

# 高效15法则



[高效15法则\\_下载链接1](#)

著者:【美】凯文·克鲁斯

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-10

装帧:平装

isbn:9787505741485

【内容简介】

《福布斯》《纽约时报》畅销书作家凯文·克鲁斯通过访问包括：苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯Steve Jobs、Facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格Sheryl Sandberg、维珍集团创始人理查德·布兰森Richard Branson、福布斯全球亿万富豪马克·库班Mark Cuban等全美200多名企业家、奥林匹克冠军、名校尖子生，解密精英人士都在用的15条深度工作法，提出独到的E-3C管理工具，破解自控力、专注力、精力管理与时间管理的秘密，7天内提升6倍生产力，让你的8小时>别人的24小时！

### 【编辑推荐】

- 1、如何每天下午5点零负担准时下班？如何在上班的第一个小时内完成80%的任务？
- 2、如何不被微信、微博分散注意力？如何每周省出8小时阅读、锻炼、陪伴家人？
- 3、破解自控力、专注力、精力管理与时间管理的秘密
- 4、7天内提升6倍生产力，让你的8小时>别人的24小时
- 5、苹果公司创始人 史蒂夫·乔布斯，Facebook首席运营官 谢丽尔·桑德伯格
- 6、解密15条精英人士都在用的深度工作法
- 7、赠品：全彩拉页——百万富翁的时间管理工具
- 8、《纽约时报》《福布斯》榜单推荐，高居美国亚马逊教育类、自助类榜单前十；

### 【本书看点】

- 1、工作中如何每天在上班第一小时内完成80%的任务，下午5点零负担准时下班？生活中如何不被微信、微博分散注意力，且每周8小时阅读、锻炼及陪伴家人？
- 2、解密苹果公司创始人史蒂夫·乔布斯、Facebook首席运营官谢丽尔·桑德伯格、维珍集团创始人理查德·布兰森、福布斯全球亿万富豪马克·库班等全美200多名企业家、奥林匹克冠军、名校尖子生等都在用的15条深度工作法；
- 3、破解自控力、专注力、精力与时间管理的秘密，7天内提升6倍生产力，让你的8小时>别人的24小时，赠送百万富翁的时间管理工具的全彩拉页；
- 4、《纽约时报》《福布斯》榜单推荐，高居美国亚马逊教育类、自助类榜单前十；

作者介绍:

凯文·克鲁斯

美《福布斯》《纽约时报》畅销作家、撰稿人，美国海军陆战队、《财富》500强执行官顾问，创立了多家被评为美国Inc.100（美国工商杂志最具成长力100家企业）的科技公司，著《我们合一》被评为2011年全美CEO必读书。

在追逐美国梦的过程当中，22

岁的凯文·克鲁斯创立了第一家公司。他不停地工作，每天去基督教青年会（YMCA）冲凉，在自己一间房子大的办公室里过着不规律的日子。一年后负债累累地宣布放弃。但在认识到全身心领导力和如何“掌握你的时间”所带来的力量后，凯文继续创业并卖掉了几家创业成功的公司，并在此期间获得了Inc.500

强企业 and “最佳工作地点” 的殊荣。

目录: 第一章 数字1440 的力量 /001

我是如何打败“岁月神偷”的

每天只有1440 分钟

时间才是最宝贵的财产

为什么是用分钟计数而不是秒钟?

第二章 确立“要事”的优先地位 / 011

你的“第一目标”是什么?

认清你最重要的任务

马克·平卡斯的“要务”

利用早晨的最高效两小时

如果你是一名……这要怎么实现呢

第三章 停! 不要再做任务清单了 / 021

任务清单存在的问题

过日历上的生活

杰夫·威纳安排缓冲时间

通过时间管理来设计你自己理想的一周

如果你是一名……这要怎么实现呢

第四章 永别了! 拖延症 / 033

拖延症和懒惰并没有关系

拖延症克星之一: 时间旅行

拖延症克星之二: 痛苦和愉悦

拖延症克星之三: 可靠的同伴

拖延症克星之四: 奖励和惩罚

拖延症克星之五: 向理想中的自己进发

拖延症克星之六: 足够好的目标

如果你是一名……这要怎么实现呢

第五章 下午5 点, 零负担准时下班 / 047

雪莉·桑德伯格会准时回家吃晚饭

平衡“愧疚感”的秘诀

你需要对所有人的所有事负责吗?

醒醒! 事情是永远都做不完的

如果你是一名……这要怎么实现呢

第六章 维珍效率法 / 059

理查德·布兰森最重要的财产

亿万富翁亚里士多德·奥纳西斯的建议

吉米·罗恩的三样珍宝

实战训练: 如何记笔记

用手记笔记, 而不是用笔记本电脑

我个人的笔记系统

如果你是一名……这要怎么实现呢

第七章 用“321-0”法来掌控你的邮箱 / 073

邮件是一种认知老虎机

七个步骤来掌控你的邮件

怎样在十分钟内将收件箱清空?

