

# 人生效率手册



[人生效率手册\\_下载链接1](#)

著者:张萌

出版者:湖南文艺出版社

出版时间:2017-7

装帧:平装

isbn:9787540481162

在时间上拎得清的人，少奋斗十年。本书是时间效率管理专家、畅销书作家、全球青年领导力（GYL）的创始人张萌送给青年人的成长加速器。书中作者通过亲身实践，提出自我管理体系的四大模型：时间管理、目标管理、效率管理、健康管理，指导年轻人如何通过输入，即知识技能来源的四类场景——阅读、以人为师计划、课程与会议，以及行走的力量，最终实现正确输出——写作、演讲及实践能力。在职场中，学会“套路”，少走弯路，掌握正确的方法。每天效率提高一点点，构建职场硬本领，你就能收获更好的人生。

作者介绍:

张萌

时间效率管理专家，畅销书作家，全球青年领导力（GYL）的创始人，青年加速器——极北咖啡的创始人，职场知识技能分享平台——下班加油站的创始人。毕业于北京师范大学，获英国语言文学与经济学双学位，后保送留校，直博攻读功能语言学与脑认知心理学博士学位。被博鳌亚洲论坛授予“全球青年领袖”“首都十大教育新闻人物”的称号，行走近40个国家。四次出席APEC峰会，并三次参加达沃斯世界经济论坛。2017年5月4日，张萌登上纽约时代广场大屏幕。

目录: 第一章、如何建立一生的目标

- 01.写下七个你崇拜和尊敬的人，
- 02.每个人写下三条你认为他所具备的核心能力
- 03.选取其中三个做为自已重点打造和学习的目标

第二章、如何将一万小时天才用于实际生活:

张萌的方法: 1000天树林计划  
1000天每天五点起床到小树林学习英语三小时

第三章、怎样用单点突破法管理时间

将一页纸用竖线分成左右两半

- 01.左边: 做记录
- 02.右边: 记录实施
- 03.将实际与计划不符的地方进行异动分析
- 04.改进后重新计划或者说升级计划方法

第四章、如何用异类圈去激励自己

- 01.异类就是拥有梦想，愿意为提升自己去付出的人，用榜样去激励自己
- 02.自己做到异类榜样，并且找到你的粉丝们

第五章、用早起仪式帮助自己早起

01.听到闹钟马上起床，绝不赖床。如果允许自己按掉闹钟再睡会让自己陷入早起越来越困难的深渊。

02.用香气唤醒

为自己泡制提神的饮料

03.马上进入高效能的状态  
屏蔽一切干扰，告诉自己进入专注状态

04.写下早起三件事

05.用总结法为昨日进行复盘

06.今天的日程安排

07.进入忘我的学习状态至少一小时

08.状态，吃早餐、调整积极心情

第六章、高效学习的方法

累加原则: 从自己旧有知识为起点去累加新的知识

总结与回顾: 将新知识反思内化成自己的知识

学到马上就用

## 第七章、建立自己人生效率手册的秘诀

01.找到自己目标

02.建立自己实现目标的节奏

03.建立自己的泛学和精学体系

## 第八章、敢比会更重要，抓住一切锻炼自己的机会

每天给自己定一个小目标，跨出一小步，去挑战自己。

## 第九章、如何让自己的时间管理体系发挥最大的作用

01.设定自己的目标，围绕目标去设计自己的年度计划、月、周、日计划

02.时间管理体系由两部分组成：

计划体系：早起三目标安排早起后的精学时间；清单法梳理一日所有事项；排程法安排好实施计划的顺序和内容。

总结体系：复盘、反思、改进

## 第十章、读书的方法

01.记住一句金句

02.复述目录

03.做思维导图

• • • • • [\(收起\)](#)

[人生效率手册\\_下载链接1](#)

## 标签

自我管理

时间管理

个人管理

自我成长

励志

好书，值得一读

很值得推荐的一本书

成长

## 评论

说出来没啥不好意思的，某链接baidu fm，初听觉得好牛逼啊为什么人家那么年轻这么优秀，听的多了无他就是早起，充分利用时间嘛。庆幸自己没买xxxx的音频付费课程。对不懂时间管理的小白来说还是可以听听的，毕竟热血，毕竟鸡汤味儿浓烈。居然出了音频再出实体书？真是大风刮过，猪都飞起来

---

一本拼凑的信息垃圾。为出书门槛之低而感到震惊。

---

只是感觉整体路线跟王潇差不多，好奇，看了看。时间管理，21天焕新，效率笔记本，健身，人生目标.....鸡汤还是很好卖的。

---

人并不是机器，人生不必一定要用“目标”“规划”衡量，人际关系更不必用“有用”来衡量。如果旅游散心都带着目的性，一定要“收获”些什么，如果与人相处一定要评估对方的价值，这样的人生还能有“美”的价值吗。总的来说是浓浓的职场励志鸡汤，还是夹私货卖产品那种。

---

最近看的最恶心的一本书，看似干货很多，其实都经不起推敲，车轱辘话来回说，最终目的是卖货。真是烦透了这些人生导师，不过现在傻子太多，骗子真是不够用。10000小时理论大家都知道，作者为了博点儿新意，提出了个什么1000天小树林计划，就是上大学时天天早起去树林里学英语。冬天的北京很冷，学习完了回到室内得缓半个小时，手才能拿得起笔来。请问，这不是件很影响效率的事儿么？为什么不去图书馆、教室或者食堂去学习呢？

---

总结一下：基本就是各种扒已经很成熟的时间管理理论，然后就是各种说自己牛逼各种给自己打广告，最后告诉你买手账！！整个我都是很震惊的！跟网上洗文一样做得那么自然！每天4点钟起床你就能胜利！

