



极简思维

高效能人士的思维跃迁

徐斌 马芷子 曹毅◎著

1个极简思维模型，12个涉及学习、工作和生活的案例，40个极简思维工具
思维决定行为，行为决定习惯，习惯决定命运

助你成为具备**思维跨界宽度**、**专业深度**和**格局高度**的高效能人士



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



极简思维

高效能人士的思维跃迁

徐斌 马芷子 曹毅◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

极简思维：高效能人士的思维跃迁 / 徐斌，马芷子，曹毅著. — 北京：人民邮电出版社，2018.8
ISBN 978-7-115-48785-8

I. ①极… II. ①徐… ②马… ③曹… III. ①思维形式 IV. ①B804

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第132711号

内 容 提 要

智能时代飞驰而来，极简思维顺势而生，这个时代要求我们具备极简思维能力——聚焦人生目标、不断学习、快速成长、持续进步。

《极简思维》一书系统地介绍了极简思维的理念与方法。作者通过其原创的GMA-i极简思维一体两翼模型概括了能够加速实现人生目标的思维模式和行动方式，同时通过涉及学习、工作和生活三大主题的12个案例，演示了该模型的应用和效果，这12个案例包括了40个极简思维工具，适用范围涉及目标检测、全方位思维、与时间为伴、教练技术、有效沟通、关系管理、问题分析、身心健康管理等多个方面。

本书适合所有正在追求幸福生活并为之努力奋斗的人，尤其适合职场人士、学生、管理者阅读。

◆ 著 徐 斌 马芷子 曹 毅

责任编辑 姜 珊

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

河北画中国画印刷科技有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：14

2018年8月第1版

字数：120千字

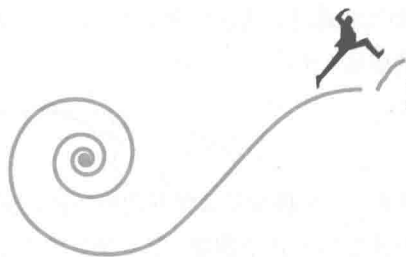
2018年8月河北第1次印刷

定 价：55.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



对本书的赞誉

《极简思维》是徐斌教授及其团队在思维领域的最新研究成果，本书内容涵盖了管理学、经济学、心理学及教练技术等多个领域，极具研究价值。此外，本书的12个案例及附录中的思维工具对企业管理及个人精进管理很有启发意义，这是一本值得细细品读的佳作。

——首都经济贸易大学劳动经济学院院长、教授、博士生导师 **冯喜良**

《极简思维》颇具禅意，禅的真理和力量在于简单、自然、平凡、极致，崇尚“自然法则大于人为法则”。企业管理亦是如此，过度强调制度规则就会导致繁文缛节、文山会海；过度强调他律的作用就会偏离人性。把握规律、抓住关键、尊重人性才是真谛。

——中国人民大学劳动人事学院教授、博士生导师
华夏基石管理咨询集团董事长 **彭剑锋**

高手在表达思想时总会给人一种既有深度又非常简单的感觉。像我这样的人最适合读徐斌老师的书，努力用一杯水的简单，面对这一辈子的复杂。

——中国4A内容营销委员会副理事长、智立方品牌营销集群创始人 **杨石头**

在这个失控的世界里，忙乱并不可怕，忙乱会让我们保持如履薄冰的敏锐度；可怕的是心乱！治愈心乱的最好方法就是回归本源，找到极简思维。期待徐斌老师的新书能帮助到更多的职场人士。

——原京东大学执行校长 **马成功**

《极简思维》不简单，一个模型引领你开启成功的人生；更有40个思维工具，特别是徐教授及其团队原创的十几个模型，让人受益匪浅。这些模型和工具帮助我们开辟思维的新高度、深度和宽度。这本书值得你随时查阅、回顾和使用，逐渐将书中的精华融入你的思维体系。

——微软（中国）有限公司大中华区人力资源服务总监 **刘凤瑜**

AI时代来势迅猛，深刻影响着人们的生活方式、思维方式和工作方式。《极简思维》从变化的时代中提炼出了不变的极简思维模型，助你掌握一套极简、精进的思维，实现自我管理，成为更卓越的人。

