

WILEY

你离自由有多近，取决于你对人生掌握几分

# 换挡

如何让30岁的人生不失控

【美】 杰里米·库比切克 (Jeremie Kubicek) 著  
史蒂夫·科克拉姆 (Steve Cockram) 译  
谭怡琦 译

**5GEARS**  
HOW TO BE PRESENT  
AND PRODUCTIVE  
WHEN THERE  
IS NEVER ENOUGH TIME

SPV

南方出版传媒  
广东人民出版社

# 换挡

[美] 杰里米·库比切克 (Jeremie Kubicek) 著  
史蒂夫·科克拉姆 (Steve Cockram) 著  
谭怡琦 译

**5GEARS**  
**HOW TO BE PRESENT**  
**AND PRODUCTIVE**  
**WHEN THERE**  
**IS NEVER ENOUGH TIME**

**SPM**

南方出版传媒  
广东人民出版社

· 广州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

换挡 / (美) 杰里米·库比切克, (美) 史蒂夫·科克拉姆著; 谭怡琦译. — 广州: 广东人民出版社, 2017.2

ISBN 978-7-218-11533-7

I. ①换… II. ①杰… ②史… ③谭… III. ①人际关系—通俗读物 IV. ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 001091 号

5 Gears: How to Be Present and Productive When There Is Never Enough Time by Jeremie Kubicek, Steve Cockram

Copyright © 2016 by Pub Huose, LLC.

This edition arranged with John Wiley & Sons International Rights, Inc., Hoboken, New Jersey

Simplified Chinese edition Copyright © 2017 by **Grand China Publishing House**.

This translation published under license.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

Copies of this book sold without a Wiley sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

HUAN DANG

换 挡

[美] 杰里米·库比切克 史蒂夫·科克拉姆 著 谭怡琦 译 版权所有 翻印必究

出 版 人: 肖风华

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 古海阳 张 静 郑 婷

特约编辑: 张 艳 林海旋

版式设计: 王 雪

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/32

印 张: 7.5 字 数: 137 千字

版 次: 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240



权威推荐

帕特里克·伦乔尼

圆桌集团总裁，《团队的五个障碍和优势》作者

《换挡》能令你对自己改观，对在生活圈里与他人互动的方面面改观。有几本书能做到？

亨利·克劳德博士

演说家，心理学家，畅销书《必要的结局》《正直》作者

我们需具备的最重要技能，就是自我观察和自我调节的能力。关注你的挡位就是关注你自己。一本非常有价值的实践指导书。

帕蒂·摩尔

红罗宾美味汉堡 (Red Robin Gourmet Burgers) 董事会主席

《来自办公室的自白》作者

5个挡位是一个简单有趣的比喻。我亲眼目睹了有领导人因为错时换挡而离群。而且，我现在意识到，如果我没有被困在第4挡和第5挡的话，我肯定能事半功倍。如果你想扩大影响力，更有效地和身边环境联系，请读这本书。

乔恩·戈登

畅销书《活力巴士》作者

《换挡》的方法是可行的，能将你的情商提高到一个全新的水平。如果你想成为一个更强大的联系者，改善你的人际关系，必须阅读本书！

克里斯·贺森

Ride the Ducks 总裁，贺森企业副主席

多么希望我在担任丈夫、父亲和领导者角色前，就有人将这本书馈赠给我。这是巩固优秀人际关系的法宝。



杰里米将本书献给凯莉、艾迪生、威尔和凯特。你们让我的生命精彩至极，感谢你们如我支持你们一样支持我。

史蒂夫将本书献给海伦、易希、梅甘和查利。你们超乎想象的耐心和爱，让我渐渐学会更好与你们相处，感谢你们。



前 言 如何成为高段位的生活掌控者? 1

## 第 1 部分 人类存在的基础：连通性

我们厌倦某些人一次又一次嘲弄他人，厌倦父母以工作忙为借口拒绝陪伴孩子，厌倦老板与下属格格不入，厌倦人们把工作当恋人，以至错过真正重要的人，但除了厌倦，你又真正做过什么呢？

