掌握高效・7個習慣

你真正要管理的，不是時間，而是自己

目錄

為什麼我們總是很忙卻沒成就？
效率與效能的區別
第一習慣：主動積極
第二習慣：以終為始
第三習慣：要事第一
第四習慣：雙贏思維
第五習慣：知彼解己
第六習慣：協同增效
第七習慣：不斷更新
七個習慣的成長路徑
實踐高效：目標設定
實踐高效：建立新習慣
結語

前言

在現今快節奏的生活中，許多人忙碌卻收穫甚微。你是否常常覺得時間不夠用，生活被瑣事淹沒，卻無法實現自己的目標，做自己想做的事？每天像打仗般忙碌，行程滿滿、會議不斷、訊息轟炸，但回顧過去卻發現沒有什麼實質成果。這不只你一人，而是大部分打工仔的共同困境。因為大家都只追求效率，卻忽略了效能。

真正的高效，不是做更多的事，而是做對的事。

效率是「把事做完」，而高效則是「做對的事」。許多人被緊急但不重要的事務牽著走，疲於奔命卻無法真正進步。本書將引導你認識並實踐高效人士的七個習慣，幫助你從內而外提升自我，成就更豐盛的人生。這是你值得追求的改變。

“你真正要管理的，不是時間，而是自己。”

高效率與高效能的區別

很多人以為“效率高”就等於“高效能”，事實上兩者差異巨大：

效率 (Efficiency)：把事情迅速做完
效能 (Effectiveness)：做合適的事情

你可能在錯誤的方向上非常努力。每天處理無數緊急但不重要的雜事，感覺很忙，卻沒有產出真正價值。高效能的關鍵，就是分清“效率”與“效能”，不再為了忙碌而忙碌，白忙活。

效率 vs. 效能 比較表

效率	效能
把事情做完	做對的事情
專注流程、速度	專注價值、成果
短期看似很忙	長期產生影響力

註：效率≠效能，請時常自問“我在做對的事嗎？”

習慣一：主動積極 – 掌控自己的選擇

生活中你是“被動回應”還是“主動行動”？
主動積極，就是相信自己有選擇權，對自己的行動與人生負責。你不是被動地接受生活的安排，而是主動選擇自己的行動和態度。遇到困難時，選擇解決，而不是抱怨。

不要成為環境影響下的受害者，而要選擇成為一個自主體。這意味著你的行動不應該由情緒和環境所決定，而是根據你的價值觀來做出選擇。這是一個根本的轉變，從「他讓我生氣」轉變為「我選擇如何回應」。

分享：
許多上班族經常感到巨大的壓力，對公司和工作環境充滿不滿。他們抱怨上司的態度或制度的不合理，認為困境全由外在因素造成。收到批評時，心中難免反抗，想著：“對方根本沒說清楚！”但如果能靜下心來反思，會發現，做好工作本身就是我們的責任。無需因他人的言語而影響情緒。成長的關鍵在於學會對事而不對人，讓自己不受環境和情緒的左右。想像一下，如果我們能在面對批評時，選擇虛心請教，專注於如何改進，那麼每一次反饋都能成為進步的契機。這樣的轉變雖然不易，卻能讓我們在生活和工作中獲得實質成長。

在這個挑戰重重的職場中，當你選擇主動行動，而不是被動回應，你會發現生活的每一刻都充滿可能性，你有權去塑造自己的未來。這份主動權，正是你走向成功的第一步。

行動建議：
- 停止抱怨，選擇自主性回應：面對挑戰時，思考你能做什麼，而不是抱怨
- 記錄一些自己主動做的事：這不僅是行動的檢視，更是心態的轉變
- 面對挑戰時問自己：“我現在可以選擇什麼更好的行動？”這樣的提問能幫助你掌握自己的人生方向。

習慣二：以終為始 – 明確人生的目標

你有想過自己真正想過什麼樣的人生嗎？
以終為始，意味著在行動之前，先明確自己的目標和價值觀，再倒推現在的行動。如果不知道終點，再快的速度也可能是走錯方向。以終為始就是從人生的最終目標出發，反推今天的行動。我們要問：「我想成為怎樣的人？我真正重視什麼？」

分享：
人生的長短不由我們掌控，即使活到80歲，真正的黃金期也僅有五至二十年。你是否願意將這寶貴的時間用來幫他人？難道只為一粒糖而幫助別人建間廠？創業並非唯一的自我實現，打工同樣能聚焦自我。如果你的黃金期只剩一年，你會如何安排生活與工作？是否會尋求更多的滿足感？當你真正意識到時間的有限，透過反思，你能重新設定生活與職業目標，這才是真正的生命意義。