——原IBM大中华区销售管理和领导力开发项目负责人
彼得·德鲁克管理学院资深讲师 **李洁**

《极简思维》不仅是一本极简的好书，更像是一位无声胜有声的引领者。书中的模型就像是朋友，一路陪伴你成为更好的自己。每一次阅读你都会发现自己的成长和变化。

——中国地质大学（北京）应用心理学、安全专业硕士生导师
国际教练联合会认证专业教练（PCC）
埃里克森国际教练学院首批认证中文培训师 **鲁华章**

这是一本职场精英、专业人士、高能学子，以及追求卓越的创业者随身必备的教练式、朋友式好书。在你纠结时，它能带你找到方向与捷径；在你忙碌时，它能帮你聚焦重要的人和事，并提供有力的思维工具，助你快速实现目标；在你独自拼搏时，它忠实地陪伴在你身边。在勇往直前的道路上，你不孤单。

——蚂蚁金服北京事务部总经理、《时现》发起人 **王晗**



最开始吸引我阅读这本书的是《极简思维》这个书名：“是‘断舍离’吗？是‘少即是多’吗？是‘设计中的留白’吗？”一边猜想，一边打开了这本书。一旦开始阅读，就不想放下，非要读完不可，因为有太多的新理念对我有所启发，相信徐老师的这本创新力作会让很多读者受益匪浅。

在这个飞速发展的时代，每个人或多或少都有些焦虑，我们希望通过努力跟上时代的脚步。然而，当下我们最该做的是重新审视自己的思维。思维决定行为，行为养成习惯，习惯改变命运。《极简思维》一书通过作者原创的 GMA-i 极简思维一体两翼模型，帮助读者重塑思维模式。

好的理念就是要经过反复打磨，书中通过 12 个实用案例向读者展示了如何使用 GMA-i 极简思维模型，首先让读者对相关内容做到内化于心，然后，在熟练掌握该模型后，将其自如地运用到其他情景中。

作者通过 12 个案例对 GMA-i 极简思维模型进行了验证，结果证明该模型实用且有效。这 12 个案例涉及学习、工作和生活三个主题。

如果读者给自己设定一个阅读期限并实践这本书中的内容，就会感受到每一天的成长，就像书中提到的复利效应。

作为原京东和万达企业的管理者，这本书给了我很大的启发，我希望我的团队成员也具备极简思维，不断精进，成为更优秀、更幸福、更智慧的个体，最终凝聚成一支完美的团队。在选拔人才和培养人才时，我也会将这本书中的一些理念纳入设计要素中，例如，“工”型人才结构、GMA-i 极简思维模型、个人高效管理、多维同步发展兴趣爱好、身心健康管理等。这些理念和方法都很实用，值得大家反复揣摩和运用。

最后，希望《极简思维：高效能人士的思维跃迁》一书能够给更多人带来启发和思考。

原京东大学执行校长
马成功



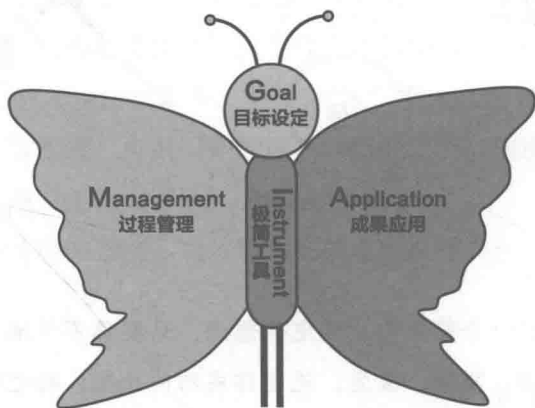
一旦你产生了一个简单的、坚定的想法，只要你不停地重复它，终会使之成为现实。提炼、坚持、重复，这是你成功的法宝；持之以恒，最终会达到临界值。

