

强大自我系列丛书

19~39岁职场达人 锻炼你的工作肌肉

俞凌雄工作方法

俞凌雄 著



海洋出版社

强大自我系列丛书
19~39岁职场达人 锻炼你的工作肌肉

俞凌雄工作方法

临译出版社
2010年·北京

内 容 简 介

成功者必备的七种能力：记忆能力、构思能力、直觉能力、时间管理能力、压力控制能力、顽强的意志和幸运能力。

- 记忆能力：记忆是智慧之母，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。
- 构思能力：构思是人心智的最高体现，人类正因为具有无穷无尽构思的能力，才独一无二。
- 直觉能力：所谓的直觉，是你大脑持续工作的成果，是它从生活中几十个乃至几百个实例推演出的规律。
- 时间管理能力：时间管理的重点不在于管理时间，而在于如何分配时间。你永远没有时间做每件事，但你有时去做最重要的事，就是所谓的“在对的时间做对的事情。”
- 压力控制能力：积极的人生能够从压力中获得动力，消极的人生则会在压力中迷失自我。
- 意志顽强能力：意志薄弱的人面临困难时大多选择逃避，畏缩不前，等待他们的只有痛苦和失败。意志坚强的人在面对一切困难时，积极主动，有勇气承担外来的考验。
- 幸运能力：幸运的背后总是靠自身的努力在支持着。一旦自己松懈下来，幸运也就溜走了。

图书在版编目(CIP)数据

锻炼你的工作肌肉：俞凌雄工作方法：19~39岁职场达人/俞凌雄著. —北京：海洋出版社，2010.7

ISBN 978-7-5027-7749-4

I.①锻… II.①俞… III.①工作方法—通俗读物 IV.①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第114619号

策 划：金 超 王 晓

责任编辑：韩 悦

责任校对：肖新民

责任印制：刘志恒

排 版：晓 阳

出版发行：海洋出版社

地 址：北京市海淀区大慧寺路8号

(705 房间) 100081

经 销：新华书店

技术支持：(010) 62100058

网 址：www.oceanpress.com.cn

发 行 部：(010) 62174379 (传真)

(010) 62100075 (邮购)

(010) 62132549 (010) 62173651

承 印：北京画中画印刷有限公司

版 次：2010年7月第1版

2010年7月第1次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张：6.75

字 数：140千字

印 数：1~8000册

定 价：28.00元

本书如有印、装质量问题可与发行部调换

前言

很多人都对我说，我是一个成功人士，年轻富有，身体健康，事业成功。我19岁从一名普通员工做起，做到部门经理、大区经理。28岁担任上市公司副总裁，29岁成为集团董事长。和李嘉诚一样，在32岁那年成为亿万富翁。这样的成果，我想对大多数人来说还算可以吧。

我清楚地明白，每个人对成功的理解不一样，身份、地位和财富并不是衡量成功的唯一标准。对我而言，成功就是不断努力更上一层楼的过程，真正的成功，不但实现了自己的愿望，而且能够造福于人类。我领导的团队致力于中国企业做强做大，引领中国企业走向世界舞台。这一愿景实现的时候，也就是我个人真正成功的时候。

我之所以能有今日，并没有玄妙之处，只不过运用了某些方法，我称其为“俞凌雄工作方法”。它们不仅改变了我的思想，还改变了我的人生。如今这些方法已经能被我熟练地掌握与应用，我写本书的目的就是要与你分享这些方法，并且由衷地希望你能从本书中学到那些帮助过我、也一定能帮助你的技巧、方法和理念。

事实上，这个时代人人都有可能成名立业。在每家书店、每座图书馆里，从各类演讲、教学课程中，你都能得到所需的知识。然而，我们不禁要问，为什么有人卓然有成，却有人依然我故？为什么不是人人都能获得快乐、健康、财富以及成功？

答案就在于，即使在信息时代，仅仅拥有知识还远远不够，知识在没有灵活运用之前，它只能算是潜藏的力量，还不能算是

利器。只有掌握一定的方法，你才能把知识变成能力，才能成为你战无不胜的神兵利器。

请你思考一下，海尔董事局主席张瑞敏，阿里巴巴创始人马云，这些人都取得了脍炙人口的成就，他们身上有什么共同的特质呢？答案只有一个——那就是与众不同的能力。

在人类历史的不同阶段，对能力的定义是不一样的。在原始社会，能力指的是体力，身强力健、疾步如飞的人抓捕的猎物就多；到了封建社会，能力就是权力，来自继承，被贵族把持；到了近代，财力成了能力的代名词，资本家左右了社会。

你应该庆幸，不是生在古代，不是成长在两百年前，而是活在当下。掌握知识的机会在每个人的手中，任何一个有梦想的人都可能创建一家影响世界的大公司。而我将在这本书中告诉你怎么把你所学到的知识转换成能量，培养与提升你的能力。

