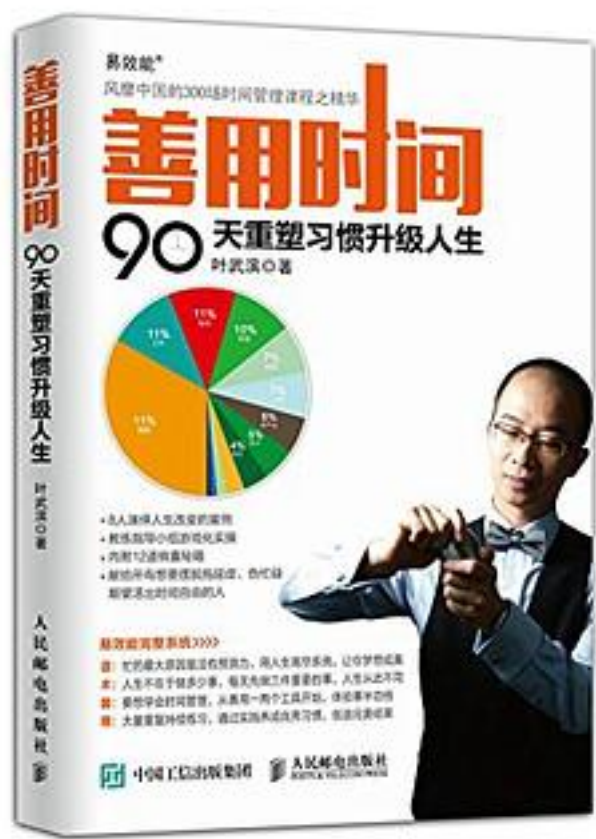


# 善用时间



[善用时间\\_下载链接1](#)

著者:叶武滨

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2015-7

装帧:平装

isbn:9787115394958

霍金发现了黑洞会蒸发，我们从中国古老《易经》中发现了管理时间的密码……

“如果你想造船，不应该只是给你的船员造船所需的锤子和钉子，而更应该唤起他们对辽阔大海的渴望！”基于这样的思维背景，本书一开始就讲述了8位主人公的“效能达

人”状态，他们分别都获得了时间自由、财富自由和心灵自由。

但其实8位主人公在3个月前和普罗大众一样：被琐事纠缠，被梦想逼迫，被压力打垮…他们不过是你我中的一员，你我曾有的困惑和困难他们都有过。但他们又是如何获得3个月之后我们看到的富足人生的呢？

90天的游戏，3个月的蜕变，从思想到行动，从个人到群体，90天的同舟共济、风雨无阻，大家在日常的生活里掌握了时间管理的秘密。

作者励精图治十余年，学习并实践各类师出有名的时间管理方法，最终研发出这一套集哲学思维、实践方法和移动工具于一体的时间管理系统——易效能。“道”“术”“器”“用”4个层面交相呼应，相辅相成：以道御术，以术选器，以器致用！

这是一套可以让人们探知时间奥秘、触摸生命智慧的系统，只需90天，通过自我学习和群体实践，运用被证明行之有效的方法和移动终端科技，就可完全掌握

作者介绍:

叶武滨，

著名的时间管理、个人与组织效能专家

他创立的易效能?系统风靡中国，同时作为这一时间管理系统的课程导师，他在数十个城市传授亲身实践的易效能系统多达300场次，受众数万人，好评如潮！

过去15年，他从事过编辑、记者、品牌策划、企业管理、基金管理工作，2007年荣获“中国十大策划人”称号，同时还拥有“北京大学CEO教练”证书。

在经营企业之余，他一直致力于帮助自己与他人高效工作，因此成为时间管理方面具有全国影响力的实践专家。他从《易经》的智慧中悟到时间管理的大道，深度挖掘了智能手机的效用，创立了一种普遍适用的系统性方法——易效能?，既可以规划人生的未来，又可以随时管理每一天的工作与生活。在这个信息大爆炸、物质极大丰富的时代，这种方法在忙得不可开交、千头万绪的现代人中产生了广泛影响力，企业家、大学教授、律师、软件工程师、家庭主妇、军官、自由职业者、学生和修行者纷纷采用。

