

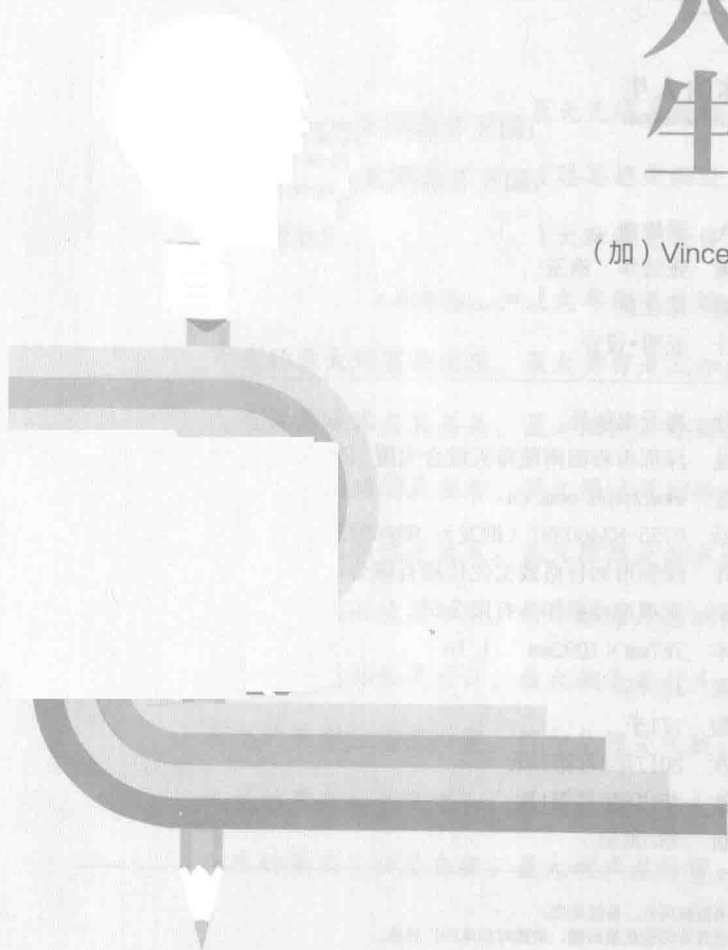
优化你的人生

(加) Vincen / 著



优化你的人生

(加) Vincen / 著



图书在版编目 (CIP) 数据

优化你的人生 / (加) Vincen著. — 深圳 : 海天出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5507-1893-7

I. ①优… II. ①V… III. ①自我管理—手册 IV. ①C912.1-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第036046号

优化你的人生

YOUHUA NI DE RENSHENG

出品人 聂雄前
责任编辑 张绪华 涂玉香
责任技编 梁立新
封面设计 元明·设计

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460397 (批发) 83460239 (邮购)
设计制作 深圳市知行格致文化传播有限公司 Tel: 0755-83464427
印 刷 深圳市希望印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 12.75
字 数 171千
版 次 2017年8月第1版
印 次 2017年8月第1次
定 价 38.00元



前言

少犯一个错，节约上百万元

在人类发展的文明史中，发生过无数次的灾难。其中的许多灾难，包括一些极为严重的灾难，并不是天灾所致，而是过失造成的。如果人们能够采取某些措施来阻止这种灾难的发生，将会给人类带来极大的福音。任何人都会犯错，全球目前有 70 多亿人口，以最保守的水平估计，如果平均每人每年只犯两三个错，那么全球每年就会有几百亿个过错发生。如果能够采取有效的措施将这些过错减少一半，那么全球每年就可以避免上百亿个过错发生。这将会给人类减少难以计数的人力物力上的损失，为地球节省巨大的资源。这要比任何一种发明创造更有意义。

那么，采取什么措施可以减少可能发生的过错呢？这就是本书倡导的理念：建立“个人质量管理体系”，以提高人们的素质，减少差错，提高做事成功率。这是一个全新的领域。本书的著者是全

世界第一位引入“个人质量管理体系”概念的人；本书也是全世界第一部有关“个人质量管理体系”的书籍。著者在此书中创建的个人质量管理体系由几部分组成：个人质量保证体系、人生战略规划及行动计划、隐患的预防与过失的纠正、个人能力的持续提高等。

