

后浪

最高のパフォーマンスを
生み出す仕事のきほん

やりきる技術

做事的常识

事情一来，马上就on怎么做

(日)小仓广 著 郭乃雯 译

为什么会做事的人能复制成功，一般人却常重蹈覆辙？
关键就是：习惯。

会做事的人习惯开始，大多数人只会想“等我准备好”
会做事的人习惯坚持，大多数人会说“我看算了”
会做事的人习惯重复，大多数人心想“又要做一次”
这三个好习惯，你都有吗？



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

做事的常识

事情一来，马上就知道怎么做

(日)小仓广 著 郭乃雯 译

图书在版编目 (CIP) 数据

做事的常识:事情一来,马上就知道怎么做/(日)小仓广著;郭乃雯译.——北京:北京联合出版公司,2015.7

ISBN 978-7-5502-5778-8

I. ①做… II. ①小… ②郭… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 169417 号

YARIKIRU GIJUTSU

By HIROSHI OGURA

Copyright © 2012 HIROSHI OGURA

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nikkei Publishing, Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Nikkei Publishing, Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

本书中文简体版权归属于后浪出版咨询(北京)有限责任公司

做事的常识

著者:(日)小仓广

译者:郭乃雯

选题策划:后浪出版公司

出版统筹:吴兴元

特约编辑:方丽

责任编辑:王巍

营销推广:ONEBOOK

装帧制造:墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京京都六环印刷厂印刷 新华书店经销

字数 114 千字 690×960 毫米 1/16 11.5 印张 插页 2

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-5778-8

定价:32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问:北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换。电话:010-64010019

前言 改变自己，成为会做事的人

大约在几年前，无论在工作或生活上，我都是标准的“拖拉”族。即使明白自己想做的事堆积如山，却总是用“太忙了”“没时间”为自己找一堆借口。就这样，一天拖一天，每天都告诉自己“明天再开始好了”。等到无数个“明天”过去，想做的事还是没有任何进展。

不只如此，当我好不容易准备要开始行动，却总是在执行的过程中遇到很多困难和瓶颈，压力也因此越来越大。最后，我都只是告诉自己“算了”，默默地选择放弃。

虽然我很想把事情做好，却因为找不到做事的方法和节奏，让我累积越来越多失败的经验，最后，甚至还没开始，我就认为自己做不到，更别说完成一件事。

同样地，这也影响到我的工作。因为工作总是一天拖一天，有时候好不容易完成一个任务，又要赶下一个的进度，根本没办法顾及工作质量，主管也因此对我很失望。

这样的我就像无头苍蝇一样，总是在“瞎忙”，而且工作状况越来越糟，对自己也越来越没有自信。

为了彻底改变这样的自己，我花了五年的时间检讨并修正自己的态度和行为，终于整理出让我做任何事，都知道该怎么做，才能做出好结果的技巧。当我确实执行后，也的确做到很多之前我根本不可能达成的目标：

- 一、四年内写完二十本以上的书，并出版发行。
- 二、三年内每天在电子报上发表文章，目前读者已突破五万人。
- 三、一年内成功减掉二十三公斤。
- 四、养成每天晨跑的习惯，并第一次挑战马拉松比赛，跑完全程。
- 五、一个月偶尔小酌几次等。

当然，在改变的过程中还是会遇到困难，也放弃过很多次，但是，因为有明确的方法，例如：培养固定习惯、设定阶段目标、计算一年当中的成功天数等，让自己能坚持下去，才能成功养成这些好习惯，并且彻底改变自己。

因为这些改变，让曾经讨厌自己、毫无自信的我，开始喜欢自己。在人际关系上，也因为主动积极的态度，增加很多与人互动的机会，并结交更多值得信赖的好伙伴。除此之外，看见自己从“总是半途而废”到能“一个人把事情做好”，让我更有自信，并从工作中得到更多成就感。

总之，经过五年的努力，我克服各种困难，实现过去无法完成的目标。其中最让我开心的是，我终于改掉懒惰和逃避现实的坏毛病，并能成功做好我想做的事。

不瞒你说，我曾经也是“做事拖延”“半途而废”的人，所以更能体会“想做的事很多，却没有一件事做得好”的痛苦。

但是，我相信每个把事情做好，最后却失败的人，并不是不够努力，而是放弃得太早。

通常，没办法达到目标的人都是因为缺乏坚持下去的毅力，遇到困难就逃避，最后才会失败收场。在工作上，这种人不但让合作

伙伴很头痛，也很容易失去别人的信任，对个人来说，因为做什么都不能成功，最后也会渐渐失去自信，不敢再尝试任何事；相反，勇于挑战的人因为不畏艰难，并能咬牙坚持到最后，往往能从中得到勇气和自信。这样的人，也比较容易得到其他人的尊重和信任。

我想没有人愿意自己做事总是拖拖拉拉，或是一直面对失败的结果。不过，如果没有正确的方法，即使努力想改变现状，还是很容易回到原点，更糟的是，还会对自己越来越没有信心。