如果你是一名……这要怎么实现呢

第八章 谷歌、苹果、维珍集团的会议缩减法 / 083

会议为什么很糟

马克·库班的会议准则

达斯汀·莫斯科维茨的无会议周三!

如何制订高效的会议议程

谷歌风投的秘密武器

史蒂夫·乔布斯式的会议方法  
十分钟会议好在哪里  
开会时，禁止携带手机  
利用每日的碰头小会减少其他会议时间  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第九章 记住这个字，你就成功了 / 097  
对时间的需求是永无止境的  
小心远处的大象  
每一个“Yes”意味着要对另一件事说“No”  
为什么说“No”很难  
7种拒绝别人的简单方法  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十章 强大的帕雷托法则 / 113  
意大利花园中的惊人发现  
帕雷托法则与商业  
帕雷托法则与家务事  
帕雷托法则与阅读和学习  
旅行者的袋子里装的是什么？  
帕雷托思维模式  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十一章 “三个问题”让你一周节省八小时 / 125  
获得“最佳程序员”奖的那个懒人  
放弃，分派，或是重新设计任务  
托尼·罗宾斯雇助理时只有十几岁  
风险投资人苏斯特的管理价值观  
现在，你可以“优步”一切  
别误会，亿万富翁也会自己洗衣服  
如果你是一名……这要怎么实现呢…  
第十二章 生产力飞跃魔术：主题日 / 141  
为何要设置“主题日”  
如何确定每日主题  
三个经典主题  
设计我理想的一周  
办公时间的主题  
带缓冲的三明治式休假  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十三章 如果你没有掌握科学方法，就不要做这些事 / 151  
你如何整理邮箱？  
“凡事只做一次”的心态  
“凡事只做一次”与邮件处理  
“凡事只做一次”与日历安排  
通过“只做一次”来简化任务  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十四章 改变清晨，改变人生 / 163  
我的“神圣60分钟”例行晨练  
高效能人士的晨起后习惯  
哈尔·埃尔罗德的晨间六部曲  
如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十五章 精力就是一切 / 175  
你没办法拥有更多的时间，只能获得更多的精力  
红牛国度  
科学法则教你将生产力提升六倍  
生产率最高的人往往休息得更好  
健康是精力的基石

如果你是一名……这要怎么实现呢  
第十六章 E-3C 系统：化零为整 / 185  
E-3C 工作法的核心：精力  
第一个C：捕捉 (Capture)  
第二个C：日历 (Calendar)  
第三个C：专注 (Concentrate)  
行动起来！就是现在  
附录 / 193  
20 个管理时间和提高生产率的方法  
7 位亿万富翁的高效秘诀  
13 位奥林匹克运动员的时间秘诀  
29 个全优生的时间秘诀  
239 位企业家的时间秘诀  
时间管理的109 条至理名言  
关于作者 凯文·克鲁斯 / 239  
• • • • • ([收起](#))

[高效15法则 下载链接1](#)

## 标签

时间管理

时间精力管理

高效

效率

专注

好书，值得一读

个人管理

我想读这本书

## 评论

不糟糕，无聊时可以翻翻，有几个点有现实意义。

以前很不屑这样的书，觉得这样的人生像被摁进了模子里动弹不得，特别无趣。但真的开始工作了，生活和兴趣千头万绪，突然觉得掌握几个“高效”的诀窍还是很有必要的，只有在高效地完成工作后才能有时间做喜欢的事呀！

当然啦，道理千千万，自律最重要。

---

依小弟愚见，还要添上第16条法则：不要浪费时间看这本书！

---

早起，专注，足够的睡眠。

---

专注于时间管理和提高效率的方法，简明扼要，很多方法都是熟知的。

---

看上去仿佛像是大家都懂的道理，可是大家真的懂吗XD

---

最近践行早起的确效率提升不少

---

太一般了。综合起来就是energy, capture, calendar, concentrate, 都是被嚼过无数次的概念。但我非常同意作者的认知，天下只有时间是最公平的，富人穷人都一样，一天只有1440分钟(作为穷人，觉得这种说法悦耳动听)。那么多写时间管理的书，但时间是管理不了的。tic, time is passing, toc, time has passed。抓不住管不着，所以只能管理自己的精力。茶余饭后，翻翻即可。但自我管理的书，即使老生常谈，仍然常看常新

---

不错的一本书，特别是前半部分，有些方法还是很好的，当然关键还是万能做到  
20171031

---

例子很多，可行性鸡血满满，能做到就很好

---

书很短 但是内容不错

---

?

---

用日历而不是任务列表管理工作。

---

。 。 。

---

你每天只有1440分钟！

---

我读了这本书感觉还是很受启发的。并打算要尝试下。尤其是日程表那个方法已经开始做了。

---

和我的理想工作时间规划很不一样，我喜欢细水长流的、每天按部就班的工作，效率确实很低。也许是该试着任务导向型，不想那么多规划，想到重要的事儿就去做。

---

时间管理也有层次之分，普通文员工作与智力创造工作有本质不同，那么时间管理也不同。这本书在原时间管理理论的基础上进行了改进，或者是更适合高端人士。药不能乱吃，注意疗效范围。

---

我老板需要这本书，开会开个没完……

---

里面的方法还是可以学学的，最主要还是要靠自己~

---

消遣书

---

[高效15法则\\_下载链接1](#)

## 书评

《高效15法则》谷歌、苹果都在用的深度方法。这本书的书名已然暴露它是一本干货书，一本告诉你如何提高生产力的书，这也是一本有关时间管理的书。总结概括书中的15条法则，因为我早已迫不及待的想要给你分享书中的精华内容，让你在短时间内提高自己的内力。 1.以分钟来计算时...

