

《要事第一》

作者：史蒂芬·柯维/罗杰·梅里尔/丽贝卡·梅里尔

整理：宝兴



例会开场致词

蔡志得：世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最容易被人忽视，而又最令人后悔的，是什么？是时间！

例会导读

导读主席：胡建华

导读者：王建玲：第一部分 时钟和罗盘

张国静：第二部分 主要任务是将主要事务放在主要位置

黄卓绵：第三部分 相互依赖中的协作增效

王建彬：第四部分 一原则为中心生活的力量与平和

自由分享：导读主席采取每人最多5分钟的自由分享方式，以期达到让更多的轩友可以针对书中提到的原则、使命宣言、目标和个人经历，与轩友们分享各自真实的体验和感受。

导读主席：胡建华

本书有助于你摆脱时钟的专制，重新找回自己的罗盘。

什么是罗盘？

- 罗盘：是生命的自然法则，不会改变，提供了人生真北方向。
- 自然法则又是什么？
- 你要获得什么，就要播种什么。种瓜得瓜，种豆得豆，而且不是今天种，明天就要，还需要耕耘，才会有收获。
- 真北原则

- 原则本身是自然存在的规则，不是由什么人去定义或设定的。它就是真知，它是不变，它不是价值的。所有的价值都会随时代需要而改变。

导读一：健玲

过去的时间管理追求的效率和控制模式，给了我们时钟，却没有给我们生活方向的罗盘。

在成功与生活质量竟然距离愈来愈远的残酷现实下，我们需要探讨一种全新的思维，以建立并达成完全不同的第四代时间管理方式。

我们必须检讨自己花费时间的方式；确定是在干“紧急”的事，还是在干“重要”的事。

我们必须了解“真北”的原则；使用内心的罗盘，清除生命中首要的事情：人类在生活、关爱、学习和留下遗产方面的基本需求和能力。

导读二：国静

个人管理的新纪元：进入时间管理的第四时代，专注第二象限的日程安排：

1. 要事第一的程序（93）

不仅是时间管理工具，更是一种思考方式；增强了“重要性”思维模式，是对头脑的贡献。

2. 构想的激情（123-141）

最重要的第二象限投资，撰写并整合一个威力强大的个人使命宣言（死亡集中营的幸存者）

3. 构想的激情（123-141）

- 构想的激情潜在而持续的能量，来自基于原则、基于需要、基于天赋的超越时间的全面前瞻力（甘地）
- 创造性想象力练习—领略构想的潜力和激情（129）
- 深入自己的内心生活—四种天赋（131）
- 威力强大的个人使命宣言（136），特征是活的文件，是本性的一部分，而不是“待办事物表”

4. 角色的平衡（143）

- 平衡是一项“真北”原则，是“和”，不是“或者/或者”。
- 培育平衡的三种思维（151）
 - “自然”角色来自构想

- 角色是一种服务
 - 包含四个基本层面
- 5. 自然界的动态平衡在生活中的表现 (161)
 - 生活的外在平衡取决于身体、社会、情感和精神的基本内在平衡
 - 角色之间的平衡，协作增效的平衡（季节的原则）
 - 产出/产能之间的平衡
- 6. 7目标的威力 (165)
 - 运用四项人类天赋 (170)
 - 感知使自己遵循目标和原则的指向：
 - 什么？为什么？怎样做？
- 7. 有效一周目标的特征 (183)
 - 来自感知
 - 通常是第二象限目标
 - 反映四项基本需要和能力
 - 是我们关注的焦点（关注焦点-影响圈-关注圈）
 - 决心或者专注
- 8. 一周的前瞻 (189)
 - 特写镜头和广角镜头下的视野
 - 一周前瞻提供了协作增效的解决方案
 - 三种“运作性洞察力”
 - 平衡的自我更新
 - 整体-部分-整体
 - 背景下的内容
 - 预设时间区（秩序、变通、澄清期望）
 - 预留准备的时间
- 9. 抉择时刻的诚信 (205)
 - 是以原则为中心生活的精粹
 - 拥有性格和能力，让你倾听感知、依照感知而生活
 - 如何选择？ (213)
 - 有意识的询问