行動建議：
- 每天問自己：今天我可以主動做什麼，讓我的生活或工作更好？
- 寫下你的目標：列出你希望在特定而有限的時間內想實現的三個目標
- 反思：每天花五分鐘思考這些目標如何影響你的當前行動

人生使命宣言草稿

我最珍視的價值是：
我希望成為怎樣的人：
我的人生願景是：

註：寫下你想要的人生目標和價值觀，並時常檢視它

習慣三：優先順序 – 不被緊急綁架

忙碌≠有效
把重要的事放在第一位，就是把最重要的事放在最前面，讓價值驅動你的行動，而不是讓緊急的事佔據全部時間。用價值觀決定日程，而不是日程決定價值觀。緊急的事經常佔據我們的時間，卻未必重要。時間管理的核心是「優先順序管理」。

四類任務的分析表

重要且緊急	危機、截止日期 – 今天必須完成的報告
重要不緊急	鍛煉、學習、關係建設 – 健身和學習新技能
緊急不重要	大部分電話、郵件、會議 – 無關緊要的郵件
不重要不緊急	閒聊、玩樂 – 瀏覽社交媒體

高效能人士懂得每天預留時間給“重要但不緊急”的事情，這些事情雖然短期內看不到成果，但長期能大大提升你的能力和生活質量

行動建議：
- 每天早上列出待辦事項並劃分類別
- 將工作分為四類，專注於重要的事，避免被緊急的事干擾
- 先處理重要且緊急的任務，再逐步轉向重要不緊急的事項

習慣四：雙贏思維 – 合作中尋求共好

真正的高效能，不是自己贏就好，而是大家都能獲益。
雙贏思維，就是尋找彼此都能受益的方案，非零和競爭，而是可以透過合作擴大成果。雙贏並非妥協，而是透過創意與互信找出雙方都滿意的解決方法。

分享：
在團隊合作中，意見不合常常會影響工作的進展。比如，某人專注於市場動態，而另一個則認為應該先解決內部流程問題。這時，雙方都在關注需要解決的關鍵點，卻因為立場不同而產生摩擦。如果我們能耐心傾聽彼此的觀點，並試著將對方的考量融入自己的思路中，或許就能找到一個雙贏的解決方案。這不僅能解決當前的挑戰，還能讓整個團隊的成果更上一層樓。真正的合作在於創意與信任，而不是妥協或分勝負。

當每個成員都能在共同的目標下，尋求共贏的機會時，團隊的力量將會無限擴大。這種合作精神，讓我們在面對困難時，能共同成長，創造出更好的成果。

行動建議：
- 觀察自己是否常陷入你贏我輸 / 我贏你輸的思維模式
- 溝通技巧：主動詢問他人的需求和想法
- 尋找解決方案：提出多種選擇，讓每個人都能參與決策

思維模式比較

輸贏思維	雙贏思維
你贏我輸 / 我贏你輸	你贏我也贏
競爭、排擠	合作、共好
短視、對立	長遠、互利

註：面對衝突時問：「有沒有雙贏的可能？」

習慣五：知彼解己 – 先理解，再被理解

沟通不只是表达，更是理解。
高效能人士懂得“先理解他人，再讓自己被理解”。溝通從“傾聽”開始。先傾聽對方的需求和想法，再表達自己。多數人只想被理解，卻很少真正聽懂別人。溝通失敗源於急於表達自己，而忽略了傾聽。真正的理解從同理心傾聽開始，放下偏見與預設，試著站在對方的角度看世界。

傾聽的層次

忽略	完全無聽對方說話
假裝傾聽	聽完對方說話，但沒能理解對方說什麼
選擇性傾聽	只聽自己想聽的
專注傾聽	以個人認知解讀對方的說話
同理心傾聽	設身處地代入對方的角度來看事情

註：你的日常溝通屬於哪個層次？

行動建議：

- 與人對話時刻意少說話、多聆聽
- 練習傾聽：每次對話中，專注於對方的話語，記錄要點
- 傾聽技巧：眼神接觸、點頭、避免打斷對方說話
- 在對話結束時，重述對方的觀點以確認理解

習慣六：協同增效 – 非單打獨鬥

1 + 1 大於 2，是高效團隊的標誌。
協同增效，就是善用團隊多樣性，讓差異成為創新的源頭，透過團隊協作達成更大成果。差異不是障礙，是潛在資產。當不同觀點真誠交流，不同的人、不同的觀點，融合在一起，能產生更大的創新和價值。關鍵在於包容差異並找出創新的方向和行動，讓所有成員都感受到合作的成果，並激勵他們在未來繼續攜手並進。

分享：
在團隊合作中，協同增益來自於有效處理衝突。例如，在產品設計中，有些成員強調功能性，而另一些則重視使用者體驗。這樣的意見差異可能導致討論陷入僵局。若能將各自的觀點視為補充，衝突便能轉化為創意的火花。