因此，希望和我有相同烦恼的人，都能像我一样，透过这本书介绍的方法，踏出改变的第一步，并成为能“把事情做出成果”的人，享受完成工作的成就感。其实，改变一点也不难，只要“开始”，就已经成功一半了。

我相信，看完这本书之后，你一定能排除阻碍，掌握做事的常识。任何事情一到你手上，你就立刻知道该怎么做才能做出成绩，实现所有理想，并且更喜欢现在的自己，过更美好的人生。

目 录

前言 改变自己，成为会做事的人.....	1
拆解问题 无法做出好成绩，原因是.....	1
01 一般人常败在这些事上 3	
工作上一定要坚持的事 4	
把事情做出成绩的常识 5	
02 把事情想得太复杂，不敢开始 8	
压力都是自己想出来的 10	
工作一件接一件做下去的秘诀 11	
03 遇到干扰就分心，不能坚持 13	
突发状况害你无法专心工作？ 14	
不要想“明天再努力”，今天就要尽力 15	
04 试过一次就放弃，不想再重复 17	
放弃，才是真正的失败 18	
换个方法，再来一次 19	
05 三个好习惯，目标再大都能顺利完成 22	
开始 → 坚持 → 重复 22	
三步骤也是带人的技巧 24	
06 从行动到心态，内建成功 DNA 27	
正面思考，就会有好事发生 28	

上篇	养成立刻开始的好习惯·····	31
01	大目标，小计划，更容易成功	33
	上健身房，也可以用“工作分解清单”	34
	不伤脑筋，也能轻松做到	34
02	动手前，先画出你的“工作概念图”	37
	晚上画图，隔天更有灵感	38
03	天大的事，都从小事做起	41
	小事做好，更容易掌握做事的常识	42
04	事前有准备，通常能事半功倍	45
	零碎时间，你会利用吗？	46
	做好准备，随时都能轻松开工	47
05	设计自己的开工仪式	48
	挫折难免，你有自己的打气方式吗？	49
06	同时做好两件事的方法	51
	一定要做的事，同时还能做什么？	52
	同时培养两个习惯，让你舍不得放弃	52
07	赶走负面想法的技巧	55
	参考经验，但不要被绑住手脚	56
08	想象美好的结果，就能充满干劲	59
	累，是因为装了太多负面情绪	60
	选择你的看法，心情马上不一样	61
09	大目标让人累，小目标让人兴奋	63
	目标太远，容易偏离轨道	64

10	对每个挑战充满感谢	67
	工作是让心灵得到平静的唯一方法?	68
	能工作,真好!	69
11	时间,是规划出来的	71
	连小睡时间也要登记	72
12	学画甘特图,进度不糊涂	76
	永远准备好:万一落后怎么办?	77
中篇	养成坚持到底的好习惯.....	79
01	每天脚踏实地,做好一件一件小事	81
	不规划时间的人,永远没时间	82
02	养成好习惯胜过只想试试看	84
	“做了就好”,这样想很难成功	85
03	拿黄金工作时间做不急却重要的事	88
	先处理不急却重要的事	89
	别在黄金工作时间做杂事	90
04	上网让人分心,你敢不敢拔掉网线?	93
	容易沉迷,就干脆远离	94
	寻找不上瘾的纾压方式	95
05	例行工作和杂事,想睡觉时再做	97
	习惯让你做事有如反射动作	97
06	不要停下来,每天都要有进度	99
	一周至少开一次会	100
	定期开会,好处多多	102

- 07 持续有进度就好，太急反而容易出错 103
心一急，就容易弄巧成拙 104
- 08 把困难的事做出乐趣的方法 106
乐在工作有方法 107
- 09 难度越高的工作，越要超前进度 110
不把烂摊子留给明天 111
- 10 进度落后，先暂时跳过 113
别被落后的进度压垮 114
- 11 让身边的人成为你的纠察队 117
怕自己决心不够？把目标大声说出来 118
- 12 对自己赏罚分明，意志更坚定 121
自我督促的方法 122

下 篇 养成不怕重复的好习惯..... 125

- 01 失败几次无所谓，不放弃就不算输 127
只要不放弃，就有机会成功 128
- 02 珍惜每一次重来的机会 131
等一下再做，那就等一辈子吧！ 132
- 03 不因相同理由失败第二次，就算进步 135
随时修正错误，离成功就不远了 136
改变，从自己开始 137
- 04 想成功，也需要“断、舍、离” 140
我的“断、舍、离”清单 140
练习和坏习惯说再见 144
- 05 事先备好补救计划，就不怕失败 145

为失败准备补救方案	146
06 跟上进度的方法	148
决定什么事可以被牺牲	149
07 做不到一百分，也要为自己喝彩	151
失败是迈向成功的休息站	153
大方让自己放假去	153
08 愤怒，是重新振作的强大力量	155
遵守与自己的约定	156
不是为公司，而是为自己做事	156
09 只要跑到终点，再狼狈都帅	159
走走停停没关系，有前进就好	160
10 不完美，真好	162
犯错不必不断责备自己	163
11 重来的事，七十分就算过关	165
重点是，不要放弃	166
12 别犹豫，做就对了!	169
连工作达人都说：做，就对了!	170
决心有多大，意志力就有多强	171
结语：掌握自己的工作节奏，就是做事的常识.....	172
出版后记.....	173

