

为什么精英都是清单控

作者：【美】宝拉·里佐；郑焕升 译

版权信息

为什么精英都是清单控

作者：【美】宝拉·里佐

译者：郑焕升

出版人：刘清华

责任编辑：薛 健 刘诗哲

监 制：蔡明菲 潘 良

策划编辑：李彩萍

特约编辑：田 宇

版权支持：文赛峰

营销编辑：李 群 杨清方

封面设计：主语设计

本书由天津博集新媒科技有限公司授权亚马逊全球范围发行



[目录](#)

[版权信息](#)

[/推荐序/你跟自由的距离只有薄薄的一张清单而已](#)

[/作者引言/我的清单人生](#)

[第一章 清单可以做什么](#)

[重新成为自己生活的主宰](#)

[采取清单式思考](#)

[列清单的好处](#)

[清单的威力所在](#)

[清单和检查表有何不同](#)

[流程检查表：避免差错](#)

[检查表：专业标准作业宣言](#)

[机师的基本须知](#)

[清单不光可以拿来买菜用](#)

[列清单可以是一种心理治疗](#)

[清单人人爱](#)

[第二章 清单都一样吗](#)

[好的、坏的、决定不了的：利弊对照表](#)

[用清单帮你打包行李](#)

[出远门](#)

[搬家](#)

[研究清单](#)

[分类备忘清单](#)

[人生愿望清单](#)

[新年日志](#)

[要求，相信，接受](#)

[把目标可视化](#)

[愿景板是什么玩意儿](#)

[万法皆空，规则无用](#)

[感激清单](#)

[第三章 基本的清单列法](#)

[如何做出终极版的“待办事项”清单](#)

[怎么把清单列得更好](#)

[位置、位置、位置：唯一重要的事](#)

[小等于好](#)

[要不就别玩，要玩就玩大点](#)

[第四章 工作清单：让你工作不怕没进展](#)

[一日之计在“清单”](#)

[开会的规划](#)

[清单也有两人座](#)

[善用清单，管理项目](#)

[第五章 居家清单：让你家庭幸福又美满](#)

[联合作战：分享清单](#)

[去卖场补货](#)

[我是小资还是巨富？不再是一笔烂账](#)

[养成管钱的习惯](#)

[犒赏自己清单](#)

[纳税变轻松](#)

[用清单让自己变健康](#)

[健康食物一览表](#)

[信息超载](#)

[第六章 社交清单：让你生活多姿又多彩](#)

[朋友间的清单](#)

[打电话用的清单](#)

[用清单计划完美的旅程](#)

[人生最大的一场派对](#)

[送礼](#)

[避免冷场，准备好清单必能派上用场](#)

[第七章 生活委外，自由全开](#)

[《汤姆历险记》——终极委外教材](#)

[什么是委外](#)
[没有不可能](#)
[委外好处多](#)
[哪些事情可以委外](#)
[委外应该如何进行](#)
[花多少钱可以接受](#)
[分派工作的诀窍](#)
[第八章 清单数字化](#)
[数字化：利大于弊？](#)
[别让待办事项反客为主](#)
[记录“我的最爱”](#)
[个人理财](#)
[“买到翻”清单](#)
[第一次计划就上手](#)
[分享就是快乐](#)
[拥抱你内心的汤姆](#)
[信之，便能成之](#)
[电子vs.纸张](#)
[一步一脚印，一天一科技](#)
[最后一张清单](#)
[附录 清单范例](#)
[找房检查表](#)
[海外（或国内旅游）婚礼行李打包清单](#)
[旅行打包时的必备项目](#)
[不花一毛钱，让人开心一整天的六项秘诀](#)

/推荐序/你跟自由的距离只有薄薄的一张清单而已

朱莉·摩根斯顿

不是每个人都像宝拉一样生来就有可以让事情井井有条的基因，至少我绝对没有。你可能看不出来，但整齐绝对不是我的最爱，我最爱的是混乱。我是个创意型的右脑人，我得在不确定与人生如戏的自然发展中，才能活出自己。我是个演员，是个舞者，是个导演。我一直都很崇拜那些可以一丝不苟的人，因为我实在不是那种人。

欠缺条理让我始终处于压力下。不论在做什么，我总是担心自己是不是忘了什么。我脑中的跑马灯会二十四小时闪烁着我该记得的事情，但这样的跑马灯会让我很难专心在当下。我每十个念头就会有一个是“有一天我一定要学会有条理”。但事实是，要有条理让我很恐惧。

