

帮你完成细节

班超编译

如果我问你：“你想被治愈吗？”而你刚好处在身体、情感、人际关系或经济方面的痛苦中时，你很可能回答：“是的。”但在健康和疾病的背后，有比我们所知更多的选择。

我指导的一个客户，被诊断为多动症。他说：“我认为自己不完全是多动症，如果我想，我可以专注地把事情做完。”

“那你为什么不一直专注呢？”我问他。

“我担心啊，如果我完成了项目，把它展示给世界，我会受到批评。所以，当一个多动症患者、不做完项目、避免我害怕

的评判，反而更容易些。”

另一个客户抱怨说，她是一个慢性拖延症患者，从没抽出时间打扫过房子。

我问道：“为什么拖延比打扫房子更有好处？”她说：“我父亲是个完美主义者，他要求我跟他一样。我害怕自己做得不完美，感觉很失败。”

这二人都发现，坚持旧模式与改变相比，收益多多。虽然我们似乎是人与环境的受害者，但我们拥有比所知更多的选择。我们总是选择会带来最高回报的东西。然而，在许多情况下，这种回报只是一种即

时回报，并非最高。

一位参加我指导项目的女士，几年前经历了一场特别惨痛的离婚，离婚之后，她的体重骤增。她尝试过各种节食、饮食和锻炼方法，但都没有减掉体重。

“你觉得保持现在的体重有好处吗？”我问她。

她想了一会儿回答：“我实在不想再和男人有什么瓜葛了！也许在某种程度上，我相信如果我胖些，对男人的吸引力会降低，我就不必应付一段关系了。”

在感谢了这位女士的坦诚

之后，我问她：“你愿意直截了当对男士说不吗？别像现在，需要你的体重为你说话。”

接着，我们进行了非常富有成效的讨论，探讨了如何更有效地设置健康红线，以及她像过去那样爱自己。当这位女士能够坦然说出自己的想法时，她便不再受体重影响了。

当我们做出选择，并与更强大的力量合作时，我们便打开了通往改变自己的大门。真心想被治愈乃是第一步，当你做好自己那部分时，你的守护神就会帮你收尾，完成诸多繁杂的细节！

如何让每一天变得更有效率

邓笛编译



人生智慧

如何让每一天变得更有效率？这是查尔斯·施瓦布一直思考的问题。施瓦布是20世纪初世界上最富有的人之一，由他创办的伯利恒公司是当时美国最大的造船公司和第二大钢铁公司。1918年的某一天，他邀请一位名叫艾维·李的效率顾问与他会面。

会晤时，施瓦布开宗明义，直截了当地问：“我想提高公司的工作效率，请您帮我出一个主意。”

“可以，您只需要安排我与公司的每一位主管谈15分钟。”

“好的，需要多少报酬？”

“不急。”李说，“如果无效，我分文不取；如果三个月后，看出了效果，给我寄一张支票，你觉得值多少就开多少。”

于是，李与公司的每一位主管都谈了15分钟，用最简洁的话介绍了提高效率的方法：

1. 每个工作日结束时，写下明天需要完成的6件最重要的事情，不多于6件，也不少于6件；

2. 将6件事按重要性排序；

3. 每天专注于排序第一的事情，直到完成，才做排序第二的事情。做第二件事情时，也是全身心投入，以同样的方式对待第三和其他的事情。

4. 一天结束时，将未完成的事情移至第二天工作清单中的6件事情当中。

5. 每个工作日重复此过程。

这个提高效率的方法听起来很简单，但施瓦布和他的管理团队认真地照此执行。三个月后，施瓦布对公司取得的进步感到非常高兴，他给李开了一张2.5万美元的支票，相当于今天的50万美元。这个方法为什么能提高工作效率呢？原因如下：

1. 简单易操作。这种方法被诟病的方就是太简单了，而工作是复杂的且充满了变化。如果专注于复杂与变化，不但工作重心会偏离轨道，而且工作方式也会变得复杂而难以操作。是的，会出现紧急情况 and 意想不到的干扰，不过请尽可能花最少的时间处理它们，除非人命关天或万不得已。

2. 必须做决定。为什么一定是6件事情？与其说6是一个什么神奇的数字，不如说它是一种优选制，迫使你做出决定。如果心中没有这种数字概念，关注一切就等于什么也不关注，人们也会被太多想做的事情和太多想法压得喘不过气来。

3. 有益于行动。为什么说万事开头难？就是想得太多了。每天工作结束时决定次日要做的6件事情，是要让你第二天想得少一点，一开始就专注于排序在前的事情，立刻行动起来。

4. 变得更专注。现代社会喜欢把同时做多件事情当作是高效，然而，同时做多项任务获得高效率是一种神话，这种神话会带来一种错觉，既把“忙碌”当作“更好”，事实恰恰相反。无论哪个领域，那些优秀的人几乎都有一个共同的特点：专注。原因很简单，如果你总是一心多用，就不可能出色地把一件事情做好。将事情做好的诀窍是什么？那就是每天先做好最重要的事情，这也是提高效率的首要法则。

自告奋勇

夏建清编译

芮芙卡星期日下午想去伦敦西区一家商场购物。她出了家门才发觉，午后的太阳晒得人脸上发烫，空气中弥漫着闷热的水汽，今天简直热得令人窒息。芮芙卡走到牛津街和邦德街交叉口时，有人突然昏倒，人群很快聚集在昏倒的人周围，交通也因此受阻。

芮芙卡以最快的速度冲入人群，来到昏迷者身边，蹲下身子，给他解领口钮扣。就在这个时候，另一个人挤到芮芙卡身边，将芮芙卡推开，说：“亲爱的，让我来，我上过急救课。”

芮芙卡站起身，看着后来者摸了摸昏迷者的脉搏，然后准备进行人工呼吸。芮芙卡拍拍这个人的肩膀说：“你的急救程序进入到叫医生这一步时，请记住叫我，我就是医生。”

内敛显然是一种不可多得的品质，自告奋勇固然有益，但要有正确的自我认识以及对客观环境的把握。

时光(二)

沈天星



时间是成熟的催化剂；

时间是检验人性真伪的法官；

修剪往日时光留下的疤痕，是为了未来的时光更加灿烂。