將功能性設計與使用者體驗相結合，最終形成一個既實用又易於操作的產品。這就像基因重組，將不同的想法融合，創造出全新的解決方案。這種合作不僅提升了團隊的整體表現，還讓每位成員在過程中獲得成長。

行動建議：
- 建立團隊目標：與團隊一起制定明確的共同目標
- 在團隊工作中，主動邀請不同觀點，尋求最佳方案
- 有意識地訓練自己去發掘與自身觀點不同的亮點

化解衝突流程

1. 描述差異：
2. 尋找共識：
3. 發掘創新：
4. 建立共識方案：

註：思考你目前參與的團隊，有哪些多元優勢？如何促進更好的合作？

習慣七：不斷更新 – 養成終身學習

你是自己最重要的資產。
高效不是一次性的成就，而是一個持續精進的過程。只有不斷提升身體、心智、情感與精神，才能保持持久的高效能。就像手機需要定期充電，你的身心也需要“更新”！這包括休息、學習、反思和維護身心健康。持續進步，定期調整自己的身心狀態，四個層面缺一不可。

針對「身體、心智、情感、精神」的提升：
健康身體：定期運動是關鍵，每週進行有氧運動如跑步或游泳。保持健康飲食，攝取均衡營養，確保每晚7–9小時的睡眠，並定期健康檢查。

心智能力：透過閱讀和學習新技能來提升。每月閱讀一本書，參加線上課程，進行思考訓練，如解謎遊戲。寫作和冥想有助於自我反思和情緒管理。

情感健康：建立良好的人際關係，主動聯繫朋友和家人。學習情緒管理技巧，如深呼吸，參與志願服務，提升自我價值感和正向情緒。

精神提升：靜心冥想可增進內在平靜，定期接觸大自然以促進放鬆。藝術創作如繪畫或音樂能夠表達自我，閱讀心靈書籍則有助於啟發思考。定期反思與寫日記有助於自我了解與成長。

行動建議：
- 每週安排“ME TIME”，做一些能讓自己成長或放鬆的事
- 每週預留時間做個人反思與計劃
- 將運動、閱讀和冥想納入日常生活中

我的自我更新計畫

本週你可以如何充電？每個面向各寫一個小目標
身體：
心智：
情感：
精神：

註：堅持每天安排30分鐘“充電時間”，效果遠超你想像

七個習慣的成長路徑

七個習慣不是孤立存在，而是構成一條完整的成長路徑：
1–3習慣：自我領導 – 幫助你從依賴到獨立，學會自我掌控
4–6習慣：團隊合作 – 讓你從獨立走向相互依賴，實現團隊與個人更高層次的成長
第7習慣：持續更新 – 自我超越，讓自己今天比昨天做得更好

行動建議：

- 從小事做起：如每天早起30分鐘閱讀，或先做困難但重要的事
- 角色計劃法：每週計劃時，思考你在各個角色（如領導、父母、朋友）中想成就什麼
- 定期反思：每週時間進行個人總結和調整
- 關注產能：投資自己的學習、健康和關係，避免只追求短期產出

本週行動計畫

選定一個你最想改善的習慣，寫下本週的具體行動：

實踐高效：目標設定

我的願景或目標

例如: 未來兩年內建立一個六位數收入的事業

需要採取的步驟

例如: 以我的專業知識打造品牌

財務成本

例如: 聘請自由工作者

需要採取的行動

例如: 建立我的作品集網站

可能遇到的問題

例如: 市場競爭激烈，你將如何區別自己？

進度追蹤

我已經做了哪些事情來實現我的目標？

實踐高效：建立新習慣

習慣並不是只做一次的事情，而是你每天、每週、每月和每年持續做的事情，對你的生活產生最深遠的影響。以下是一份工作表，用來確定你的目標，並以此作為指引，構思一些你必須停止做、持續做或開始做的習慣，以達成你的目標。

我期望的目標或結果:

↓

為了實現這一目標，我需要
停止做什麼:
減少做什麼:
繼續做什麼:
開始做什麼:
增加做什麼:

結語

高效能的核心在於做重要的事，而非僅僅追求數量。高效能源於清晰的價值觀、有紀律的選擇和持續的成長。別再讓緊急的瑣事牽著鼻子走，而是學會選擇那些雖然不緊急，但能真正改變你人生的「重要之事」。從今天起，重新審視你的日常，關注自己的產能，這是邁向高效能人生的第一步。

你的人生由你自己選擇，應投資於最重要的事情上。培養七個習慣，開啟屬於自己的高效人生。這七個習慣將成為你生活的指南針，幫助你更有效地管理自己，提升生活質量，實現長期的成功與幸福。

“重要的不是速度，而是方向。”