我一直觉得变得有条理会压抑我的创意，浇熄我个性中的自然与风趣。我渴望更有效率、更有组织，但我不希望因此变得无趣。但就在这个时候我找到了突破口。

我女儿杰西的到来，改变了我的世界。有一天我错失了带她去散人生第一次步的机会，因为等我把东西统统整理好塞进尿布袋，这小家伙早就睡着了。为了她，我体会到自己得振作一点，像样一点。活在混乱里对只要打点好自己一个人时的我没问题，甚至还很有利；但现在有个小人儿跟我在一起，而我对她有份责任。

所以我决定把自己弄整齐，就算这损及我的创造力也在所不惜。我开始把尿布袋里该有的所有东西列出清单，这样一旦有机会可以出门踏青，我就可以马上确认东西有没有带齐。我的女儿再也不会因为我没有准备好而错失了另一个人生的第一次。尿布袋的清单是我的起点，而且是一个好的开始，于是我开始把清单延伸到生活的其他层面。我开始把希望弄整齐的每一个生活环节都列张清单，然后一一击破。而随着一切变整齐，我的生活发生了一件有趣的事情。

不但我的创意没有因此而遭到压抑，反而我在行动上还觉得更有空间可挥洒。我感觉到清爽、自信、专注，觉得一切都在我的掌控当中。我所有的想法都集中在一起，也真正能够执行。所有我需要的东西都在我的指掌间，而这种成就感让我更容易有灵感，更能够随机应变。

鱼与熊掌变得可以兼得。我可以既有条理又有创意。这样的我开始主动去帮助那些跟我一样长年抗拒条理的朋友。很多人一想到要列清单就卡关，而我完全知道那种感觉。但请不要害怕，清单绝对是你收复控制权的最佳登陆点。把想法统统下载到清单上，你就能腾出思考力来做决定，并专注在重要的事情上。这样的你才不至于因为细枝末节或临时冒出的其实根本无关大局的小事而分心。

关于清单的好处，我在这里列了一张简表

- 减轻焦虑，因为你不用担心忘记事情。
- 让你能够专心做事，不用把力气用在记忆事情上。
- 让你可以专注于大局（枝节自动忽略）。
- 让你处于制高点去分配工作（让乐意帮忙的人来分摊事情）。
- 每画掉一笔工作，你的成就感就加深一点。
- 让生活中许多重要的事能够自动完成，让你日子愈过愈惬意。

身为条理世界里的“更生人”，我可以说弃暗投明真的是太开心了。我跟宝拉都是会因为书架很整齐而惊呼，或是为了把事情画掉时的快感而尖叫的人，而这也是我们认识后所做的事情。

但宝拉跟我还是不一样。她会第一时间把脑中闪过的待办事项记到便条本上，账单也都可以按照字母的

顺序排好，而这就是清单的好处。清单可以是每个人的好帮手，不论你是惯用右脑的创意人还是工作狂，人人都适用。

我们每个人都不会完全一样，而我希望的是每个人都能因为用对工具而从混乱变得有条理，然后不再回头。这样一个希望，宝拉用这本书帮我达成了。学习用清单来管好要做的事，会是你学会有条理最棒的一门课。

确实，我有“生活秩序女王”的称号，但我并不完美。面对新的挑战与计划，或是工作量满到一定程度，我还是会有觉得乱的时候。这时候清单就可以帮助我把生活的节奏与重心拉回来。说到提升生产力、效率与成功，永远学习不完，所以我想对宝拉说声感谢，谢谢她写出了这本书来作为我们的指引。

从小地方做起就行——你距离自由，或许只有薄薄的一张清单而已。

本文作者朱莉·摩根斯顿为美国畅销书作家，著有《别再看时间的脸色》（Time Management from the Inside Out）与《收纳其实很容易》（Organizing from the Inside Out）等书。

/作者引言/我的清单人生

嘿，我是宝拉·里佐，我有病。这种病叫作“清单控”（glazomani）。glazomani这个词，按照Dictionary.com上的解释，指的是对清单有着无比的热情；Encyclo.co.uk上的定义则是“对建立清单有着异常的迷恋”。是的，我就是个清单控。

