

《高效能人士的七个习惯》作者史蒂芬·柯维
创建的富兰克林柯维机构最新重磅作品

人生算法

已被证实的使个人和团队变得更好的 15 个套路

[美] 托德·戴维斯 著
Todd Davis

GET
BETTER

15 Proven Practices to Build Effective
Relationships at Work

什么是
人生
算法？

巴菲特

说

人生就像滚雪球，
重要的是发现很湿
的雪和很长的坡。

芒格

说

在成功概率很
高的时刻，下
最大的赌注。

罗振宇

说

人生算法就是你面对世界
不断重复的最基本的套路，
找到它，重复它，强化它。

喻颖正

说

成就 =
核心算法 × 大量
重复动作的平方

达利欧

说

算法，就是在
连续性基础上
运行的原则。

人生算法

已被证实的使个人和团队变得更好的 15 个套路

[美] 托德·戴维斯 著

Todd Davis



15 Proven Practices to Build Effective
Relationships at Work



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文图书

图书在版编目 (CIP) 数据

人生算法：已被证实的使个人和团队变得更好的15个套路 / (美) 托德·戴维斯著；杨颖玥译。—北京：中国青年出版社，2018.1

书名原文：Get Better: 15 Proven Practices to Build Effective Relationships at Work
ISBN 978-7-5153-4658-8

I. ①人… II. ①托… ②杨… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第005738号

Get Better: 15 Proven Practices to Build Effective Relationships at Work

Copyright © FranklinCovey Company

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by CHINA YOUTH PRESS

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

All rights reserved.

