



李践教你 **28** 天 绩效能力倍增

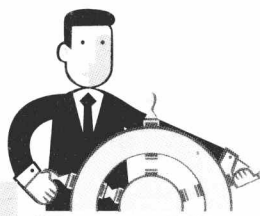
李践 著

五项管理
提升绩效能力



随书附赠一本
《绩效能力日志》

李践教你



28days

28天绩效能力倍增

李践 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



本书是五项管理的实践手册，以随书教练的方式，用最简洁的语言，最轻松的图文，带领你度过不一样的28天，让你具备成功人士的基本能力。

在这4周时间里，我将循序渐进地带你学会设定目标、做对事情、调整心态、掌握学习和行动的基本方法，每天进步一点点，你只需跟随我，每天按要求的去做，28天后，你会惊叹于自己的改变！

图书在版编目 (CIP) 数据

李践教你28天绩效能力倍增/李践著. —北京: 机械工业出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 111 - 29019 - 3

I. 李… II. 李… III. 企业管理—基本知识 IV. F270

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201781 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 徐 井 贾秋萍

责任印制: 王书来

保定市中国画美凯印刷有限公司印刷

2010年1月第1版第1次印刷

169mm × 239mm · 11. 5 印张 · 1 插页 · 90 千字

标准书号: ISBN 978 - 7 - 111 - 29019 - 3

定价: 29.80 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

网络服务

社服务中心: (010) 88361066

销售一部: (010) 68326294

门户网: <http://www.cmpbook.com>

销售二部: (010) 88379649

教材网: <http://www.cmpedu.com>

读者服务部: (010) 68993821

封面无防伪标均为盗版

成功只需28天

尊敬的各位企业家、经理人：

每个人都渴望成功，成功人士与普通人最大的差别就在于思维方式的不同。思维决定行为，行为决定习惯，习惯决定结果。如果一个人在工作和生活中能够具备成功人士的思维方式、行为准则和行动习惯，离成功就不远了。

2008年，超级畅销书《砍掉成本》一书的作者李践先生在我社出版了他的又一本力作《高绩效人士的五项管理》。此书上市以后，受到了企业界和广大读者的热烈欢迎，直到现在一直位居全国各大书城畅销书排行榜。众多企业纷纷团购这本书，将五项管理的内容在工作中学以致用、现学现用、灵活应用，取得了非常显著的效果。

《李践教你28天绩效能力倍增》一书是李践先生今年在我社推出的新作，是五项管理的实践手册。本书以随书教练的方式，用最简洁的语言、最轻松的图文，循序渐进地带你学会设定目标、做对事情、调整心态、掌握学习和行动的基本方法，让你具备达成目标的基本能力。学完此书，你会发现实现目标并不难，原来成功只需28天。

作为一个实战型企业家，李践所著的图书堪称本本都是畅销书！我们可以预见：本书将会像《砍掉成本》《高绩效人士的五项管理》一样，受到企业界和广大读者的热烈欢迎，必将成为员工自我管理的导航书，必将成为企业绩效倍增的执行书！

