

此书被誉为日本成功学培训第一书

「ベスト パフォーマンス パーソン」への道は
目標設定とパラダイムシフトにあった

成功的 3个周期

三个成功的周期像齿轮一样完美地咬合在一起，
产生出惊人的能量，使你成为拥有最高成就的人
——最佳执行者。

[日] 川西 茂◎著 王文博 罗雪梅 译

这是翻译**史蒂芬·柯维**博士的

《高效能人士的七个习惯》

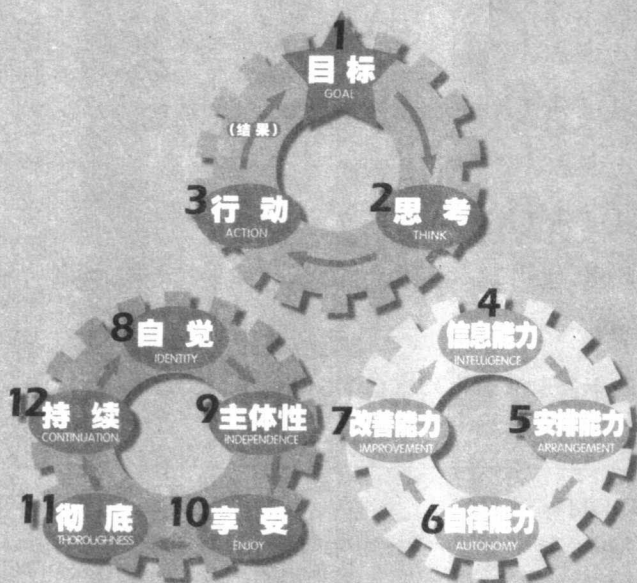
一书的川西 茂经过13年对这本书的研

，和对成功人士进行深入分析并赋予

实践指导后所著的**成功说明书**。



「日」川西茂◎著
王文博 罗雪梅 译



成功的 3个周期

此书被誉为日本成功学培训第一书



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

成功的三个周期/(日)川西茂著;王文博,罗雪梅译.

—北京:金城出版社,2007.1

ISBN 978-7-80084-932-9

I. 成... II. ①川... ②王... ③罗... III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 152676 号

MITTSU NO SEIKOU SAIKURU

© Shigeru Kawanishi 2006 All rights reserved Originally published in Japan in 2006 by
Chukei Publishing Co. Ltd.

中文简体字版本由金城出版社独家出版 版权所有 违者必究

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话:(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

(编辑部)6421 0080

网址:www.jccb.com.cn

北京才智印刷厂

787×1092 毫米 1/16 19 印张 270 千字

2007 年 2 月第 1 版 2007 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80084-932-9

定价:35.00 元

《成功的三个周期》的推荐者

这本书可以称之为商业人士的实践性教材。由于导入了基于本书的思维方式,不是以讲座为中心,而是与实际操作相连接,并且提出连续三个月的实践系统,能够与之前的研究、讨论有效结为一体,所以具有很强的实践性。

今后可能会对爱德万测试(Advantest Corporation)的员工的事业开发产生深远的影响吧。

——(股份公司)爱德万测试科学院 董事长 中谷隆之

“人是为了实现梦想而来到这个世界。”

这是一本对如何通过工作来实现梦想做出直截了当的回答的书籍。

希望通过这本书,能够为社会更多地输送无论在何种情况下都能愉快地工作的人才。

——(股份公司)GREHIS 董事长 川井忠史

日本人的劳动观发生了巨大的、质的改变。

但是,有一个绝对不能遗忘的东西。那就是不能迷失工作的意义、价值,以及喜悦和乐趣。这本书对此做出了出色的诠释,是一本值得新职员乃至公司经营者去阅读的好书。

——(股份公司)JMAM 人才教育 月刊《人才教育》主编 根本英明

所有组织(国家、教育、家庭)中的人才都必须以敏感的感受性和谦虚的态度去寻找内发性的目标。

从“龟兔赛跑”中得到的教训——成功不在于速度,而在于方向。这是一句至理名言。

——终身教育 UCAN((股份公司)日本通信教育联盟)董事长 品川惠保

刚刚进入社会的时候,要是读了这本书的话,也许在事业上会更有成就,并且人生也会更加精彩吧。

希望广大的年轻人一定要读一读这本书。

——(股份公司)大京 原专务董事 臼井健

这是一本向赞美拜金主义的风潮提出质疑的书籍。

想要使自己仅有一次的人生过得更加有意义的朋友们一定要读一读。

生存为了什么?工作为了什么?这本书会给你启示。

——(股份公司)多田野 董事长 多田野 宏一

本公司一直致力于培养一种无论在什么条件下都能够得到成果的“完美人才”。这本书是一本教科书,它教会人们进行自身的范例转换,引起变革,成为BPP(最佳执行者)。

——中外制药(股份公司)执行委员/人才开发部长 海野政晴

人究竟是为了什么而劳动,为了什么而工作呢?这本书给了我们明确的回答。这本书作为人生和事业的指向标,希望更多的商业人士能够阅读。或许明天的行动就会切实地发生改变吧。

