

极简目标 管理法

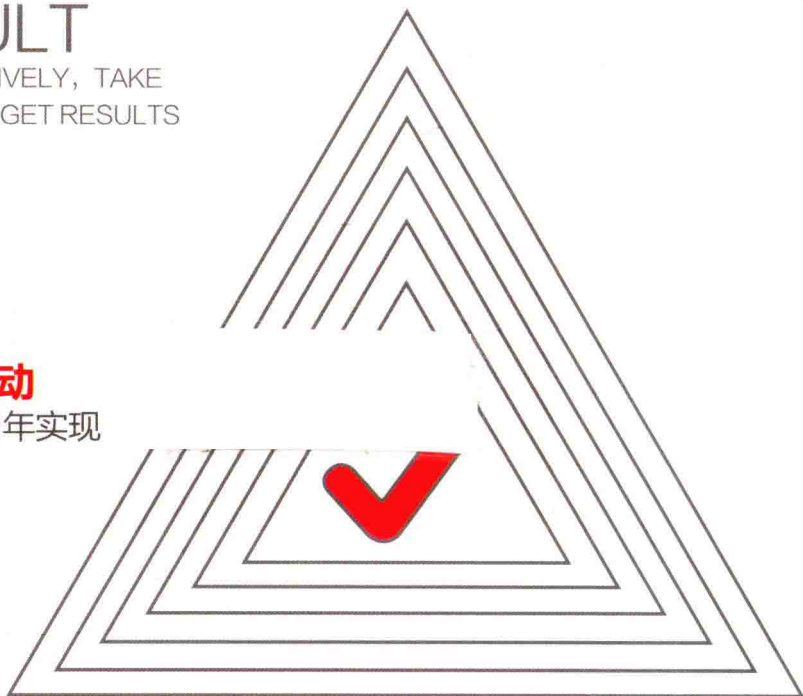
28天养成卓越人士的
思维和行动模式

[英] 菲尔·奥莱 (Phil Olley) 著
林秀兰 译

RESULT

THINK DECISIVELY, TAKE
ACTION AND GET RESULTS

看见即行动
当年目标当年实现



RESULT

THINK DECISIVELY, TAKE
ACTION AND GET RESULTS

极简目标管理法

28天养成卓越人士的
思维和行动模式

[英] 菲尔·奥莱 (Phil Olley) ◎著
林秀兰◎译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

极简目标管理法：28天养成卓越人士的思维和行动模式 / (英) 菲尔·奥莱 (Phil Olley) 著；林秀兰译。
— 北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-50329-9

I. ①极… II. ①菲… ②林… 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294521号

内 容 提 要

你是否在浑浑噩噩地生活？你是否觉得自己正在受拖延症所累？你是否意识到了自己需要改变？你是否正在尝试改变却收效甚微？

本书作者为英国著名培训师菲尔·奥莱，本书是依据其多年的个人经验以及其辅导成功的案例写成。从克服拖延、恐惧等障碍的心理技术，到养成大胆果断的“看见即行动”的习惯；从发现与转变导致失败的潜在思维方式，到加强获得理想结果的动机和毅力，本书将用28天的时间帮读者建立与养成功人士应拥有的思维与行动模式。

本书适合所有希望取得突破、获得成功的个人和企业使用。

- ◆ 著 [英] 菲尔·奥莱 (Phil Olley)
译 林秀兰
责任编辑 姜 珊
责任印制 焦志炜

- ◆ 人民邮电出版社出版发行
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
三河市祥达印刷包装有限公司印刷

- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：8
字数：150千字



2019年2月第1版
2019年2月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-7091号

定 价：49.00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

Preface

前言

请思考这样一个问题：假设你有一根魔杖，它可以对你的事业和成就施加魔法，那么你希望得到些什么？

当你思考这个问题的时候，一个你非常想要的成果可能会在你的脑子里快速闪过。现在想象你只有一次达成它的机会，你肯定会全力以赴，对吗？这就是本书的写作目的。它不仅能帮助你变得“更积极主动”，对生活充满信心，还能让你不遗余力地向着切实、持久的目标进发。

