



Five Key Factor of Leadership

高绩效人士的 五项管理

图文

管理工具书

李践 著

成功

高绩效人士的五项管理

心态
是成功的基础

目标
是成功的方向

时间
是成功的过程

学习
是成功的源泉

行动
是成功的保证



机械工业出版社
China Machine Press



Five Key
Factor of
Leadership

高绩效人士的
五项管理



图文

管理工具书

李践 著

成功

高绩效人士的五项管理

心态

是成功的基础

目标

是成功的方向

时间

是成功的过程

学习

是成功的源泉

行动

是成功的保证



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

继《砍掉成本》之后，李践推出又一最新力作！

本书用生动简单的语言，教会我们如何使用管理工具，高效行动。

这一管理工具经过时间和实践的考验，被证明非常实效。目前已经有超过 20 万人、1 万多家企业正在使用，并把它作为必备物品，天天检视，年年使用，作为自我管理和企业管理的重要工具。

图书在版编目(CIP)数据

高绩效人士的五项管理/李践著. —北京：机械工业出版社，2009. 1

ISBN 978-7-111-25474-4

I. 高… II. 李… III. 管理学 IV. C93

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 166452 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑：徐 井 责任校对：侯 灵

责任印制：洪汉军

北京铭成印刷有限公司印刷

2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm · 10.75 印张 · 1 插页 · 126 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-25474-4

定价：38.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

销售服务热线：(010)68326294

购书热线：(010)88379639 88379641 88379643

编辑热线：(010)88379001

封面无防伪标均为盗版



学习管理方法，运用管理工具， 让您的员工绩效显著提升

尊敬的各位企业家、经理人：

首先，请您接受来自机械工业出版社的问候！

机械工业出版社是我国大型综合出版社之一，其经管图书已连续七年位列国内图书零售市场的第一位，在读者中享有盛誉。近年来，企业经营管理者纷纷认识到：根植于中国土壤的管理理念、方法、技术对于一线的经营才具有真正对症下药的指导意义。从各大图书经管类排行榜单上上榜图书的构成可以清晰地反映出这一趋势。基于此，机械工业出版社致力于“传播管理新知，指导专业实战”，出版了一大批本土实战的精品图书，而呈现在您面前的《高绩效人士的五项管理》就是其中的新品，它堪称是企业家必备的工具书。

在竞争日益激烈的职场中，每个人都希望在自己的岗位上创造高绩效，拿到高工资；每个老板都希望自己有一支高绩效的团队保证企业持续发展。而本书用“图文表+练习”的方式，就是要帮助读者掌握五项管理，即心态管理、目标管理、时间管理、学习管理、行动管理。从而把知识转化为行为，让行为改变习惯，最终克服障碍成为高绩效人士。

本书是国内第一本图文管理工具书，目前已经有超过20万人、1万多家企业从中受益，绩效平均提升30%。他们要求自己企业的员工对该书的内容进行认真学习，强化自我管理意识，掌握五项管理的方法，在工作中学以致用、现学现用、灵活应用。激发员工从自身做起，从身边点滴做起，提高自己的工作效率，最终成为高绩效人士。越来越多的企业家认识到：让各级管理人员与员工不断提升自己的工作效率，是企业持续发展、基业长青的

客观要求，也是企业应该进行的最基础的培训。本书正是这一方面的最佳培训图书，它既树立了一个自我管理的理念，又可以成为一本实用的业务技能指导手册。很多企业员工都认为这是最实用的效率提升自我管理工具。

本书的作者李践先生是风驰集团董事局主席，香港“紫荆花杯”全国杰出企业家，中国企业新盈利模式创始人，五项管理创始人。他所著的《砍掉成本》一书连续3年一直位居全国各大书城畅销书排行榜。本书内容是李践先生和他的团队16年企业实践的结晶，并且首创“知识落地”售后服务模式，有专业绩效顾问将帮助你把五项管理落实到每一天。