——通用电气公司董事长兼 CEO 杰克·韦尔奇

本书的写作热情从何而来

从工业时代到互联网时代，再到人工智能（AI）时代，人类社会经历着空前的巨变。我们怀着惊喜迎接人工智能带来的改变，同时也深深地为自己马不停蹄追赶的脚步担忧。这个时代有一个新的名称——VUCA 时代。VUCA 是 Volatility（易变性）、Uncertainty（不确定性）、Complexity（复杂性）和 Ambiguity（模糊性）四个单词的首字母缩写。这一切都让人感到局促不安，甚至迷茫，因为自己的成长速度跟不上时代的发展速度。为了避免这种情况发生，我们需要打造一种极简思维的能力——聚焦人生目标、不断学习、快速成长、持续进步，而这些正是这本书将带给你的收获。极简思维必将成为不断精进、不断迭代的现代人必备的思维能力，我们愿与广大

读者一起学习、探讨、迭代。



GMA-i 极简思维一体两翼模型 ©

本书有哪些精彩创新

1. 第一次系统性地介绍了极简思维理念，从全新的思维视角为人们打开 AI 时代个人快速成长的思维之门。
2. 第一次提出“工”型人才结构，从人才思维跨界宽度、专业深度、格局高度三个维度构建了更加稳定的人才知识结构模型，从而为极简思维打下基础。
3. 第一次公布原创的 GMA-i 极简思维一体两翼模型，该模型高度概括了能够加速实现人生目标的思维模式和行动方式，经实践检验，该模型被证明是极简且有效的。书中通过作者实践过的 12 个学习、工作和生活案例，演示了该模型的应用和效果。
4. 本书采用引导读者阅读和思考的方式，不仅包含了作者的智慧输出，还有很多留白等待读者填写自己的想法。这也是一本包含你的智慧的书。它将成为你学习、工作和生活中必不可少的思维工具手册。
5. 本书的附录将书中提到的所有极简思维工具分类汇总在一起，方便读者查阅和使用，这是一种很实用的读者体验式创新。
6. 本书采用彩色印刷，与 GMA-i 极简思维一体两翼模型里的四种颜色匹配，通过色彩引导读者更深刻地理解这个模型和全书的逻辑。