当前最重要的事情是什么？

这件事是否位于我的影响圈？

适用哪个原则呢？

无借口地倾听？

听自己的感知，自己的回应。

“是的，但是”，改成“是的，而且”

勇于行

心灵教育-培育内心智慧的过程

- 身体层面
- 智力层面-成功理论的变迁
- 精神层面

10. 向生活学习 (233)

- 持续改进
- 个人学习性组织

一周目标列表

使命	角色	目标	星期 一	星期 二	星期 三	星期 四	星期 五	星期 六	星期 日
重要投资	平衡的原则	5大特征							
	磨刀不误 砍柴功		协作增效的方案，给重要事物安排日程表						
	总数不超 过7个		抉择—以原则为中心生活的精粹						
			评估—持续改进						

导读三：卓绵

提出如何建立，定义，和重新找寻自己的使命宣言，强调这是一项延续性的过程。
介绍一个可以协助我们建立使命宣言的网页：

http://www.franklincovey.com/missionbuilder/index.html?c=Home_Center_TopRight_MissionBuilder

使命建构简介

使命：

- 一股来自内心的驱动力。
- 一项活动或提供的服务。
- 一个召唤。
- 一个人想要做的事或成就的事业。

- 什么是你的使命？
- 什么是你目标？
- 什么是你雄心壮志？
- 什么是你梦想？
- 什么是你企图？
- 什么是你宗旨？
- 什么是你靶子？

你拥有使命吗？
我们想你有的。
这取决于你找出是什么在指引着你，
是什么在启发你，
是什么每天早上把你从床上拉起。

但是，你的使命是否需要宏伟、深具价值？
是否需要大到足以改变世界？

不是的！

只要大到可以改变
你的世界、你的生活、你的未来。
我们相信你可以成为你所选择要成为的

可以选择你所珍惜、梦想的，希望达到、成为的。
我们将让你看到如何去做到。

轩友们，
你准备好把你的使命真实化吗？

使命建构

你唯一的资产就是你的行动。-东方哲人

如果这是正确的，那，是什么驱使你的行动？
你的价值观。

你的价值观
你的价值观是你所认同，是你所赋予价值的。

价值观决定你把时间，精力，与金钱

你的价值观，不管你是否察觉，影响你每天的选择以及
什么对你最重要。

它们也深含在你的使命宣言中。

订立你的使命时，让我们先为你的价值观下定义。

在接下来的四分钟，我们将发出一连串的问题需要你
用一两个字来回答。

你将有 10 秒钟来阅读每个问题和 10 秒钟来做答。

为什么要限制时间？我们希望获得你最初、自动地反应。

你的价值观应该与你直觉的回答不会相去太远。

在结束时，你自发的回答将让你洞察你所真正珍惜的
并为你的使命宣言提供一张具有潜在价值的列表。

注意： 请不要回顾之前的问题直到完成整个过程为止。

请写下下一个你的个性特点希望能在你的孩子身上延续。

请写下你生命中最重要的两个人。

请以一到两个字来描述以上的两个人。

请完成此句：我信仰（请填写）

请完成此句：“给我（请填写），不然，我宁可选择死亡。”

那两个素质是你寻找终身伴侣时所关注的？

请用一到两个字来描述你自己。

请完成给予你自己的句子：

“...生活，自由，以及对 _（请填写）_ 的追求。”

如果世上只有两条规则是每个人都需要遵从的，那将是什么？

回想一个你最崇拜的人。用一两个字来描述为什么崇拜他/她？

行了。

这是你的一些价值观。

你也许可以想到一些其他的，不过这是一个建立你个人使命的好开端。

下一步是为这一些价值观赋予生命。

现在，请为写下的价值观建立行动宣言。

描述你将如何用它来引导你未来的生活。

例如：

友情- 我将会是一个给予支持与鼓励的朋友并将追寻将康与激励的友情。

请开始写下行动宣言。

使命建构小结

建立，定义，和重新找寻你的使命宣言是一项延续性的过程。

因为生活是一项延续性的过程。

经历了数年后...