在此，我们郑重地向您推荐这本书，愿它能成为您工作的良师益友！

机械工业出版社

2009.11



开篇语

亲爱的朋友：

你知道为什么

同一年同一个学校毕业的人，
几年之后拉开差距，或优秀，或平庸；

同一年同一个单位工作的人，
几年之后境遇不同，或升迁，或平淡；

同期创业的人，几年之后，有人成功，有人失败；

同领域做企业，几年之后，有人发展，有人倒闭；

……

相同的起点，不同的现状和结果！

也许你会说，这和机会有关，和性格有关，和市场有关，和……有关。

不，所有的一切都和人有关！和人的能力有关。

能力包括思维、行为和习惯，

思维决定行为，行为决定习惯，习惯决定结果。

如果一个人，在做任何事情之前：

先给自己设定一个明确清晰的目标；

懂得管理时间，知道该做什么不该做什么，

抓住重点做对事情；

当目标达成有差距的时候，心态积极，

永远想办法，不找借口；

懂得持续学习，并把知识转化成行动；

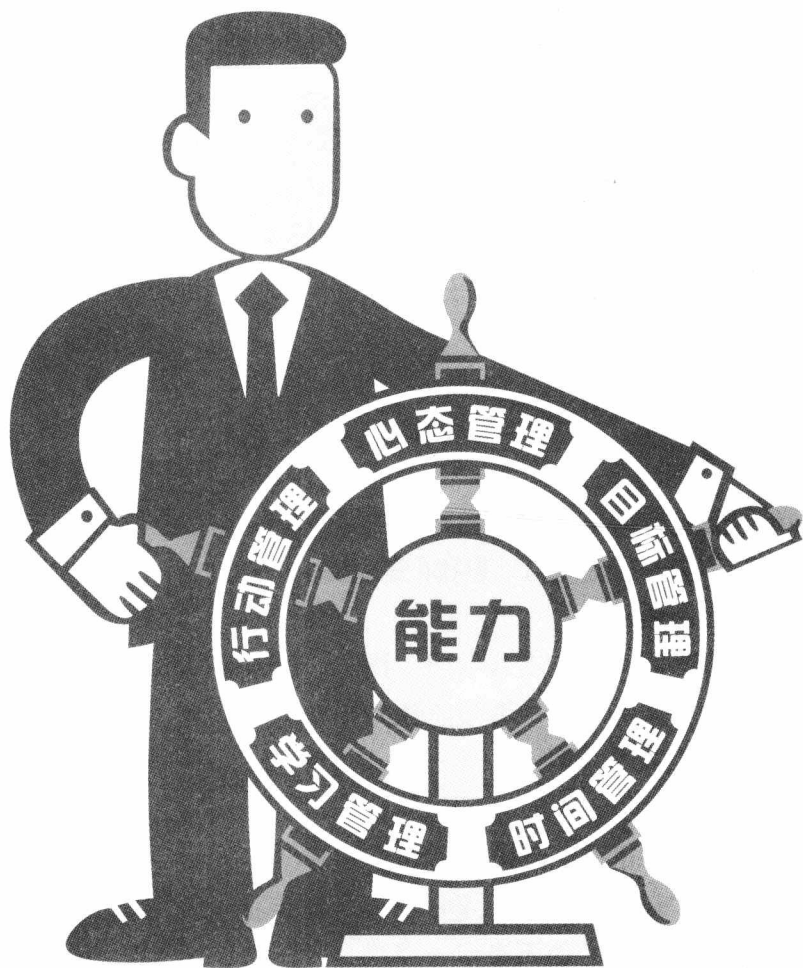
在行动中反省改进，不断超越。

如果一个人在工作、生活中，

有这样的思维、方法和习惯，

具备这五个方面的自我管理能力，

想不成功都难！



一个人的能力取决于这五个方面：积极心态、明确目标、管理时间、持续学习和快速行动，世界上许多顶尖成功人士身上也普遍具备这五个特质。

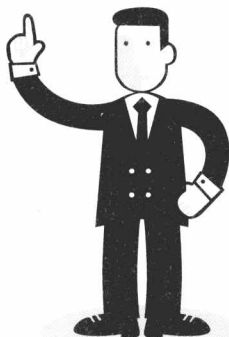
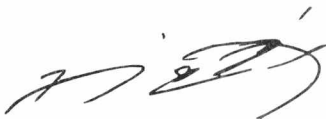
结合实践，我们用工具把这五个方面落实到日常工作中，训练大家进行自我管理。很快，我们的团队能力得到提升，绩效达成。8年时间企业资产增加1 500倍，股东投资回报率为292倍，均受益于这五个方面的持续管理，我们称之为“五项管理”。