目录: 009 推荐序

013 序言

020 如何阅读本书

026 开篇

031 第一章 缘起

像自己这样每天忙得连谈恋爱的时间都没有的人，还能有时间去管理时间吗？能达到他说的那种时间自由、心灵自由、财富自由的状态吗？iPad买了后除了偶尔看看电影玩玩游戏就没碰过，自己真的能用它来做时间管理的工具吗？

第一次小组会 / 36

易效能小组会 锦囊 1 / 42

导读文章1 iPad不是游戏机 / 46

导读文章2 使用iPad上路吧 / 48

导读文章3 软件通杀技术 / 48

导读文章4 清空你的大脑 / 49

052 第二章 悟道：大道至简

“道”是你要实现的前景，“术”是你使用的方法，“器”是你实现过程中用到的工具。没有“道”，你就是埋头工作的老黄牛；只有“道”却不懂“术”“器”的话，那就

是空谈家、梦想家。在咱们这90天的游戏中，你要将“道”“术”“器”缝结合，明确愿景，用收集、整理、检视的方法，以手机、平板电脑、PC为工具，最终实现你的人生目标，达到时间自由、财富自由、心灵自由的目的。

第二次小组会 / 54

易效能小组会 锦囊 2 / 57

导读文章5 重要事件管理 / 60

导读文章6 重复事件管理 / 62

066 第三章 悟道：以道御术

如果只有愿景三角形没有行动三角形，那么一切都是空想；而如果只有行动三角形没有愿景三角形，那人就会迷失方向，碌碌为。只有将两者有效结合，我们才能真正让时间为自己所用。

第三次小组会 / 68

易效能小组会 锦囊 3 / 73

导读文章7 番茄时间 / 76

导读文章8 3只青蛙 / 80

导读文章9 生活互联网+ / 82

088 第四章 悟道：以术选器

古人有句话说得好：“工欲善其事，必先利其器。”我们如果能把易效能学好并运用好，那必须有好用的工具。

第四次小组会 / 91

易效能小组会 锦囊 4 / 94

导读文章10 清单目录系统 / 97

导读文章11 资料导入 / 103

106 第五章 悟道：玩索而有得

朱熹在评论《中庸》时说：“善读者，玩索而有得焉，则终身用之，有不能尽者矣。”“玩”与“索”合起来是“玩索”。“索”就是探索。如果被剥夺了“玩索”的权利、失去了童趣，那么就被剥夺了最初的也是最重要、最根本的学习机会。

第五次小组会 / 107

易效能小组会 锦囊5 / 110

导读文章12 照片流 / 112

导读文章13 同步技术 / 114

导读文章14 网盘 / 116

导读文章15 备份 / 117

导读文章16 游泳启示 / 119

123 第六章 悟道：群体学习

研究成果表明，群体学习是最高效、参与人群收获最大的学习方式。群体学习中由于大家有共同的目标及兴趣，很容易碰撞出思想的火花；当遇到问题和困难时，每个人都可以发挥特长，表达自己不同的见解，有助于达到最优的解决方案；由于群体中每个成员都有其长处，成员之间可以相互借鉴、共同成长。

第六次小组会 / 125

易效能小组会 锦囊 6 / 129

导读文章17 分享技术 / 132

导读文章18 人脉管理 / 133

导读文章19 通讯录整理 / 135

138 第七章 以道御术：行动三角之收集

“把复杂的事情简单化，简单的事情重复做，重复的事情工具化，工具化的事情圈子化。”看着锦囊上的这段话，晨晨想起了之前教练谈过的“重复”的概念。目前小组成员都已经做到了把一些定期重复发生的事情收集到OmniFocus里，难道还要更进一步重复吗？

第七次小组会 / 140

易效能小组会 锦囊 7 / 142

导读文章20 手写笔记 / 145

导读文章21 易录 / 147

导读文章22 OmniFocus / 148

151 第八章 以道御术：行动三角之整理

大部分人的时间用在了谓的寻找上，找衣服、找鞋子、找书、找钥匙……这都是因为没有做好整理工作。其实真正开始做事时人与人的效率并不差多少，效率低的人往往是因为做事过程中需要停下来去找东西、查邮件、拿传真等。