第 1 章 高压、快节奏的你，还能硬撑多久? 10

该治病了，工作狂和炫娃狂魔们! 13

所有的孤立无援都是自找的 17

第 2 章 认清现实：你是“万人迷”，还是“万人嫌”? 21

那些别人看破却没说破的真相 24

如果家人加倍亲近你，同事加倍信任你 28

## 第2部分 如何成为很厉害的人：5个挡位

驾驶不是一件容易的事，需要你全神贯注，当机立断。当领导者也是同样的道理。领导者在沟通想法、管理下属、解决问题的同时，还必须集中精力应对个人的生活、任务与理想。一切都没那么简单。

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 第3章 | 人生如驾车，懂得换挡才能轻松驰骋 34     |
|     | 5个挡位，彻底清除社交痼疾 36        |
|     | 1套语言，精准拿捏沟通分寸 41        |
| 第4章 | 第5个挡位：专注的力量 49          |
|     | 马力全开，超速运转 50            |
|     | 当高度专注撞上团队合作 53          |
|     | 不合时宜的专注=错过 56           |
|     | 使用第5个挡位的正确方法 60         |
| 第5章 | 第4个挡位：应对拥挤不堪的工作与生活 67   |
|     | 很不幸，我们成了任务处理机器 68       |
|     | 我们为何任由第4个挡位摆布？ 73       |
| 第6章 | 第3个挡位：为什么社交如此重要 82      |
|     | 在酒桌上谈生意，成功率会更大吗？ 83     |
|     | 所谓的高情商，就是学会聊天 88        |
|     | 4个要点，让你“hold住”任何社交场合 91 |

|      |                          |
|------|--------------------------|
| 第7章  | 第2个挡位：收获恰到好处的亲密 96       |
|      | 人人都是孤独患者 97              |
|      | 公司需要刻意经营，人际关系也是 102      |
|      | 快节奏时代，如何慢下来？ 106         |
| 第8章  | 第1个挡位：磨刀不误砍柴工 113        |
|      | 哪种充电方式更适合你，睡觉还是去酒吧？ 115  |
|      | 忙里偷闲，设置特别充电日 120         |
|      | 在满血复活之前 124              |
| 第9章  | 倒车挡：与坚硬的世界和解 132         |
|      | 道歉会提高影响力，还是削弱影响力？ 133    |
|      | 当我们逃避道歉时，是在逃避什么？ 137     |
| 第10章 | 3个问题，助你攥紧人生控制权 144       |
|      | 问题1 自然状态下，你最喜欢哪个挡位？ 144  |
|      | 问题2 压力之下，你会首选哪个挡位？ 151   |
|      | 问题3 你身边的人，倾向于使用哪个挡位？ 154 |

## 第3部分 影响力法则：成为人们主动追随的人

伟大的领导者都知道如何在正确的时间里转换到正确的挡位，并对他人产生积极影响。帮助他人了解各自的挡位并成功过渡，对双方而言都是一项挑战，但首先，你必须有意识地生活，因为你无法给予他人自己没有的东西。

### 第11章 如何避免社交尴尬 158

没有不好的挡位，只有错误的时间 159

你是“扫兴先生”，还是“假正经小姐”？ 163

赢得持续影响力的关键 165

### 第12章 换挡的艺术：从按部就班到游刃有余 169

练习，练习，再练习 170

设置触点，让换挡更轻松 172

换挡的关键：仔细聆听，认真观察 175

### 第13章 用“有意识”拯救麻木 182

有意识地投资你的时间：融入当下 183

有意识地领导你的生活：张弛有度 188

|        |                    |     |
|--------|--------------------|-----|
| 第 14 章 | 行动起来，来一场 180 度的转变  | 193 |
|        | 4 个步骤，挖掘你的提升机会     | 193 |
|        | 1 个关键，实现事业与家庭的有机平衡 | 200 |
| 第 15 章 | 你终会拥有你想要的人生        | 205 |
|        | 兼听则明：先看看他人的蜕变历程    | 206 |
|        | 该你出马了！             | 224 |
| 附 赠    |                    | 225 |
| 关于基安全球 |                    | 226 |
| 致 谢    |                    | 227 |