拆解问题

无法做出好成绩，

原因是……

01 一般人常败在这些事上……

无论是团队或是个人，想要完成梦想，交出漂亮的成绩单，就一定要坚持到底。因为成功，只会留给坚持到最后的人。可惜的是，一般人往往会半途而废。

因此，在下定决心之前，如果没有完成的把握，我劝大家，还是不要轻易开始。因为凡事开始进行之后，如果半途而废，就要付出更高的代价。

举个生活中常见的例子。很多人都有参加读书会的经验，但是我要问大家一个问题，你现在还继续去读书会吗？我敢说，大部分人都会回答：“没有。”

为什么会这样呢？就是因为有些人不能坚持到底。

读书会通常会固定一个时间举行，也许每周一次，或是每月一次。但是，就是会有人缺席。即使主办人尽责地把地点、时间发给所有成员，还是会遇到有人迟到、请假，或是人来了但根本没做任何准备等状况。渐渐地，参加的人越来越少，一开始主办人可能只是取消聚会，后来因为人越来越少，最后只好解散读书会。

从这个例子可以看出来，不能遵守约定，或是觉得自己中途退

出也没什么关系的人，不但自己没办法完成目标，还会影响团队。最后，不管是个人或团队，都不可能完成目标。

让我们换个角度想，如果团队里大部分的人都为了实现梦想不断努力，只因为少数几个无法坚持的人而落得失败的下场，这样不是太不值得了吗？

所以，千万别随便作出承诺。如果已经决定要做，就不要轻易放弃，因为任何一件事只要起了头，中途放弃影响的绝对不只是自己，在你身边和你一起努力的伙伴，也会因为你的退出而打乱所有计划。

另外，假如在计划的过程中发现自己真的做不到，也不要硬着头皮去做，或是想“不管了，先做再说”，这种不负责任的决定方式，之后都可能让你付出惨痛的代价。这时候放弃绝对比做到一半临阵脱逃好，损失也会更少。也许，你还可以把力气留着，拿去做更值得放手一搏的事。

总而言之，为了避免变成别人眼中“乱开支票又无法兑现”的人，作决定之前，一定要认真思考，最好把评估的时间拉长，多想几天也没关系，重点是，要确认自己真的能够排除万难，坚持到底，才能放手去做。

工作上一定要坚持的事

如果想在工作上赢得好成绩，最重要的就是要取得同事或客户的“信任”，并且有成功的“自信”。因此，你必须：

- 遵守和对方的约定，得到对方的信任。
- 遵守和自己的约定，得到自信。

也就是说，在工作上必须坚持到底的事，就要克服一切困难，遵守与同事、客户以及合作伙伴之间的约定。只有遵守与对方的约定，对方才会相信你，对你产生信任。

同样地，对个人来说，想要成功，就要遵守对自己的约定。只要做到遵守约定，你一定能在实践的过程中累积成功的经验，并因此更相信自己一定做得到，对自己更有自信。

当你变成对自己有信心的人，你就会更清楚自己想要什么，并努力朝目标前进。因此，不管做什么事，都会让你更有动力，即使过程中遇到再多障碍，也能坚持下去，达成目标。

总之，想要成功做好一件事，关键就是拥有对方的信任和对自已的信心。

把事情做出成绩的常识

能够坚持到底的团队和个人，不仅能得到最后的胜利，也会因为取得合作伙伴的信任而得到更多的帮助。相反地，做事总是半途而废的人，不管做什么事都很容易失败。

这个道理我相信所有人都了解，但大部分的人却很难做到。因为，做事能够“坚持到底”的能力，不是与生俱来的，也不是只要对自己说“加油，要坚持下去”，就能做到。想拥有这种能力，必须经过“开始”“坚持”“重复”三个阶段的训练才能成功。

经过我的观察和亲身体会，我发现大部分容易半途而废的人，都是因为在这三个阶段中，遇到以下的状况：

第一阶段：开始

很多人在做一件事之前，常把事情想得很困难、很复杂，害怕自己没准备好，常说“等我……就开始……”。结果，很多事都说说而已，根本无法开始。

第二阶段：坚持

成功最大的挑战，就在克服路上的重重难关，还要小心不被负面思考打倒，但这恰恰就是多数人无法到达终点的最大阻碍。

第三阶段：重复

一般人好不容易把一件事坚持做到最后，结果却不如预期，常会心生倦怠，不想再试一次。而且会用“毕竟我试过了”来安慰自己。毕竟放弃简单多了，但你也可能会因此错失大好机会。其实，你可能只是方法错误，不代表这件事是错的，或一定会失败。因此，我认为想要把事情做好的关键，就在于能接受失败，并且做到：反复练习，不怕重来。