

高效能人士的时间和个人管理法则

作者：希鲁姆·W·史密斯 (Hyrum W.Smith)

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：491256034
小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号id：d716-716 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网址：www.ireadweek.com QQ群：550338315

目录

你为什么应该读这本书

什么是自然法则

第一部分 管理时间

法则1 掌握生活大小事

法则2 确立核心价值

法则3 排定优先顺序

法则4 设定明确可行的目标

法则5 规划每日工作

第二部分 管理生活

法则6 检视行为与信仰一致

法则7 改变行为以符合要求

法则8 重开信仰之窗

法则9 以个人价值为依据

法则10 在奉献中成就自我

总结 融为一体

关于富兰克林柯维公司

你为什么应该读这本书

如果你没有阅读的习惯，那么请阅读以下几页。

我常常好奇人们为什么会买我写的这类题材的书籍，也许是因为我拥有在世界各地宣讲时间管理的经历。

每次开课的时候，我都会问大家：“你们今天为什么会来？”回答通常是：“我想变得更高效”，“老板让我来的”，“我想花更多的时间在家人身上”，“我想上班时做更多的工作以便能早点回家”，“我想开心点儿工作”，“我想减压”。

无论人们怎么说，这些回答都会归结成一句话：“我来这儿是想让我和我的生活变得更好。”

人们想变得更好，是因为意识到他们的生活失控了。生活中最关键的事情常常受到最不重要事情的制约。他们参加培训的原因是，他们认为更高效的时间管理会让他们重新控制生活。的确如此，但不仅仅如此。“感觉更好”的方法不仅仅是高效的时间管理这么简单。

我最近无意中浏览了与该问题有关的一些文章和书籍。《时代周刊》近期的一篇文章中谈到我们生活在“时间匮乏”的时代。生活变得越来越忙碌，生活节奏也越来越快，我们必须飞跑才不会掉队。整个美国都感受到了这种艰难的局面。竞争激励的市场需要高效的个人生产力。如果你不高效，注定会被淘汰。这产生了空前的压力和对未来不知所措的不安全感危机。

工作对时间需求的增长也出现在我们的私人生活中。拉尔夫·凯斯在《时间锁》中生动地描述道：我们当前的状况就好像是时间在高速路上全面堵塞。我们的生活充满着“必须做”、“应该做”，更别提“我想做”。感觉我们陷入了困境，简直什么都做不了。

斯塔凡·B·琳达在其著作《被蹂躏的空闲阶级》中指出，时间被我们所拥有和所获得的东西瓜分。新购一艘船、一辆车甚至一本新书都需要花费时间——如何使用船只，保养汽车或者读完一本书也要耗费时间。每个进入我们生活的东西或者人都会说：“嘿，花点时间和我在一起。”即使这样，我们也没有找到满足感。就旧的电视广告而言，你是否是看得更多却欣赏得更少？社会中的大多数人，答案通常都回答“是”。的确，生活的快节奏和压力变得如此荒唐，以至于人们觉得无法控制生活。

每个人都想控制自己的生活，这是人类最紧迫的愿望之一。最糟糕的感觉莫过于生活失控，他人或外界因素控制我们的所作所为，犹如线上的木偶任人摆弄却无能为力。实际上，心理学家发现自杀是对控制的极端需求：“唯一能控制的便是生死。”当某人某事控制我们的生活时，我们失落低效，内心无法平静。不幸的是，由于人们认识到生活失控，所以平静、高效、幸福成为当今紧俏的三大商品。

本书不仅聚焦于时间管理，而且探讨“内心平静”——我们所追寻的成就感和幸福感。时间管理仅是一套帮助我们控制生活琐事的技巧。然而，仅靠有效的的时间管理无法使我们内心平静。拉尔夫·凯斯准确地指出：“尽管时间管理的概念广为流传，但‘时间锁’变得更糟。很多时间管理理论强调短时间内做更多事情，以致时间管理的方法变成了问题。”

获得内心平静的秘密，藏于我们对核心价值观的理解。核心价值观对我们来说最重要，并且体现于我们日常生活中。换言之，除非我们能设法实现生活中最重要的核心价值观，否则再好的时间管理也毫无意义。本书就是讨论单纯的时间管理和追寻源自生活的成就感的巨大不同。确保日常生活反映核心价值观，这是个简单的概念，也正是这个简单的概念对我们的生活产生了深远影响。我将在书中详细阐述。

