

# 超效率！ 生活習慣



# 超效率！生活習慣

成為朋友圈裡的效率達人！

Bruce Li

This book is for sale at <http://leanpub.com/effective-life>

This version was published on 2016-04-03



This is a [Leanpub](#) book. Leanpub empowers authors and publishers with the Lean Publishing process. [Lean Publishing](#) is the act of publishing an in-progress ebook using lightweight tools and many iterations to get reader feedback, pivot until you have the right book and build traction once you do.

© 2014 - 2016 Bruce Li

# Contents

前言 . . . . .	1
為什麼會有這本書 . . . . .	1
如何使用本書 . . . . .	1
比技巧還重要的事 . . . . .	3
時間管理 . . . . .	3
關於花錢的原則 . . . . .	3
不要照單全收 . . . . .	4
生活 . . . . .	5
運動 . . . . .	5
數位資料備份與整理 . . . . .	8
備份第一道防線 - TimeMachine . . . . .	8
備份第二道防線 - 災難復原的雲端備份 Backblaze . . . . .	8
CHANGELOG . . . . .	10

# 前言

## 為什麼會有這本書

我還算是蠻喜歡追求效率、建立規則、整理的人，但是記性不好，所以我時常在思考怎麼用輔助工具或規則來讓生活更輕鬆、產出更可靠。

這本書整理出一些學習自其他人的經驗或自己嘗試出來的作法與原則，讓我做決策比較輕鬆、事情更容易被管理。希望透過經驗分享，可以幫助到一些想優化生活習慣的人。

經驗可以是很寶貴的，而且我相信一些馬上可以應用的經驗、可以激發點子的靈感，長期所省下的學費、時間、精力，價值都是遠超過幾百元的。因此我希望您手上這本書是從正常管道取得而不是奇怪的地方下載來的。如果需要，您可以在 leanpub 買到這本書的正版：

<https://leanpub.com/effective-life>

## 如何使用本書

這本書的範圍主要是如何增加效率、提升產出品質、減少痛苦、增加美好的事。雖然我也知道很多奇怪的快速鍵或功能，例如「Ctrl+Shift+↑ 可以看到視窗慢動作排列」之類的，但這本書會著重在「知道這些事情會更有效率」的技巧上。

但即使如此，這本書仍只是我有限的經驗，您很可能會/應該要發展出一套方便自己的習慣，請把本書提出的想法看做建議而不是法則。

### 標記說明

書中有一些固定的標記方式，說明如下



#### 重點

重點會寫在這種框框裡



#### 推薦閱讀

額外的參考資訊、推薦閱讀的文章連結會寫在這種框框裡



#### 作業

一些行動指示會寫在這種框框裡

## 本書分類

本書分成三大類，介紹如下：

- 生活類

與生活直接相關的事情，包括辦公器材推薦、運動、閱讀、理財等。

- 數位生活類

這個分類包含了兩章，第一是推薦的應用程式、軟體設定。第二部分則是數位資料的分類與保存建議。

所有關於電腦操作、設定、整合的建議，除特別說明外都是 Mac 電腦。如果您沒有使用 Mac 電腦，可能需要自行尋找替代方案，或買一台 Mac。

- 程式設計類

這部分是經驗上的建議，而不是實作上的，不會出現程式碼問題。

我是寫 Ruby on Rails 的網頁工程師，有些建議與舉例可能會比較受限。

## 退費說明

最後，每個人的經驗與環境條件多少有所不同，也許大部分建議都不適用於您，希望您不會覺得我是在騙錢，依照 leanpub 的機制，您可以在購書的 45 天內無條件退費。

# 比技巧還重要的事

## 時間管理

追求效率的技巧應有所限制，原因是即使把事情做得又快又好、但如果做不對的事情，一切都是徒勞，所以不應把做正事的時間吃掉太多。

但拿捏並沒有標準，而該以是否划算來比較，對某些人來說，追求各種效率技巧可能既不有趣也無法省回太多時間，只要看看別人的經驗即可，不用花太多時間親自嘗試；但對我來說不但可以省回本，還能賣電子書，因此對我就是划算的選擇。

說到底，你不能管理時間，只能管理自己。對事情排優先順序，先做重要的，至於不重要的，放寬捨棄的標準。



### 推薦閱讀

- 親愛的臥底經濟學家 - 書<sup>1</sup> (關於取捨的科學：經濟學)
- 與成功有約高效能人士的七個習慣 - 書<sup>2</sup> (關於時間管理)

