



高效人士的

GAOXIAO RENSHI DE WU TANG KE

五堂课

孙世峻/著

5 CLASS

改变思维方式+改变行为习惯=改变人生!

高效人士是强大团队的有力保障!

北京工业大学出版社



高效人士的

GAOXIAO RENSHI DE WU TANG KE

五堂课

孙世峻/著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效人士的五堂课 / 孙世峻著. —北京: 北京工业大学出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5639-3143-9

I. ①高… II. ①孙… 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 (2012) 第116785号

高效人士的五堂课

著 者: 孙世峻

责任编辑: 孙 澍

封面设计: 柏拉图

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园100号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 174千字

版 次: 2012年7月第1版

印 次: 2012年7月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-3143-9

定 价: 32.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

根据调查显示，仅有40%的人认为他们在工作中充分发挥了自己的激情和才干。

在我多年的培训生涯中，有越来越多的人问我：

“为什么我的效率这么低呢？”

“为什么同样的时间，我创造的效益比别人少呢？”

“为什么工作效率在不同的时间段相差那么大呢？”

“为什么我的生活总是懒散而没有效率呢？”

“为什么我无法成为一个高效人士呢？”

答案很简单——因为他们不知道如何才能获得持续的高效能。大多数的人都拥有提高工作效率的渴望，但是，由于习惯或者说惰性，他们的激情往往只是昙花一现，高效率也就无从谈起。

在多年的培训中，针对高效能我开设了许多培训课程，这些课程有的是针对改变学员的思维和心态，有的是针对高效能提升的方法和秘诀，意在帮助学员发掘出自身在工作和生活中的最大潜力，从而成为高效人士。

但是，在回访培训效果的过程中，我发现，仅仅从某一课、某一方面进行培训，提升的效果总是不那么明显。经过深入调查研究和思考之后，我发现，这些课程都是高效人士所必须具备的素质和能力，可以说是缺一不可。于是，我开始尝试把这些高效人士的培

训课程贯穿在一起，为每个参加培训的学员奠定成长的基础，帮助他们走向成功。

同时，我个人也在工作和生活中不断地实践这些方法和原则，以便于找到实现高效能的真正方法。

曾经有一段时间，让我倍感头疼的一件事就是去成为一个早起的人。因为已经习惯晚起，突然之间要早起会非常痛苦。但是，我知道，如果能够早点起床的话，我就会有更多时间用于重要的事情上。

然而，实际情况却是，每当闹钟响起的时候，我总是下意识地按下“再响”按钮。

毕竟，躺在被窝里再多睡几分钟的感觉实在太好了。就这样，在距离闹钟第一次响已经过去了一个半小时之后，我终于从床上爬起来了。起床之后，我非常地懊恼，因为这一个半小时，我完全可以用来收发邮件或者去处理一些更重要的、将会给我带来更多长期的积极影响的事情。但是，我却把如此宝贵的时间用在睡懒觉上了。我开始反思，慢慢地转变自己的思维和心态，并尝试用更多的技巧来让自己早点起床。然后，我就真的一天比一天起得早了。

最后，我甚至不需要闹钟就可以在更早的时候醒来，然后兴高采烈地起床。因为我知道我会在一天结束的时候感觉更加充实，因为我把更多时间用于工作而不是睡懒觉。

这样一件小事，让我深刻体会到要成为高效人士，自我反省，思维和心态的改变，技巧和方法的应用，缺一不可。在多次实践之后，高效人士的培训课程日臻成熟。

很多学员在参加培训之后，都会主动向我要一些课程的相关资

料，希望能够更加深入地学习，同时，他们也会把自己的真实案例和我分享。慢慢地，我就积累了很多课程的资料和实际案例，我希望能够把这些和大家分享，让更多的人通过更简便的方法来了解和学习这些课程，提升自己。我根据经典著作和多年来个人的课程讲义编写成本书，希望能对读者有帮助。