现在请保持这种想法。

通过多年与成功者合作并观察他们，以及在帮助他人获取成功的实践中，我清楚地发现，成功者总是有意或无意地践行着一套相似的简单原则。

极简目标管理法：

28 天养成卓越人士的思维和行动模式

事实上，对于取得卓越成就的人来说，真正促使其成功的不是类似 SMART 目标管理或走出舒适区这样的原则，而是比这有力得多的某种东西，这种东西却常常被人们忽视。

回想你实现了某个目标的那一时刻，不管这个目标是大小。在目标未达成之时，你牢记着目标，它已然成为了你关注的中心、生活中最重要的焦点。你对它充满热情，期间你体内的肾上腺素不断增加，于是你迅速采取了行动。我敢打赌，直到现在，回想起那段往事你依然会充满自豪与满足感。

这样的时刻可以让你认识到，为了获得成果，你需要做什么。本书会深化这些认识，探讨推动你实现目标的途径，帮助你克服前进道路上的障碍。

每个人都有取得成果、获得成功的能力，每个人都能实现目标。也许内心深处你清楚地知道，为了达成目标自己需要做什么。本书的目的是帮助你克服行动时的阻碍，释放你达成目标的潜力。

阅读这本书，理解其中的原则是一回事，但让这些理念发挥效力则是另一回事。你需要持之以恒地践行它们，日日年年、时时刻刻，将它们变成习惯。为了对你有所帮助，我主要介绍了一些极具实用性的应用，以便你可以立即开始实施。

如何从这本书中获得帮助

真诚。

开放。

行动的意愿。

首先，你需要对自己真诚。关于如何获得更好的成果，有很多“常识性”观点，很多人在面对这些观点时，会暗自思忖，“哦，这些我已经做到了。”事实上，由于这些观点平凡得就像常识，误使人们以为自己早已经做到了。这本书则是要帮你把常识变成习惯。

其次，你需要有开放的心态。这是至关重要的。固执地坚持那些让你止步不前的态度和想法对你没有任何好处。

最后，你要有采取行动的意愿。只是读一读这本书不会带来什么改变。这不是学术练习。我们要采取某些行动，这些行动本身并不困难，但需要你动起来。

充满热情的行动

在阅读有关职业发展与成功的书时，人们常常会迫不及待地与他人交流以便从中获得的新见解。

而问题就由此产生了！

当我们说“我正在读一本有关 X 的很棒的书，现在我打算去做 Y”时，他人最初的反应可能是充满怀疑，即使一贯最支持我们的人也是如此。来自他人的心理干扰，哪怕只是一瞥或者抬了抬眉毛，也足以让你心生犹疑。

因此，我想提出一条基本原则，那就是不要告诉任何人（无论你们多亲密）你正在读这本书。

先阅读这本书，然后采取行动。让其他人注意到你发生的改变，用事实告诉他们你正在取得新的成果。

充满热情的行动对你非常宝贵。对其他人来说，它比仅仅充

极简目标管理法：

28 天养成卓越人士的思维和行动模式

满热情更有说服力。

“战略坐标”与“看见即行动”的技术

在本书中，我提出了几个用以解释概念及实用工具的战略坐标，它们还能帮助你体验将目标转化为行动的思维过程。

形象化技术——“看见即行动”的技术是一个关键的构成。当我探讨它们时，你便会明白它们的确切含义。虽说没有速效的方法，但使用“看见即行动”的技术时，你很快便会注意到自己发生的改变——通常在最初的 28 天内。

一直让我感到吃惊的是人们用来改进他们的成果的方法。通常他们不愿意相信有能够产生成果的方法。尽管需要一些新东西，但他们通常会延续那些显然无效的老办法。人们常常以零敲碎打、临时拼凑的方式来做出改变，许多人安于小窍门、小改进或小小的“自助”。然而，这些方式很少能带来真正的改变。