1992年6月3日，我和妻子家人在纽约证券交易所见证了一件我们生活中意义非凡的事情。在那天，富兰克林时间规划公司（Franklin Quest Co.）在纽交所上市。八年多前，该公司在我家地下室诞生。

那天一大早，我们来到交易所和公司其他元老们吃了一顿丰盛的早餐。然后我们来到交易大厅亲眼见证

我们股票的第一次上市。

经过初步定价，每股报价确定后，我们公司的股票在纽交所掀起一阵买卖风潮。我注视着交易大屏。当报价机第一次报出16.5美元/股时，我激动不已，无法言表。在公司元老的陪同下，我伫立在忙碌的3000人中间，哭得像一个孩子。

我喜悦的泪水不是因为近来我在公司股份市值的提升，而是因为在短时间内遵循核心价值观的所作所为。引领我们走向成功的路程历历在目——动荡的起步，在旅店奋斗的数百个夜晚，那些相信我们的伙伴，购买我们的产品、参与培训、写信告知我们生活中烦恼的朋友们。最重要的是，我意识到公司的成功建立在遵循内心核心价值观的理论上。

早些时候，我不能确切地记得我如何产生这样的“妄想”——出于某种原因，我觉得我应该让我的生活与众不同。我曾经听过温斯顿·丘吉尔的演讲。在他的言论中，他暗示他有一个类似的“妄想”。当我敬佩温斯顿·丘吉尔对大不列颠乃至全世界的影响时，我意识到他的确是一个与众不同的人。年少时，我便想让别人的生活与众不同。这也是我的梦想。这个梦想一直驱使并激励着我。

大学毕业之后，我发现我销售能力不错。便进入了一家专注数据处理业务的国营企业，并在年轻时成为公司最大的市场销售部的副总经理。在此期间，我发现我不仅乐于销售，而且喜欢教别人如何进行成功销售。我还具有演讲激励能力，这与我想让别人的生活与众不同的“妄想”不谋而合。

1978年2月，教会问我是否愿意去加利福利亚州布道三年。基于对教会的义务和我内心影响别人的驱使，我举家搬迁到加利福利亚，和600多位全职布道志愿者们一起工作了三年。此间，我锻炼了演讲激励技能，并且意识到我最乐意做的事便是教授他人。我开始专注于教学，但我很快发现，在学术界我并不能让别人信服。如果我想实现我的教学愿望并产生影响，我应该专注于公众世界。在深思熟虑之后，我和妻子决定追寻教学之路。

这不是一个轻松的决定，尤其是前雇主在我布道结束之前几个月向我提供一份报酬丰厚的高级执行总裁的职位。虽然职位是诱人的，但我对自己说：“海伦，如果教授别人是你内心所追寻的，你最好就去做。”此时，我强烈地感觉到应该去追寻内心核心价值观，所以我拒绝了这次机会，许多前同事都觉得我疯了。在那之后短短的数月里，我也曾怀疑当时的决定是对是错，但这个追寻我内心核心价值观的决定成为我人生的转折点。

1981年7月，我和妻子创立了一家小的宣讲公司，我们给它取名为“金鹰动机创业板股份有限公司（Gem, Inc. for Golden Eagle Motivation）”。以我人生的另一向往——鹰来命名。起初我们只开设了两个研讨班，一个主讲销售，另一个主讲个人提高。回顾10年前，这两个研讨班都不是很好。一年之后，我们为大众人群开设商业研讨班付出了一些代价。很幸运亲朋好友帮助我们渡过了财政危机。与此同时，我们认识到商业研讨班属于时间管理训练的范畴，公司应该专注于独立的时间管理训练。

我的老友理查德·温伍德和我们一起研究更好的方法，以便进行时间管理的教学和原则的植入。几年以前，迪克已经创造了简单且实用的，基于价值目标实现的生产力“金字塔”，这与我追寻内心价值观的想法不谋而合。我开始在研讨班上使用“金字塔”教学并初见成效。我们也认同我们的特别日程规划，而不是迎合市场的其他任何产品。