人生算法： 已被证实的使个人和团队变得更好的15个套路

作 者：〔美〕托德·戴维斯

译 者：杨颖玥

责任编辑：肖 佳 庞冰心

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：180千字

印 张：16

京权图字：01-2017-7433

书 号：ISBN 978-7-5153-4658-8

定 价：49.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

序言一 变得更好，从改进我们的思维与行为开始 007
/ 富兰克林柯维董事长、CEO 鲍勃·惠特曼

序言二 打造团队与组织的终极竞争优势 011
/ 富兰克林柯维新加坡及大中华区总裁 陈俐同

前言 人生算法的本质——
所有有意义的改变都是由内往外而来的 013

套路 1 戴上正确的眼镜 017
审视我们看待自己与他人的方式是否正确

思维定式：停止否定自我与他人的限制性思维定式，采用一种有助于个人与他人成长的思维定式。

套路 2 掌控自己的心理状态与情绪 029
不让外界因素决定我们如何思考与感受

内部聚焦：在面对外部环境时选择自己的态度、情绪和自己所走的路的能力得到提升。

套路 3 行事为人让他人能够信任 043
三个获得他人信任的行事为人原则

赢得信任：得到同事、家人、朋友、客户等重要关系的信任，成为他人可以信赖与依靠的人。

- 套路 4 扮演好你最有意义的角色 ————— 057
平衡人生中所扮演的各角色

平衡能力：更好地平衡家庭、工作与生活，生命变得更饱满且更有意义。

- 套路 5 不要只见幼苗，不见大树 ————— 073
看到并明确告诉人们他们的价值与潜能

领导能力：释放他人潜力，让你身边的人、团队变得更好，掌握领导的艺术。

- 套路 6 避免弹球综合征 ————— 087
紧急事务与待办清单不再让步于重要的事情

时间管理：更好地管理时间乃至生命，完成与我们最高目标保持一致、更有价值的重要事情。

- 套路 7 考虑我们，而不是我 ————— 103
团队建立一种打赢的文化的文化的关键

团队合作：更好地相互协作，实现双赢，从而使个人与团队效能最大化。

- 套路 8 建立并维系强大的情感储蓄账户 ————— 119
六种建立强大的情感储蓄账户的最佳实践

人际关系：更有能力与意愿在他人身上投入，从而收获深厚、持久、信任的人际关系。

套路 9 审视你的真实动机 135

富足的心态，是拥有健康动机的基础

不忘初心：发现自己在日常生活工作中逐渐遗失的最初的动机，拥有更健康、更能改善自我与他人境况的动机。

套路 10 少说，多听 153

先寻求理解对方，再让对方了解自己

沟通能力：拥有更多影响他人的能力，并在彼此间建立信任与融洽的关系。

套路 11 恰当使用你的优势 171

小心优势过度使用会变成劣势

发挥优势：找到恰当的方式，更好把握优势发挥的程度与地点，使自己的优势产生最大效能。

套路 12 向他人传达信任 189

一种提高效率、降低成本、改变一切的力量

传达信任：改变不相信他人的倾向，更能够相信他人，并且是智慧地传达信任。

套路 13 让别人感到向你说真话是安全的 205

相信反馈者的意图是善意的，以正确的方式寻求与对待反馈

对待反馈：更能积极地面对反馈甚至是批评的反馈，知道如何寻求、评估反馈，如何对反馈采取行动。

套路 14 让输入与输出相匹配 221

选择正确的引领性指标，以达成目标

实现目标：掌握解决问题的五步流程，选择正确的输入，实现我们想要的结果。

套路 15 从谦逊做起 237

个人与团队变得更好的基石

让变得更好所需的前14个套路发挥出最佳效果。

人生算法

已被证实的使个人和团队变得更好的 15 个套路

[美] 托德·戴维斯 著
Todd Davis



15 Proven Practices to Build Effective
Relationships at Work



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



山东文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生算法：已被证实的使个人和团队变得更好的15个套路 / (美) 托德·戴维斯著；杨颖玥译. —北京：中国青年出版社，2018.1

书名原文：Get Better: 15 Proven Practices to Build Effective Relationships at Work
ISBN 978-7-5153-4658-8

I. ①人… II. ①托… ②杨… III. ①成功心理 - 通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第005738号

Get Better: 15 Proven Practices to Build Effective Relationships at Work

Copyright © FranklinCovey Company

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by CHINA YOUTH PRESS

FranklinCovey and the FC logo and trademarks are trademarks of FranklinCovey Co. and their use is by permission.

All rights reserved.