---

滿滿的乾貨！耶！起來！學習！耶！滿滿的乾貨！萌姐！

---

张萌反复宣传的GYL (Alliance for Global Youth Leadership,) 全球青年领导力联盟, 早在2016年就被民政部曝光为离岸社团、山寨社团。这也解释了为什么张萌的GYL官网<http://www.gyleadership.org/>之前内容还是停留在2016年, 并且现在也无法打开。

---

其实可以浓缩成几百字, 述的部分都是车轱辘的口水话。这种书一年写一本的话真。。  
。传销太可怕。

---

个人觉得这本书适合自我管理小白阅读, 因为这本书里介绍的东西都比较基础, 当然也很实用, 对刚刚接触自我管理的读者朋友有一定的参考启发意义, 可以从中收获一些正确的理念。  
但作者似乎并未给全书建构一个较为完善的体系, 这对于高阶自我管理者来说意义貌似不大, 结合我自身的实践经历, 我认为自我管理越到后来, 越不能是碎片化的, 而应该是系统化和可执行性二者并存的, 只有这样, 自我管理才会起到成效。推荐几本像这样的书籍: 1. 《精进》采铜 2. 《把时间当作朋友》李笑来 3. 《自导式管理》张顺江

---

不敢相信这是一位念过认知心理学的人写出来的二手信息大集合, 明明可以做到更好。

---

七人物法则具有启发意义。按level选出七个心中大神, 刷选出其最强技能, 选出重合率最高的三个技能, 这就是之后要的方向和目标。时隔半年重新看下list, 已超过的划去名字, 替换上新的人物。如此不断走近心中的目标, 此法也有一路打boss的游戏快感和仪式感。其他效率方法以前就有了解, 提升效率方面其实都差不多——贵在坚持。

---

并非是等闲之辈的鸡汤, 只不过书名太俗气。里面提到的一些方法为养成良好习惯提供了可行性思路, 同时也让我这个不会休息的人能找到时间尝试各种放松自我的方法。

---

废话有点多

---

70%的口水, 毕竟重要的方法论其实就那么一两句

---

说是效率手册，实则是一套自我管理体系。要明白策略，才能更好选用工具，得到提升。。其实，书中有很多行之有效的办法，但是一定要冷静，先找到适合自己的一条方法，努力坚持实践一段时间，当你看到自己的变化，你就会欣喜异常，会循序渐进，把各类方法融会贯通，让自己越来越好！！

已听樊登读书，好像没什么新知。把自己管理得像机器一样，睡四个小时，我有点担心作者会猝死……

结构清晰。不是鸡汤

如何自我管理，提高自己学习效率和工作效率，这本书作者谈了自己很多个人经验！

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。作者：似或存（来自豆瓣）  
来源：<https://book.douban.com/review/8707088/>  
这本书，其实也可看作是一本参考文献合集。但它的价值就在于作者的自己的人生经历，给我们一个参考，她的所有方法都能够通过读书来

[人生效率手册\\_下载链接1](#)

## 书评

张萌在喜马拉雅《人生效率手册》反复宣传的GYL (Alliance for Global Youth Leadership,) 全球青年领导力联盟，早在2016年就被民政部曝光为离岸社团、山寨社团。民政部公布第九批“离岸社团”“山寨社团”名单 第175项  
民政部公布第十三批“离岸社团”“山寨社团”名单\_国务院...

文/Hi小姐 我这人看人看事，一开始总是挑剔且带有批判性。对萌姐这类的大咖，我向来是谨慎的。即使历经种种，我对《人生效率手册》，对萌姐，从审视到深爱，也做不来一个脑残粉。1.无意间遇见萌姐  
因为喜马拉雅6.6做活动，我正好无聊，想想买3门课听听而已。所以，我用...



才导致了现在的平庸和窘迫。殊不知，里程碑节点其实只是个参照物般的存在。我们要面对的不是参照物给我们的赐予，而是参照物给我们的反馈。我遇到过日语考级失利的学生，家...

---

萌姐的《人生效率手册》，很多人推荐过。想做的事太多，每天的时间却太短。很多人的一生，就这样匆忙而焦虑。作为一只书虫，我同样摆脱不了这样的困惑。而更具体的一个问题就是：为什么读了那么多的书，却依然觉得，脑中没知识，胸中没墨水？难道记忆都被狗吃了？当然不是...

---

2019/2/16 看似是干货，但又没有具体教你怎么做。浪费钱系列。就好比告诉你，你努力长到两米，你就是篮球场上最靓的仔，但不告诉你怎么长到两米。作者自身的行为习惯还是值得我们学习：1、持每3~5年训练一项硬本领。2、坚持记日记，每日自省。3、坚持每天早上5点起床，开...

---

你一定要找到和你一样的人。--张萌  
本书很畅销，但豆瓣评分并不高。作者力推的GYL联盟，似乎没有隔壁罗胖家的音频那么实在。有效率的人生，其实前提是有信仰的人生。美国的虎妈把自己的女儿有效率地送进了哈佛，然而女儿毕业后却去参军，虎妈后来只有接受了她服务社会的想法。 ...

---

———文:唯絮  
你在时间的土壤里种下什么，未来你迟早会收货到什么，时光不会辜负你一直的努力，不会辜负你一直以来的坚持。——张萌  
夜半寥寥，细思未来,我怆然涕下,满天星辰,寻不见“北斗七星”。——01——  
或许你没有听过“1000天小树林计划”，或许你也不知道有一个叫...

---

[人生效率手册\\_下载链接1](#)