成功之路从来都不是一条侥幸的道路，只有杰出人才会找到它。除了勇气和智慧，他们必然还善于运用各种能力，每个人拥有的能力不全相同，但我相信必然包括下面的七种能力，仿佛是内心燃烧的火焰，驱使他们追求成功。相信你拥有了这几种能力，也一定能取得意想不到的成就。

它们分别是记忆能力、构思能力、直觉能力、时间管理能力、压力控制能力、顽强的意志和幸运能力。

现在的社会是个信息社会，日益革新的科技产品，一方面极大地加快了信息的流通，另一方面也使信息量几乎达到了无法描述的天文数字。因此，能否对信息进行有效筛选和储存，就决定了你能否在这个社会中立足。记忆能力所表达的就是对信息的有效储存能力。

拥有信息还远远不够，善于利用信息的人，才能真正拥有古代帝王所执掌的无上权力。构思能力就成了人类心智的最高体现。

这个社会也是个急剧变化的社会，往往你的构思还没完成就已经落伍了，要想迅速抓住机会，就要利用你的直觉，这个被人们神秘化的能力。它是你的绝招，是天外飞仙，是回马一枪，一击必中。

对时间的思考是人类永恒的话题，这本书里不去思考它是什么，而是思考怎么用它。时间是人人一样有，人人一样多。你有别人没有的东西自然出众，不过你能用好人人都有的东西也能胜人一筹。

压力是现代人的通病，有人谈“压”色变，有人避之不及，我要讲的压力控制是全新概念的压力控制，浅压力，深动力。

意志是铁，意志是钢。从思想到行动，将你培养成一个拥有顽强意志的人。

最后的一个能力，是幸运能力，这也是个新鲜的话题，不多说，不说多，请到书中寻找答案。

你从本书中学到的种种提高能力的技巧，都具有惊人的倍增效果。如果你精通其中的任何一个，就像一块石子丢进平静的水面，泛起涟漪，使你每次的成功都能孕育出下一次的 success。我希望你不是只在今天，而是每天都善于运用你所学的一切技巧，每一次的运用，都能让你精进。

这本书的读者范围定义得十分广泛，所有想要改变自己现状的人，无论你是刚毕业的大学生，刚入职场的新人，还是打拼多年不成功的人，或是已经有所成就但觉得还不够还要进步的人，都请你坐下来好好地品读这本书！所有认真读过本书并严格执行的人都能从中受益。

你人生的改变，就是从你拿到这本书开始！

第一章 记忆法门	1
衰变的记忆力	2
日记 AB 法	6
联想魔法之旅	14
兴趣催化剂	23
重复的技巧	27
第二章 构思总动员	35
人生就是构思	36
先见能力三部曲	40
多角度思考	45
学会逆向思维	53
有了方案迅速行动	60
第三章 直觉能力	67
人人都有神性	68
灌溉心灵花园	73
实践出直觉	78
五个法则找直觉	80

第四章 管好你的时间	91
时间管理的误区	92
时间管理的要义	99
时间管理实战.....	114
第五章 控制压力新概念	121
开门迎接压力.....	122
浅压力，深动力	130
给身心放个假.....	147
第6章 意志的胜利	151
君子以自强不息	152
不破楼兰终不还	163
别让你的意志生锈	179
第7章 幸运常相随.....	183
不要抱怨这个世界.....	184
三招成为福星.....	192
幸运相对论	200
横行天下	204

1

记忆法门

19—39岁职场达人，

锻炼你的工作肌肉

——俞凌雄工作方法

记忆能力是人类天生能力之一，但工具的使用却使它退化得很严重。在信息社会里，对信息的采集和储存都对记忆能力提出了更高的要求，恢复和提升记忆力刻不容缓，谁先找到记忆的法门，谁就提前站在了成功的大门前。

衰变的记忆力

日记 AB 法

联想魔法之旅

兴趣催化剂

重复的技巧

衰变的记忆力

对于优秀人才来说，工具只是他们拓展能力的手段，
他们的成功不是依靠工具，而是靠自己，依靠自己的眼、
口、手、脚和大脑。

——俞凌雄

对工具的依赖

在阅读下面文字之前，请先阅读一下自己。想象有另外一个自己，站在对面审视着你。你会看到，自己的身体，身上的衣服，脚下的鞋子，钱包，钞票，银行卡，手机，手表。除了你的身体，其余都有一个统一的称谓——工具。你已经被工具包围，你的生活和工作已完全离不开它们了。

工具的使用是从人类诞生就开始的。从砸开果壳的石块，到开山断流的重工机械，从简陋的渡江木筏，到遨游太空的宇宙飞船，人类的成长得益于工具的演变，它们拓展了某些已有的能力，也开发出原本没有的能力。但从另一个角度来说，它也在某种程度上促使一些能力的退化，比如记忆力。

