

斷開不良關係債，經營個人品牌價值

管理人生KPI

當自己的CEO

我們經常抗拒去做某件事情，並非因為懶惰成性，只是單純想要逃避。如何有意識的提升工作進度與流程管控能力，甚至以此好好審視自己的生活日常、人際關係，並有效率的完成各階段待辦課題？銀色快手建議，透過精準選書閱讀，就能找到所有可能的解答妙計。

撰文／銀色快手

圖片／達志影像、采實文化、遠流出版、悅知文化、台灣東販、方舟文化提供

曾有人說：「一天很長，一年卻很短。」埋頭忙碌，一年轉眼而過。回想 2021 年，有沒有什麼已經完成，或讓你深刻難忘的事？還是工作、生活兩頭忙，自己想達成的目標卻始終不如預期？如何將工作上的「關鍵績效指標」（Key Performance Indicators，簡稱 KPI），應用在我們的人生與生活作息，或許從閱讀中，可以找到類似的錦囊妙計。



首先，列出幾組關鍵詞句，嘗試聚焦你目前的煩惱，像是拖延症、沒效率、停滯不前、事與願違、負能量、情緒低落、瞎忙，抑或一些正向關鍵字眼，例如大腦重開機、斷捨離、心智鍛鍊、創造理想人生等。接著運用我自創的「博客來學習法」，將以上關鍵詞分成兩兩一組，試著於網路書店或圖書館的搜尋欄位，鍵入關鍵詞交叉搜尋，此時，你會找到多筆圖書資料，再從中篩選能吸引自己閱讀興趣的書名。事實上，我也用這樣的方式買書，或上圖書館借閱適合當下心情的讀物，而這些由不同領域專家所撰寫的書籍，則被我列為實用工具書類，因為它們能用來幫助梳理大腦思緒、調整工作狀態，還能除去阻礙我們的各種不利因素。

人際關係斷捨離，奪回人生主導力

許多人的計畫老是停滯不前，但真正干擾你的不是事件物品，而是一些浪費自己時間的身邊人，比方那些總讓你收拾爛攤子的職場豬隊友、不斷情緒勒索你的家人，或是遇到問題才會想起你的閨密，還有一堆沒事愛抱怨、需要你聽他吐苦水的「能量吸血鬼」。當你得花時間在這些沒有必要的人際關係，自然就無法好好處理必須關注的事情，嚴重時還會擠壓到你的個人時間。

如果這些看似充滿愛和善意的人際關係讓你感到沉重，甚至已經造成干擾，這時，你就需要這本《我決定，生活裡只留下對的人》，教你如何奪回人生的主導權，重新分配自己的時間，好好斷捨離那些營養不良的人際關係，才會有餘裕完成更多對你來說真正重要的事情。

我的「夢想陪跑」學員，曾在課堂上寫下她對未來的想望：想過隨心所欲的生活。



2
1

1. KPI 不只能運用在製造與工作流程控管，你的生活、人際關係甚至財富管理，也能交由 KPI 好好審視管理。
2. 利用銀色快手建議的「博客來學習法」，就能找到許多有效解決當下處境的閱讀解方。

這句話打中很多人的心，但我們卻不知道該如何才能達到這樣的理想狀態，且總以為有錢就能解決一切，殊不知有錢人也有他們的煩惱。其實真正的重點，在於如何讓自己被喜愛的事物與幸福感圍繞。此時的你，需要的正是《我選擇，生活中只做想做的事》這本書，它是專為現代女性設計的幸福指南，只要照著書中方式執行，就能用自己喜歡的方式生活。

此外，一味的壓抑、忍耐、勉強自己去適應環境並非長久之計，找出能激起自己熱情和動力的關鍵非常重要，就像《82 年生的金智英》裡媽媽說的那句：「做妳想做的事吧！」這讓許多觀眾哭到不行，但其實我們有絕對的權利讓生活成為自己喜歡的模樣，



透過精準選書、啟動閱讀，你也能從中找到提升工作 KPI，成為自己 CEO 的最佳解方。



而非被他人的眼光和意見左右。

短時間專注思考，今日事今日達標

如果你想告別「數位分心症候群」，我會推薦閱讀這本《短時間完全專注》，學會戒掉沒事就滑手機、刷新朋友動態的壞習慣，這些讓你分心的事物，會讓一天很快就過去，然後懊悔自己又是一事無成。其實只要花一分鐘重新設定心智，把開關轉成「即刻行動」，先去除心理抗拒，確實完成待辦清單，再把必須處理的事情切割成數個短時間就能做到的小任務，如此就可以輕鬆達到「今日事、今日畢」的成效。

另外，我還想推薦《零秒思考力》系列著作，它會教你如何提升最低限度的工作效率，避免過度思考或想太多嚇壞自己，還會讓你懂得擺脫完美主義框架，學會以加快速度為前提的思考，建立積極的信念，如此就算遇到再複雜的工作，也能拆解成快速完成的步驟。還可搭配《終結工作沒效率、做事愛拖延的 16 個關鍵習慣》，讓日本腦科學專家告訴你如何從大腦運作模式，找到合適的心智鍛鍊方法，並教你如何有效調整日常飲食、運動習慣與睡眠品質，提升大腦續航力，如此就能每天都充滿活力的執行計畫。

個人價值善經營，「微創業」照樣可行

受新冠肺炎（COVID-19）疫情影響，轉職、斜槓成為當前最受關注的話題。坊間出版許多這類主題書籍，除了反映現今上班族內心的危機和焦慮，在自媒體的推波助瀾下，新型態的職業和收入模式也不斷被創造出來，讓人有種沒跟上節奏就會被淘汰的壓力。沒關係，我推薦這本《個人無限公司》，幫助你了解自己對未來生涯的規劃，而不是

選擇繼續在溫水裡煮青蛙，或是勉強自己為別人作嫁。與其把雞蛋放在同一個籃子裡，不如好好思考怎樣可以不仰賴公司的薪水過活，因為個人價值如今已能完全交由市場決定，你所創造的收入，也可以比待在公司領死薪水要好。把「自己」當成一間「公司」來經營，創造個人品牌力，就算沒有雄厚的背景、沒有傲人的學歷、沒有足夠的創業基金，只要用對方法，照樣可以在快速變動的時代裡，以個人之姿低調「創業」。

當自己的 CEO 吧！更別忘了時時用經營者的角度，管理自己財富、生活、人際關係的 KPI，全新年，你將發現前景一片光明！✚

✚ 書訊

- 1.《我決定，生活裡只留下對的人》
作者：楊嘉玲
出版社：采實文化
- 2.《我選擇，生活中只做想做的事》
作者：小田桐あさぎ
出版社：采實文化
- 3.《短時間「完全專注」》
作者：佐佐木正悟
出版社：遠流出版
- 4.《零秒思考力》系列
作者：赤羽雄二
出版社：悅知文化
- 5.《終結工作沒效率、做事愛拖延的 16 個關鍵習慣》
作者：黑川伊保子
出版社：台灣東販
- 6.《個人無限公司》
作者：moto
出版社：方舟文化

✚ 銀色快手

本名趙佳誼，曾任職於出版社、室內設計及廣告公司，開過獨立書店（布拉格書店、荒野夢二書店、淳一書店）也寫現代詩、小說、文學評論與流行文化觀察。著作包括《遇見帕多瓦的陽光》、《古事記：甜美憂傷與殘酷童話的七段航程》、《羊宇宙的沉默》、《曖昧來得剛剛好》與《解憂書店：出租大叔的人生借問站》。

