

行 行动经管工具书  
Action Business Publishing

# 高效人士的 五项管理

## 做自己想做的事

李践——著

随书附赠

五项管理配套工具

《行动日志》14天体验版

天天出成果  
人人出效益

5万家企业全员导入  
超过30万人实践验证

机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

# 高效人士的 五项管理

做自己想做的事

李践——著



机械工业出版社  
CHINA MACHINE PRESS

知名实战派管理专家、行动教育董事长李践先生经过 10 多年时间的积累淬炼，提出了高效人士的“五项管理”法则。这一管理方法经过时间和实践的考验，被证明非常有效。目前已有 5 万多家企业，超过 30 万人正在使用，并把它作为必备物品，天天检视，年年使用，作为自我管理 and 企业管理的重要工具。

本书附赠“五项管理”理论配套工具——《行动日志》，精心为读者整合书中内容，从年到月、从月到周、从周到日地进行完美规划，从而帮助大家提升个人能力，达成绩效目标。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

高效人士的五项管理 / 李践著. — 北京: 机械工业出版社, 2018.11 (2019.7 重印)

ISBN 978-7-111-61226-1

I . ①高… II . ①李… III . ①管理学 IV . ①C93

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 238951 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑: 刘怡丹 责任编辑: 刘怡丹

责任校对: 李 伟 责任印制: 张 博

北京铭成印刷有限公司印刷

2019 年 7 月第 1 版第 4 次印刷

147mm × 210mm · 8.5 印张 · 3 插页 · 135 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-61226-1

定价: 55.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

电话服务

服务咨询热线: 010-88361066

读者购书热线: 010-68326294

010-88379203

封面无防伪标均为盗版

网络服务

机工官网: [www.cmpbook.com](http://www.cmpbook.com)

机工官博: [weibo.com/cmp1952](http://weibo.com/cmp1952)

金书网: [www.golden-book.com](http://www.golden-book.com)

教育服务网: [www.cmpedu.com](http://www.cmpedu.com)

## 推荐序

### 高效人士的五项管理：练就钓鱼的本事

回顾 23 年的职业生涯，自己非常欣喜做对了选择：从学校毕业的第一份工作选择了“风驰传媒”这个平台。至今我还记得面试时董事长李践先生说：“‘风驰传媒’不能保证天天给你鱼吃，但一定保证让你练就钓鱼的本事。”当时的我不太明白董事长所谓“钓鱼的本事”是什么，直到我在“风驰传媒”工作了 3 年，从一线销售人员成长为销售部经理，并通过自己的努力在 20 世纪 90 年代买了第一辆车，我悟到了董事长所说的“钓鱼的本事”。

这套“钓鱼的本事”就是“风驰传媒”独创的学会自我管理，持续达成高目标，成为高效员工的“五项管理”系统。我的职场历程也是不断修炼“五项管理”，挖掘自身潜能，实现更大梦想的过程。“五项管理”已成为我们达成目标、

实现业绩突破最好的工具。2000年“风驰传媒”与李嘉诚先生的TOM公司合作。2003年我出任TOM全资子公司上海公司的总经理，运用“五项管理”这套系统管理公司，帮助下属培养自我管理习惯、提升效率，带领16人的团队创造了一年8800万元的惊人业绩，成为TOM集团17家子公司中投资回报率最高的公司。而上海公司此前总共投资仅100多万元。我们的团队因为效率高，此后又接管了当时深陷亏损的北京分公司和广州分公司，运用这套管理系统，我们仅用不到一年的时间就使这两家分公司扭亏为盈。

“五项管理”这套效率系统工具，使我和我的团队都取得了佳绩。它不仅培养了我，还陆续培养了100多位总经理，他们都在各自的岗位上成长为精英持续的目标管理、心态管理、时间管理、学习管理以及行动管理，每天循环这五个管理动作，最终养成高效的工作习惯。