## 關於花錢的原則

生活篇的部分我會提出很多我覺得不錯用、提昇效率、減少損害的辦公用品或家具、穿戴品等。但需考慮自身的財力、需求、優先順序。

一般而言，優先順序會建議優先考慮

- 健康（運動器材、健康的食物、醫療）
- 自我投資（書籍、課程、提高效率的工具）
- 財務投資（清償壞債務、長期投資）



### 推薦閱讀

最珍貴的理財建議先支付你自己 - 富朋友理財筆記<sup>3</sup>

<sup>1</sup><http://www.books.com.tw/exep/assp.php/bruceli/products/0010520788>

<sup>2</sup><http://www.books.com.tw/exep/assp.php/bruceli/products/0010657461>

<sup>3</sup><http://blog.17rich.com/pay-yourself-first.html>

## 不要照單全收

我有一位朋友常常說：「成功以後要怎麼胡扯都可以」，我覺得說得很好。

一些很普通的建議，甚至條件很侷限、有點誤導人的建議，因為出自事業有成的人士口中，就好像很多人都點頭稱是；同樣的道理如果出自某普通人，恐怕就沒人想鳥他。這是正常現象，被激勵而行動、最後成功的例子也時有所聞。

但這個現象有兩個面向要考慮，第一是如果你想傳達建議，應該要盡量提升自己的 credit；第二是專家有意無意提供錯誤的建議時，你要怎麼避免被擺一道？

尤其是事業有成的人，有時後會很自信的叫你應該這樣做、那樣做，但你應該自己考慮到：他們的成功有哪些大環境因素？文化背景？他老爸是不是很有錢？等等。有些是對方知情不報，有些則根本是自己都沒有察覺。

我是比較偏權變理論派的，認為很多事情並沒有永遠的業界最佳實務 (best practice)，必須考慮前提、環境條件，並且作法也會隨著時間演變。

這本書並非想告訴你你應該做什麼、人生要以什麼為目標，而是做某件事情要怎樣才有高效率。每個人有自己想做或不考慮做的事，甚至想做的事也有自己適合的方法。這本書的內容是關於我如何做，可以參考但請不要照單全收，看任何書都一樣。



### 重點

不要對別人的建議照單全收（包括我），需思考背後的先決條件。

# 生活

## 運動

### 買一台健身腳踏車

我曾經很懶得出門運動，偶爾想出門跑步就遇到下雨，所以乾脆花錢買一台健身車擺在家裡，最少有腳踏車可以騎。

當初買了 X-Bike 的 19805 型號，目前售價低於 5,000，似乎是非常暢銷的產品，聽過有些女性朋友家裡也有一台。

騎健身車時可以順便看節目、看電影等，除了打發時間，也可以避免無聊就放棄。可以把健身車擺在客廳電視機前、或在健身車前面擺個櫃子上放筆電也可以，上面提到的 X-Bike 19805 則甚至有置物架可以放筆電。但使用電腦只建議看影片、不建議做其他雜事，因為手若不扶著握把、還騰空滑手機或滑鼠，會讓身體動得很彆扭不舒服，長期搞不好還會脊椎側彎。

如果要做高強度的飛輪訓練沒辦法悠閒的抬頭欣賞影片的話，則可放喜歡的專輯，聽聽音樂。

需注意的是 X-Bike 19805 實際騎起來跟真正的腳踏車差非常遠，座墊形狀不適合男生使用，且也不能抽車(站著騎)，雖然幫助我成功減去幾公斤。但如果真的要長期在家運動，也許可考慮一次就買好一點的飛輪車。(後來我趁出國工作前、整理家當的機會，把那台健身車賣掉了)

### 學壺鈴運動

壺鈴是 C/P 值很高的運動，器材體積小、不需要在家裡釘固定器材、燃脂效果又好。其操作有一點有氧、但又有重量。

其中因為「有帶重量」的關係，請不要看書自學，就算是區區 16 公斤，做錯、亂做還是會受傷的。台北推薦 “Formosa Fitness” 健身房，這家的主力項目之一就是壺鈴，古亭分店的店址同時也是台灣壺鈴總會，創辦人是同一個。