跟一般人比起来，我绝对感觉压力比较小，为此我真的得感谢长伴左右的清单。当然，要把清单上的项目一条一条画掉，也是会焦虑的，但我另外有法宝跟手段可以处理这个问题。身为一个每天被“时间限制”推着跑的纽约电视制作人，我真的得把得过的艾美奖与大大小小的成绩，归功于列清单的习惯。靠着清单，我完成了更多的工作，规划了海外的婚礼，找到了落脚的公寓。

我的生活就是不断地在列清单。

□要做的事情

□要去的地方

□要想的剧情

□要试的APP

□喜欢的餐厅

□想读的书单

□待办的活动

清单主题可以没完没了。我甚至会把尴尬时可以说的话，挑内衣时可以说的话，还有要逗人笑的时候可以说的话都列张清单出来。我发现为生活中各种可能的情境都做好万全的准备，可以让时间的运用变得更加有效率。

我知道不是每个人都像我一样执着于清单的研究与建立，但我觉得有这样的“强迫症”才是对的，大家都应该学我。所以我写了这本书，我希望看了这本书，大家能找回自己的生活秩序，重新成为自己生活的主人，不要动不动就忙不过来、喘不过气。

事情太多，时间太少

我一直都很害怕改变。上小学的时候我超讨厌换新老师，也讨厌换座位，因为我容易对熟悉的事物“太黏”。有一次我老公杰伊说他觉得我们应该从皇后区的佛里斯丘地区搬到曼哈顿，我马上表现出了消极的反应。我坚壁清野，嘴巴紧闭，用无声表示抗议。我内心的对白是：干吗要搬新家呢？现在的地方不是好好的吗？改变对我来说好可怕，好多不确定性，要重新适应得花费我很大的力气。

上东城、东中城、苏活区、金融区、东村、葛拉梅西，曼哈顿的区块那么多，我们可以做功课的时间却那么少。我们尽可能在曼哈顿找了符合我们租金预算的地方看房，但我一坐纽约市地铁F线回到佛里斯丘，脚才刚踏出车厢，回到温暖的家不久，我就已经想不起来刚刚看的公寓有多少收纳空间、有没有暖气，甚至是几楼的房子，我全都不很确定了！找出租的房子时，很多时候房东的广告不会列出完整的信息，可能没有照片，也很少提供房间配置的平面图。正常状况下，我算是很善于专心一意，但不知为什么这次找房子的事让我难以招架，我处于惊慌之中。最后，我终于解开了谜团。

好清单让人变轻松

面对这样的问题，我没有一开始就使用我经验中非常好用的办法来处理，我忘了列出清单！在来回很多趟都白跑之后，我终于决定像工作时一样列张清单。在纽约这个大苹果里当电视节目制作人，我的工作有时是在摄影棚里，有时候则要出外景。我得构思节目的企划、想情节、进行访谈、约来宾、搞定主

播、分配各单元的时间，事情可以说多到没完没了。这才想到，我有这么多工具和技巧，可以帮我搞定工作上的庞杂任务，只要把那些办法拿出来用一下，要找到新家，应该易如反掌。

做节目的时候我会用清单、检查表、流程表等工具，来掌握工作进度。仿效这样的做法，我把自己在看房的时候需要注意的所有事项都列在清单上：地址、楼层、景观、地板（硬木或地毯）、收纳（柜子数目）、室内平方数、房间数（几室几厅）、有没有家电（洗碗机等）、管理品质（管理员、保安、门房）等。这张清单成了我跟杰伊后来看房的基本配备，我们会按照表上的项目一条一条地确认，一个空间一个空间地检视，问题也能问得行云流水，不会挂一漏万。清单在手，我们可以专心确认自己的需求与对象的条件，如此我们便可以收集到所有的信息，来做出最正确的决定。

像个制作人那样思考

看房的清单让我能集中精神，清楚自己想要的是什么，又该询问准房东什么问题，这作用类似我上班时随身携带的拍摄工作单。带队去棚外取景，我都会把要问的问题跟要拍的东西列成清单带着。

取景的前一天，我会坐在办公桌前，把访问的流程在脑中整个扫一遍。我会用画面去想象整套流程的每一小步应该怎么走。比方说，我会先访问医生，再来拍问诊的画面，让医患同时入镜，最后采访患者的看法。我会思索整则新闻的主旨，然后事先在一张清单上拟好要问医生与患者的问题。这么做的好处是我不会将该问的问题遗漏了。虽然我已经是老鸟，出过的外景不计其数，但我从来不会偷懒省掉这点事前的准备工夫，要知道不怕一万只怕万一，而做电视节目一有闪失就是很贵的事情。最坏的状况就是两手空空回到电视台，能用的画面都没拍到。剪接人员虽然常能化腐朽为神奇，但巧妇难为无米之炊，要是没拍到医生满头大汗急救患者的场景，那你的报道最终还是会难产。