我相信，久经考验的理论观点和参考性极强的真实案例将会帮助你在高效能方面实现个人成长，最终突破自己，成为一个高效人士！

孙世峻

2012年4月

目 录

第一课

1

高效思维：六顶思考帽

改变你的思维方式

白色思考帽：盯住目标 / 003

蓝色思考帽：科学流程 / 010

黄色思考帽：要事第一 / 016

红色思考帽：调节情绪 / 025

黑色思考帽：排除干扰 / 032

绿色思考帽：马上行动 / 039

第二课

49

高效诊断：效能自测七条标准

你是一个高效的人吗？

你是“瞎忙族”吗？ / 051

你是个有条理的人吗？ / 057

你找到正确的方法了吗？ / 063

你有清晰的计划吗？ / 069

你会管理时间吗？ / 074

你有很好的自制力吗？ / 079

你把工作做到位了吗？ / 084

第三课 高效心态：高效人士要遵守的八条军规

91 提升你的高效动力

不找借口 / 093

尊重事实 / 099

团队为王 / 105

善用假设 / 110

敢于负责 / 116

保持愉快 / 122

做事专注 / 127

充满激情 / 132

第四课 高效法则：高效工作的九大法则

139 释放你的高效潜能

二八法则：找出关键的“少数” / 141

时机窗法则：选择正确的时机 / 147

不值得定律：不值得就不做 / 152

木桶原理：找出自己的短板 / 156

零分法则：不要差不多 / 161

21天效应：养成好习惯 / 167

半途效应：坚持到底才能胜利 / 172

时间法则：找到自己的黄金三小时 / 176

迪斯忠告：做好今天的事 / 181

第五课

187

高效秘诀：送给高效人士的十个锦囊 不放过任何一个细节

- 召开高效率的会议 / 189
- 摆脱工作中的约拿情结 / 198
- 从容易的地方做起 / 205
- 用“奥卡姆剃刀”去简化你的工作 / 211
- 用PDCA工作法持续改进工作 / 216
- 活学活用5W1H工作分析法 / 223
- 培养高效处理信息的能力 / 228
- 多让自己的头脑“风暴”起来 / 234
- 与同事融洽相处 / 239
- 用业余时间去创造奇迹 / 244

第一课

高效思维：六顶思考帽

改变你的思维方式



六顶思考帽是英国学者爱德华·德·博诺博士开发的一种思维训练模式，或者说是一个全面思考问题的模型。所谓六顶思考帽，是指用六种不同颜色的帽子代表六种不同的思维模式。

白色思考帽：白色代表中立而客观。戴上白色思考帽，会注重事实和数据，强调确立基准和目标。

蓝色思考帽：蓝色代表理性、控制和协调。戴上蓝色思考帽，意味控制和调节思维的科学流程，规划和管理整个思考过程，并负责做出结论。

黄色思考帽：黄色代表价值与肯定。戴上黄色思考帽，表示从正面考虑问题，表达重要的、建设性的想法和观点。

红色思考帽：红色是情感的色彩，代表情绪和感受。戴上红色思考帽，可以表达直觉、感受、预感、情绪等方面的看法。

黑色思考帽：黑色往往代表负面和否定。戴上黑色思考帽，可以运用否定、怀疑、质疑的看法，通过合乎逻辑的批判和反方向思考，找出逻辑上的错误，排除干扰。

绿色思考帽：绿色象征勃勃生机，代表希望和力量。戴上绿色思考帽，可以获得无限的活力和行动力。



白色思考帽：盯住目标

不成功的人总是有着各种各样的理由，成功的人却往往循着相同的途径登临人生的顶峰。这个途径便是：确立你的目标，然后，盯住它。

古希腊哲学大师亚里士多德曾经说过：“首先，要有一个明确可行的构想，也就是一个目标；其次，用任何可行的方式，诸如智慧、金钱、物质等方法来达成目标；最后，调整所用的一切方法，以达到成功。”

目标就像船只的导航系统。在碧波汹涌、无边无际的大海之中，船只总能按照正确的方向到达彼岸，这个过程中，船只的导航系统起到了至关重要的作用。没有导航系统的船只，不管其他装备多么的先进，都无法到达想去的地方。人也一样，没有方向与目标的人总是有无所事事的感觉，做什么事情都觉得没有意义，在浑浑噩噩之中浪费了自己宝贵的青春和生命。纵观各个领域高效人士的成功轨迹，我们完全可以说，有什么样的目标就有什么样的人生。

1998年3月23日，深圳明华国际会议中心二层会议室，华为创始人、总裁任正非和100多名华为总监级以上的高管人员一起审定后来名震天下的《华为基本法》，当念到第一章第一条“华为的追求是在电子信息领域实现顾客的梦想，并依靠点点滴滴、锲而不舍的艰苦追求，使我们成为世界级领先企业”时，整个会场一片寂静，虽然已审议多次，但高管们还是再次被任正非的伟大目标震惊了。

要知道，当时的华为成立仅11年，没有方向与目标的人总是年销售收入大约89亿美元，即使与美国《财富》杂志1997年世界500强最后一位的销售收入相比，还相差很多。除了任正非，没有谁能相信华为能实现这个伟大目标。1998年初，在一次公司员工大会上，任正非曾提出“8年之后华为就可以赶上IBM”，当时会场上发出一阵大笑，大家知道，这是个不可能完成的目标。

又一个10年过去了。2009年，华为全球销售收入1491亿元人民币（约合236亿美元）。根据收入规模计算，华为已跻身全球第二大设备商，成为继联想集团之后，成功闯入世界500强的第二家中国民营科技企业。其产品和解决方案已经应用于全球100多个国家，而且在西欧等主流市场实现了全面突破。

正如长江商学院院长项兵教授评价的：“华为是唯一一家能够在国际主流市场与国际主流厂商进行正面竞争的中国企业。”正是基于对于远大目标近乎疯狂的追求和遵循，任正非和他领导的华为