第八次小组会 / 154

易效能小组会 锦囊 8 / 159

导读文章23 整理、收藏的理论基础 / 162

导读文章24 建立秒搜系统 / 164

导读文章25 磁盘数据整理术 / 166

导读文章26 海量邮件整理术 / 169

174 第九章 以道御术：行动三角之检视

孔子说过：“温故而知新。”唯有不断地回顾，我们才可能学到新的东西。可现实中很多人一直忙着往前冲，做过的事情过去就过去了，犯过的错到了跟前还会再犯，好的方法用过就忘，下次碰到同样的情况又是一番折腾。要避免这种情况，一定要养成检视的习惯。

第九次小组会 / 176

易效能小组会 锦囊 9 / 178

导读文章27 记录时间 / 180

导读文章28 碎片时间 / 183

导读文章29 晨间检视 / 185

189 第十章 以道御术：愿景三角之愿景

你对“愿景”这个词一定不陌生，也有人把这叫作“画饼”。很多老板喜欢画饼来激励员工，但员工往往消化不良，纷纷辞职。自己给自己画饼，也要避免消化不良的情况。“5年、10年后我会在哪里？过怎样的生活？”

第十次小组会 / 191

易效能小组会 锦囊 10 / 194

导读文章30 情绪管理 / 197

导读文章31 以用为妙 / 198

202 第十一章 以道御术：愿景三角之关注

我们要达到一个平衡的状态，家庭、事业、健康、财务、成长、灵修、社交、休闲，几个方面应该齐头并进而不是顾此失彼。关注和愿景的榜单要不断地检视，这些都是人生中的大事。可以调整、可以删除、可以增加，但是一定要重复检视！

第十一次小组会 / 204

易效能小组会 锦囊 11 / 209

导读文章32 生活平衡术 / 211

导读文章33 早睡早起 / 216

221 第十二章 以道御术：愿景三角之项目

所有项目列清楚，相关计划整理明晰，可以帮助我们对当前工作生活状态有一个总体认识。我们每天都在为哪些事情而忙碌？为了完成目标，我们要根据计划来做哪些事情？项目清单相当于我们对需要达到的各个小目标设置了操作指南。

第十二次小组会 / 227

易效能小组会 锦囊 12 / 233

236 第十三章 新的开始

爱上一个人，和爱上一件事一模一样，你爱你的事，怨悔，全力以赴，关事大事小，关事成事败！哪里会有辛苦、疲倦、累、压力、迷茫、纠结？一切都是我要、我愿意！

第十三次小组会：毕业典礼 / 238

导读文章34 服务的人越多，效能越大 / 243

245 致谢  
247 易效能时间管理教育机构简介  
249 学员收获分享  
• • • • • ([收起](#))

[善用时间\\_下载链接1](#)

## 标签

时间管理

个人管理

自我管理

GTD

叶武滨

易效能

个人成长

修身

## 评论

知识大拼凑，每本书原理都差不多，易效能更强调软件应用。

-----  
没有期待的那么好 被推销了几个软件  
那个一百还是两百多的软件明显是在挣钱好不啦……

-----  
速读一遍。本质上没变，就是一本工具集，却又没那么全。That's all.要我说真的还不如最牛逼的书：《自我导向行为》

-----  
半天翻完的书，有价值的内容不多，全书一大半篇幅是在介绍苹果APP上一些效率和时间管理软件。

-----  
在自由君的随口说美国节目中听他提到叶武滨的时间管理方法，顺便订了他在喜马拉雅上的节目和买了这本书，书评对此书评价一般，可是于我来说却给了我一个很大的启发，虽然之前我已看过不少时间管理方法的书，对书中提到的大部分方法我也有所了解，但是知道和做到是完全两码事，例如书中提到用OmniFocus管理事务，我在手机中装了这个app，感觉似乎就是个复杂点的to-do-list软件而已，可是当我在Youtube上查看人家怎么使用之后我还是被震撼了，所谓知行合一，这其实是在构造一套自己的操作系统，进而在这上面建筑和规划自己的人生，系统化的工具能解放我们的大脑同时给予我们对生活的掌控感，而这能使我们清楚的知道自己在当下的重点和对未来的计划。接下来我将尝试运用这些方法论和工具来训练自己，构造自己的系统和人生。

-----  
叶老师的理想国，通过场景方式表述了gtd思想。书中的方式（组队结党）我也渴望，但没有打开。通过100讲、搞定、本书，加上我对软件的熟悉，自我感觉对gtd很熟悉，但实践的很不好，缺什么呢？