你可以采取不同的方式，不必满足于微小的改善。你可以启动个人的革命。这一切从采纳获取成果的新方法开始，你要成为一个成果狂。

如果书中的一些观点、概念、工具或技术一开始让你觉得不舒服，请不要担心。你要有信心。事实上，也许一开始让你感到最不爽的技术正是将带给你最大突破的技术。

专注的时刻

任何时候都很少有人能做到真正的专注，这不是很奇怪吗？

只要能真正地立足于此地、专注于此刻，成果便唾手可得。

当你第一次打开这本书的时候，是不是被周围的喧闹分散了注意力？你是否准备好专注于书中的内容并采取行动？如果没有，请干脆暂时放下书本，等能够全神贯注时再开始。

我发现，各个社会阶层中最成功的人都是那些全心全意做事的人。这就是他们获得成功的方式。所以我们也应该采取这种思维模式，全力以赴。在阅读本书时，请将关键部分用红笔标上星号，标出你喜欢的内容。在需要的时候，进入行动区。

本书是写给那些真心实意想获得突破、希望取得新成果的人。只要你确实想实现自己非常渴望的改变，那么这本书便是为你准备的。

好吧，现在你准备好了吗？

让我们开始吧！

第1章

生活需要目标感

第1天 找到令你止步不前的症结 //3

如果你总是“感觉自己深陷困境，哪儿也去不了”，那么，你需要找出症结所在，然后打破它。

第2~3天 学习成功者的思维模式 //13

“真羡慕那些成功者，可惜，我只是一个平凡的人！”首先，你应该对这样的思维说“NO”。

第4天 承担个人责任 //26

“要不是Y阻碍了我，我一定能做成X。”很多事，若你不想做，总会有很多借口。成长就是要学会承担！

极简目标管理法：

28天养成卓越人士的思维和行动模式

第5~6天 发挥你的优势 //38

“我真的很不擅长 A、B 和 C，我也极其不擅长 X、Y 和 Z。”与其整天担忧自己的不足，不如最大限度地发挥你的天赋、才能、技巧，把精力投入到自己的强项上，把卓越转变成你的一个特质，你才能一往无前！