2007年，李践先生邀请我一起创业，目标是成立一家伟大的公司，这家公司希望十年只做一件事，通过提升员工效率，推动业绩增长，助力中国的成长型企业。这个目标非常有挑战，但我愿意，因为我知道我们能行。这份自信源于李践董事长把他原创的“五项管理”这套效率系统工具全权委托授权给我，希望我成立一家以“五项管理”

命名的管理咨询公司，用这套系统工具帮助成长型企业实现管理升级，从而推动业绩的持续增长。

2008年公司正式创立并运营，我和我的事业合伙人卢霞、杨林燕、边志杰、徐华、王芳、王洋等，一起推广“五项管理”书籍、日志、培训课程、顾问咨询等。10年来累计服务企业近5万家，涵盖服务、连锁销售、贸易、生产、加工、制造、工程、建筑等领域。每次看到企业家和管理团队上完课如获至宝的喜悦表情，我们都备受鼓励。我为自己选择教育行业，选择把“五项管理”这套效率系统工具传播和推广给企业、职场人士而欣慰，过去10多年的付出与努力都是值得的。

今天，《高效人士的五项管理》一书出版，我由衷地感到高兴，希望跟更多人一起分享这个“钓鱼的本事”。学会它，你就可以用最短的时间实现工作效率的大幅度提升，让你的人生走得更踏实、更长远！

行动教育集团投资副总裁 李仙

2018年9月于上海行动教育校园

## 自序

2008年的金融风暴席卷全球各行各业，许多企业陷入经营困境。在此背景下，我们出版了《定价定天下》《高绩效人士的五项管理》《砍掉成本》《要么品质要么死》《摇钱树》等一系列企业管理工具书，希望能够帮助企业家们安然度过“经济寒冬”，努力实现利润倍增。

10年后的今天，时空剧变，商业世界正在以前所未有的速度发展、变化，乃至被重新定义。创新与坚守，转型与取舍，“互联网+”与传统产业，这一组组看似互补却又充满悖论感的对比，是眼下企业管理面临的常态。同时也说明了在身处变革的十字路口，企业发展面临的形势之严峻。

经济总量急速上升与用户需求急剧收缩的矛盾

随着工业化大生产的推进，生产效率得到很大提升，人类社会的物质生产实现了前所未有的繁荣。与此同时，物质匮乏所引发的人性贪婪正在消失，人们对物质的渴望

早已不像过去那么强烈。“断、舍、离”的生活理念在国内很多城市日渐风行。

民营企业时刻面临着经济全球化的竞争与挑战

当今的中国，外企已遍布街头巷尾并深入到每一个行业，整个世界的竞技场已被夷平，我们的企业必须直面来自全球的竞争与挑战。竞争已司空见惯，它仿佛一只我们熟视无睹的灰犀牛，每天出现在家门口。

面对这样的经济形势和竞争环境，我们对企业家们有以下三点建议：

第一、回到原点，回到发展路径中。

一定要透过表面看本质。本质是什么？它是事物发展的根本和规律。有些企业发展的路径是无法省略的，也没有捷径可走。这就要求企业要重新复盘，回到原点，回到发展路径中，反思自己遇到的障碍和问题，认知自己的优势与欠缺。

第二、重新定义，系统性思维。

企业要可持续发展，必须是一个完整的生命体，要做到耳聪目明、思维敏捷。企业如同一个鲜活的个体，只有手的力量是不行的，只有脚的力量也不行。在用户管理、人才管理、成本管理、产品管理等核心器官和关键部位必须要健康，不能生病。这就要求我们要有系统性思维，不能头痛医头，脚痛医脚。



### 第三、从偶然到必然，回到第一因。

当我们遇到失败、挫折以及意料之外的事情时，常认为是偶然的。比如，遇到一个客户投诉，可能是偶然的；订单被退回来了，可能也是偶然的……这种认知其实是错误的，在企业家的思维中，没有偶然思维，只有必然思维，偶然性里面包含着必然的结果。因此必须要回到第一因，发现事物的本质，才能从根本上解决问题。