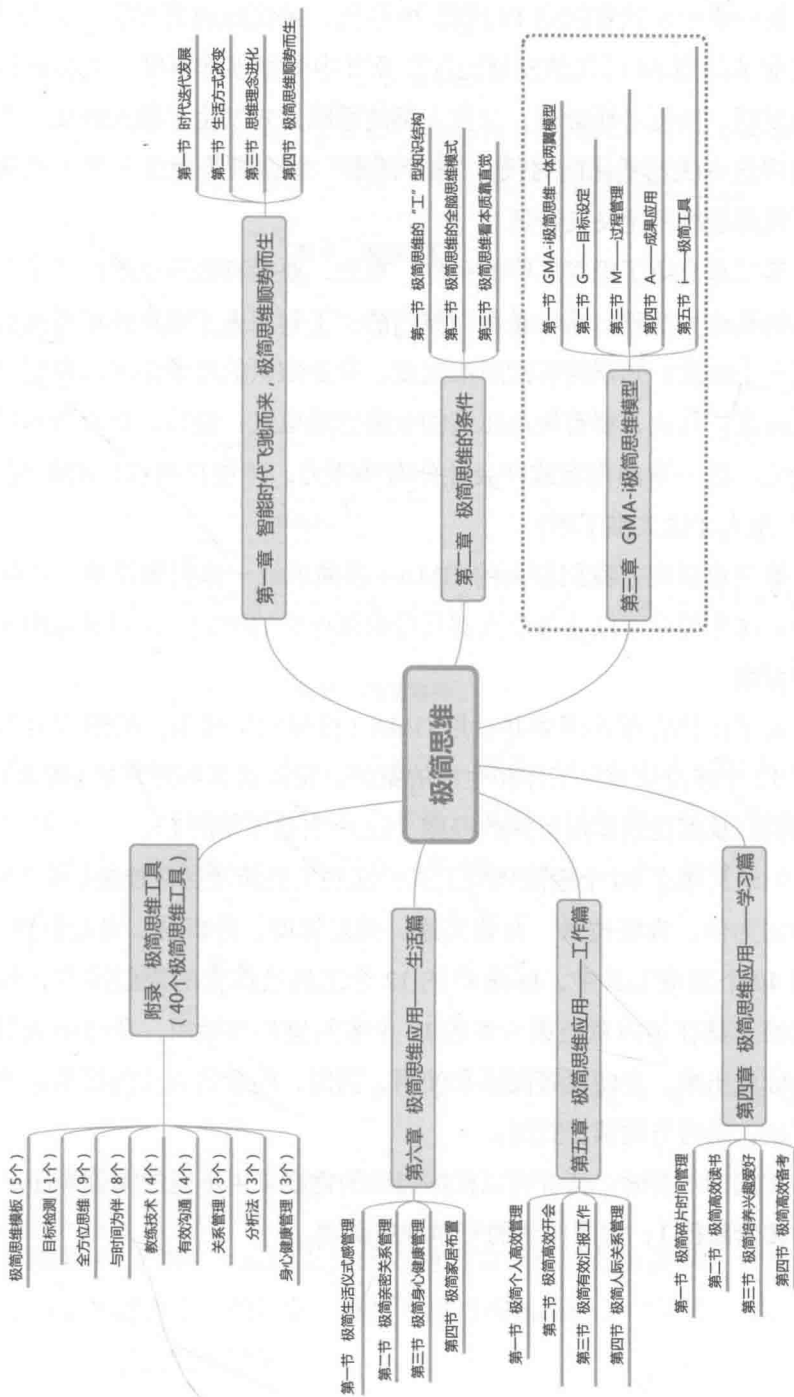


图1 《极简思维》目录思维导图

第一章带领读者回到 18 世纪 70 年代，用简短的语言描述了人类从第一次工业革命到 AI 时代的发展历程以及其中的里程碑事件。人类社会一次次被新发明、新创造所颠覆，这使人类的思维方式发生了很大转变。为了使人们适应这个快速变化的时代，“极简思维”理念顺势而生。第一章第四节阐明了极简思维的定义及特征。

第二章介绍了极简思维的条件。首先，要拥有极简思维的“工”型人才知识结构这一基础，这也是我们原创的“工”型人才知识体系模型。该模型包括三个维度：知识跨界的思维宽度、专业知识的思维深度以及远见卓识的思维高度；其次，要有极简思维的全脑思维模式；最后，具有看本质靠直觉的能力。这一章的内容或许会让你有些压力，你也许有这样的疑问：“成为‘工’型人才也太难了吧？”

第三章呈现了我们原创的 GMA-i 极简思维一体两翼模型，它是全书的核心。这个模型可以让每个人都具备极简思维的能力，并将其运用到生活的方方面面。

为了让读者深入理解并运用 GMA-i 极简思维模型，第四章至第六章展示了 12 个涉及学习、工作和生活的案例，帮助读者熟练掌握 GMA-i 极简思维模型，从而达到运用自如的程度（12 个主题详见图 1）。

附录汇集了 40 个极简思维工具，这些工具涉及目标检测、全方位思维、与时间为伴、教练技术、有效沟通、关系管理、分析法、身心健康管理等。在这 40 个思维工具中，标注 © 的 12 个工具是作者的原创模型，所有的极简思维工具在第四章至第六章的 12 个案例里都有运用，在书中我们会前后对应标注出来，方便读者阅读和使用。同时，附录可以作为极简思维工具随身手册，随时方便读者查阅。

