

拆·解

破解困局的6位结构密码
成为复杂场景的解码高手

王二乐 乔 锐 张梦佳 洪 毅 等著



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

拆·解

破解困局的6位结构密码
成为复杂场景的解码高手

王二乐 乔锐 张梦佳 洪毅 等著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

拆·解 / 王二乐等著. —北京: 电子工业出版社, 2017.8
ISBN 978-7-121-32224-2

I. ①拆… II. ①王… III. ①工作方法 IV. ①B026

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 171034 号

策划编辑: 晋 晶

责任编辑: 杨洪军

印 刷: 三河市双峰印刷装订有限公司

装 订: 三河市双峰印刷装订有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 880×1230 1/32 印张: 4.5 字数: 77 千字

版 次: 2017 年 8 月第 1 版

印 次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888, 88258888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式: (010) 88254199, sjb@phei.com.cn。



前言

解决复杂问题的法门一定不是复杂的

午后的阳光斜射入电子工业出版社三楼的咖啡厅，关于新书的立项讨论还在进行着。算起来，这已经是我们壹公里丛书的第三本了，但此时的交谈内容却和一次培训相关。

“王老师，能否到出版社来，先给我们的年轻同事上一课？时间不用太长，一场足球比赛，90分钟足够了，主题就是我们刚刚讨论的场景拆解。”平时一贯雷厉风行的出版社策划编辑欣然问道。“现在的工作充满不确定性，大家总是面对着各种问题，这些问题又都存在于某个个性场景中。如何进入场景角色解决问题，是我们好多人面对的挑战。特别是年轻人，怎样才能尽快进入职场角色，把事情做好而不只是做了。”策划编辑继续说道。

是呀，想想我们自己和身边的人，一个个的高频问题映入脑海。

坚守一线城市的工作机会还是离开？跳槽还是创业？熬夜加班还是朝九晚五？工作汇报是让自己开心，还是让别人满意？孩子是要散养还是圈养？……

每天我们都在面对多种多样复杂的场景问题，职场的、生活的，抑或是无法分开的。

更让人崩溃的是，曾经能在父母长辈、领导同事、知己好友那里得到的灵丹妙药，在今天也因为问题场景极具个性，而变得越来越像缓释胶囊了。

纠结、压力、焦虑……

或者耗费了我们有限的时间，或者消耗了我们有限的正能量！

昨天的问题在今天是否更加棘手？今天的问题到了明天是否仍旧难以抉择？

问题总要面对，答案看似很多，我们该如何选择？

帮助读者朋友在困境中找到正确决策的密码是我们创作这部作品的初衷。解决复杂问题的法门一定不是复杂的。我们的思路是升维思考，不忘初心，降维打击，化繁为简。“乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从。

易知则有亲，易从则有功。”《易经》中对“易”和“简”的精辟论述早已告诉我们化繁为简是这个多变世界的不变法则。

在这样一个信息极其过剩的时代，找到关于化繁为简的书籍和培训课程对我们来说已经不是什么难事，但正当我们“工欲善其事，必先利其器”的时候，却发现很多方法本身就很简单。

“道生一，一生二，二生三，三生万物”，就让我们用“三”来解决问题吧。本书通过场景拆解模型的3W和3F桥接了复杂的场景问题与易变、易知、易行之间的最后壹公里，帮助读者提升高效拆分、快速解码问题的能力。

本书的立项讨论会后，我们接受了出版社的培训邀请，也借此契机将本书的配套课程先行发布。

阅读一本书，体会一门课。本书由上、下两篇组成，上篇通过“90分钟的场景拆解课”这个主题，展现了场景拆解模型的核心要素。下篇通过精心挑选的14个典型的场景故事，构建了“扶上马还需送一程”的学习场景，用以帮助读者实现在学习转化中的刻意练习。