外出取景偶尔会遇到突发状况，医生可能受访到一半有紧急的患者得看，或是急诊室有什么状况要去支持。但只要有清单在手，我就可以在状况解除后精准地恢复进度，最后满载而归。

带着“理想公寓条件一览表”去看房，我回到家便可以把数据一摊，然后好整以暇地跟杰伊对今天去过的房子评头论足一番。最后我们在东村找到了超棒的公寓，在那儿开心地度过了美好的四年。

“清单制作人”网站诞生

我们搬进新公寓后差不多一个月，一个朋友也要找公寓。她说自己一点头绪都没有，而且想到找房子就一个头两个大，于是她问我：“上次那张清单还在吗？”既然朋友开口了，我当然把自己的心血大方地捐出来。而她拿了清单离开，不久也顺利地找到了理想的公寓。话说我这朋友在看房的过程中，一名房产中介瞄到了她手上的单子，也跟她要了一份。结果房产中介先生觉得这点子太棒了，他等不及要跟客户分享这个让人可以专心办事而且滴水不漏的秘密。于是我的朋友回来跟我说：“我觉得你的清单有搞头哦！”

在这样的机缘下，2011年4月，我创立了“清单制作人”（ListProducer.com）网站。这是个强调“效率”的园地，我会在这里分享各式清单与技巧，希望能帮助来访网友提高行事效率，另外这网站也提供一些我从各领域专家身上偷学到的东西。这做法，我称之为“清单式思考”，它可以应用于生活中大大小小的事情与五花八门的场合，而我创立网站的出发点是要帮助人，希望各行各业的人都可以活出效率、活出成果，活得几乎没有压力！

清单式思考的好处

以下是这本书可以帮你做到的事情。

□不论是工作还是生活，都可以达到事半功倍的效果。

□想出新的创意，改掉不理想的清单拟法。

□空出时间来享受人生。

□把部分杂务外包出去，让你不必从早到晚事必躬亲。

□认识好用的手机APP、在线服务、网站，让你在追求生活井然有序的路上得道多助。

□让你学会送礼、办派对，让你有时间与精力投入你热衷的活动。

□顺利减压。

设定你的目标

设定目标是一件大事，做完之后你会大大松一口气。但那是后话，现在有一样功课你得先做，请列出三项你希望从这本书中得到的收获。我在前面提过的任何一项，都可以是你的目标，比方说“井然有序”，但一切还是在你自己，你可以自行决定。我会循序渐进，一章一章地指导你，让一张又一张的清单带你走上成功之路。

助你一臂之力

我衷心希望这本书可以让你动起来，让你完成更多事情，但我知道人都有惰性，所以我决定要助你一臂之力。我设计了一组工具让你去评估清单可以在哪些地方派上用场，你又该如何让清单发挥最大效益。这一路上会藏着奖赏让你不至于半途而废，你可以自行到这个网址：ListProducer.com/ListfulThinkingGuide去取得免费资料，不用客气。

第一章 清单可以做什么

麦当娜、玛莎·斯图尔特、约翰·列侬、艾伦·狄珍妮丝（《艾伦爱说笑》节目主持人）、美国开国元勋富兰克林、美国前总统里根、达·芬奇、爱迪生、乡村歌手约翰尼·卡什，你知道吗？这些名人除了事业有成甚至功绩卓著以外，还有个共通点，那就是：他们全都是爱列清单的人。这些优秀的男男女女与其他许多闯出一片天的企业家一样，都用清单来管理他们的创意、逻辑与工作任务。

职场社群网站领英（LinkedIn）最近做的一项研究发现，63%的专业人士会把待办事项拟成清单，但拟清单是一回事，用对清单又是另一回事。事实上，同一份研究发现，列清单的人当中只有11%表示他们可以在当周完成清单中列出的工作。

重新成为自己生活的主宰

时间——没有人会嫌它太多。面对公司、家庭、熟悉或不熟悉的朋友，我们总是有太多事情没时间去完成。要在一天二十四小时内把所有该做的、想做的事情都安排上，然后还要有时间放松，可以说时间确实不够用。无怪乎现代人会这么焦虑，这么疲乏，这么期盼放假。

根据家庭与工作机构（Family and Work Institute）的研究调查，美国有超过半数的上班族觉得被工作压得喘不过气。“待办事项”没完没了，光一天的行程就可能长得像下面这样。

□公司的企划案收尾

□送小孩上舞蹈课

□清理车库

□投简历找新工作

□规划假期旅游

□跟朋友见面小酌

□.....