当今是一个知识爆炸、信息泛滥的时代，我们如何从中选取有用的信息就成为关键。图书也是如此，读者面对越来越混乱的图书市场，选取一本好书比读更多的书显得尤为重要。我们可以预见：本书必将会提升企业管理人员的经营水平，提升广大员工的自我管理意识与工作素养，使他们在工作中更加自律、积极、主动地为企业创造佳绩，实现企业与个人利益的双提升！

在此，我们郑重地向您推荐这本书，愿他成为您工作的良师益友！

最后祝您的事业蒸蒸日上！

机械工业出版社

2008年10月

前言

我出生于普通家庭，在农村长大，家境贫寒，8岁的时候沦落为乞丐，性格内向，胆小自卑。

初中有一年，我在一家图书馆打工。整理图书时无意中看到一本书，这本书使我的人生发生了彻底改变。

书的名字叫《成功之路》，介绍的是许多知名企业家成长的历程，包括李嘉诚，松下幸之助、洛克菲勒、卡耐基等，他们大都出生贫寒，历尽坎坷，但凭借个人的决心和目标，最终都取得辉煌成就。

这让我受到了很大的启发。我开始相信知识能够让我改变命运。我不断学习、大量读书，并研究成功人士成功的方法。

我发现高绩效的成功人士，他们都有五个共同的特质：

第一，心态管理，他们懂得评估心态，每天积极乐观；

第二，目标管理，他们懂得制定目标，分解目标，达成目标；

第三，时间管理，他们知道抓住重点，提升效率；

第四，学习管理，他们知道有效学习，持续改进，提升竞争力；

第五，行动管理，他们知道每天行动，养成高效的习惯。

我把这五个方面叫做“高绩效人士的五项管理”，并积极加以实践。在自己企业培训中普及，后来为了帮助员工日常修炼，我又把它发明成365天的操作工具“五项管理—行动日志”，人手一册，天天检视，年年使用，训练我的员工成为高绩效的人士。

短短8年的时间，我的企业资产增长了1500倍，股东投资回报率高达292倍，到现在已经发展成拥有二十多家企业的集团公司。十几年来，我培养出77位总经理，产生了56位百万富翁。这一切都源于五项管理。

五项管理也被我的员工、客户、学员带入了更多的企业，迄今为止，已经有1万多家企业，超过20万人，通过学习运用五项管理，在企业效率和绩效方面都收到了明显的效果。

应机械工业出版社的诚邀，感谢卢霞、金毛、陈亮、田晶伙伴的大力协助以及出版社同仁们的辛勤付出，本书得以用“图文管理工具书”的全新方式首次面市，希望带给朋友们不一样的感觉和实实在在的作用。

让我们一起努力，不断超越！



什么是高绩效人士的五项管理

企业里，每个员工都希望在自己的岗位上创造高绩效，拿到高工资；每个老板都希望自己有一支高绩效的团队，来保证企业的持续发展。

但是，人们总是会遇到这样一些普遍障碍：

- ▶ 心态消极，悲观失望，怀疑害怕；
- ▶ 目标不明确，东飘西荡，没有方向；
- ▶ 不会时间管理，拖延，效率低；
- ▶ 没有持续学习，缺乏应变能力；
- ▶ 行动力不够，想的多做的少。

通过我和我的团队16年企业的实践证明，每天对自己进行心态、目标、时间、学习和行动五个方面的管理，可以帮助人们改变思维、改善行为、养成高效的习惯；可以逐步克服上述的障碍，创造高绩效，实现目标，取得成功！

这就是高绩效人士的五项管理：

- 第一项，心态管理，教你如何评估心态，每天积极乐观；
- 第二项，目标管理，教你如何制定目标，分解目标，达成目标；
- 第三项，时间管理，教你如何抓住重点，提升效率；
- 第四项，学习管理，教你如何有效学习，持续改进，提升竞争力；
- 第五项，行动管理，教你如何每天行动，养成高效的习惯。