人生算法： 已被证实的使个人和团队变得更好的15个套路

作 者：〔美〕托德·戴维斯

译 者：杨颖玥

责任编辑：肖佳 庞冰心

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2018年1月第1版

印 次：2018年1月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：180千字

印 张：16

京权图字：01-2017-7433

书 号：ISBN 978-7-5153-4658-8

定 价：49.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

序言一 变得更好，从改进我们的思维与行为开始——007
/ 富兰克林柯维董事长、CEO 鲍勃·惠特曼

序言二 打造团队与组织的终极竞争优势——011
/ 富兰克林柯维新加坡及大中华区总裁 陈俐同

前言 人生算法的本质——
所有有意义的改变都是由内往外而来的——013

套路 1 戴上正确的眼镜——017
审视我们看待自己与他人的方式是否正确

思维定式：停止否定自我与他人的限制性思维定式，采用一种有助于个人与他人成长的思维定式。

套路 2 掌控自己的心理状态与情绪——029
不让外界因素决定我们如何思考与感受

内部聚焦：在面对外部环境时选择自己的态度、情绪和自己所走的路的能力得到提升。

套路 3 行事为人让他人能够信任——043
三个获得他人信任的行事为人原则

赢得信任：得到同事、家人、朋友、客户等重要关系的信任，成为他人可以信赖与依靠的人。

- 套路 4 扮演好你最有意义的角色 —— 057
平衡人生中所扮演的各角色

平衡能力：更好地平衡家庭、工作与生活，生命变得更饱满且更有意义。

- 套路 5 不要只见幼苗，不见大树 —— 073
看到并明确告诉人们他们的价值与潜能

领导能力：释放他人潜力，让你身边的人、团队变得更好，掌握领导的艺术。

- 套路 6 避免弹球综合征 —— 087
紧急事务与待办清单不再让步于重要的事情

时间管理：更好地管理时间乃至生命，完成与我们最高目标保持一致、更有价值的重要事情。

- 套路 7 考虑我们，而不是我 —— 103
团队建立一种打赢的文化的核心

团队合作：更好地相互协作，实现双赢，从而使个人与团队效能最大化。

- 套路 8 建立并维系强大的情感储蓄账户 —— 119
六种建立强大的情感储蓄账户的最佳实践

人际关系：更有能力与意愿在他人身上投入，从而收获深厚、持久、信任的人际关系。

套路 9 审视你的真实动机 135

富足的心态，是拥有健康动机的基础

不忘初心：发现自己在日常生活工作中逐渐遗失的最初的动机，拥有更健康、更能改善自我与他人境况的动机。

套路 10 少说，多听 153

先寻求理解对方，再让对方了解自己

沟通能力：拥有更多影响他人的能力，并在彼此间建立信任与融洽的关系。

套路 11 恰当使用你的优势 171

小心优势过度使用会变成劣势

发挥优势：找到恰当的方式，更好把握优势发挥的程度与地点，使自己的优势产生最大效能。

套路 12 向他人传达信任 189

一种提高效率、降低成本、改变一切的力量

传达信任：改变不相信他人的倾向，更能够相信他人，并且是智慧地传达信任。

套路 13 让别人感到向你说真话是安全的 205

相信反馈者的意图是善意的，以正确的方式寻求与对待反馈

对待反馈：更能积极地面对反馈甚至是批评的反馈，知道如何寻求、评估反馈，如何对反馈采取行动。

套路 14 让输入与输出相匹配 221

选择正确的引领性指标，以达成目标

实现目标：掌握解决问题的五步流程，选择正确的输入，实现我们想要的结果。

套路 15 从谦逊做起 237

个人与团队变得更好的基石

让变得更好所需的前14个套路发挥出最佳效果。

Get
BETTER

序言一

变得更好，从改进我们的思维与行为开始

富兰克林柯维董事长、CEO
鲍勃·惠特曼

富兰克林柯维是一家致力于帮助组织提升绩效的全球性公司。我们帮助组织通过改变员工的行为来实现组织的目标。那么改变行为有多困难呢？想想改变你自己的态度和行为有多么不容易，更别说改变别人的行为，或者很多人的行为了！

在个人和组织效能的普遍原则这一议题，托德是我们重要的发言人，他长期担任富兰克林柯维的首席人力资源官。托德·戴维斯在本书中指出，提高效率、改善结果的关键是从让我们自身变得更好开始，而想要让个人与团队变得更好，首先要做的就是改进我们自己的思维定式

和行为。当我们这么做时，我们就提高了自己影响周围其他人的能力。在本书中，托德总结了已被实践检验证实的让个人与团队变得更好的15个套路。在工作与生活中不断实践、重复这15个套路，可以帮助个人和组织提高效能，实现目标。

托德在书中同时强调了人际关系的重要性。因为关系是一种力量，我们以关系为基石建立了我们工作和个人生活的文化。这个文化，最后反过来推动其他。当我们在工作和个人生活中的关键关系深厚有效时，一切都会变得更好，变得更有成效，更有意义。

想想看，没有良好的客户关系，你的业务会怎样？它们会变慢或止步不前。没有良好的员工关系，会发生什么？冲突爆发，生产力崩溃。如果没有良好的人际关系，会发生什么？你的整个生活都不那么快乐和充实。

大多数组织都喜欢说：“人是我们最大的资产。”虽然托德坚信，人确实是任何组织最重要的资产，但他更进一步，提到“不仅是人，更重要的是人与人之间关系的质量，才是真正确立我们竞争优势的因素”。

这一点确实如此。不久之前，富兰克林柯维完成了一项详尽的研究，研究了一千多家公司中成千上万的生产单位所取得的成果。研究显示，业绩最高的单位取得的成果与那些业绩不佳的部门取得的结果之间，差异巨大。而形成这个巨大差异的根本因素，就是公司与客户和员工的关系质量。以客户忠诚度和员工敬业度来衡量，那些与客户和员工有最佳、最有效关系的部门，其表现远远好于那些与客户、员工关系一般的部门。

在很多方面，托德已经证明了，关键关系的力量是我们最重要的资产。我们之间的关系不仅是成功的手段，也是我们成功最长久的回报。

富兰克林柯维已经创立了几十年了，它创立的理念是：伟大的组织建立在与所有关键利益相关者良好关系的基础之上。公司从获奖作品《高效能人士的七个习惯》的出版开始，继续推出畅销书《信任的速度》《高效能人士的执行4原则》和《激发个人效能的五个选择》，通过世界一流的内容、见解和培训，专注于释放人的潜能。在每个大陆的每一个国家，你都会在企业领导者的书架上发现富兰克林柯维的作品。

本书中，托德描述了我们许多人会遇到的一些最常见的绊脚石：把我们的问题归咎于他人，把注意力放在紧急但不重要的事情上，在我们还不理解问题之前仓促下结论，等等。他用他的智慧提供了一些简单而实用的套路，来扫清这些绊脚石，让我们在做任何事情时都能做得更好。

富兰克林柯维最重要的目标和最核心价值观之一是成为优秀人才的首选工作场所。作为首席执行官，我依靠托德的智慧和经验来吸引和留住最好的人才。我对他作为顾问和教练对我们数千名员工的敏锐指导能力感到惊叹。

倾听托德的智慧，一直以来都让我受益匪浅，现在有机会阅读他充满智慧的作品，我的内心感到无比喜悦。我相信这对你来说也是一样的。

