


《精要主义》：3个步骤10个方法，帮你摆脱忙碌不堪的工作和生活



第一管理学派

发布时间：19-11-18 18:03 | 财经达人

你是否发现自己只擅长做琐碎小事？你是否感到自己总是忙忙碌碌却效率低下？你是否觉得自己的时间总是被别人的安排打乱？你是否觉得自己一直在奔波，却总是到不了任何地方？如果你的回答都是Yes的话，那你的生活真的需要精简了。

今天，第一管理学派要推荐给大家的是《**精要主义**》，作者是格雷戈麦吉沃恩。书中认为，现代社会，信息爆炸，观点倍增，选择也成指数增长，我们面临的选择之多大大超出了我们对此进行管理的能力，因此精要主义者思考更少，但更有用；做事自律的追求更少，但这种人却获得最多，**他们只把有限的精力和时间用在最有价值的事情上。**



本书的核心内容：

如何成为精要主义者？

一、精要主义是什么？

精要主义其实就是马克思主义哲学中的一个方法论——抓住事物的主要矛盾。可以简单归纳成下面的2个要点：

第一，思维模式准备：要意识到自己是可以有选择的，接下来就是要懂得这些选择并不是全都要去选，要通过甄别和取舍，认识到什么选择是有价值的，什么选择需要摒弃。当你的大脑中有这些自发的意识时，你已经可以开始去实施精要主义了。

作者最新文章

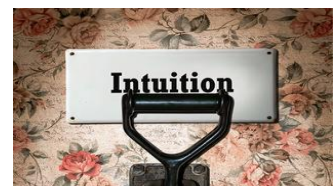
《决策与判断》：7个方法，帮你走出决策的误区，做出正确决策

《决策的智慧》：领导人决策3大步骤，教你快速做一个正确的决策

《精要主义》：3个步骤10个方法，帮你摆脱忙碌不堪的工作和生活

相关文章

逻辑才是哲学的本质



马斯洛对人性的洞察



打败你的不是压力，而是你根本就不懂如何抗压



化，并以此为边界，排除与这10%无关的干扰；最后在行动的时候，关注当下最重要的事情，并使用各种方法，把当下的事情一步一步做好。

二、成为精要主义者的前提：选择、甄别和取舍选择——意识到自己有选择权

大多数人却是习得性无助，可人们却没有意识到这一点。

仔细想想，能够自己选择的事情还真是很少：早上几点起床不是由自己的意愿，而是必须要去上班；想做的事情不是自己的选择，而是现实逼迫目前只能这样做……大多数人都没有意识到为什么会出现这种情况，没有意识到自己，其实还有可以选择的权利，只要去做一些尝试和改变。这是智慧的开启。

甄别——知道什么是最有价值的

例如，衡量自己的工资水平，不是看到底一个月能拿多少钱，而是看一个小时能拿多少钱。具体的说，就是你单位时间内，所创造的价值是多少。时间和结果之间的比才是甄别价值的重要因素。

所以，精要主义要关注的事情，就是时间和价值比最高的事情。但往往，我们都将身边的事物通过直觉高估了其价值，换一种说法，我们对一切事情的次要性都可以高估。因此，我们要把身边不重要的大多数，都给淘汰掉。我们需要减负。这一步，是智慧开启后，需要迈出的第一步。

取舍——做有意义的少数，排除无意义的大多数

如果说，甄别是智慧行为的第一步，那取舍就是紧接着的第二步。

这一步，你需要明白的就是，你当下，最想要做的事情是什么。确定之后，大干一场。而这一环节，最需要的就是勇气，人都是损失厌恶的，就算是没用的东西，当要从身边剥离时，都会高估其价值，无法取舍。

三、如何实践精要主义，成为一个精要主义者1) 探索——区别多数的无意义和少数的有意义

探索这一环节是执行甄别这一思维模式的践行，也就是说，要找到最有价值的事情。也就是那10%。为了达到这个目的，在探索环节中，我们要有以下**3个条件和2个方法**

三个条件

1. 要为自己留出时间和空间，用来思考，如果连思考的空间和时间都没有，如何能做到去自我探索呢？
2. 要有游戏的心态。当人在游戏的时候，是最有创造力的时候，通过游戏心态，能够帮组提高探索的效率。
3. 睡眠是身心健康的保障。反正就是通过实验证明，充足的睡眠能够提高思考探索的效率，同时有利于健康。



结构思考力：提高思维能力的3个方法，助你把握事物的关键...



重建自我的精神宇宙





下面是探索环节要做的两个方法

1. 要审视信息，学会解码。这一步骤的目的。在阅读本书的基础上，再看看对信息解码的问题。信息解码分为三个方面：

- A. 这个信息说了什么？有什么感觉？
- B. 这个信息是什么？对我有什么价值？
- C. 这个信息是如何构造的？如何实现效果？

通过对信息审视解码，我们能够认识到我们身边的事情，哪些是有高价值的，哪些是重要的。

2. 从你提炼出来的有价值事物和信息中，提炼出前10%作为自己的重点。这10%的标准就是，如果不是一个肯定的YES，那就必然是NO。所以当你遇到那些模棱两可的事情时，就不要怀疑了，因为这件事情不是YES，你就把它划入NO的范围吧！