16年来，我和我的团队、学员以及客户，有1万多家企业，超过20万人，通过学习五项管理，使用行动日志，在效率和业绩方面收到了显著的成效。

数据证明，五项管理能使企业平均绩效提升30%~300%。

以下就是你要学习的**5**个步骤

第**1**项

心态管理

如何评估心态

积极乐观

第**2**项

目标管理

如何制定目标

达成目标

第**3**项

时间管理

如何抓住重点

提升效率

第**4**项

学习管理

如何有效学习

持续改进

第**5**项

行动管理

如何每天行动

养成习惯

五项管理就是帮你克服以上障碍，
实现人生目标！取得成功！

如何阅读本书

故事分享

《空杯心态》

有一个人去找禅师问禅，见到禅师后，他喋喋不休地说个不停，禅师则默默无语，只是以茶相待。禅师将茶水倒入这位来宾的杯子中，满了也不停下来，继续往里面倒。眼看着茶水不停地溢出杯外，这个人着急地说：“已经溢出来了，不要再倒了！”禅师说：“你就像这只杯子一样，里面装满了自己的想法。如果你不先把杯子空掉，叫我如何对你讲禅呢？”

● 空杯心态

在阅读本书过程中，也许你会发现有些道理你懂，有些知识你知道，有些步骤你明白，有些练习太简单。这时，问问自己：“我懂、我知道、我明白的简单事，我做到了吗？我想要的结果得到了吗？”

知道不等于做到，从知识到行为，从行为到结果，其实成功人士有很多共性的经验可以拿来就用，但是，你只有空杯才能收到。

● 参与练习

为便于大家理解和记忆，本书中我首次采用“文字、故事、图画、表格加互动”的方式，把五项管理的重要知识点转化成可操作的工具，带领大家边学习、边练习。只要你认真参与，读完这本书的同时，你会发现你已经开始书写自己的人生著作，不久的将来，你将是这部著作唯一的作者，也是它永远的读者。

● 坚持修炼3个月，你会看到奇迹在你身上发生

人是有惰性的，再好的工具，再好的方法，如果你没有坚持，都是没用的；坚持修炼五项管理1个月，你会养成高效的习惯；坚持修炼3个月，你会看到奇迹在你身上发生！

阅读本书

空杯心态



参与练习

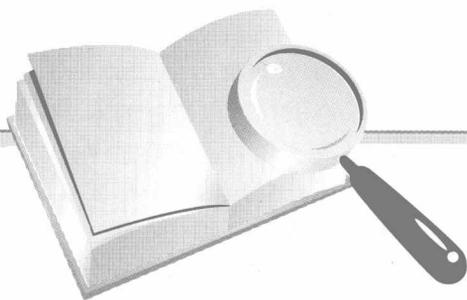


成为习惯



坚持修炼

现在，让我们开始高绩效人士五项管理的学习！



目 录

前言

什么是高绩效人士的五项管理

如何阅读本书

第 1 项 心态管理1

成功属于那些抱有积极心态的人，你的成功、健康、幸福、财富全靠你如何应用你看不见的法宝——积极心态。

一、你的心态是积极的还是消极的-----	4
二、积极心态让你成功-----	6
1. 学会去看积极的一面-----	6
2. 内心世界控制外在世界-----	10
3. 如何转换心态-----	12
4. 积极心态的八个关键词-----	14
三、每日心态管理-----	16
1. 认真-----	16
2. 快-----	18
3. 坚守承诺-----	20
4. 保证完成任务-----	22
5. 乐观-----	24
6. 自信-----	26
7. 爱与奉献-----	28
8. 决不找借口-----	30
四、心态是可以管理的-----	32
1. 每天给自己的心态评分-----	32
2. 心态管理的评分标准-----	32
五、成功=心态×能力-----	34
1. 能力绝对不会是零分-----	34
2. 态度决定我们的成败-----	34