你的状况将会改变。

你的优先事项将会改变。

你的目标与梦想将会改变。

那是可以接受的。

随着你的成长和转变以及视野的宽阔，

给予你自己自由去伸展、优化

使到它永远适合你，不论你在何方。

实践“立刻行动”的方针。

当你有一股冲动或是一个想法，

随着跟进并立即行动。

即使你只是安排了时间来进一步探寻。

安排时间阅读、评估，或

继续完善你刚建立的使命宣言。

立即行动！

要记得：

“如果你不遵从你的心，

你是在为他人的梦想而活。”

-泰 克里斯丁

导读四：建彬

要事第一：谈的不仅是时间的问题，更重要的是空间的问题。在刺激和反应之间，存在一个空间。那个空间是我们决定作出反应的能力：自我意识、良知、创造性想象力，以及独立的意志。

要事第一：给我们改变的力量；如果我们愿意真正投入其中，愿意检视自己的环境、生活、需要和内心真正的声音，我们的自觉会让自己发现，不同的世间观、不同的人生观、不同的世间观。

要事第一：改变的力量蕴藏在自然原则中，生命中的每一个选择，都可能成为生命的转折点。秉持心中的宇宙原则作选择，摆脱生命琐事，隔绝他人意见所左右，达到个人宁静与洗心革面的效果。

重点：

第十四章：如何把每天的日程，从第一和第三象限，逐渐移向第二象限。。。让自己感觉到生命的成长和动力。这是生命往上提升的力量，让人生更为美好。

第十五章：如何让心灵拥有真正的平静；不是逃避生活以获得虚幻的平静，而是在生活中体认感觉平静。本章解释为何第四代罗盘管理，能获得真正的平静，并强调“放弃”或“割舍”或放下“的重要性。

附录：《要事第一》的关键词（建彬提供资料）

第二象限的事，重要但不紧急的事（PG 41）

要事	个人层面	企业层面	焦点
To Live 生活	健康身体，有能量	朝气蓬勃的企业活动	形体的
TO LOVE 关爱	健康心灵，有爱心	以人为本的企业管理制度	精神的
TO LEARN 学习	健康心智，能精进	永远保持企业的竞争力—学习型组织	心智的
TO LEAVE A LEGACY 榜样	健康灵魂，发光体	永续经营的企业，知识管理之道	社会的

第二象限 QUADRANT II

- ☞ 强调“要事”，不是生活中的“紧急事”。
- ☞ 这是让生命的成长与时钟的步调趋於和谐的事。
- ☞ 这是让生活、关爱、学习、事迹成为生命目标的事。

罗盘 COMPASS

- ☞ 决定生活质量的“真北”。
- ☞ 宇宙不变的定律；自然原则。
- ☞ 人类世界的“真理”。

自然系统：其基础是原则。因果规律，自然规律，种瓜得瓜，重豆得豆，大自然是和谐平衡的。

原则 PRINCIPLES：永恒不变的因果规律，是放诸四海皆准的真理，非价值观的。它决定内心罗盘的建设，构建生活质量的可能。

自然规律 NATURAL LAW = UNIVERSALPRINCIPLES 宇宙原则

社会体系：其基础是价值观。采取捷径方法，通过权威、手段、个人魅力等强势优势，获得不平衡的利益。

农争规律：自然规律和原则制约着耕作，播种、培育和养护，决定着收获。

人类所具备的四大天赋

- ☞ 自我意识
- ☞ 良知
- ☞ 独立意识
- ☞ 创造性想象力

每周计划

这是做好“要事”，校正方向的基本工具。

同样是一周的时间，一周的活动：

若以第二象限，以原则为中心的第四代罗盘管理活动内容，对比第三代以个人为中心的时间管理内容，将有大大的不同。

方法：确定角色，设定目标，认清需要，安排顺序，合理授权。

选择时刻

在刺激和反应之间，存在一个空间：

那时一个自由的空间；

那是一个成长的空间；

那时一个感恩的空间。

导读总结：树帆：

导读主席建华临时决定由树帆作总结。

树帆高度评价导读团队的无私付出和杰出表现。

强调个人必要建立，定义，和重新找寻自己的使命宣言的迫切性；强调这是一项终生性的延续性的过程。通过《要事第一》的思考和内化，巩固及加强生命真正的意义。

(完)