书中介绍了一个筛选10%的一个简单过滤器，三个基本标准和三个最高标准。即当一件事情或信息满足了你对它评判有价值的三个基本标准时，同时又满足了对这件事评判最高标准中的两个以上的时候，那这件事情或信息就可以属于10%，值得你去做或者思考。

2) 排除——摆脱无意义的大多数

排除，作为精要主义实践的第二个方面，就是要明确自己要什么和自己不要什么，并把干扰剥离出去。

1. 澄清目标，明确自己要的东西。

如何澄清目标，明确自己要的东西。把长期目标具体化，这样才能引发清晰的认识。在本书中，作者强调，除了清晰目标外，还要让清晰的目标能够鼓舞人心。这是很容易的，因为通过探索后，你已经发现最有价值的目标了，它自然是最能够鼓舞你甚至是鼓舞团队的。

可是我们在自己的生活和工作中，却发现到处都是模糊的目标，大到公司，小到个人，提出的目标都不那么具体和清晰，自然也无法衡量和鼓舞人心。

要有勇气说NO。

当我们老是想着当一个老好人的时候，就会发现很痛苦，因为往往一个取悦别人的YES，可能带来的后果是让自己持续的后悔，所以，当你有了这个意识，并下定决心不随便说YES的时候，那就不要考虑太多人际关系和YES之间的关系了，并且学习一些委婉的技巧去拒绝别人吧。

那什么时候去说NO呢，很简单，如果这件事情你说YES，不仅不会帮助你实现你的清晰目标，还会占用你的资源影响你的状态，那就果断说NO好了。所以，当别人有求于你，或者你将要去做一件其他事情的时候，停下来，好好想想这个问题，再决定去说YES or NO。

要学会放弃。

当我们发现自己的努力其实是无用的或者是沉没的时候，我们往往会因为好面子或者是无法下定决心而无法放弃继续投入。这种死磕是无效且愚蠢的。书中介绍了几个技巧，通过自我提问的方式，让自己意识到这种投入是无效，并果断放弃。

假设自己从未拥有过目前正在投入的东西，你还会想继续投入拥有吗？放下面子，承认失败，从新开始；

寻找中性的第二意见，避免当局者迷；

从新推到重来，不要沿着原来的路继续钻牛角尖；

大胆放弃一点点试一试，可能你会发现根本没有影响。

编辑删减。

这一方法，是将目标中多余，繁杂的成分删除掉，从而是目标更加清澈。此外，在行动中，随着外界环境的变化，不断去对照和调整目标，当然，不要把精力都放在编辑上面了，编辑，只在必要的时候才用一用。

边界才能带来自由。

当你明确了你的目标，开始主动去放弃和拒绝骚扰的时候，身边依然会有人“试图”来骚扰你。这个时候，给自己设定一个边界就很重要了，告诉身边的人，不要超过这个边界，你就会在这个边界内获得自由。同时，这个边界也是要告诫自己，不要越界，外面的事情是别人的事情，你不能够代劳，你的代劳，是剥夺了别人处理自己问题的权利。

排除是实施精要主义最核心的部分，因为这个部分明确了两个点——自己想要的和不需要的。明确自己想要的，然后排除这个想要的之外的干扰因素。

3) 执行——让有意义的事情做起来更简单

精要主义，说到底还是要落地执行的，书中关于执行方面，给出了以下几个建议：

1. 做好缓冲准备

在做事情的时候，要做好准备，并要给自己留下空间用来缓冲；准备的时间应该比估计时间多出50%；基于最好的结果要考虑最坏的可能；在做之前，对事情做好情景演练等等。

确保一定完成最重要的事情。

2. 扫除短板

这一点我们可以用木桶的短板理论来解释，对于一个系统来说，最短板的部分就是瓶颈的部分，扫除短板，就能够让系统整体得到更好的运行。所以识别出系统中的短板，将其扫除，才能够顺利执行精要主义。识别短板，我们可以通过弄清楚核心目标为指导，与核心目标无关的因素，自然可以不用考虑在内。

3. 不断进步

据研究，能够影响一个人能否坚持的要素之一，就是努力之后能否看到即时的效果，往往很多努力的效果是滞后出现的，所以，坚持努力做一件事情是很难的，精要主义也是一样。为了看到即时效果，我们就必须要关注最小化可行性产品，也就是从最简单的而且有结果的事情开始做起，这样既能够推进事情完成的进度，又能够看到即时性的进步效果，能够很好的激励人们不断进步。

生活中随时记录灵感就是这样的最小化可行性产品的准备工作，有时候好的灵感转瞬即逝，如果能够记下来，当你回顾的时候，你都会惊叹自己的灵感是多么有价值。

4. 养成习惯

当你把一些标准的流程养成了习惯，那执行起来就几乎不费力气了。精要主义者往往是把精力用在最需要用的地方，而一些可以标准化的好的流程可以通过多次重复，养成习惯，这样既能够产生好的结果，有能腾出精力，做更重要的事情。

5. 专注当下最重要的事情

专注当下的前提是，当下的事情是最重要的。

精要主义要求，在做当下事情的时候，就必须排除其他事情，所以可以将其他事情按照重要顺序排序列出清单，一方面安排了将来需要做的事情，更重要的另一方面是，通过列清单的方式将这些事情排除在外，在当下，不再考虑，只专注于一件事情。