——TEMPSTAFF(股份公司)董事长 筱原欣子

所谓的在事业上获得成功的人究竟是什么样的人呢？从这个问题出发而得出的训练方法，以及用身边的、简单易懂的例子来解释的实践方法可以给那些正在摸索的人们，或者是正在企图超越自我的人们巨大的力量。

——(股份公司)PRESIDENT 原出版事务总部部长 村上博

长年从事着培育世界级领导者的工作，我认为所谓的世界级领导者的才能总结起来就是“行动”。我相信，作者所提倡的“成功的三个周期”的想法，是可以适用于世界级领导者的培育工作的。

——HayconsultingGroup 董事局主席 兼 亚洲地区代表、早稻田大学商学院客座教授 大龙令嗣

| 前 言 |

在工作上取得最佳成绩的人,是怎样的人呢?

这是我在思考这次的研究课题“最佳执行者‘成功的三个周期’”的时候,遇到的最根本的问题。

在针对销量突破 100 万本的商务书《高效能人士的七种习惯》进行研究的时候,我指导了 3 万余名学员。我经常与研究班、讲座的参与者,或是除此以外的各行各业的人士谈话,同时我也在脑海中经常思考着这样的问题:“为什么那个人能胜任这份工作呢?”“为什么那个人没有做出成果呢?”

没有做出成果的人有着各种各样的理由:“工作太无聊”、“自己没有能力”、“虽然想做,但是因为太忙了而没有实行”、“自己也不知道为了什么而工作”、“尽管想高效地完成工作,但是工作没有像想象中进展得那样快”、“上司太讨厌”、“总公司不支持”、“公司的制度存在问题”等等。

但是,归根结底他们的共同点就是:“把责任转嫁于外部因素”,如“即使自己努力也不被认可”、“上司不体谅自己”、“公司不好”等。

可是,能够出色地完成工作的人,也会在某程度上同样遇到那样的问题。既然如此,为什么有这么大的差距呢?

经过我彻底的研究和调查,得出了一个结论。

从根本上说起来,能够完成工作的人们,他们处理工作的方法本身就是不同的,而且具有很强的“发现问题真正根源的能力”,并且了解正确解决问题的方法。

由此,如果做成一本指导性的书籍,总结出能够完成工作的人的工作方法,分析发现问题的能力,推出正确解决问题的方法,那么,无论是谁都应该能够完成同样的工作。

《成功的三个周期》就是基于这样的想法完成的。

通过实践,能够解决前面提到的“把责任转嫁于外部因素”的这一问题。而且这并不是只适用于具有高技术水平的人所要解决的复杂问题。

我认为:“所有的能力都是经过训练才得到提高的”。这本指导书是以“如何发现问题,如何克服问题,如何进行训练”为主题而构成的。这是一本能够让所有人只要稍微改变一下思维方式并进行正确的训练之后,就能取得最佳成果的书籍。

请务必在欣赏《成功的三个周期》的同时,也能用心学习它。希望您能取得辉煌的成功。

川西 茂

| 目 录 |

前言

序章 拥有最高成就的人 ——所谓的“最佳执行者”

01. 所谓的最佳执行者(BPP)	/ 3
02. 范例和范例的魔力	/ 8
03. 寻找北极星(目标)	/ 19
04. 人生的平衡和人生一线化	/ 23
05. “成功的三个周期”的基本想法	/ 31

第一周期 实行周期(结果的齿轮)

实行周期和三个项目

1. 目标

01. 设定目标	/ 44
02. 行为主义心理学和沉浸(Flow)理论	/ 47
03. 马斯洛的五个需求层次理论	/ 51
04. 制定目标的六个要点	/ 54
05. 总结	/ 64

2. 思考

01. 所谓的范例的魔力	/ 68
02. 思考中遇到的问题	/ 71
03. 思考步骤	/ 75

04. 深层思考	/ 78
05. 总结	/ 83
3. 行动	
01. 思考行动的抑制力	/ 88
02. 人的行动力	/ 95
03. 引发行动力	/ 97
04. 总结	/ 103

第二周期 能量周期(能力的齿轮)

“能量周期”和四个项目

4. 信息能力	
01. 所谓的信息能力	/ 114
02. 信息的陷阱	/ 117
03. 认清信息的 SVP——三种改变	/ 121
04. 把信息变成智慧的四种方法	/ 124
05. 总结	/ 135
5. 安排能力	
01. 建造理想的小家庭	/ 140
02. 所谓的安排能力	/ 141
03. 安排能力(整体把握)的印象	/ 144
04. 演习课题:组织安排	/ 150
05. 总结	/ 152
6. 自律能力	
01. 所谓的自律能力	/ 156
02. 产生自律能力的两个要素	/ 156
03. 发挥自律能力的五种方法	/ 159
04. 总结	/ 167