请回忆一下，你是否有过这样的经历：心里在想“我得记住

这件事，因为它很重要”，结果5分钟后就什么都不记得了？明明是认真聆听了老板交代的事情，一出办公室的门就忘掉八九成。

有没有类似的经历？如果没有，恭喜你，你还是个正常人。如果有，也不必太紧张。因为这不单单是你的问题，它存在于绝大多数人身上！对工具的过度依赖，让你的记忆力不知不觉衰变了！核物质的衰变严重伤害人的身体，记忆力的衰变严重伤害人的精神！

你有没有尝试过抽出一天，把纸和笔放下，手机抽去电池，电脑关机，再去做事情。如果没有，一定要去做一次，看这样做会对你的生活和工作有多大的影响。你可能会发现，你已经太过于依赖工具，没有它们，你甚至没办法记住一个刚拜访过的客户的名字。

不是说不能使用工具，这里强调的是不能过度依赖工具，因为一旦工具消失，你的能力也就消失，你的人生就会走下坡路。

我认识的一些卓越的人，包括我自己，都不能熟练地使用电脑，手机对我们而言，也只是用来打电话发短信，但这并不妨碍我们现在的成功。

希望你能认识到这一点：对于优秀的人才来说，工具只是他们拓展能力的手段，他们的成功不是靠工具，靠的是自己，靠的是他们的眼、口、手、脚和大脑。他们可以只用最原始的方法做事情，而且做得很好；他们可以很快记住一个人的电话和兴趣爱好；会向一个几周前谈过几分钟的人热情地打招呼，准确地叫出

他的名字；会在需要冷僻资料的时候迅速地找出来。似乎他们有着过目不忘的天赋，其实，这是一种能力——记忆能力。

曾经做过专业记者、后来成为美国著名小说家和诗人的鲁德亚德·吉赛林，写了一首很有名的诗——《大象的孩子》，诗中他写道：

我这里有七个忠实的仆人，
通过他们我能了解一切，
他们的名字是“什么”、
“哪里”、“何时”、“如何”、
“为何”以及“谁”。

注意这七个仆人中，排在第一个的是“什么”，最重要的往往放在首位。所以，要想提高记忆，首先你得弄清楚什么是记忆。

日常生活中，人们用眼睛看，用耳朵听，用手触摸，用躯体去感受各种事物，产生感觉和感情，思考和思想，进行着各种活动，这些都作为经验经过识记，在头脑里保存下来，并在以后的一定条件下得到回复和重现，这就是记忆。

人类之所以能够认识世界、改造世界而成为万物之灵，关键在于人类有着卓越的记忆能力。正是依靠着记忆能力，人类才得以学习、积累和应用各种知识和经验，才能不断地推动历史的发展和社会的进步。

人的一生是充满活力和创造力的，而创造力很大程度上又依赖于对以往经验的认知和超越。如果失去记忆，那么就无法从经

验这个知识的源泉汲取营养，就无法创造，甚至失去许多属于本能的本领，连独立生活下去都很困难了。生活中那些因为意外事故或疾病而丧失记忆的人，如果他们能把自己的体验写出来，你就知道那是多么不幸的事情。

记忆的三个层次

记忆决定了你是个什么样的人，这是你一生中到此为止积累到的所有经验与知识的总和。记忆是你的身份，和你周围的一切有关。没有它，你每一天都在困惑和迷茫中度过，像新生婴儿那样张大无知的眼睛看着这个世界。

我把记忆分成如下三个层次。

记忆的三个层次	
第一层 初级记忆	靠死记硬背获得的记忆。打个比方，物理课堂上，老师首先要求记住那些枯燥的公式，不要求理解它们的含义和彼此的联系，只强迫记住它的形式。这种记忆是暂时的，最容易被遗忘。
第二层 理解性记忆	在记住公式的形式和内容后，老师会讲解每个符号的意义，公式的使用范围和条件，运用到什么地方，可以用它来解决什么问题。在初级记忆的基础上，你理解了它，就能比较深刻地记住它。
第三层 思考性记忆	理解性的记忆还是一种消极的被动的记忆。只有你认真地思考它怎么得来，能不能拓展，可不可以在这个基础上推导出新的东西的时候，你一辈子都不会忘掉这个公式。

当然，平时需要记忆的东西不像有些物理公式那样深刻，但却要繁杂。得多，单靠初级记忆会很辛苦，效率也很低。但你又

不必去理解、思考看过的或听过的所有东西，那样更辛苦。你需要找到一些灵巧又实用的方法，让你轻松又深刻地记住对你有用的信息。

有人可能会说：“俞老师，你说不会游泳的人每天下水练习后慢慢会游泳我相信，说不会开车去驾驶学校培训后会开车我也信，但你说记忆力也可以训练我就有疑问了。”