采取清单式思考

很多人说希望自己能事业表现上有所突破，在财务上更自由，对自己的生活更满意，身体更健康，这些都是他们感觉做不到的事情。他们觉得自己要不就是时运不济，不然就是资源有限，诸如此类。但其实只要一小张纸（或一个APP），我们的人生就可以反转。一张纸（或一个APP），不难吧，有谁做不到吗？

想要生活中的任何一个层面有所突破，都不能只是做白日梦，你需要采取“清单式思考”。所谓清单式思考并不是哗众取宠，故意要取个大家没听过的说法来吸引目光，事实上它真的有用，而且效果非常好。各位，且听我说分明。清单列得对、列得好，力量是核弹级的。目标一旦写成白纸黑字，你就必须负起责任。这目标可以小至去卖场把预订的有机鸡蛋拿回来，也可以大到写一本书出来，其背后的精神都是一样的，那就是你要在生活中得到想要的东西，完成你设定的目标（然后在“待办事项”把那件事情画掉）。

有54%的人觉得自己每天在原地打转，如果你也是其中一个的话，我有个好消息要告诉你：这不是你的宿命，你可以改变。你会有时间休息、放松，看本闲书，发展你的兴趣。拥抱清单式思考，你就可以重新拥抱美好的生活，因为清单可以帮助你该做的事情切成小块，让你可以细嚼慢咽，像盖伊·菲瑞¹端上来的都是一大块牛排又不给你刀叉，难怪你会不知从何下手。

有张清单，你该完成的事项、该计划的事情、该解决的问题，都会变得比较好处理。我会教会你下面的事。

□用清单来提高工作完成度

□善用每一分钟

□更有条理

□更有效率

□把钱花在刀刃上

□解压

□兼顾职场表现与家庭生活

列清单的好处

列清单不仅可以让你完成目标，还可以让你的日子过得不焦虑、更平衡、更从容。这样的经验我们都有过：长途旅行回来你发现牙刷不见了，或者跑了一趟商店却忘了计划要买的黑裤子。如果能先写下来，你就不会丢三落四、忘东忘西（好吧，有时候我们还是会忘记事情，但写下来总是比较不容易忘记）。清单的角色就像按摩师（帮我们解压）、严格的教练（督促我们完成工作），以及救生员（避免我们出事）。清单在手，我们可以少走冤枉路，少花冤枉钱，因为面对任何状况我们都会胸有成竹。

不论是不是清单控，你都可以因为这个并不属于高新技术的工具而受益。再怎么满脑子糨糊的人，只要有一张清单，都可以变得条理分明、思绪清晰。其实差别就在于有所准备，多用了点心。

你知道吗

爱用清单的名人

很多人都知道，麦当娜在跑通告或办私事的时候，会在她的加长型礼车中列清单，她会写下要做的事情、要买的东西、要赴的约会、要签的合约。这些“手稿”都已经在拍卖会上以几千美元的高价成交。

清单的威力所在

“信之，便能成之。”²（奥普拉名言）。我是她电视节目的忠实观众，而且是铁粉。我十三岁就已经迷上《奥普拉脱口秀》，我决定写信给我的偶像，之后也收到了印有“奥普拉专用信笺”字样的正式回函，外加一张亲笔签名照。信的内容在下一页。

我喜欢奥普拉在信中提到的：“虽然因忙碌无法一一回答你的问题。”

我只能说当时的我就像个小记者一样，什么事情都想打破砂锅问到底！

总之，“信之，便能成之”是奥普拉的名言，但她其实也是从作家马娅·安杰卢³那儿听来的。这是我最钟爱的人生哲学，我衷心相信：凡事只要相信，就能在你身上降临！

奥普拉给宝拉·里佐的回信

亲爱的宝拉：

谢谢你特地给我写信。虽然因忙碌无法一一回答你的问题，但你信里所说让我很开心，也希望你在学校里能好好用功。记住要保持好成绩，好成绩是你未来成功的契机。

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《为什么精英都是清单控》【美】宝拉·里佐；郑焕升 译 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/845.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