当我们认识到现在的培训公司不会追寻我们的发展思路，我和迪克·温伍德、林恩·罗宾斯、丹尼斯·韦布、葛瑞格·富勒顿一起创立了我们自己的时间管理研讨公司，即后来的富兰克林时间规划公司。因为我们都没有资金，所以创立这个公司是很勇敢的举动，不过我们坚信我们的理念并且肯定地认为这个理念会带来深远影响。

从我家地下室搬出来以后，迪克和我一起探寻公司的发展方向和经营理念。林恩·罗宾斯和丹尼斯·韦布致力于创造并完善我们自己的日程规划工具，即富兰克林日程规划。我们将其视为本杰明·富兰克林设计的时间规划与提高成就的当代浓缩精华。我们开始教授生产力“金字塔”以及如何利用富兰克林日程规划去帮助人们将日常生活和核心价值观融合在一起。我们让人们按计划执行21天，然后告诉我们在他们

的生活中起了怎样的作用。当许多学员说他们的生活发生了翻天覆地的变化时，我们确信我们应该在正确的轨道上加倍努力。

近来，我们幸运地发现一些大公司的客户，美林、花旗银行、芝加哥北方信托银行都认可我们的工作，并再次向我们发出邀请。一年之内，我们举行了很多很多次研讨会，并且开始聘请更多的顾问进行销售和授课。

从此以后，我们这家小公司迅速成长，每月仅参加现场研讨会的学员就有两万多人。全世界有200多万人在使用富兰克林日程规划。美国西部最大的网页新闻运营商忙于推出该计划及其相关产品。我们将富兰克林日程规划宣扬到133个国家。在美国的商业街和购物中心有超过25家零售商店出售该规划。几百个客户服务代理商在我们一年两期的邮寄目录上刊登免费电话。富兰克林时间规划公司仅在盐湖城地区雇佣了超过1000名员工，更不用说国内外的代表处和零售点。1993年富兰克林时间规划公司的总收入将超过一亿六千万美元。

对我而言，最兴奋的是我们对那些参加研讨会，发现富兰克林时间管理系统魔力的人们影响。1985年1月，我在陶氏化学公司举办了第一场研讨会。截至目前，我已为他们公司培训了超过两万五千名的白领，同时专门研发了适用于他们公司的富兰克林日程规划。陶氏企业的培训现在主要是采用我为他们量身定做的教学视频。

陶氏在过去4年里做了两项研究，目的是量化富兰克林咨询培训和日程规划对公司的影响程度。第一份研究4年前已经完成，第二份研究去年开始执行。两份研究都表明公司超过90%的化学家和工程师仍然在使用日程规划并且平均生产力提升超过25%。

现在有三万多家公司和政府机构参加我们的训练，并且使用富兰克林日程规划。我也在170多个城市举办讲座，教授小企业的员工和公众。我们自己的调查表明，参加我们课程的学员，超过90%在随后两年内仍然使用他们的日程规划。为什么呢？因为训练和工具都使他们受益。他们能够体验到我们所谈到的内心平静，也知道能控制心境是多么棒的一件事。

当我伫立在纽交所，这些回忆涌入我的脑海。我认识到梦想成真。我们正在带来巨大的影响。上市仅仅是一个开端，它带来的资金支持让我们能影响并改变越来越多的人。

我们将继续我们的事业，将为所有愿意聆听的人带去改变。我们已经走向国际化，在伦敦、东京、香港、台湾、加拿大、墨西哥、澳大利亚设立了代表处。我们采用简单易懂的训练和易被大家接受的工具，快速而谨慎地传递如何控制内心世界的方法。

我将用亲身经历来讲解自然法则讨论的潜能问题。多年以前，美林公司一位主管参加了在新泽西普林斯顿的研讨会。作为高级培训的一部分，美林公司会给参与培训满一年的人员提供股份。一年之后，这位主管完成了整个课程，他写了一封长达4页的信。时至今日，我还记忆犹新。信中他提到：“海勒姆，我于一年前参加了普林斯顿的研讨会。那时，我才认识到，我的日常活动应该基于我的核心价值观。我觉得这个想法很棒，对我来说也很重要。在反省的过程中，我认识到我的核心价值观之一便是给我儿子创造美好的生活。当我幡然醒悟，意识到我没能给儿子做任何事情的时候，我决定要让我的儿子拥有一个美好的生活。”