在今天这样个性彰显、个体崛起的时代，问题已经

超越了答案。平凡的人完全可以做出不平凡的事。本书九位作者共同的创作过程亦是对此的践行。

这里，我们十分感谢来自北京的何佳、廖立和卢梦纯、天津的朱子印、长春的吕瞳、西安的刘智刚、宁波的曲建菊、深圳的王娜、成都的赵恺，你们认真的预读及独特的见解让我们更加明晰了创作的初衷。

我们要特别感谢视觉引导大咖米果为本书内容提供的视觉之旅，这会让读者的阅读感受更加轻松。

我们非常感谢张宸源先生，你高质量的图文编辑以及出色的整体协调组织工作，是本书按时问世的保障。

最后，再次感谢我们的家人，你们用实际行动让我们在迭代探寻时选择了坚持。

如果您追求工作高效、职场进阶、快乐生活，由衷希望本书对您开卷有益，收获良多。

如何使用本书

在正式阅读或使用本书所介绍的场景拆解方法之前，我们特别建议读者先关注以下三点提示，这将更有助于你从本书中得到最大的收获。

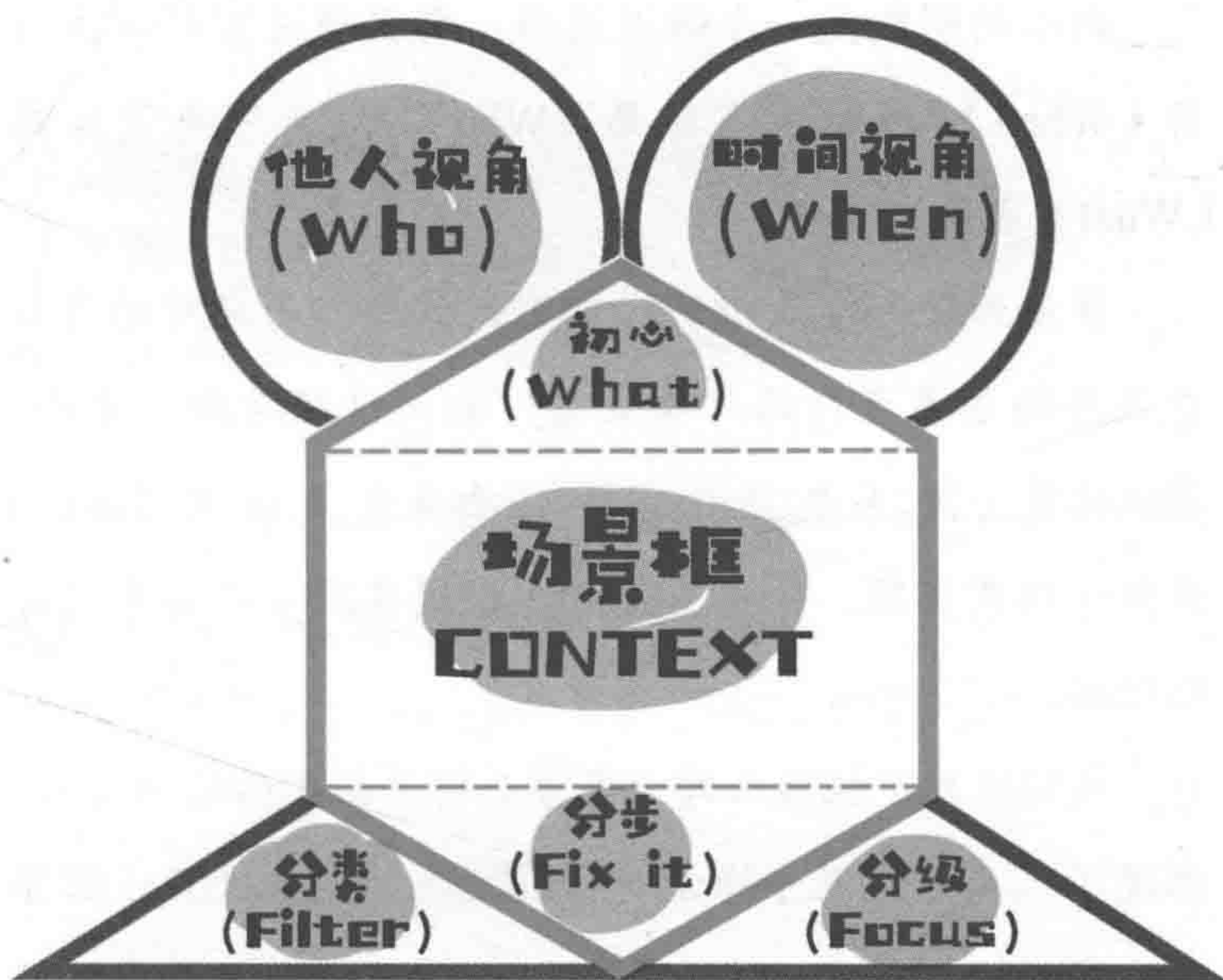
(1) 本书所介绍的方法不在于其全面系统性和严格逻辑性，而在于其通用实践性和简单易用性。本书所阐述的方法离开了实际的职业、生活或混序等具体场景，其价值基本无法有效体现。“个性场景+结构方法”是本书所遵循的基本思路。