第7~8天 从设定目标到实现目标 //47

“我设定了目标，但是好像还是缺乏行动的动力。”那么，你就需要找到那个可以在每天清晨叫醒你的梦想。

第2章

我们需要怎样的目标感

第9天 设计你的宏伟蓝图 //69

“计划赶不上变化，走一步算一步吧！”凡事预则立，不预则废。不为明天做准备的人永远不会有未来！

第10~11天 培养激发行动的思维 //80

“头脑风暴都是没用的，因为这么做从来没有产生过什么具体的效果。”别急着下结论，也许，是你思考问题的方式出了差错！

第12天 设定你的ASM——令人敬畏的特殊使命 //91

“惊人的计划，算了吧，肯定只能是计划，我可完成不

了。”无论你想要什么样的生活，都会遇到各种各样的挫折。这世界很公平，若你不想做普通人，就请肩负起令人敬畏的特殊使命！

第 13~14 天 激发积极的行动 //105

“没事，慢慢来，反正我有退路！”别给自己留后路，破釜沉舟才有可能实现卓越！

第 3 章

行动，抵达目标的唯一途径

第 15 天 专注于行动 //117

“总是三心二意，到底怎么才能专注起来？”在任何情况下，始终关注于带来结果的行动，把正确的事情做好。总有一天，梦想到达的地方，脚步也会到达。

第 16~17 天 战胜拖延症 //135

“我就是无法战胜拖延，这是命吧……”如果这样想你就输了，没有战胜不了的拖延，只因你没有使用有效的工具！

第 18 天 学会充分利用资源 //147

“现实太残酷了，还是网络好，没有烦恼没有忧伤……”如果别人在努力时，你在上网；别人在进步时，你还在上网，那么，就不要抱怨你的生活停滞不前！

极简目标管理法：

28 天养成卓越人士的思维和行动模式

第 19 天 为行动设计合理的时间计划 //159

“呀，又一周了，怎么感觉每天都在忙却什么都还没做完呢！”忙碌但是没有时间计划的结果就是：笨鸟先飞，然后不知所踪！

第 20~21 天 时刻保持正能量 //177

“哎，哎，哎……”活着，就是一种心态，若你觉得快乐，幸福便无处不在；若你为自己悲鸣，世界必将灰暗。我们要学习向日葵，即使沮丧，也要朝着阳光！

第 4 章**目标，是靠点滴积累实现的****第 22 天 建立你的促成性结构 //191**

“我的办公桌总是惨不忍睹、杂乱无章，这就是我！”你的办公室正是你自身的折射，你的人生其实就像你的办公室！

第 23 天 不断进行自我提升 //200

“我恨星期一！”“谢天谢地，今天是星期五！”摆脱职场埋怨，一个人幸运的前提，是他有能力改变自己。

第 24~25 天 咬紧牙关，坚持到底 //213

“你还在坚持锻炼吗？”“呃，我星期一去了趟银行，星期二开了个短会，星期三……”请记住：无论你在什么时候开始，

重要的是开始之后就不要再停止。

第 26 天 让成功成为一种习惯 //225

“每天跑步呀，只能想一想啦，我可坚持不下来！”可是，成功不是将来才有的，而是从决定去做的那一刻起，持续累积而成的。

第 27~28 天 实现你的行动计划 //232

“有获得成功的有效工具？我可不信……”那么，你不妨相信一次。生命只有走出来的精彩，没有等待出来的辉煌。

译者后记 //239

Result: Think Decisively, Take Action and Get Results

Chapter 1

第 1 章

生活需要目标感



生活中的你有没有这样过？

- ☹️ 总是感觉日子过得浑浑噩噩，一天又一天就这么过去了。
- ☹️ 感觉自己深陷困境，哪儿也去不了。
- ☹️ 一直在忙，但是工作却毫无起色，甚至前进一步，倒退两步。
- ☹️ 别人都在行色匆匆地忙碌着，自己却找不准方向，止步不前。
- ☹️ 真羡慕那些成功者，可惜，我只是一个平凡的人。
- ☹️ 要不是Y阻碍了我，我一定能做成X。
- ☹️ 世界贫困，世界和平？这些跟我都没有关系，我太渺小了。
- ☹️ 成功的人只是因为幸运，我之所以没有成功是因为运气太差了。
- ☹️ “嘿，你擅长做什么呀？” “我比较擅长做这个，我做那件事也不赖。”
- ☹️ “你的劣势是什么？” “我真的很不擅长A、B和C，我也极其不擅长X、Y和Z。”
- ☹️ 我设定了目标，但是好像还是缺乏行动的动力。

菲尔·奥莱说生活不能没有目标感……



第 1 天

找到令你止步不前的症结

3% 的人促成事情发生。

10% 的人促成事情发生在他们身上。

87% 的人对正在发生的事情一无所知。

极简目标管理法：

28 天养成卓越人士的思维和行动模式

如果你总是“感觉自己深陷困境，哪儿也去不了”，那么，你就需要找出症结所在，然后打破它。

你做的每一件事都会产生结果，这是不可避免的。事实上，此刻的你以及你正经历的一切都是一种结果。成功是由一系列阶段性结果组成的。所以，为了获得我们希望的成功，首先就要先达成一个个小的结果。

一份来自死亡的礼物

1999年3月18日，我收到了人生最棒的一份礼物。下面便是我打开礼物的过程。

当时的我是一个三十五六岁、身体健康、普普通通的男人。那年的早春，不知什么原因，有三次我从头到脚长满了皮疹，就像过敏反应。第四次差点导致了不幸的后果。

当时我和妻子伊丽莎白正在爱丁堡，皮疹开始时和前几次的症状一样。我觉得后脑勺有些刺痛的灼热感，然后蔓延到耳朵、双手、胳膊、肚子，接着蔓延到胸部、腰部以及其他身体部位。

这时，我们正想开车回家。当我们来到汽车旁时，皮疹已经变成了一片肿胀，我的脸肿了起来。我跌坐在座椅上。我的