然后他描述了几件他和儿子一起完成的趣事。但是，在信中第三页，他提到：“海勒姆，上周我8岁的儿子死于车祸，我痛心疾首。我想告诉你我没有愧疚感。从第一次参加课程开始，我便认识到你所讲的内心平静的概念。”在信的结尾，他说道：“海勒姆，谢谢你。”

我不能一开始就告诉你这封信的影响，也不能告诉你很多人喜欢听我讲这封信的事。这位先生做了他认为很重要的事。他做了该做的事，然后又经历了惨痛的损失。当我们失去所爱，我们通常会自责，但是他不必。通常我们反思那些我们本应该做、本能够做的事和不好的情绪。因为我们总是迫切地专注于我们认为很重要的事，这些事后来被证明一点儿都不重要。

我认为追寻内心平静和幸福是地球上每一个人的生活愿望，最终目标是自我感觉不错。我们总想起床后便精神抖擞，我们想控制我们力所能及的事。令人高兴的是，这些不仅是可能而且是可以做到的。你将在本书中发现具体的方法。

为什么富兰克林时间管理系统和富兰克林日程规划如此成功？因为他们有效果。只需36小时，参加我们的课程、读完这本书和掌握你所学的，你的控制力将明显增强。我邀请你读这本书并且执行本书所描述的“21天计划”。你将见证自我控制并体验意义非凡的内心平静。

纽交所的经历已过去好几个月，但我永远不会忘记。我的家人也不会忘记。对我而言，拒绝大公司高管职位，建立自己的公司，坚持核心价值观，是我做的一个正确的决定。富兰克林时间规划公司影响着成千上万的人，这也是几个人坚持他们自身价值观的结果。

不会因为我认为本书对你们有帮助，就让你读这本书并应用十大自然法则，而是因为我知道这将帮助你们实现自控和内心平静。我亲身证明了这一点。我知道那种不一般的感觉——清早起床便确切知道自己要做什么，我能陪伴家人是因为我完成了自己的工作。我让我的工作、家庭和爱好井然有序。我知道可以拒绝是什么样的感觉。我知道睡觉时知道当天我完成重要的事是什么样的感觉。虽然我不能把所有的事都完成，但是我完成了对我来说最重要的事。那感觉真好。

读这本书，完成“21天计划”。写信给我分享你的所获所感。我将与你交流，发现内心平静的魔力。

什么是自然法则

1992年3月14日我骑着一匹新买的马。它受过专门训练，非常有灵气，充满了活力，是牧场主专门训练的领头马。在牧群行动时，一匹训练有素的领头马可以自己判断并行动，而不用等待骑马人的指示。

我很快发现，当没有牛在时，我的新马也会自己行动。作为一个非养马专家，我很惊奇马有时候突然行动而我却没有察觉。事实上，马把我摔下来的动作非常快以至于我感觉自己像一块石头掉了下去。虽然只有五英尺高，但是我的左肩猛地着地。摔坏了锁骨和五根肋骨，其中一根肋骨碎成三块。我疼得要死，有20分钟不能动弹。当我躺在地上屏住呼吸时，小声抱怨“地心引力真的存在”。现在，我也许不明白为什么地心引力存在，但我确定明白它是怎么作用的，因为我亲身体会了。

虽然我们不是很了解宇宙中的自然法则，但却知道它们的确存在。我们几乎都接触过它们，也深知如果我们不关注不认真对待它们，后果将不堪设想。例如，如果我们忽视地心引力或者小看它，它就会对我们产生严重的影响。如果建造飞机而不懂、不会应用航空力学，我们将承担严重的后果。如果我们不考虑相关的自然规律而建造大坝，灾难便会降临。因为自然规律是相互关联的。

当我几年前在纽约花旗银行讲课时，我问学员们“什么是自然法则”。多数人都常常会说：“万有引力。”

“万有引力是自然法则中的一个例子，”我回答道，“但是你怎么定义自然法则？”

一位男士举手说道：“自然法则是不能废除的法则。”我越思考越觉得他给了一个多么美好的定义。

我们可以聚在一起投票反对万有引力，但是这不会产生任何影响。如果我们站在高楼边缘，纵身跳下以藐视万有引力，我们会被摔得血肉模糊。万有引力将会获胜，面对自然法则我们无能为力。我们不能消除它，不能忽视它，否则必食恶果。

