

“高级生存状态 = P+5E+3H” 的重大突破

GAO JI

创建你的高级生存状态

——震撼欧美数十个国家的几何倍增风暴！

CHUANG JIAN
NI DE
GAO JI
SHENG CUN
ZHUANG TAI



■ 徐端海 著

- ▶ 从此完全改变了
工作的世界与世界的工作！
- ▶ 你的生存质量观从此将与主流社会接轨！
- ▶ 必将改写 1000 万人的生存质量！



中国纺织出版社

你的 高级生存状态

——震撼欧美数十个国家的几何倍增风暴

徐端海 著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

创建你的高级生存状态: 震撼欧美数十个国家的几何倍增风暴 / 徐端海著. —北京: 中国纺织出版社, 2005. 2

ISBN 7-5064-3277-3/B·0117

I. 创... II. 徐... III. 人生观—研究 IV. B821

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134841 号

责任编辑: 李秀英 特约编辑: 刘保河 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街 6 号 邮政编码: 100027

电话: 010—64160816 传真: 010—64168226

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2005 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.5

字数: 90 千字 印数: 1—7000 定价: 16.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



CHUANG JIAN NI DE

作者简介

徐端海，40岁，曾在某著名外企当过3年人力资源高级总监，在英国东伦敦大学做过访问学者1年，现为大华高端人才管理顾问公司和大华高端营销咨询公司总裁，在塑造品牌人才特征、整合人力资源、团队建设、营销传播、事业生涯规划等诸多领域中都有突出的表现。主要作品有：《透视中国人》、《大声说：我是精英》、《2004~2008年干什么最赚钱》等。

GAO JI
SHENG CUN
ZHUANG TAI



CHUANG JIAN
NI DE
GAO JI
SHENG CUN
ZHUANG TAI

责任编辑：李秀英
特约编辑：刘保河
封面设计：山顶书装



010-65860161

本书是作者多年悉心研究欧美最流行的理念，并与中国本土实际结合的最新成果。毫不夸张地说：至少有 1000 万人会从中受益一生。该书从运用“高级生存状态 = $P + 5E + 3H$ ”原理，到实践一个都不能少的增值因素，再到把注意力转向更高价值的活动上，最后直达高级生存状态。

本书会让你感觉视野开阔、精神振奋，十分实用。运用其中的任何一条智源，都可以使你节省几个月甚至数年的艰苦劳动，使你在最短的时间内获得比别人倾其一生才能获得的还要丰硕的成功和满足。

无论是公务员、经理人、公司职员，还是专家、学者、大学生，只要阅读这本书，你立刻就会走进一个富庶、丰盈、轻松、愉悦的绝美意境。

Contents

现在该你进入高级生存状态了 /1

高级生存状态规划路线图 /9

第一章：从外借力 /19

收入翻番的秘密 /21

价值倍增的原理 /27

事业飙升 1000% 的规则 /34

最伟大的磁力系统 /44

经济形态上的重大奇迹 /50

多走一里路的超值法则 /54

少点工作量的最大产能 /59



第二章：由内发力 /67

没有效能的人迟早要完蛋 /69

有效的资质可以少走弯路 /77

价值观决定出路和高度 /83

你工作的目的是什么 /90

你生活的目标是为了什么 /95

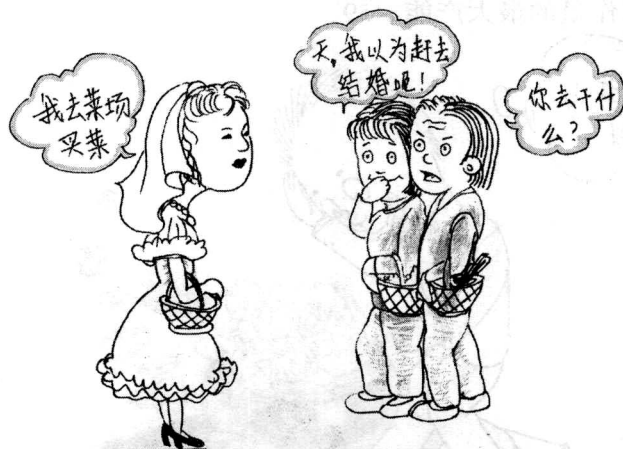
你在为谁工作 /101

你有没有自豪感 /106

你的事业能飞多高 /112

你的影响圈会有多大 /117

你的注意力如何转移 /124



Contents



第三章：统合综效 /137

你最想要的高级生存状态是什么 /139

你能够飙扬的杰出领域是什么 /148

你的最优资产是什么 /164

哪种技能将改变你的生涯 /175

你值多少钱 /187

现在该你进入高级生存状态了

FORWARD



现

在该你进入高级生存状态了

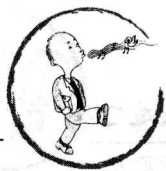
创建你的高级生存状态

CHUANGJIANNIDE

20 世纪 90 年代，英国科学家宣称自己破解了“人生面临的最大疑团”——高级生存状态的秘密。其公式是：高级生存状态 = $P + 5E + 3H$ 。这里 P 代表个性，包括世界观、适应能力和应变能力；E 代表生存，包括未开发的智能库、生存条件、经济状况、事业基础和影响圈；H 代表更高一层的需要，包括更好的生活、更漂亮的房子和更幸福的家庭。总之，得分越高，生存状态越好。

21 世纪开始，美国通用电气公司为了激发员工的首创性和原动力，运用这个公式，提出了

GAOJISHENGCONZHUANGTAI



创建你的高级生存状态

FOREWORD

“我在为谁工作”的使命陈述。不想，很快风靡欧美十多个国家的数百家著名企业，有的衍化为“你的生存状态还好吗？”还有的演绎成“强化关注圈，扩大影响圈”……从此引发了高级生存状态的革命，并改变了工作的世界与世界的工作。凡是秉持这一理念的企业和个人，在不到两年的时间里，全都实现了企业效益翻番、个人收入翻番。