學到一個程度後可考慮買幾顆壺鈴放在家裡，這樣子窩在家就可以做飛輪跟壺鈴 = 有氧 + 輕度的重訓，對很多人來說應該是非常足夠了 (與完全不運動相比)。



## 推薦閱讀

- 如何學會壺鈴運動 & Formosa Fitness 健身房心得<sup>4</sup>
- 《身體調校聖經》<sup>5</sup> 裡非常推薦使用壺鈴，我也是透過這本書才知道壺鈴運動的。

## 找專業的健身教練學重訓

到一個程度後，若想繼續增肌，重訓是必須的，而且對大部分人來說都很有益處。

如果是健走、腳踏車、游泳等運動，且沒有要當選手的話，自己在家看書、看影片學就算了，重訓請一定要找專業教練學。扛著數十公斤的東西在身體上，亂做、受傷不是鬧著玩的，找優質的教練才會學得又正確又快。

台北推薦“Formosa Fitness”或「成吉思汗」，絕對要避免名氣大但風評不好的“World Gym”。

常見的誤解：

- 女生會不會練成金剛芭比？其實這不太需要擔心，女性天生較少雄性賀爾蒙，除非有特殊疾病或打藥才有可能，簡單來說——妳想要靠一週三次上健身房練成金剛芭比是不可能的，反而還會變苗條，所以放心去練吧。
- 器材很重，會不會傷害脊椎？重訓當然有一定的風險，但有專業教練教你正確知識跟姿勢的話，通常是安全的，有時更是讓你學到正確使用身體的方法。例如硬舉的一大重點「背要挺直」其實跟預防椎間盤突出的建議（不要駝背彎腰拿東西）是一致的。
- 網路上很常看到所謂 7 分鐘 workout 或 4 分鐘 Tabata 訓練等，雖然一天只要 4 分鐘聽起來很吸引人，但這些訓練並不是萬能的、也不見得適合每個人。其中 Tabata 尤其不適合新手，其起源是針對日本奧運競速滑冰選手的研究，人家可是奧運選手，基礎完全不同，而且選手們也不是成天只做這一個訓練。



## 重點

健身這項目上很難有不受傷的捷徑，先求不受傷再求效果（長期就會出現）。



## 推薦閱讀

- Tabata 訓練的真相<sup>6</sup>

<sup>4</sup><http://mix.bruceli.net/2015/07/how-to-learn-kettlebell-formosa-fitness-gym-review.html>

<sup>5</sup><http://www.books.com.tw/exep/assp.php/bruceli/products/0010541859>

<sup>6</sup><http://formosafitness.com/chinese/?p=780>

## 使用 Tactio app 做運動/健康記錄

Tactio Heath 是我用過最理想的健康管理 App 了，比 iPhone 內建的 Heath 還好用，雖然還是有缺點，但不考慮運動手環的話，沒有更好的了。它可以做到以下的事情：

- 手動登記各種運動的時間（騎健身車、重訓）、體重、腰圍等，並產生精美的圖表，輸入介面還算方便
- 同步 Moves<sup>7</sup> 或 iPhone 內建 Health app 的計步器數據（但 Moves 有時會把騎摩托車誤判為腳踏車）
- 同步 Jowbone、Fitbit 等手環的數據
- 同步 Fitbit 的 wifi 體重計

Tactio 其實還有更多功能可用，包括睡眠、心情、營養計畫、血壓、糖尿病管理等，但這些功能我並沒在使用，畢竟有些需要額外儀器，有些則是非得手動記錄，我目前無此必要。智慧手環之類的產品我一直買不下手，但這也是蒐集健康資訊的好用工具，尤其是有心跳偵測的款式，等有多一些閒錢時也想買一個。

## 使用 IntervalTimer app 計時

IntervalTimer 是設計給間歇式訓練使用的計時器，可以設定衝刺／緩和的時間區間。

近幾年許多運動研究都顯示間歇式訓練將會有比較好的效果，因此我有時後會使用 IntervalTimer app 來輔助調配騎健身車的速度。但如同前面所提的，間歇式訓練不是萬能的，當訓練項目之一可以，但想只靠一招就又瘦又大肌肉是不可能的。