在阅读本书时，读者可以根据自己的需要采用不同的阅读顺序。

阅读路径 1：按照作者的写作顺序阅读。

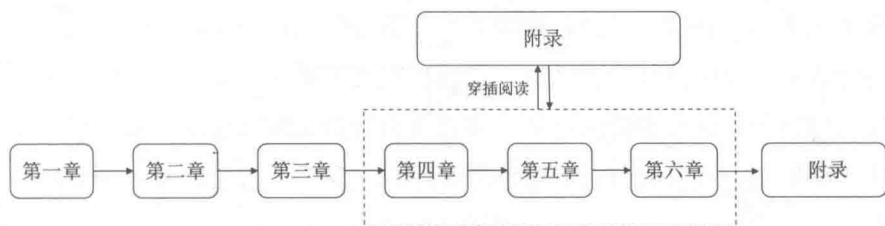


图 II 阅读路径 1

阅读路径 2: 直切主题，进入极简思维的蓝海；然后再看第一章时代发展导入部分。

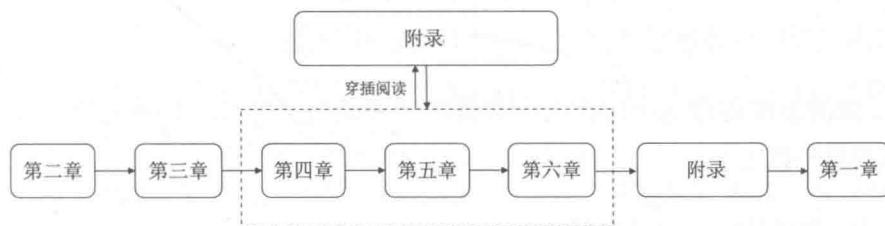


图 III 阅读路径 2

阅读路径 3: 首先，从本书的核心部分，即第三章极简思维模型开始阅读；然后阅读第四章到第六章的 12 个案例，读者可以用附录中呈现的工具辅助阅读；最后，阅读第一章和第二章的写作目的及理论导入部分。

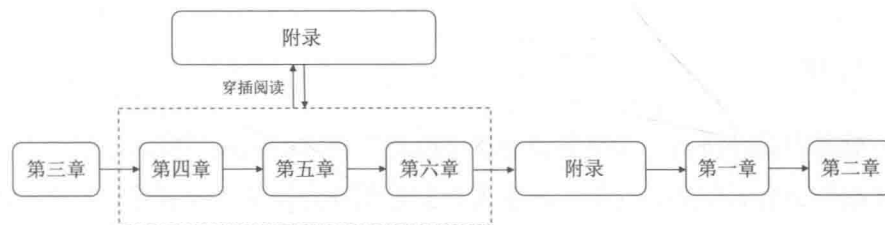
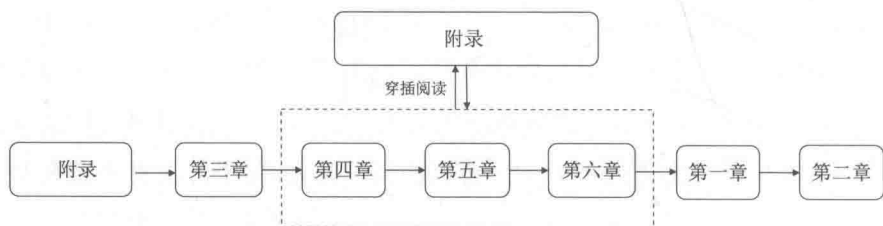


图 IV 阅读路径 3

阅读路径 4: 对 40 个思维工具感兴趣的读者可以先看附录，对整本书的极简思维工具进行全面的了解，然后再按照阅读路径 3 中的顺序阅读，这样也可以收获很好的阅读效果。



图V 阅读路径4

这是一本爱学习、有理想、追求成长的人士随身必备的思维工具书，希望你在阅读本书后有所收获。

谁会从本书中受益

极简思维将是这个时代人人必备的一种能力，本书适合下列读者阅读（不局限于以下）：

- 视终身学习为生命价值的你；
- 对自己的个人发展有理想、有目标的你；
- 追求幸福生活、努力奋斗的你；
- 希望掌握一套极简、有效的方法，快速、持续地成长，与时代共舞的你；
- 希望结识更多人才成长教练，扩大人际关系网络的你；
- 其他。

致谢

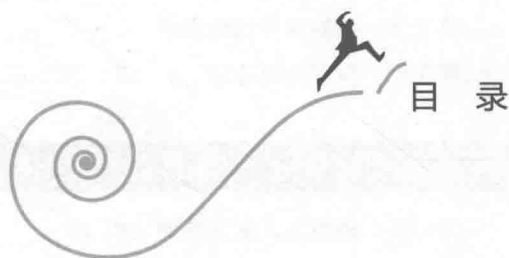
感谢首都经济贸易大学劳动经济学院对本著作的重视与资助。感谢中国人才研究会会长何宪研究员（国家人力资源和社会保障部原副部长）和中国人力资源开发研究会人才测评分会会长肖鸣政教授的支持与激励；感谢首都经济贸易大学劳动经济学院冯喜良教授、杨河清教授、童玉芬教授，以及首都经济贸易大学安鸿章教授的亲自指导；感谢首都经济贸易大学劳动经济学院人才发展系各位老师的宝贵建议；感谢中国人事科学研究院王通讯研究员（前院长）、余兴安院长和李建中副院长，感谢清华大学杨百寅教授和蓝志勇