以上其实就是心理学上的“自我暗示”。



何谓“自我暗示”？就是把目标特意深植在脑海中，在下决心要将它予以实现之际，渗透到整个潜意识，并自动影响到身体的外在行动以促成目标的实现。

现在该你进入高级生存状态了

FORWARD



拿破仑就是借助这个方法，使自己从科西嘉岛出身低微的一个穷小子，最后当上了法国的国王。林肯也是借助于同样的方法，跨越了一道宽广的鸿沟，从肯塔基山区的一栋小木屋走了出来，最后成为美国最有作为的总统之一。

你也可以运用这个方法，把“高级生存状态”深刻在潜意识之中，想像你生活的各个方面都会变得完美无缺，所有目标都将得到实现，一切问题都会得以解决，而你则过着梦幻般的生活。

想像你的收入、银行存款、人际关系、家庭生活、健康、工作和事业的各个方面都达到了理想状态：那将是一种怎样的情形？那时你在做些什么？你将和谁在一起？你的生活方式和家庭属于哪种类型？你将拥有什么样的房子、汽车、家具、服饰？你的健康状况会是怎样？

创
建
你
的
高
级
生
存
状
态

CHUANGJIANNI

GAOJISHENGCONZHUANGTAI



创建你的高级生存状态

FORWARD

现在该你进入高级生存状态了

尽可能详细地描述自己未来的情形，把你能想像出的东西全部渗透到潜意识里。

要想有动力，你必须有激励自己的动因，多达 85% 的动力来自于你所期望的成就或者你想要的生活。目标越清楚，你在实现它的过程中就越有动力，从而也就越坚定。将自己置于一个上升的螺旋轨迹上，你的自我感觉也将因此而变得格外好。

管理学大师彼得·德鲁克在他的著述里讲述了一个故事：一名大学教授让他的学生们考虑，他们毕业后怎样进入高级生存状态。尽管他们只是尚在念书的学生，但教授建议说现在就考虑这个问题，时间并不算早。



现在该你进入高级生存状态了

FOREWORD



创
建
你
的
高
级
生
存
状
态

CHUANGJIANNI

三年后，在一次校友聚会上，教授遇到那个班的所有学生。对于那次建议，有相当一部分学生把它牢记在心，在事业生涯开始的时候，他们已经开始考虑怎样进入高级生存状态的问题了。教授发现，这些学生所达到的成功，比那些未做太多考虑的学生要高得多。

这些年轻人对自己和对世界的态度与其他人不同。进入高级生存状态的想法影响着他们的思路，影响着他们的一生。

你生来就是要做某些惊人的事情的。从来没有、也永远不会有和你一模一样的人，你是唯一的。你的才干、能力、情感、想法、态度和价值观的综合素质，使你 and 所有生活在世上的人截然不同。

你具有尚未利用的非凡潜力和能力。你拥有不可思议的大脑，它由 1000 亿个神经细胞组成。

5

GAOJISHENGCCUNZHUANGTAI



创建你的高级生存状态

PREFACE

现在该你进入高级生存状态了

这些细胞的每一个又和多达 2 万个的其他细胞连接。你所具有的各种想法和主意可能产生的组合比已知宇宙中的分子数目还要多。你的确很特别。

也许你提问和回答自己的问题是：“我希望的高级生存状态为什么迟迟不发生呢？”

可以肯定你有过这样的经历：看见母鸡在孵小鸡，头二十几天鸡蛋看起来一点都没有变化，这时一般人不会去注意母鸡和鸡蛋。突然有一天，毛茸茸的雏鸡破壳而出，充满了生命力，你和周围的人肯定会惊叹：变化怎么会来得让人意外，鸡蛋仿佛在一夜之间就变成了小鸡。这时我们需要从小鸡的角度来看看事情的来龙去脉。当外人忽视了那个仿



现在该你进入高级生存状态了

FOREWORD



创
建
你
的
高
级
生
存
状
态

CHUANGJIANNI DE

佛没有任何变化的鸡蛋时，鸡蛋内部正悄悄地发生变化，小鸡正在成形、长大，最后一刻的破壳而出只不过是一连串变化的最后一环，它的实质意义不如外界看上去那么大。

人们总是试图寻找导致事物发生变化的“神奇时刻”，但是你如果问问那些已经进入高级生存状态的人们，你就会知道事情的真相。他们会告诉你，没有某个关键事件使他们进入高级生存状态，一切成绩的取得都离不开持续的积累和努力。

那么，你的高级生存状态何时才会振动并发生呢？

我们生活中有一个“飞轮效应”。为了使静止的飞轮转动起来，一开始你必须使很大的劲，一圈、二圈……每转一圈都很费力，可飞轮却转动得越来越快，在某一时刻（你又不能确切地说



创建你的高级生存状态

FORWARD

现在该你进入高级生存状态了

出是在哪个时刻)，飞轮基本可以依靠自己的重量做推动力，你不需要多大的劲，飞轮就会加速转动。

成功学大师汤姆·彼得在《你就是飞轮》一文中这样写道：与年龄无关，与职位无关，与我们偶然进入的行业无关，我们每个人都是飞轮。

为什么在人身上也会有“飞轮效应”呢？因为对每个人来说，都想进入高级生存状态，都希望自己的劳动不是无用功。当看到自己的工作与生活有意义时，会感到兴奋，感到动力学魅力，于是更加卖力地推动飞轮。人的变化和高级生存状态就是这样发生的。