-----  
2017063，其实听喜马拉雅上的时间管理100天课程即可，本书时间管理的理念不错，提倡健康生活，更注重自我的管理，但写出来的书不管是文笔还是内容给人的感觉太浅，尤其是编故事的能力太差了简直看不下去啊

-----  
翻完很快，时间管理的书阅读了很多，作者比较有特色的一点是借助苹果手机软件，提倡用工具管理时间，之前没有苹果手机，一直看不懂在干什么，这个软件，那个软件的，学到了清单人生。

-----  
简单的集合。当中的43文件夹有新意，每个月+每一天都建立一个文件夹，然后当天重复的事情全部做成SOP放进去，这样就可以重复了。值得学习。

-----  
2016年8月无意中听到叶武滨老师在喜马拉雅的讲座后买的配套的书。

-----  
2017.6.14...6.22

-----  
值得珍藏。

-----  
音频听了很多次，但每次都没听完，还是看书比较适合我

-----  
告诫自己，以后真的没有必要再看任何一本时间管理的书。小时候把最经典的研究透了，此后的人们竟然完全没有创新。

-----  
以经验故事为导向，基本全篇都在讲苹果上的工具，文笔和内容都很浅。

-----  
好多内容都是苹果系统的工具介绍啊，吃掉青蛙这一点还是有启发的

-----  
基本上是ipad在时间管理中的使用说明

-----  
各种时间管理方法的堆砌和简化，塑造的人物形象更多是为了强制宣传，感觉到不舒服。干货不太多，可能因为我前面了解比较多的缘故。

-----  
对GTD的演绎，加入了一些小技巧，至于易经，更像是拉来的一面大旗

-----  
道术器用，蛮好的结构；介绍效率app也算有特点。在众多时间管理书里，易效能用授

课的方式夹叙夹议，灵活引用番茄工作法、吃青蛙、向宇宙下订单等核心观点，招数挺花哨，但绝杀力度不够。找到人生的纵轴线，愿景、关注、项目；收集、整理、检视；玩索而有得。11.2读毕

-----  
[善用时间\\_下载链接1](#)

## 书评

善用时间 本书主要推手机个人管理 其次就是团队效应（大环境影响）  
几个时间管理手段 番茄 青蛙 24小时时间分类 那不是作者个人的建树  
是在此基础之上的手机APP操作 换言之 脱离手机 脱离团队 大概一脸蒙蔽  
----- 个人觉得手机作为工作工具很棒 不是什么...

-----  
本书中的各种软件的介绍让人有点无奈，原因有两点，1、这些软件比较基础，2、所有软件是基于IOS平台的，所以对于我这种安卓狗来说没啥吸引力。文中的那句“要想教给人新的思维方式，应当给他一种工具”是我所认同的，因为市面上很多的鸡汤将你灌的头晕脑胀之后却不给你解决办法...

-----  
书的内容不值一读，评价为“还行”是打给作者的辛苦的。  
为什么不值一读呢，因为书中内容写的其实没有什么独到之处的，完全是对GTD的复述，是没有创新的把几本书的内容组合而成的。书的感谢部分列举了参考的书目：  
《高效能人士的七个习惯》作者：[美]史蒂芬柯维 《卓有成效的...

-----  
如果将自我管理看作“万里长征”，我只迈出了第1步，5万米高空，我可能只是在100米起点处。为什么这么说：因为书中描绘的8位主人公的理想状态不仅是管理好时间，更是将每一件实物都做了编号，无论是找物品还是找某些电子纸料，2分钟就能找到。他们将这些工具用到了极致。书中8...

-----  
不好的地方  
我觉得这本书写的不好，但我能力有限，不能清晰的说出来。所以，我先尝试的写几点，写完看看大家怎么评价的，看看有没有同感的人，能够把我的想法，清晰的表达出来。  
。 1.内容过时，且不专业。  
网购的那块内容，由于工作相关，我有发言权，我觉得写的非常基础，且漏洞...



-----  
学完易效能初阶、进阶、总裁所有课程，听喜马拉雅100讲也成为晨跑时的习惯，此书作为补充，查漏补缺。讲时间管理的书很多，也有许多经典，易效能是叶武滨老师读书及践行以来的思想汇集，再结合移动互联网时代的各种工具及app运用，落地性更强反正哪方面欠缺，就向这方面的...

-----  
[善用时间\\_下载链接1\\_](#)