在生活中建立个人质量保证体系，可以帮助人们正确处理日常生活事项，在各方面减少失误的概率，因而增加成功的机会。从宏观的角度来看，人生战略规划可以帮助人们科学地、合理地对自己的未来发展作出长期规划，指导自己的人生进程，以减少或避免在人生旅途中发生过错。人生各阶段目标的实现基于一个个行动计划的实施与完成。对日常生活中出现的过错、失误和不合格项等作出正确的分析以得出其产生的根本原因，并在此基础上采取改进措施，可以有效预防此类错误的重复发生。运用个人质量管理体系和质量工具可以有效地提高个人技能，解决存在的问题，发挥自身优点和专长，改正缺点，从而提高个人学习新知识和掌握新事物的能力，提高生活质量，优质化人生。

“个人质量管理体系”将为卓越人生提供一种新的科学有效的管理方法。它开拓了一个与任何人都息息相关的新领域，来帮助世人

在其人生中取得更多成功。本书创立一种新的知识体系并提出详尽的方法来指导人们在建立和实施“个人质量管理体系”过程中，如何运用质量管理体系、质量工具和方法来解决存在的问题，提高自身素质，增加成功的机会。

阅读此书并不需要特别高的教育程度和专业知识，它适合大部分读者，特别是学生和刚步入社会的年轻人。著者以易于理解的方式讲述了如何在生活中建立和运用个人质量管理体系，优化自己的生活 and 人生。在阅读了此书之后，人们会受益匪浅，获得崭新的知识理念。

本书将会帮助人们树立自强上进的信心，改变思维方式和做事方法，更加合理地把握好自己的现在和未来，将为人生赋予新的意义，为生活添光加彩。本书在改变人的思维方式和做事方法的同时，也将为人类的精神文明和文化修养的提高开辟一个新的途径，为人们帮助自己走向成功提供有效的管理方法，相当有参考价值。因此，著者期望本书能够产生较大的社会正效益，为人类的文明进步创建一个新的里程碑。

目 录 C O N T E N T S

| 第一编 回顾历史 |

第 1 章 历史事件回顾 / 003

- 泰坦尼克号灾难 / 005
- 西安空难 / 006
- 挑战者号航天飞机灾难 / 011
- 帕尔波·阿尔法石油钻塔灾难 / 014
- 哥伦比亚号航天飞机灾难 / 018
- "9·11 事件" 中世贸双塔倒塌的原因 / 020

| 第二编 怎样实现优质人生 |

第 2 章 建立并运用个人质量 保证体系 / 029

- 确定做人准则：个人质量方针 / 031
- 让常规事项流程标准化：程序文件 / 033
- 细化具体操作步骤：操作指导书 / 046
- 充分利用数据：表格 / 065
- 个人质量保证体系文件的结构 / 066
- 确立和运用个人质量保证体系 / 067

第3章
在生活中运用
个人质量保证体系
/ 071

- 健康是人生最大的财富 / 073
- 娱乐是人生的重要内容 / 075
- 贵重物品的采购 / 077
- 交友和择偶 / 078
- 出游可以安排得井井有条 / 080
- 个人修养日趋完美 / 082

第4章
每个人都有潜力
做成某些事情
/ 085

- 人生旅途只有单程车票 / 087
- 个人动力目标的意义 / 088
- 用 SWIFA 法分析自己的特征 / 090
- 客观环境条件须考虑 / 095
- 性格特征起主要作用 / 102
- 年龄时段不是障碍 / 108
- 人生的健康受益于动力目标 / 122

第5章
成功离不开
勤奋和努力
/ 127

- 怎样设定个人动力目标 / 129
- 生存依赖于个人竞争力 / 133
- “硬”和“软”的互补 / 139
- 个人的短期动力目标 / 143
- 有效地实施并完成个人行动计划 / 146
- 个人素质与成功要素 / 148