---

首先，这本书给我的第一感觉还是挺好看。。没办法，我颜控。然后里面的排版也很好，看着很舒服，很适合阅读。每一章都分几个模块，首先是通过一些例子来阐述主题吧，然后是作为社会中不同角色的人，做到了本章的主题会给自己带来什么样的后果，最后是作者用非常精炼的句子帮我...

---

这是主题阅读的最后一本书。却迟迟没有写看完以后的感想，似乎不太高效。的确，不太高效。阅读前面4本书的时候，每一本都有些许的感悟或是特别的点。而最后一本阅读，突然不知应该如何去表达。或是书中相同的思想点模糊了它的特点，或是私以为学会了属于自己的时间管理，于...

---

走在大街上看一看，会发现每个人都行色匆匆，还有些人边走边忙不迭的讲电话、回复信息。上班族经常被各种文档、会议、邮件、业务事项等淹没，忙得团团转，办公桌上堆积的待办事项却好像从未减少，让人感叹分身乏术。每个人都很忙，忙得没时间吃饭，忙得没时间锻炼，忙得没时间...

---

凯文·克鲁斯的这本《高效15法则》，我认为是一本非常值得向朋友们推荐的作品。相信很多人都读过史蒂芬·科维博士的大作《高效能人士的七个习惯》，毫无疑问这是一本非常伟大的作品。虽然说这本《高效15法则》还无法达到前者的高度，但将这两本书放在一起讨论还是很有意思...

-----  
对于一个在职场人来说，时间到底有多么重要想必大家都知道，本人为了提高同桌效率，看过很多类似的书籍，只是简单的帮助我节省一点，很难大幅度的提高我的时间的使用的效率，当我拿到本书的时候是我耳目一新，觉得这个方法肯定可以改变我以前的方式。我的收获如下：1、14...

-----  
超棒的一本书，这本书中所提供的十五个法则，就我的切身体会来说，很有效，不是虚假的，因为我在生活中一直在用“凡事只做一次”的心态。这个心态让我比别人做事快很多，因为别人做好几次的事，我做一次就完成了，会有更多的时候做别的事，当然，这也是因为自己的拖延症慢慢改...

-----  
其实，每天我们有很多时间是被浪费的，同时，我们却因没有时间，而放弃运动、减少睡眠、错过陪伴家人。。。时间管理对我们是逼切而必须，但也是老生常谈。随意网上一搜，有关时间管理的书籍、知识付费课程，很容易找到上万条。有关时间管理法则，基本不外乎是列出每天待办重点...

-----  
【金句】即使你就在正确的道路上，但坐那不动的话也会被碾压。 【要点】  
1、E-3C工作法核心：精力。  
(1) 第一个C：捕捉 (Capture)，把所有的，任何的事情“捕捉”到笔记本当中，而不是用大脑记录来扩展认知负荷。(2) 第二个C：日历 (Calendar)，在日历上为“要务”和支...

-----  
\* “同时追两只兔子的话，最后你一只也捉不住。” ——俄罗斯谚语 \*  
“重要的事不能对无关紧要的事让步。” ——歌德 \*  
我总是先做最重要的事。如果没有把时间花在最重要的事上面，那么这一周可以说是被浪费的。 \* 如果你想要生产伟大的产品，那么就应将超过50%的工作投入到生产...

-----  
学会用日历做标记，用日程表来代替任务清单。做好工作计划，能用5分钟完成的事情要立即行动，不要拖延到明天做。凡事不可能做到完美，要接受现实，学会劳逸结合，最终接受自己不能完成所有的事情，注重日常生活和工作的平衡，让心情放松，不要让工作任务压垮自己。养成随身携带...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
文 | 叶小键 要让我们的生活高效，就必须保证事事顺利完成\_\_\_\_\_ 戴维·艾伦 1.前言  
有关于"高效"这个话题，市面上相关的书籍有许多。大部份都会提到如何使用自控力或  
者专注力、怎么管理运用你的精力与时间管理这些等概念，让你生活有高效的行为。  
《搞定III：平衡工作与生活的艺...

-----  
这是我看过的第二本有关时间管理的书。第一本叫做和时间做朋友，看到三分之一左右  
就放弃了，后来频繁被人推荐，据说是本好书，不过不是我的菜。  
也许它的出现刚好对于现在的我来说是满满的干货吧，毕竟工科出来的孩子还是偏向方  
方法论。里面的例子都是大佬，boss，ceo等等的忙碌...

-----  
[高效15法则\\_下载链接1](#)