7. 改善能力

- 01. 所谓的改善能力 / 172
- 02. 发挥改善能力 / 175
- 03. 为了增强改善能力而察知预兆的三种能力 / 178
- 04. 总结 / 184

第三周期 性格周期(人格的齿轮)

性格周期和五个项目

8. 自觉

- 01. 所谓的自觉 / 198
- 02. 注视自己的“三只眼睛” / 202
- 03. 总结 / 205

9. 主体性

- 01. 所谓的主体性 / 210
- 02. 向前踏出一步的动力 / 212
- 03. 总结 / 216

10. 享受

- 01. 所谓的享受 / 220
- 02. 按下享受的按钮 / 222
- 03. 总结 / 226

11. 彻底

- 01. 所谓的彻底 / 230
- 02. 四种心理的能量 / 231
- 03. 总结 / 236

12. 持续

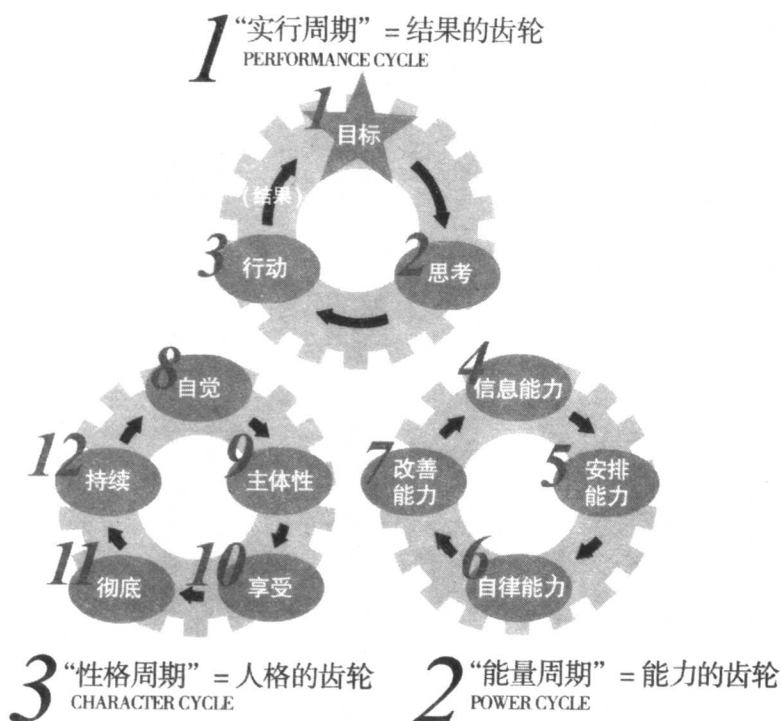
- 01. 所谓的持续 / 240
- 02. 彻底和持续的工作量 / 241
- 03. 总结 / 246

末章 为了成为真正的最佳执行者

01. 从两种痛苦中解放出来	/ 251
02. 了解工作的真正意义	/ 254
《成功的三个周期》总结	/ 259
后记	/ 279
成功的三个齿轮	/ 285
参考文献	/ 289

序 章

拥有最高成就的人 ——所谓的“最佳执行者”



对于人的一生来说,得到的最珍贵的宝贝,就是能够彻底投入一件有价值,有意义的工作当中。

——西奥多·罗斯福(1858 - 1919) 美国第 26 届总统

01. 所谓的最佳执行者(BPP)

所谓的最佳执行者(best performance person 以下简称 BPP),正如我们在字面上所见到的,就是指那些一直以来持续保持着最好成就的人,可能由于公司的不同,对他们的叫法也不同,但是在你所在的公司里或许也有一两个这样的人吧,他们积极主动地去参加工作,并且享受着工作的过程,最终却能获得最大的成就。

我首先以“高效能人士的七种习惯”为题进行研究,接着通过很多演讲会和课题研究小组,在指导 3 万余人的过程当中,有机会接触了很多被称为 BPP 的人,听到很多他们的想法。

“为什么这些人可以成为 BPP 呢?”