企业管理万变不离其宗，开源和节流是企业永远要面对的两个问题，需要双管齐下，并形成一套环环相扣的生态系统。要将众多资源整合在一起，进行全盘思考，不能单独考量、顾此失彼。我们必须抱定初心，在产品、效能、用户、成本、营销等环节尽锐出战，久久为功，这样才能在激烈的竞争中寻得一丝先机。

我将自己近 30 年的管理方法与经验与大家分享。这些方法经过时间和实践的考验，被证明非常有效。这些年，我为我的股东创造了 292 倍的回报率，这一切都得益于书中所提到的管理精神。

我们用战士的语言讲述战斗，用极简的图文表达管理。我深信：

大道至简，行胜于言！

李 践

2018 年 6 月于行动教育上海校园

# 目录 CONTENTS

推荐序 高效人士的五项管理：练就钓鱼的本事 / III

自序 / VI

导言 / 1

一、成功因何而来 / 2

二、什么是五项管理 / 4

三、如何有效阅读本书 / 7

第一项 目标管理 / 11

世界上只有 3% 的人曾定下清晰而长远的人生目标，这也就是成功者总是极少数人的原因！你想过 10 年后的自己是怎样的吗？如果没有，那就从现在开始想吧！

一、为什么要设定目标 / 13

二、目标的来源 / 24

三、目标设定的范围 / 28

- 四、如何明确目标 / 36
- 五、目标管理的六大步骤 / 44
- 六、四条重要建议 / 72
- 七、心在远方，路在脚下 / 72

## 第二项 心态管理 / 75

成功属于那些抱有积极心态的人。你的成就、健康、幸福、财富全靠你如何应用自己看不见的法宝：积极心态。

- 一、心态修炼第一步：决不放弃 / 77
- 二、源自内心的两大力量 / 79
- 三、你的心态是积极的还是消极的 / 81
- 四、成功青睐心态积极的人 / 83
- 五、管理你的积极心态 / 94
- 六、如何管理你的心态 / 109
- 七、成功 = 心态 × 能力 / 111

## 第三项 时间管理 / 115

如果每天都有 86400 元进入你的银行账户，而你必须当天用光，你会如何使用这笔钱？天下真有这样的好事吗？是的，你真的有这样一个账户，那就是“时间”。

- 一、算算你的时间价值 / 117
- 二、检查一下你的时间管理 / 119
- 三、时间都去哪儿了 / 122
- 四、时间管理的十个方法 / 128
- 五、时间优先法 / 141

#### 第四项 学习管理 / 145

今天你掉一根头发，你会变成秃顶吗？不会。明天再掉一根呢？也不会。但如果每天都掉一根呢？今天不学习，会被市场淘汰吗？不会。明天还不学习，会被市场淘汰吗？不会。如果每天都不学习呢？

- 一、学习是竞争力 / 147
- 二、学习改变命运 / 149
- 三、学习的途径 / 151
- 四、养成天天学习的习惯 / 155
- 五、最新学习模式——循环学习法 / 157

#### 第五项 行动管理 / 161

现实是此岸，梦想是彼岸，行动力就是当中的桥梁！

- 一、行动是一切成功的保证 / 163

二、人们为什么不行动 / 165

三、行动力的两大来源 / 170

四、行动力三大法则 / 172

五、行动管理的六大步骤 / 173

六、持续行动，坚持不懈 / 176

七、行动者宣言 / 178

后记 让你立即行动的好工具——

    高效人士的五项管理 《行动日志》 / 181

客户见证 / 185

客户感言 / 191

# | 导言

16年前，笔者出版了《做自己想做人》一书，迄今总发行量突破了100万册，该书有一本配套的训练手册叫《行动日志》，到目前为止已有1亿人次使用。很多读者受益于该书及训练手册，实现了人生的巨大改变。