第2项 目标管理.....37

世界上只有3%的人曾订下清晰而长远的人生目标，这也就是为什么成功者总是极少数人的原因！你想过10年后的自己是怎样的吗？如果没有，那从现在开始就想吧！

一、为什么要设定目标-----	40
1. 目标是成功的方向-----	40
2. 人们为什么不设定目标-----	42
3. 设定目标的十大好处-----	44
二、目标设定的范围-----	46
1. 六大目标领域-----	46
2. 展望未来，看清起点-----	48
3. 制定目标以终为始-----	50
4. 设定目标的五项管理-----	52
三、如何设定目标-----	54
1. 酝酿目标-----	54
2. 分析目标-----	56
3. 寻找支持-----	58
4. 将目标视觉化-----	60
四、分解目标的六大步骤-----	62
1. 第一步，规划你的人生蓝图表-----	64
2. 第二步，设定你的中期和近期目标-----	66
3. 第三步，设定你的年度目标-----	68
4. 第四步，把年度目标拆分到月-----	72
5. 第五步，把月度目标拆分到周-----	76
6. 第六步，把周目标拆分到日-----	78
五、目标达成的两大方法-----	80
1. 每周总结，矫正目标-----	80
2. 循环往复，天天修炼-----	82
六、心在远方，路在脚下-----	84

第3项 时间管理.....87

如果每天都有86 400元进入你的账户，而你必须当天用完，你会如何运用这笔钱？天下真有这样的好事吗？是的，你真有这样一户头，那就是“时间”。每天每个人都会有新的86 400秒进账。面对这样的一笔财富，你准备怎么用呢？

一、算算你的时间价值-----	90
二、检查一下你的时间管理-----	92
三、时间都到哪去了-----	94
四、高效时间管理的十个方法-----	100
1. 生命规划-----	100
2. 要事第一-----	102
3. 每日管理-----	108
4. 任务清单-----	108
5. 检查追踪-----	108
6. 日清日新-----	108
7. 杜绝拖延-----	110
8. 条理整洁-----	110
9. 马上行动-----	110
10. 授权-----	110
五、时间优先法-----	112
1. 管理人员的误区——事件优先-----	112
2. 最有效的方法——时间优先-----	112

第4项 学习管理115

今天你掉一根头发，你会变成秃顶吗？不会。明天再掉一根呢？不会。后天再掉一根呢？不会。如果每天都掉一根呢？.....

今天不学习，会被市场淘汰吗？不会。明天再不学习，会被市场淘汰吗？不会。后天再不学习，会被市场淘汰吗？不会。如果每天都不学习呢？.....

一、学习是竞争力-----	118
二、学习改变命运-----	120
三、学习的途径-----	122
四、养成天天学习的习惯-----	124
1. 在工作中学习-----	124
2. 在反省中学习-----	124
3. 在总结中学习-----	124
五、最新学习模式——循环学习法-----	126

第5项 行动管理129

现实是此岸，梦想是彼岸，行动力就是当中的桥梁！

一、行动是一切成功的保证-----	132
二、人们为什么不行动-----	134
三、激发行动的六大步骤-----	136
1. 我要得到怎样的结果-----	136
2. 如果做不到会有怎样的痛苦-----	136
3. 不行动有什么坏处-----	136
4. 假如马上行动，有什么好处-----	136
5. 制定期限，马上行动-----	136
6. 将行动计划告诉你的家人、朋友和领导-----	136
四、接受锤炼，坚持不懈-----	138
五、行动者宣言-----	140

编者后记142

- 1. 我们为什么出这本书-----142
- 2. 如何导入五项管理来提升企业绩效-----143
- 3. 客户反馈-----145

**附 录 《五项管理—行动日志》7天
日志试用版.....150**

第**1**项

心态管理

Attitude

任何的限制，都是从自己的内心开始的.....