第 6 章 从失败中找出成功的方法 / 153

反常事故（失败）原因分析：鱼骨图法 / 155

找出问题的根本原因：5W 法 / 159

有错必改：纠正措施见成效 / 161

防患于未然：预防措施不可忽视 / 165

第 7 章 使自身变得更加优秀 / 169

用质量控制工具记录并分析信息：改进个人技能 / 171

采用“七步解决问题”的方法：消除存在的问题 / 175

“PDCA 循环法”：用于个人素质的持续改进 / 179

后 记：人生如此美好，不应放任自流 / 187



中国共产党

1

第一编 回顾历史

人的因素至关重要。

第 1 章

历史事件回顾

本章主要回顾了 20 世纪以来中国历史的重要事件，包括辛亥革命、五四运动、国共合作、抗日战争、解放战争等。通过这些事件的回顾，旨在帮助读者更好地理解中国现代史的发展脉络和背景。

首先，本章回顾了辛亥革命的历史意义。辛亥革命推翻了清朝的统治，结束了中国两千多年的封建帝制，建立了亚洲第一个民主共和国。这一事件对中国历史产生了深远的影响。

其次，本章回顾了五四运动。五四运动是一场反帝反封建的爱国运动，它促进了马克思主义在中国的传播，为中国共产党的成立奠定了思想基础。

接着，本章回顾了国共合作的历史。国共合作在国民革命时期和抗日战争时期发挥了重要作用。通过合作，中国成功抵抗了日本侵略，并最终建立了新中国。

最后，本章回顾了抗日战争和解放战争。抗日战争是中华民族历史上最伟大的卫国战争，它锻炼了中国人民的斗争精神，为新中国的成立创造了条件。解放战争则进一步巩固了新中国的政权，结束了国民党在大陆的统治。

CHAPTER 1

质量管理实务

在人类创造的活动中，人的因素是最重要的。任何事情的成功都离不开个人的努力。而在某些关键时刻，人的素质变得至关重要，决定着事情的成败。许多意外事件的发生也是人所造成的。在人类发展的文明史中，已经历了无数次的灾难。其中的许多灾难和损失，包括一些极为重大的灾难和损失，并不是因天灾所致，而是过失所造成的。首先，本书将通过几个历史事件，从质量管理的角度来看一下人的因素（即个人素质），以及个人的工作质量在这些灾难和损失中扮演了何等的角色。

■ 泰坦尼克号灾难

泰坦尼克号是英国客轮，在她的处女航——从英国南安普敦到美国纽约市的途中，与冰山相撞后沉没在北大西洋。当泰坦尼克号于1912年4月15日凌晨2:20沉没海底时，大约有1500人因为没能上救生艇而留置在船上。大约只有705人（其中大部分是妇女和儿童）待在救生艇上，直到后来被卡帕西亚号船营救。

泰坦尼克号发生意外事故的原因是泰坦尼克号的瞭望者没能及时发现前方出现的巨大冰山（具体原因不详）。当他发现前方出现巨大冰山而紧急转舵时，为时已晚。这属于工作中的疏忽，无法求全责备。但是，泰坦尼克号上约1500人的丧生是由于泰坦尼克号处女航的决策者对安全保障问题的疏忽所导致的，没有采取正确的方式来保障乘客的安全。泰坦尼克号总共可携带64条救生艇，最多可以容纳3547人。出航前，泰坦尼克号最初计划携带48条救生艇，这将有足够的空间来承载船上大约2228位乘客。但为了使甲板看起来更简洁，救生艇的数量被减少。泰坦尼克号船上实际只携带了20条救生艇：2条木船（每个容量40人），14条30英尺（1英尺 ≈ 0.3048 米。——编者注）长的木救生艇（每条容量65人），4条折叠或“可折叠”救生艇（每条容量47人）。这20条救生艇最多只能容纳1178人，而船上大约有2228名旅客。

因此，我们可以说，泰坦尼克号上约 1500 条生命的丧失完全是因为错误的人为决定。在泰坦尼克号之旅的年代，还没有“质量保证”的概念，但应该已有“安全保证”的概念。在泰坦尼克号启航前，船上所携带的救生艇的数量由 48 只减少到 20 只，正是这一违反安全保证的错误决定导致了约 1500 人丧生。