五项管理是一套提升绩效能力的系统，它包括思维、方法和工具，用这套系统我们培养出115位总经理和许多高绩效的员工，现在各自岗位上持续创造着高绩效。

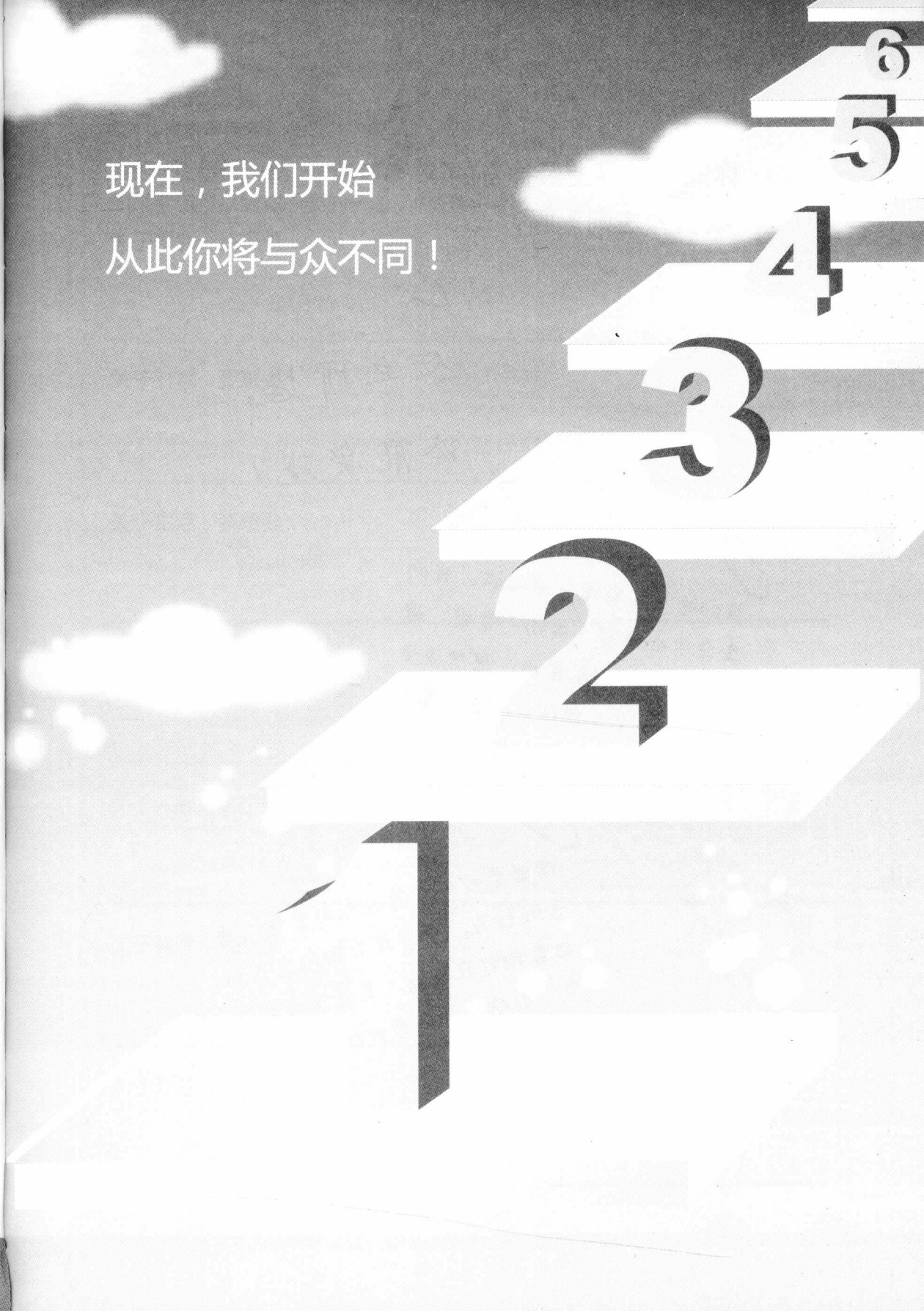
17年实践，超过36万人运用验证，五项管理是职场人士提升绩效能力的基本功，是很容易学会并养成好习惯的。人不能独善其身，而要兼善天下，好经验要分享，好方法要传播。帮助更多的企业和个人用五项管理提升绩效能力，是我们的使命。

本书是五项管理的实践手册，我将以随书教练的方式，用最简洁的语言、最轻松的图文，带领你度过不一样的28天，让你具备成功人士的基本能力。

在这4周时间里，我将循序渐进地带你学会设定目标、做对事情、调整心态、掌握学习和行动的基本方法，每天进步一点点，你只需跟随我，每天按要求去做，28天后，你会惊叹于自己的改变！