确信我们理解了“自然法则”这个词

在渐入佳境之前，你需要明白我所谈论的自然法则。就我看来，自然法则就是自然生命的基本模型。它们已被人们经历和测试过且结果证明是有效的。它们描述事物的本身，而不是像我们认为或者希望的那样。不管我们同意与否，这些法则控制我们的生活并独立于我们的意识和愿望。理解并合理利用它们，我们便可以安全成功地活着。如果忽视或者反抗，我们将会失败，并陷入困境。

无论我们是否能认识到它们，自然法则一直存在。自然法则控制物质世界，从人类诞生之初便影响着我们。由于我们认识到了这些自然法则，所以要为我们的自然需求寻找合理、有创造性的方案。

大坝建在河边，有雨季储水、旱季放水发电、抗旱防洪和其他用途。这些大坝都是精心设计的。在设计 and 建造大坝时，工程师们都要考虑到自然法则。例如，水如何流动，水压，地面结构，如何将压力转给河岸以及混凝土硬度。如果在修建大坝时完全遵循了这些自然法则，它便会实现自身的功能。如果在设计及修建大坝时，忽视了自然法则，大坝可能会倒塌，后果不堪设想。

类似的，我们能够让波音747载人在空中翱翔，是因为我们明白航空力学这一自然法则。我们能够将美妙的交响乐转换成数字代码，将代码存入巴掌大小的光盘，然后利用激光和电脑技术将代码转换成原声，我们才可以在卧室里聆听动听的交响乐而不是杂乱无章的噪音。因为我们明白特定的自然法则。

我们对特定自然法则的共同认知是令人印象深刻的。然而，我们对同样是法则的个人认知却通常了解得比较肤浅。例如，你不会听信我在你家附近河流上游建一个大坝，我不是工程师，我也不懂相关的自然法则。我既不能设计一架飞机（纸飞机除外），也不能造一台CD机。事实上，我对控制物质世界的自然法则的理解仅限于万有引力。在内心和人类交流层面也有自然法则。因为它们已对我们的生活产生了重大影响，所以我能很好理解其中一些并与你们分享。这些法则可以帮助我们管理生活、提升人际关系、增长个人生产力和体验内心平静。

现在你也许会问，“自然法则和管理我们的生活有什么关系呢？它们和生产力、幸福和内心平静又有怎样的联系？”那么，就我们通常讨论的自然法则而言，就像万有引力和遗传学。人类行为也有自然法则，如果我们忽视它，生活便会一塌糊涂。相反，只要我们明白这些行为自然法则并遵循它们去生活，就会明显地提升个人生产力和幸福。如果我们忽视或者违背，那么生活便会经历痛楚和不快，犹如不遵循万有引力，我们会受伤甚至死亡。这些自然法则有连续的可预知后果。无论我们是否认识到，它们都存在。即使我们没有同意或者意识到，它们也会深深地影响着我们。

如今，我们对自身的周遭世界无能为力。这是一个繁忙的世界，也许会越来越忙。我们对提升个人生产力和时间的需求不会因为我们希望它减退而减退。我们可以对外界的压力做许多回应，我们可以超乎想象地控制我们的生活，秘诀是我们理解并应用特定的自然法则。

本书的自然法则特指影响个人生产力和自我实现的自然法则。我只选取了适用于我们的十条自然法则。第一部分的五条法则将帮助你更好地管理时间。第二部分的五条法则将帮你管理生活。

第一部分 管理时间

第一条：掌握生活大小事——通过掌握时间而掌握生活。

第二条：确立核心价值——核心价值是自我实现和个人成就的基础。

第三条：排定优先顺序——当日常生活反映了你的核心价值时，你就能体验发自内心的平静。

第四条：设定明确可行的目标——为达成重要目标，必须远离安逸区。

第五条：规划每日工作——每日规划做得好，时间宽裕效率高。

第二部分 管理生活

第六条：检视行为与信仰一致——行为是真实信念的反射。

第七条：改变行为以符合要求——当信念与事实相符时，需求就自然得到满足。

第八条：重开信仰之窗——改变错误想法，克服负面行为。

第九条：以个人价值为依据——自尊必须发自内心。

第十条：在奉献中成就自我——付出愈多，收获愈大。

以上十条自然法则非常有效，已经经过我和数万人的检测。如果你应用他们，你将实现内心平静或许还将得到生活中最好的礼物。

第一部分 管理时间

“如果某一天我有时间，我要去……”你说过多少次这样类似的话？想让生活井然有序，让生活琐事有条不紊地进行，做我们最想做的事，这些是我们一直在追寻的，所以时间管理是企业培训最常见的课程。“时间管理”和“如何让生活有条理”这样的课程在美国乃至全世界颇受欢迎。