我带着这个疑问认真地听取了他们的想法。发现这些被称为 BPP 的人都有一些共同点。而且我发现这些共同点并不是 BPP 所特有的,我们作为普通人只是需要把自己已经具有的某种能力发现并表现出来而已。

“关键不是有没有能力,而是自己有没有发现并运用那种能力”

从反方面也可以说,没有得到预想成果的人不过就是不清楚怎样才能把自己的能力发挥出来而已。这句话也可以看成是——我们作为一个人生活在社会上,可以说所有的行为都是技术。正因为是技术,所以随着通过训练的程度不同所具有的技术也不同。更多的训练可以使人具有更多的技术。

比如说,我们的“生存方法”里包括“走路的方法”、“跑步的方法”、“打球的方法”、“教育的方法”、“工作的方法”、“端茶的方法”、“打扫的方法”等等,这些所有的列举中都包括了“方法”二字。这里所使用的方法二字可以表示技术或技巧的意思。因此也可以说,从很久以前开始,日本人就认为我们所有的行为都是一种技术。补充一句,日本人通过进一步的锻炼和磨炼,使得技术得到提高,最终升华到“道”的精神高度。这种对于技术和精神(人

类成长)的共同追求,在世界范围内也是十分少见的。

如果说所有的行动都是技术,那么就意味着只要通过训练就可以提高。虽然不知道可不可以达到奥运会上获得金牌的运动选手的水平,但最起码和没有经受过训练的人相比,还是可以看出明显的差距的。换个说法,也可以说如果不经受训练,是什么能力都得不到的。

正因为所有的行为都是技术,所以我们人类才能不断进步,不断成长。如果人类的能力是先天注定的话,那么从我们出生的那一瞬间开始,我们的一生就已经被安排好了,再没有改变的余地了。然而并非如此,人类通过练习和训练,可以把先天内在的能力转化为外在的,只有这样想,我们才能有希望,才能成长。

但是往往经过很长时间的努力却看不到很显著的成果,人们就会理所当然地认为“BPP 那种人是我可望而不可及的”“那种能力都是天生的”,这么想也是正常的,但是是错误的。如果认真接受训练无论什么人都是可以成功的。如果没有得到预想的结果,那只是因为你的训练方法还不到位。

无论什么项目,无论多么有名的选手,没有人会不经过训练而突然成名。任何一个人都是经过漫长的艰难痛苦的训练才成为有名的选手的。

但是也不能因此就胡乱莽撞地进行盲目的训练,那是不对的。技术是要通过正确的训练才能得到的。

以前有一个著名的奥运会花样滑冰选手在接受访问时提到有关训练方法的问题,她是这样告诉我们的。

能够参加奥运会的选手,无论是在技术上还是训练量上都不会有太大差别。除此之外能够找出差别的就只有训练的质量了。重点是是否经受过高质量的,重点突出的,方法正确的训练。

我们只要掌握正确的训练方法,一点一点地向前努力,最终一定能成为拥有好成绩的 BPP。为了达到那个目的,首先要踏出第一步,即哪怕是微不足道也要取得成绩。只要取得哪怕是一点点的成绩,人就会确信自己一定可以做得到。

相信自己做得到是很重要的。

无论是谁只要努力就能成功,这个就是我的出发点。我发现了本不存

在的蒲公英：

在做现在这份工作之前，我是地区一家电力公司的职员。

有一次，由于公司的海外研修机会，我们坐船到了香港和新加坡。这次的研修聚集了各种职业的 500 多名参加者。通过在船上的研修达到了增长见识的目的。

我虽然是作为讲师参加这次活动，说实话我们讲课的内容并不是这次船上研修的最主要目的。

因此包括我在内的所有的讲师通过讨论，认为机会难得，我们应该让大家多多体验一下船上的生活，这是在其他地方体验不到的。

公司的职员坐两周的船去海外不是一个常见的事。把大量时间浪费在这样一个到处都可以做到的研修上，很多人都认为这太浪费时间了。所以我们对参加者做了如下说明：“请一定要尝试做一些只有在这个船上才能做的事。”

在此过程中，有人提出作为讲师的我们是不是应该率先做些什么。因此我们也考虑了很久，正巧和我住在同一个房间的美国讲师不仅可以说流畅的日语，而且也会落语（一种日本古代的语言诗词游戏），所以提议想要做一次落语交流大会。我们立刻给我们坐的船起了个名字叫“飞鸟”。并把这次落语大会起名叫“飞鸟亭”。

由于这次落语大会受到广泛的好评，甚至连我们的这种海上研修都开始流行起来了。

落语大会顺利结束后，我们觉得应该给工作人员一些礼物表示感谢，考虑了很久决定送花作为礼物。

如果给所有人都送花的话，我们觉得应该根据每个人的喜好选择不同的花。问其中一位女士喜欢什么花，她竟然说“蒲公英”。

听到这个答案让我们着实有些为难，这可是在大海上，可不是那么容易能找到蒲公英的。

可能她不知道我们究竟要干什么，所以给了我们这个答案，这个答案超出了我们的预想，让我们不知道如何是好。

因为那天正好是我们要到达香港的前一天，所以我们就向船上的乘务