今天，人类面临着一个新的时代：智能时代。这是一个互联网、科技以及机器替代人的时代。但即便如此，我还是认为人性高于一切，人性的光辉和聪明才智永远是一切核心的主宰。

每个人生而平等，渴望伟大、追求成功，这些是与生俱来的。但是最终是不是都做到了呢？根据行动教育16年的研究和发现，人与人之间的差距非常大。有些人通过

奋斗拥有了美好的人生：前途无量的事业、富甲一方的财富、和谐相处的人际关系、健康强壮的身体，更重要的是他们心灵富饶、积极快乐。可更多的人却不是这样，他们在生命旅程的最后阶段很懊悔、很遗憾，甚至抱怨道，为什么那么多人能够成功，而自己却碌碌无为，泯然众人，甚至潦倒一生？

是什么决定了他们之间的差距？人与人之间的本质区别在哪里？人的成功是否与生俱来？

## 一、成功因何而来

### 1. 成功并不取决于智商

有的人天生聪明，有的人则比较愚钝。人与人之间的智商不同，确实会造成人的发展不尽相同，但通过对成功人士的分析，我们发现人的智商只要在正常范围内，智商的作用对于一个人成功或者事业的影响是有限的。

不可否认，智商很高的人，会更加容易取得成功。但分析表明，大部分成功人士的智商均在正常范围之内（100分左右），我们常说的高智商人士通常指智商在125分以上的人。

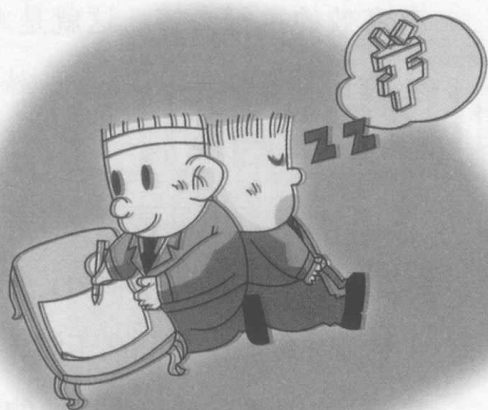
很多非高智商的人取得了成就，甚至是伟大的成就。

由此看来，智商不是决定一个人是否成功的关键，这也意味着普通人也有取得成功的潜质。

## 2. 成功并不取决于环境

在美国，有一对孪生兄弟，他们出生在一个贫穷的家庭，母亲是个酒鬼，父亲是个赌徒，脾气非常暴躁，母亲喝醉酒以后也会情绪失控。虽然家境贫穷，但这两兄弟的发展却截然不同。弟弟无恶不作，结果锒铛入狱，有记者去监狱里面采访弟弟问道：“你今天为什么会有这样的结果呢？”弟弟说：“因为我的家庭，因为我的父母。”同时记者又去采访身为孪生兄弟的哥哥，此时的哥哥是一位很成功的企业家，而且还竞选上了议员。记者问：“你今天为什么会有那么大的成就呢？”哥哥同样也回答说：“因为我的家庭，因为我的父母。”

哥哥在破碎的家庭中找到了发愤图强的勇气和动力，弟弟却在破碎的家庭中自暴自弃，沦为囚徒。





家庭虽然是人与人之间拉大差距的一个重要因素，但在对成功人士的调查中发现，70%以上的成功人士都来自于普通家庭，有很多甚至来自农民、普通工人家庭。由此也可以得出结论，家庭背景也不是决定一个人成功与否的必然条件。

### 3. 成功取决于你自己

一个人的智商和家庭背景会影响成功，但这些并不是拉开差距的决定性因素。一个人的成功究竟是外在因素决定的，还是内在因素决定的？我们通过研究发现，人的成功与外在因素没有关系，是由内在因素决定的。一个人能否成功取决于个人的目标是否明确，心态是否积极，学习能否持续，时间分配是否合理，以及是否具有高效的执行力等，这就是本书要与大家分享的高效人士的五项管理。

## 二、什么是五项管理

在企业经营的过程中，每个员工都希望在自己的岗位上创造高绩效，拿到高工资；每个老板都希望自己有一支高绩效的团队，来保证企业的持续发展。