## 如何成为高段位的生活掌控者？

“你人在这里，心却不在。”有人对你说过这样的话吗？或者，你对别人说过这番话吗？

每天都有无数人因为无法恰当地与人沟通、融入当下，而遭受许多负面影响。社交失误、情商缺失、碌碌无为不仅阻碍个人成长，还将抑制企业的发展。此外，也有无数人因为身边的人从不学习如何正确与人沟通而备受委屈，甚至不得不承担一拍两散的后果。我们忍受了太多来自老板、同事或家人的负面行为及语言，只因他们不懂切换挡位，融入当下。

融入当下是一种艺术形式。实际上，每个人都能学会与他人良好沟通。有些人天生精于此道，有些人则需后天不断学习。并且，后者更可能成为真正的大师，能在恰当的时间里切换到

恰当的挡位，充分了解自己，领导自己，继而获得尊重并建立影响力。

我们厌倦看到某些人一次又一次嘲弄他人，厌倦看到父母以工作忙为借口拒绝陪伴孩子，厌倦看到老板与下属格格不入，厌倦看到人们把工作当恋人，以至错过真正重要的人，还对此浑然不知。

频繁目睹人们陷入以上困境后，我们决定撰写本书。如今，世界正在经历一场无与伦比的文化巨变。在这样的大背景下，我们想提供一些实际建议，帮助你反思自己的生活是否脱轨，进而转变行为方式，最终重回正轨。

人际智能<sup>①</sup>是领导者的未来竞争优势。在新世界里，人际关系比以往任何时候都更重要。建立、发展并维持核心关系的能力将成为领导者的主要影响力。

诚实面对你当前的人际关系吧。

- ◆ 你知道自己的另一面是什么样子吗？
- ◆ 你知道如何在不同的社交场合与人打交道吗？
- ◆ 工作中，你是个容易沟通的人吗？
- ◆ 大家喜欢和你在一起吗？

---

① Relational Intelligence，指能很好地理解别人和与人交往的能力。——译者注

- ◆ 即使有时间压力，你也能全身心地与人相处吗？
- ◆ 你总是不顾一切想要争夺第一吗？
- ◆ 你曾经尝试在某一时刻全身心地与人相处吗？
- ◆ 你知道如何放慢节奏，聆听身边的人吗？

这些问题将成为区分未来领导者的主要依据。智商和专业技能固然重要，但仅拥有这两项素质已经远远不够。当你开始学习培养人际关系方面的胜任力，即与他人建立联系、融入当下的能力时，就意味着你将建立长期稳固的人际关系，抓住大多数人难以发现的机会。

从这个角度来看，本书充满力量。如果运用得当，你不仅可以借助这种力量真正改善与所爱之人的关系，还将成为工作中、团队里的重要领导者。把书中的核心观点系统地应用到包括个人、家庭、团队、组织和社群在内的 5 大影响圈，你会发现，5 个挡位是一个简单又深刻的比喻，并且，书中围绕其展开的理论切实可用。

如果你承认自己的确在生活的某些领域中脱轨，也希望重回正轨，那么你已经踏上了改变之路。如果你承认自己的确缺席身边人的故事，并且愿意借助 5 个挡位的力量重新规划生活，成为举足轻重的人，那么，你终将走向成功。

我们将帮助你：

- ◆ 学会全身心地融入家庭和工作；
- ◆ 学会切换挡位，保持与他人沟通顺畅；
- ◆ 强化自我和他人意识，增强影响力；
- ◆ 在团队、家庭和组织中创建一套正确的沟通系统；
- ◆ 消除由忙碌生活及过度自我专注产生的负面影响；
- ◆ 变得更加专注、圆融、坦然，进而达到内心平和。