教授，感谢北京大学创新工程实践负责人张海霞教授，感谢中国人民大学劳动人事学院院长杨伟国教授和彭剑峰教授，感谢他们对我的启发与鼓励；感谢首都旅游集团和北京建筑设计研究院两集团公司董事会领导的点拨；感谢丁雪峰博士、蒋北麒总裁、王尚峰总裁和徐建军会长的支持，感谢林大雍老师、李洁老师、于翠霞老师、鲁华章老师的真诚指点。

感谢我的学生廉星、王一江、李萌、李晓敏对本书进行了认真校对和细心整理，感谢学生李帅帅、任雯、邵丹、李丛雪、王德晓、滕雪莉、倪行军对本书内容的调整和优化。感谢人民邮电出版社贾福新博士的耐心指点，感谢编辑姜珊和田甜对本书进行了专业细致的编辑。感谢苏州云梦网络科技有限公司总经理胡艳杰和设计师孙林波对本书封面图的创意设计。

最后，特别感谢我的家人对我工作的理解、支持与鼓励，正是有了你们的细心关照，这本书才能精彩呈现。

由于笔者水平有限，书中谬误之处在所难免，祈望同行不吝指教。全书涉及文献众多，其中的理论、概念或方法有疏于注明出处的地方，我们在这里一并向作者表达歉意。



第一章 智能时代飞驰而来，极简思维顺势而生 // 1

- 第一节 时代迭代发展 // 2
- 第二节 生活方式改变 // 5
- 第三节 思维理念进化 // 6
- 第四节 极简思维顺势而生 // 7

第二章 极简思维的条件 // 9

- 第一节 极简思维的“工”型知识结构 // 10
- 第二节 极简思维的全脑思维模式 // 13
- 第三节 极简思维看本质靠直觉 // 16

第三章 GMA-i 极简思维模型 // 19

- 第一节 GMA-i 极简思维一体两翼模型 // 20
- 第二节 G——目标设定 // 21
- 第三节 M——过程管理 // 24
- 第四节 A——成果应用 // 26
- 第五节 i——极简工具 // 28

第四章 极简思维应用——学习篇 // 31

- 第一节 极简碎片时间管理 // 32

- 第二节 极简高效读书 // 41
- 第三节 极简培养兴趣爱好 // 47
- 第四节 极简高效备考 // 53

第五章 极简思维应用——工作篇 // 61

- 第一节 极简个人高效管理 // 62
- 第二节 极简高效开会 // 70
- 第三节 极简有效汇报工作 // 79
- 第四节 极简人际关系管理 // 86

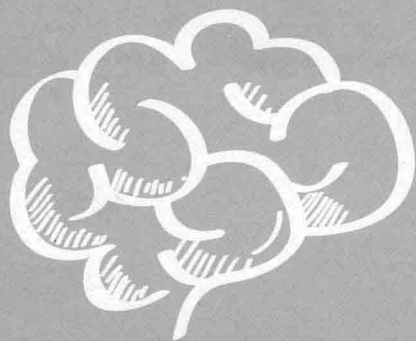
第六章 极简思维应用——生活篇 // 99

- 第一节 极简生活仪式感管理 // 100
- 第二节 极简亲密关系管理 // 107
- 第三节 极简身心健康管理 // 113
- 第四节 极简家居布置 // 121

附录 极简思维工具 // 129

- 附录 A 极简思维模板 // 131
- 附录 B 目标检测 // 134
- 附录 C 全方位思维 // 137
- 附录 D 与时间为伴 // 164
- 附录 E 教练技术 // 176
- 附录 F 有效沟通 // 185
- 附录 G 关系管理 // 192
- 附录 H 分析法 // 196
- 附录 I 身心健康管理 // 200

参考文献 // 206



第一章

智能时代飞驰而来，极简思维顺势而生

书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心翼翼地把货物运送给一代又一代。

——培根