很多人认为记忆能力跟才智一样是天生的东西，后天努力改变的成效不大。亲爱的朋友，记忆力不但是你大脑的一个功能，也是你身体的自然组成部分，可以像通过训练让你冲刺更快、拳头更有力量一样，记忆能力也可以通过训练来增强。

日记 AB 法

记忆是智慧之母，如果没有记忆，就无法发明创造和联想。

——伏尔泰

现代人的生活节奏很快，前几年博客兴起的时候，彼此之间问候不再是“你吃了吗？”而是：“你开了吗？”书商的博客起名三味书屋，花店的博客叫做百草园，热闹了一段时间。现在博客还在，后劲已经不足了。现在流行什么？微博。写一篇文章的功

夫都没有了，只说说两三句话表达心情和看法。

这种形势下，我提倡写日记有点逆流而上的意思了。就是这样，要想比别人强大，不是非得做常人做不到的事情，很多时候是做常人不做的事情！

观察一下，身边的人和你自己，有没有现在还在写日记的？很少吧，很难再有人坚持写日记了。即使有每天都写的，也意识不到它对增强记忆能力的巨大作用。

金庸是我非常喜爱的一位作家，我喜欢他引人入胜的武侠小说中蕴含的丰富想象力，也为他短时间内创作出巨大的作品量惊叹不已。他在2005年的一次访谈中提到，写作其实就比较细致的思考。这句话道出了坚持写日记这种练习的实质——一种精炼思想的方法。

写日记不是要你在电脑前一坐就是几个小时，绞尽脑汁把从起床到睡觉前的每一件事都准确无误地记录下来，没这个必要。我要你做的，是让你在每天结束的时候记下当天发生的几件事。

你有没有考虑过这个问题，把事情写下来是为了什么？这个问题的答案是：写下来是为了允许你暂时把它们忘掉。因为一件事一旦写下来，你就不必再用脑子记了。但是，这一次不同，写下来的原因是你想记住它。

日记的作用

写日记有很多妙处。它可以反映出你天生的长处：你可能擅

长记名字和脸孔，也可能是枯燥的数字；可能你对颜色敏感，也可能你对味觉有常人没有的敏锐。

把各种经历写在纸上或输入到电脑显示屏上，然后我将帮助你用日记来提高你的记忆力。

一篇完美的日记应该有下面几个作用。

日记的作用

- 今日重现
- 确定兴趣
- 识别自己
- 更深刻地体会时间对记忆的磨蚀

● 今日重现

一天结束的时候，抽出半小时坐下来写写这一天的经历，相当于在心中重建这一天。

第一次这么做的时候，你会发现一天里的某些部分清晰得惊人，你甚至都记得被你拍死的蚊子死之前小腿颤抖的样子。而有的部分则模糊得厉害，你也许一时都想不起来中午吃的什么。没有关系，尽量去回想。

我要特别强调一点，是回想你当天发生的几件事而不是每一件事，需要重建的是这一天的骨架，不是要你精细到每个毛细血管。你要注意一个限度，如果觉得辛苦和烦躁，马上停止。能记起多少就是多少。不能一开始就让它成为一个苦差事。

是不是发现还有点意思？坚持下去。不到一周，你每天记得

的部分就会越来越多。你的目标不是要把每一件事都记住，而是希望一天比一天更清楚地意识到自己都遇到了哪些事，它们是怎么发生的，对不同的经历有什么感想。

● 确定兴趣

心灵像什么？这个问题有很多答案。对你的思想来说心灵像是明灯，对你的躯体来说心灵像是发动机，而对你的记忆来说心灵又像一把筛子。

是的，心灵像把筛子，在你没有察觉的时候，心灵已经替你过滤掉很多信息。能够被记录下来的内容是你有意识或无意识决定要暂时保留的，因为你觉得它们很有趣或很重要。

每个人都愿意相信自己能记住对自己而言很重要的东西，但事实未必如此。例会上老板讲的企业发展规划你记不住，餐厅里服务生跟你开个玩笑，回去后你每个字都想得起来。这是为什么？

朋友交代你很多遍帮他带样东西，他等着急用，出发时你还提醒自己，回来发现还是忘记了。而你的女朋友随口说了句喜欢吃“德盛斋”的小笼包子，你路过时马上记起来拎一笼，这又是为什么？

写日记，慢慢回想，你就会找到这些问题的答案。

● 识别自己

每天晚上写日记可以让你知道自己最喜欢使用哪几种感觉与情绪，这有助于你更加充分地利用那些长处。帮助你识别记忆的哪些部分已经得到良好的发展，包括感觉和情绪输入的信息，这