我们相信，能够与他人融洽相处的人拥有更大的竞争优势。很简单，因为那些在社交场合中丑态百出、人际关系处理得一塌糊涂、每天都活在任务驱动世界中的人，无疑会与许多机会擦身而过。

我们希望帮助你充分体验高效领导、惬意生活的乐趣，成为人生各领域中令人印象深刻的领军人物。为此，借比喻的手法创造了5个挡位理念。现在，我们不仅自己实践了这套理念，还希望将其公之于世，与全球成千上万的人们分享。5个挡位就像汽车的手动变速器，每一个挡位都与你在特定时刻的某些行为相关联。这个比喻是为了创造一种语言符号，帮助你理解并加以应用，最终改变自己生活与领导的方式。

你也许会问：“这是一本关于领导艺术的书吗？”是的，但绝不仅限于此。这是一本写给所有人的书。我们发现，无论是想从家庭中收获更多回报的家庭主妇，还是试图平衡生活与工

作的职业女性，都能从中受益。那些希望平衡家庭与事业的、忙碌不堪的经理人，或者渴望在未来成为领导者的年轻人，也能从本书中汲取力量。

5个挡位理念，诞生于我们的成败得失经验。本书中的每一个想法，都源于我们的观察：为什么我们要做现在做的这些事情？为什么有时候，杰里米很难恢复精力，或者难以长时间保持专注以完成任务？为什么史蒂夫会突然切换到工作模式，错过与眼前人充分沟通的机会？

后来，我们开始有计划地将5个挡位理念应用到基安全球公司（GiANT Worldwide）中，帮助领导者重新融入各自的家庭，创建平衡工作与生活的语言以及与同事高效合作的新系统。简而言之，我们致力于创建一种新语言和一套新系统，帮助他们解决无法与人充分联系、融入当下的问题。学习这一理念，你也将像我们，以及千万领导者一样，体验到这些重大突破。

为了让你一窥5个挡位的威力，我先分享一个小故事。通过这个故事，你将看到它如何改变人力资源经理希瑟的生活，帮助她在工作与生活中创建成长的语言及系统。也许你会对故事中的个别词语感到陌生，但没关系，我们会阐释5个挡位的运作方式，帮助你充分理解。将这一理论应用到实际生活中，你会发现，希瑟的故事涵盖了所有人际关系上即将发生的神奇变化。

我是希瑟，想要谈谈 5 个挡位如何令我产生新的自我认知。那其实算是一种常识，但遗憾的是，我对此浑然不知。过去，我在第 1 挡（恢复精力）与第 2 挡（融入生活）花费的时间少之又少。也难怪，我总感觉疲惫、沮丧！难怪我在 2010 年减掉的 22 公斤又反弹了！我从来没有在自己身上花时间。不管在何种状况下，不管在生活的哪一个影响圈里，我都采用的是第 4 挡（任务模式）和第 5 挡（专注模式）。

5 个挡位改变了我的生活！自此，我终于有机会仔细端详镜子里的自己，认真思考自己的角色。我既是一名妻子、母亲的女儿、两个女儿（分别是 5 岁和 8 岁）的母亲，也是一位朋友、总经理、社群成员、基督教徒、董事会成员等。但无论扮演何种角色，我都用的是第 4 挡和第 5 挡。

结果呢，除了一副疲倦身躯，我一无所获。除此之外，我也无法与人融洽相处，尤其是我的家人。终于，我幡然醒悟，但这能怪谁呢？只能怪自己。难怪我的婚姻支离破碎；难怪丈夫不愿意和我谈论生活，探讨工作；难怪孩子们深感厌烦，甚至开始对我撒谎。我并没有和他们产生联系，还对这样的事实浑然不知！

学习了 5 个挡位后，我及时意识到问题所在，开始了