■ 西安空难

1994 年 6 月 6 日上午，中国西北航空公司的 WH2303 航班原计划是由西安飞往广州。机上有飞行员 5 人，乘务组人员 9 人，旅客 146 人。飞机机型是苏制图 -154M 型 B2610 号。当飞机起飞离地 24 秒后，机体发生异常飘摆，幅度很大。机组随即向地面的飞行控制中心报告了这一情况。随后，飞机用 400 公里的时速保持爬升，增加高度。但机体持续左右摇摆，幅度增大。飞机难以控制，响声越来越大，飞机摆幅达到 30 度。飞机驾驶舱接通了自动驾驶仪，试图让飞机自行更正摆幅。5 秒后，摆幅持续增大，驾驶员随即断开自动驾驶仪。飞机随后自动偏离了航向，开始向右作不规则转弯。此时，飞机已到达 4717 米高度，爬升速度十分缓慢。接着，

飞机出现自动抬头现象，仰角达到 20 度，时速瞬间降到 380 公里。驾驶舱里持续响起失速（机翼在攻角超过某个临界值后，出现举力系数随攻角增大而减小的现象。当失速时，飞机会产生失控的俯冲颠簸运动，发动机发生振动，驾驶员操纵失控。——编者注）警报。突然，飞机向左滚转，接着进入大角度、高速度俯冲，侧倾角达到 70 度。在随后 12 秒中，飞机从 4717 米高度疾速下降到 2884 米，平均每秒下降 150 米！严重过载远远超过了飞机额定的承受能力。超速警告响彻驾驶舱。大约在起飞后的 8 分钟左右，驾驶舱语音记录传来“啞！啞！”两声机体断裂巨响，随即黑匣子停止了记录。飞机在 2884 米高度上空中解体，失事地点距起飞处咸阳机场 49 公里。机上包括 14 名机组人员和 146 名中外乘客共 160 人全部遇难，无一幸存。

从事故现场收集到的残骸证实：自动驾驶仪安装座上有两个插头相互插错，即控制副翼舵的插头（绿色）插在控制方向舵的插座（黄色）中，而控制方向舵的插头（黄色）插在了控制副翼舵的插座（绿色）中。在正常情况下，飞机离地后便成了自由体，当受到外界气流干扰时，会产生轴向角加速度，使飞机偏离预定状态。此时，安装在飞机上的阻尼器会产生阻止飞机偏离预定状态的阻尼力矩，使飞机恢复正常状态。但是，在控制航向阻尼与控制滚动阻尼两个插头相互插错的情况下，不仅未能产生稳定飞机姿态的阻尼作用，反而促使飞机反复偏航与滚动。因此，这两个插头的相互插错，

导致飞机的横向飘摆愈演愈烈，最终酿成飞机的方向舵、尾翼以及右机翼等相继折断而使飞机解体。

如果从更深层次分析原因，有以下几点：

设计上尚未采用防错措施。20 世纪 60 年代研制的图 -154M 飞机在设计上尚未采用防错措施，其方向舵、副翼舵的插头为同一型号并可以互插，两者涂有不同颜色以示区别。只要查看一下插头和插座的颜色，就不应该插错。

从业人员责任心及安全意识缺失。任何一个无色盲的操作者都能准确地将绿色插头插入绿色插座中，将黄色插头插入黄色插座中。1994 年 6 月 4 日晚，一名从业 10 多年的电气工程师带着 2 名助手进行维修操作，却犯下了将两个插头相互插错而未检测出来的低级错误，这反映出从业人员的责任心及安全意识的缺失。

质量保证体系不健全。西安空难事故是由多个因素构成的因果链未被及时切断所致。它充分表明，当时西北航空公司的质量保证体系非常不健全。

由严密的“三检”（自检、复检和专职检验）为基础的质量保证体系，是确保飞行安全的关键。对航空装备这类系统庞大、结构复杂、技术密集的高科技产品，要保证其使用过程的安全可靠，无论是设计制造单位，还是使用维修部门，都必须对各个关键环节实行严格的“三检”制度。就此次空难事故而言，在直接操作人员出现操作失误，将两个插头相互插错的情况下，只要严格执行“三检”