。用磁铁压在冰箱门上，用便利贴粘在办公桌前，寄电子邮件给自己，甚至输入自己的手机里都行。我自己则是只要脑中一闪过事情，就一定立刻写下来，否则轰的一声，我脑中又会闪过别的事情，前面的事情就被盖过去了。只要坚持强迫自己花几秒钟把灵感写下来，你事后就可以省下很多苦思和煎熬。

2

列清单可以提升脑力

列清单可以让你运动到平常少用的大脑“肌肉”。所以列清单不但是一种生活的规划，也是一种脑力的锻炼，列清单的小孩不会变笨。记忆专家辛西亚·格林（Cynthia Green）博士曾受邀在我的博客上写过一篇文章，谈论列清单为何可以拯救我们的思考能力。按照她的说法：“记忆的工具，包括清单，会强迫我们凝聚更多精神在我们必须记住的信息上，记忆工具会提供一个组织架构，会赋予信息坐标乃至意义。”

3

列清单可让人变专心

把清单当成导航地图使用，你便能专心致志地朝着目标迈进。而专心有助于提高你做任何一件事情的效率。一整天下来你会发现自己愈专心，做事情就愈有效率，一旦该做的事情可以提早做完，你就能腾出更多的时间去做你想做的事情。

日子愈忙碌，人就愈不容易专心。你应该有过这样的经验吧？本来坐下来准备写封电子邮件给客户或朋友，结果正要敲下键盘时，一封邮件冒了出来，于是你搁下第一封信，开始准备回第二封信，没想到你第二封信还没开始回，电话又响了，这次是你的老板或是小孩，抑或是快递要跟你确认地址……啊（拉长音）！你懂我在说什么吧？

如果有清单在手，你就不用怕工作被打断，因为就算遇到急事需要插进来先处理，做完后也容易回归刚才的中断处。如果你正在回电子邮件给约翰，而老板突然打电话来，正确的做法就是在清单上写下“电子邮件约翰”。你我都知道的，跟老板一通完电话，电话还没有挂

掉，就会有新的事情向你招手，所以把刚刚的事情做到哪里写下来才是最保险的。把事情写下来感觉很简单、很基本，甚至很无脑，但效果也是出奇地好。

4

列清单可强化自尊心

对我来说，把事情从清单上画掉是一大乐趣，而且也是一件非常有成就感的事。有时候我甚至会把原本不在清单上的工作追加上去，只是为了我能再把它画掉！一笔画下去，人的自尊与自信就会跃一级，然后做起事情来又会更有动力与效率。光是知道自己可以把工作搞定，就会有股力量推着你继续前进。格林博士认为，清单可以让人感觉对生活更有掌控力，而一旦我们对生活更能积极参与，无力感就会化为无形。完成的事情愈多，我们就愈能发挥潜力，愈相信自己。

5

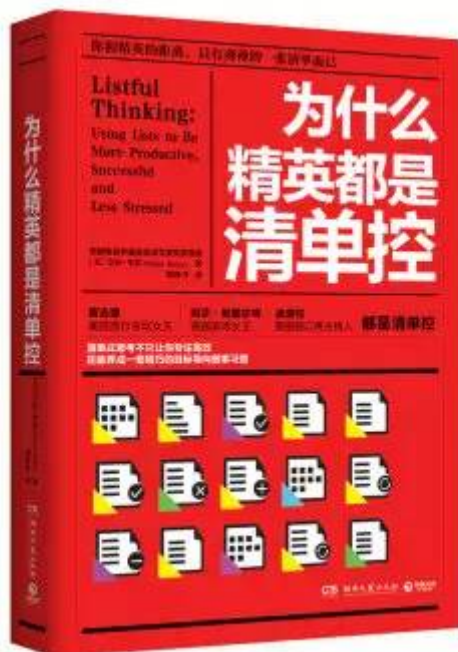
列清单可厘清你的思绪

偶尔遇到事情不好决定或计划去哪儿旅行的时候，我会把思绪全数写在纸上。各种想法列在清单上，我就可以一步一步去构思如何把步骤跟结果连起来。这会让我面对事情觉得胸有成竹得多。你也可以试着把想法“卸货”，放在纸上并写成清单，这样你的内存就会变得清爽，你大脑的处理器就可以跑得更顺，思考生活里大大小小的事情都不会卡。

6

列清单教会你预则立

美国女童军的官方座右铭“凡事做好准备”（Be prepared.）是句相当有分量的话语。我倒是没当过女童军，但还是把这句金玉良言谨记在心。我手边永远都会准备好零食、纸和笔，你永远不知道自己什么时候会需要这三样东西！生活中其他的事情也适用：我们凡事都应该做好准备。不论是要租房子、找房子，还是要换工作，我们都应该用清单来随时掌握事情的轻重缓急。



内容简介

不同时代、不同领域的成功人士有何共同点？答案是：他们都是“清单控”。他们习惯把该做、想做的事，变成可快速浏览、方便执行的“清单”。我们只要将目标写下来，便成为一种应负的责任，帮助我们完成想做的事。



-背景音乐-

Michael Buble 《home》

-主播-

傅小米，合肥故事广播主持人，节目周一到周五22:00《城市在倾听》，喜马拉雅电台：988滴傅小米。感谢你，听到我，微信公众号：米米之音（ID：mmzy1031）。



长按识别二维码关注公众号：十点读书

好书 | 美文 | 电台 | 美学



长按二维码识别关注我们

用文字与声音温暖你

十点读书关注微信号：duhaoshu 可评论

回复“晚安”，十点君送你一张晚安心语，祝好梦

↓点击本文底部阅读原文即可进入【十点好物】购买林少华特供限量签名书

[阅读原文](#) [投诉](#)