重訓時也可以使用這個 App，尤其是新手動作還不熟悉就要分心數次數或秒數會很辛苦，用外部的定時器來輔助，讓你先專注在做對動作。

## 飲食控制

運動不是萬靈丹，想減脂、增肌、浮現六塊肌還是要搭配飲食控制，不過這方面我還沒有什麼心得，基本原則是「肉要吃夠（蛋白質來源）、青菜要吃夠、飯要吃夠、水要喝夠，但是都不要過量」，但實際作法請諮詢你的健身教練或營養顧問。

更多內容請上 <https://1eanpub.com/effective-life> 購買本書完整版。

<sup>7</sup><https://www.moves-app.com/>

# 數位資料備份與整理

## 備份第一道防線 - TimeMachine

準備一顆容量大於系統碟的外接硬碟，用 Application > Utilities > Disk Utility > Erase 以 Mac OS Extended (Journaled) 格式化，完成後應該就會看到 Time Machine 的提示視窗，依照指示設定成 Time Machine 硬碟。以後只要接上 Mac 就可以全自動跑備份，非常簡單無腦。其備份檔可以將整個硬碟還原，也就是說你如果把系統碟抽換成空硬碟，一樣可以把整個系統還原回來（但有小部分設定會跳掉）。

如果超過 10 天沒有進行備份，Time Machine 將會跳出 Desktop Notification 提醒你，當天晚上請記得把硬碟接上去才睡覺。



### 作業

準備一顆容量足夠的外接硬碟（一般建議是系統碟容量的兩倍），格式化後，設定為 Time Machine 用的硬碟。

此外，內建硬碟的 partition 建議只切一個，這樣子備份比較方便，且不會遇到調整分割區容量的問題。但如果你使用傳統硬碟且容量大於 2T 的話，則還是建議切割以增加讀取效率。

## 備份第二道防線 - 災難復原的雲端備份 Backblaze

Backblaze 是個強調災難復原型的雲端空間，相較於 Dropbox 之類以方便為訴求的的雲端空間不同點在於：

1. Dropbox 只同步 ~/Dropbox/ 底下所有子資料夾，Backblaze 會備份電腦裡所有檔案。
2. Backblaze 也可以備份整顆外接硬碟。
3. Backblaze 取回檔案的方法是：(a) 下載 zip 檔 (b) 請他們寄一個拇指碟或隨身硬碟給你。

只要付 4~5 美金月費即可無腦備份的服務，個人推薦拿來當作備份第二道防線。

這不是唯一一家做這種類型的備份，但目前 Backblaze 比較主流所以就採用了，以下我所知的類似服務：

- Carbonite<sup>8</sup>
- Crashplan<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup><http://www.carbonite.com/>

<sup>9</sup><http://www.code42.com/crashplan/>

- Just Cloud<sup>10</sup>



## 作業

如果你還沒有使用這類型的雲端備份，請馬上去申請來用。你可以透過 [我的 Backblaze 推薦連結<sup>11</sup>](#) 申請。

更多內容請上 <https://leanpub.com/effective-life> 購買本書完整版。

---

<sup>10</sup><http://www.justcloud.com/>

<sup>11</sup><https://secure.backblaze.com/r/01kpf5>

# CHANGELOG

- 2014-10-06 點子成形、開始撰寫
- 2015-01-05 釋出本書第一版草稿
  - 釋出「生活」篇
  - 釋出「程式設計」篇
- 2015-02-05 釋出「資料夾與備份」篇
- 2015-03-05 釋出「好用程式與設定」的 Mac 篇
- 2015-04-05 釋出「好用程式與設定」的 Chrome、iOS 篇
- 2015-05-05 釋出「行程、待辦事項、筆記、郵件」篇
- 2015-06-05 細節更新，請參考 [Diff<sup>12</sup>](#)
- 2015-11-01 細節更新，請參考 [Diff<sup>13</sup>](#)
- 2016-03-01 更新
  - 改寫「生活 > 運動」小節
  - 其他細節更新，請參考 [Diff<sup>14</sup>](#)
- 2016-04-01 重排章節順序（內容不變）

---

<sup>12</sup><https://gist.github.com/ascendbruce/0b3c187c793606abb1c0>

<sup>13</sup><https://gist.github.com/ascendbruce/5dcbb383973ebb087f76c>

<sup>14</sup><https://gist.github.com/ascendbruce/fb31a985599976e68448>