(2) 建议你以“顾问老师”的角色来阅读本书。所谓“当局者迷，旁观者清”。希望你能借助本书的场景拆解导航图，帮助你的亲人、朋友、同事或合作伙伴，结构化地解码他们所面临的烦恼或焦虑。当然，更建议你教会你最信赖的伙伴并让他们借助拆解导航图解惑你目前的困扰或困境。

一旦这样的情境出现，你会惊奇地发现这样一个事实：看似繁杂无解的困局，其实前进的道路简单清晰，即成功来自你能做什么，而不是不能做什么。

(3) 我们精心挑选了 14 个发生在你身边的真实场景故事，以加深你对本书中方法模型的理解和应用。事实上，每个场景都是唯一的、独特的、未知的，只要你参照导航图拆解自己的场景，就能找到解码的密钥。密钥在你手上，要不要用它解决你的困扰和焦虑，取决于你的决定。

场景拆解导航图



场景拆解导航图的中心是场景。

自然状态的场景本是无边界的混序状。选用自然界

神奇的六边形（如常见的蜂巢、雪花、龟壳上的图案、长颈鹿身上的花纹等）作为描述场景的框架图形，体现了场景因时而变、因人而异的自然特征。

而作为场景中最活跃的要素——人，需要借助框架界定场景边界，一拆为二，通过升维思考明晰自己的初心。因地制宜，通过降维聚焦确定自己后续分步行动的指南。

初心的明晰是一个渐进过程，需要通过穿越时间视角（When），换位他人视角（Who），定义可衡量目标（What）来动态解码。

步步为营，以最小的代价迭代试错，是应对动态多变混序场景最可行的行动策略。如何借助结构三分法，实现化繁为简，分类（Filter）筛选；由多变少，分级（Focus）聚焦；刻意实践，分步（Fix it）精进实现步步为赢的解码过程。

我们选用了机器人作为场景拆解导航图的轮廓外形，体现了人工智能混序场景时代的到来。问题没变，但答案在变，一切基于动态和个性的场景！场景中学习，场景中实践，场景中成长！