多数时间管理培训的弊端是只关注做事效率。没有人思考“我为什么要这样做？”“我真的应该这么做？”或者“我想这么做？”除非你能连续完成对你来说有意义的事情，否则更有条理的生活会占据大量时间，让你疲惫不堪。

当我们学习关于时间管理的前五条自然法则时，你会发现我们讨论的核心是，帮你确定你想做的而不是机械地将你所做的事排序。除非你所做的事基于你的核心价值观，否则你不会做到内心平静。

法则1 掌握生活大小事

通过掌握时间而掌握生活

如果我在街上拦住你问：“请问现在几点了？”你会怎么回答？你可能会看一眼手表，然后说：“2点45分，”或者类似的回答。但是如果我同样在街上拦住你，以不同的语序问同样的问题：“时间，几点了？”你可能会觉得我疯了。在美国我们不会在大街上问人们哲学问题。

几点了？你怎样定义它？

圣·奥古斯丁曾经回答这样的问题。他说：“什么是时间？谁能够轻松简洁地解释它？当我们谈及这个概念，我们能很好地理解它。那么，什么是时间？没人问时，我知道答案，但是如果我们试图清楚地向别人解释时，我不知道。”机敏的奥古斯丁显然没能解决这个问题。

几个世纪以来，哲学家和智者们试图解释时间。牛顿说时间独立存在。莱布尼兹的观点恰好与牛顿的相反，他说：“时间是事件发生的顺序，不独立存在。”爱因斯坦追寻莱布尼兹的观点，认为：“时间不会独立于事件顺序，我们通过事件来测量时间。”他说，火车不是晚上7点到达车站，而是在那时时针刚好指到7。

根据字典的解释，“时间是事件从过去到现在并发展到将来的连续。”

时间的本质是事件。一切都是独立的事件。读书是一件事，早上起床是一件事，开车是一件事，上班是一件事。时间便是这些事情有序地发生。

我在纽约为美林高管们做时间管理的培训时，有一位学员这样定义时间：“时间是完成的事紧接着另一件完成的事。”时间是事件的连续。本杰明·富兰克林说：“你爱自己的生命吗？那么就不要再浪费时间，因为时间是构成生命的原料。”如果这是真的，那么控制生活意味着控制时间，控制时间意味着控制生活中的事件。

学会控制事件

你是否听过别人说：“我的生活已经失控？”有时我会对着镜子说：“哥们儿，你已失控了！”实际上是说：“我不能控制构成我生活的事件，我做的是别人认为我应该做的事。”生活失控是可怕的。

提出一个非同寻常的、直接与控制相关的问题。谁能完全控制职场中的事？我曾经这样问通用公司的200位员工。一位男士站起来说：“妈妈们。”在场的83位女士不赞同。

一些专家给出的答案是交响乐指挥家。你脑中会浮现交响乐指挥家怎样的画面呢？祖斌·梅塔或跟他一样的人，站起来举起指挥棒，紧接着呢？管弦乐队回应指挥信号，每次指挥棒移动，乐队也随之改变。多么精彩的控制！你生活是那样的吧？如果我们能像那样控制生活中的事件，感觉很棒吧？

现在哪些人对生活的期望最少？也许是管弦乐队成员。他们生活在回应的世界里，他们紧跟指挥家的指挥棒消耗光阴。但问题是我们能控制多少？

下面的图表展示了我所谓的控制连续。



图表右边是我们完全控制的事件，左边代表我们完全失控的事件，在这之间的是部分控制的事件。哪些

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

文档名称：《高效能人士的时间和个人管理法则》 希鲁姆·W·史密斯 (Hyrum W. Smith) 著.epu

请登录 <https://shgis.cn/post/1217.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