现在，我们开始
从此你将与众不同！





你知道世界上最神奇的
“吸引力法则”吗？

想要什么？

心之所想，
终能实现！

我们每个人都像一块磁铁，我们
生命中的财富、成功、幸福、健
康都是我们吸引来的，思想决定
现实，一个人想什么，就会做什
么，最后就会得到什么……

你想要什么，通过你的思想、语
言和行为，宇宙将为你所意识到
的事物打开道路，无论富有或贫
穷，都恰如你所想的状况那样满
足你。

你的一生想要什么，你有没有梦想？

如果宇宙可以给你想要的一切，你想吸引什么来到你身边？

关于事业，我想要：

关于财富，我想要：

关于生活，我想要：

关于成长，我想要：

关于人际，我想要：

关于健康，我想要：

关于其他，我想要：

一切皆有可能，所有的梦想都会实现！
只要你把梦想变成目标，整个世界都会为你让路！

》》》 什么是目标

世界上没有懒惰的人，只有没有目标的人，没有目标就没有动力。

**明确
具体**

我要成功 ✘

我要成为上市公司的财务总监 ✓

**量化
可衡量**

我要成为有钱人 ✘

我要在50岁之前实现2000万元的财富自由 ✓

**具有
挑战**

我争取考个研究生 ✘

我一定要在今年内考研成功 ✓

**长短
结合**

我要在今年达成绩效目标120万元，平均每个月完成个人业绩10万元 ✓

**完成
时限**

我要经常读读书 ✘

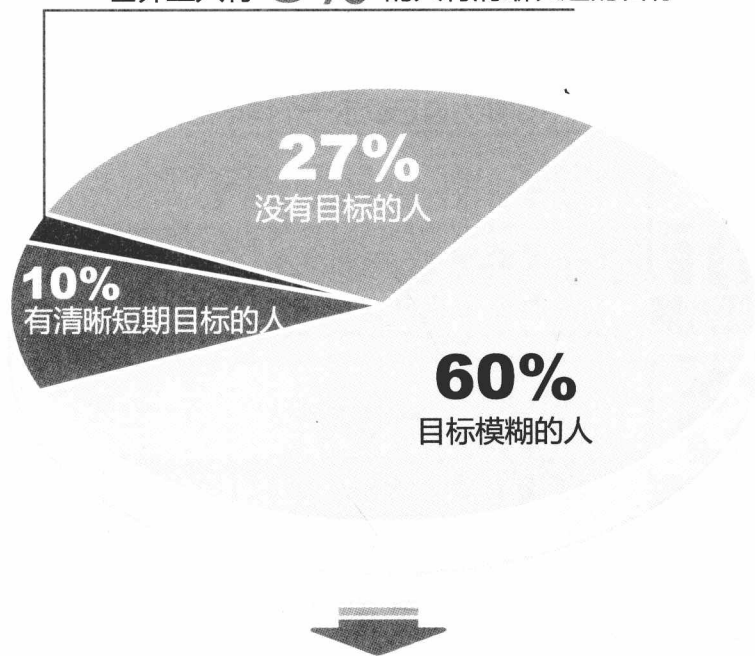
我要在本月30日之前读完一本管理书 ✓

符合以上五个要素的梦想才是目标，否则就是空想。
翻回前页，看看你想要的东西哪些可以变成你的目标？



耶鲁大学做过一个调研

世界上只有 **3%** 的人有清晰长远的目标



你属于百分之几中的人？

因为害怕失败而不敢设定目标？ 是 否

万一自己的目标被别人耻笑怎么办？还是不制定目标了。 是 否

目标有那么重要吗？有与没有还不是一样要奋斗吗？ 是 否

不知道怎样设定目标，工作、生活忙乱没有头绪。 是 否

没有人告诉我目标设定得是否正确，所以干脆不设定了。 是 否

目标没有对错，关键是否是你内心的声音，是否符合你的价值观；也许你没有想清楚，也不敢想那么遥远的事。

没关系，至少要给自己找出一个有年限的目标；否则，你可能漫无方向，东飘西荡。

也许随着人生经历，你会调整梦想和目标，这是正常的！

但至少这28天，你要为自己设定一个清晰的目标。



28天带领部门完成业绩60万元

28天签回3个5万元的订单

28天为公司招聘培训5个人到岗，存活率100%



28天实现个人收入1万元

28天拿到奖金5000元



28天后的月底带孩子去游乐园



28天读完2本职场小说



28天拜访10个大客户

28天结交5个喜欢摄影的朋友



28天减肥10斤

28天坚持每天跑步半小时

28天奖励自己去买个MP4

请你给自己设定一个28天的目标

注意五大关键要素：明确具体、量化可衡量、具有挑战、长短结合、有完成时限。

我的28天目标是：

一定要在 _____ 年 _____ 月 _____ 日之前达成 _____ 的目标

为了实现28天目标，请认真回答问题

1

真的很想要吗

一定要

非常想要

想要

一般



2

写出一定要的至少3个理由



3

针对这个目标分析一下自己的起点

我的优势：

我的劣势：

我的现状：

4 实现目标过程中可能遇到的障碍（不少于3条）



5 解决以上障碍的方法和措施（不少于3条）



6 达成此目标所需要的知识和技能（不少于3条）



一些大目标看似难以实现，只要把它分解成无数小目标，每周、每天，一个一个去完成，日积月累，实现起来就会非常容易了。



水晶大教堂

美国有一位名叫罗伯·舒乐的博士，在自己身无分文的情况下，却立志要在加州建造一座水晶大教堂。这座教堂的预算造价为700万美元。

舒乐博士在一张白纸上，写下了自己实现目标的奇特计划：

- 寻找1笔700万美元的捐款；
- 寻找7笔100万美元的捐款；
- 寻找14笔50万美元的捐款；
- 寻找28笔25万美元的捐款；
- 寻找70笔10万美元的捐款；
- 寻找100笔7万美元的捐款；
- 寻找140笔5万美元的捐款；
- 寻找280笔2.5万美元的捐款；
- 寻找700笔1万美元的捐款。

没有目标的航船，
所有的风都是逆风。



他把700万美元这个大目标，一次又一次地分割成更小的目标，最终分割到1万美元。每次募捐1万美元，这个目标实现起来就容易多了。就这样，他1万美元1万美元地募捐，一点一滴地筹集，历时12年，一座最终造价2 000万美元、可容纳1万多人的水晶大教堂竣工了。这座水晶大教堂成为世界建筑史上的奇迹与经典，也成为世界各地前往加州的人必去的游览胜景。