目录

| | | |
|-------------|---------------------|----|
| 上篇 | 90 分钟的场景拆解课 | 1 |
| 倾听一刻 | 寻找困境中正确决策的 6 位密码 | 2 |
| 上半场 | 此情此景，就地求证，问题背后的问题 | 5 |
| | 1. 对话未来：从时间视角确认目标 | 8 |
| | 2. 面对面：从他人视角确认目标 | 11 |
| | 3. 此刻，聆听心声：把初心描绘出来 | 14 |
| 中场一刻 | 思考，快与慢 | 17 |
| 下半场 | 化繁为简，由远及近，把未完成变成已完成 | 20 |
| | 1. 分级聚焦：要事第一 | 23 |
| | 2. 分类筛选：化繁为简 | 26 |
| | 3. 分步精进：一次搞定一件事 | 29 |
| 解码一刻 | 这是个动态密码 | 34 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 下篇 刻意练习，成为场景解码高手 | 43 |
| 7 个职场故事 | 46 |
| 1. 碎片化学习，如何不变成一堆碎片 | 46 |
| 2. 老师，下一步我该考什么资质证书 | 51 |
| 3. 和老板谈涨薪的正确打开姿势 | 57 |
| 4. 如何让“紧张”帮你成为演讲牛人 | 61 |
| 5. 如何做出让老板满意的高大上项目方案 | 66 |
| 6. 这些年，我们遭遇的“假”培训 | 70 |
| 7. 危情三日 | 76 |
| 7 个混序故事 | 81 |
| 1. 怎样让手机里沉睡的联系人变成你的长期人脉 | 81 |
| 2. 视觉引导，急需解锁的新技能 | 89 |
| 3. 自掏腰包读 MBA，值得吗 | 94 |
| 4. 离开北上广，你一样可以实现自我 | 102 |
| 5. 职场妈妈的最后救赎 | 111 |
| 6. 孩子的未知潜能是如何被激发出来的 | 115 |
| 7. 一个小小创业者的复盘 | 121 |
| 未完待续——你自己的故事 | 127 |
| 参考文献 | 128 |



上篇



90分钟的场景拆解课

倾听一刻

寻找困境中正确决策的 6 位密码

1952年，阿尔伯特·爱因斯坦在普林斯顿大学执教。有一天，在回办公室的路上，助教拿着一摞刚给物理专业高年级学生做过的试卷。

助教有些犹豫，他问爱因斯坦：“博士，我有个问题想咨询您一下，今天的试卷不就是去年已经考过他们的吗？”

“没错，是一样的试卷。”爱因斯坦回答道。助教更加迟疑了，又问：“那您怎么能够给同一批学生两年考同一张试卷哪？”爱因斯坦的回答很简单：“因为答案已经变了。”

当时，在物理界，新发明、新理论和新实践在全世界不断涌现。因为该领域里不断出现的新观点和新突破，前一年正确的东西，接下来一年就可能不再正确了。

这与我们当下所处的场景多么相似。在职业和生活许多领域，我们的答案也已变化。

例如，产品的生命周期越来越短，许多产品上架的时候实际上就已经过期。

两年前珍视的观点，甚至一个月前的观点，今天也

可能不再具有特别意义。现在大部分人无法保证自己的工作可以继续保持五年以上。这也是具有多重职业和身份的多元生活的“斜杠青年”越来越多的原因之一。

同时，工作和生活、家庭和内外部人际关系、身体和心理、物质和精神等都已相互交融，密不可分。因时而变，因人而异，复杂快变的混序场景时代已经到来。如何在特定的场景中运用正确的方法，找到自己的解码密钥已显得既紧迫又具挑战。让我们带着这一问题开始这堂场景拆解课。

混序场景时代，人们往往会有不同程度的困境感，表现为各种各样不同程度的困扰、困惑、烦恼和焦虑。这已成为不同年龄段人群，特别是年轻人的常态特征。

混序场景时代，人的决策难度陡增。表现在决策的速度要求快，决策的错误率高。

如何在未知的场景中提升快速决策的质量，进而增加在未来取得成功的可能性，就成为我们的第一个问题。

“如果你不知道足球怎么踢的话，那么我告诉你，很简单，那就是把球往对方球门里踢！”这句前中国国家足球队主教练施拉普纳近乎废话的名言，却恰好回答了我们面对未知的、快速变化的混序场景的基本策略：