离“世界级领先企业”越来越近了。

人不但要有目标，更重要的是要有最终目标。但实际工作中，最终目标往往比较抽象，难以具体化，而且实现的难度很大，给执行造成一定障碍。这就需要对最终目标进行分解，分解成有一定时间跨度的、可实现的目标。这样，短期目标、中期目标、长期目标和最终目标形成一个“目标链”，循序渐进，协同一致，一起构成了我们的“导航系统”。有了它们的指引，我们在做事过程中才不会迷失方向。

日本有一个著名的马拉松运动员——山田本一。他曾在1984年和1987年的国际马拉松比赛中，两次夺得世界冠军。每当有记者问他凭什么取得如此惊人的成绩，有什么诀窍时，他总是回答：“凭智慧战胜对手！”这看起来故弄玄虚的回答让人一头雾水，不知所云。

不管是最终目标，还是短期目标、中期目标、长期目标，都必须是明确而且适合自己的。只有看得见、够得着，才能成为有效的目标，才会形成动力，帮助人们获得自己想要的结果。

10年之后，山田本一的自传出版，这个谜底终于被揭开了。他在自传中写道：“每次比赛之前，我都要乘车把比赛的路线仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一标志是银行；第二标志是一个古怪的大树；第三标志是一座高楼……这样一直画到赛程的结束。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，到达第一个目标后，我又以同

样的速度向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，被我分解成几个小目标，跑起来就轻松多了。开始我把我的目标定在终点线的旗帜上，结果当我跑到十几公里的时候就疲惫不堪了，因为我被前面那段遥远的路吓到了。”

山田本一的最终目标很明确，就是要赢得比赛，成为世界冠军。但是要实现这个目标，就要第一个跑完40多公里的赛程，这是对体力、耐力和意志的巨大挑战，想想都令人望而生畏。山田本一将最终目标分解成几个小目标，并插上标志，使得每个小目标都易于实现，循序渐进，直至最终目标的实现。

对于高效人士来说，也是这样。最终目标是宏大的，是引领方向的，而短期目标等阶段性目标则是一个具体的、有明确衡量标准的目标。当你实现大目标之下的小目标时，你就会有成就感，你就更会干劲十足。在这样的不经意间，你的心态就朝着更积极主动的方向转变了。有了一颗积极的、热情的心，困难在你面前就不再是困难了。

认清了目标，在心中描绘了自己的蓝图，就有了自己向往的世界，你就会集中精力和资源于你所选定的方向和目标上。同时，你也会更加热心于你的目标。目标会给你带来神圣的使命感，让你去甘心去追求！

模糊的、不确定的、多变的目标会使我们无所适从。因此，制定目标需遵循“SMART原则”，即明确性（Specific），衡量性（Measurable），可实现性（Attainable），相关性（Relevant），时

限性（Time-based）。

1. 明确性原则

是指要用具体的语言清晰准确地描述你的目标，说明要达成的行为标准。明确的目标几乎是所有高效人士的一致特点。很多人低效率或是不成功，一个很重要的原因就是制定的目标模棱两可、含糊其辞。目标越明确、越清晰，就越容易实现或达到。

2. 衡量性原则

是指要有明确的数据，作为衡量是否达成目标的依据。目标是用来实现的，是否实现目标需要有个清晰的衡量尺度。如果制定的目标没有办法衡量，就无法判断这个目标是否实现。特别是在制定短期目标 and 中期目标时，要能量化的尽可能量化。如果不能量化，可考虑将目标细化，细化成子目标后再进行量化。

3. 可实现性原则

是指在现实条件下实现目标是否可行、可操作。可实现性是目标区别于理想和梦想的最明显的特征。不考虑自身情况和现实条件的不切实际的目标，不仅没有意义，更会无谓地消耗宝贵的资源 and 时间，并给人以挫败感。

4. 相关性原则

是指实现此目标与其他目标的关联情况。高效人士的目标像一级级的台阶，一步步地通向最终目标。他们制定任何目标都要考虑与最终目标或更高级目标的关联度，无甚关联或是关联度低都意味着这个目标即使被达到了，意义也不是很大。

5. 时限性原则

是指实现目标要有时间限制。没有时间限制的目标没有办法衡量和考核。时限性是设置目标的重要坐标，要根据工作任务的权重和事情的轻重缓急，拟定出完成目标的时间要求，定期检查完成进度，及时掌握进展情况等。

明确性原则是目标制定的总体要求，衡量性、可实现性、相关性和时限性则是评估目标有效性的四个尺度。“SMART原则”是高效人士制定和评估目标时必须学习和遵循的“黄金准则”。

制定目标仅仅是迈向成功的第一步。综观古往今来的成功人士，他们不仅有着明确的人生目标，还制定了详细的实现这些目标的时间表和行动方案，这便是计划。计划像一座桥梁，连通现实、行动和目标。没有计划，实现目标往往是一句空话。

19世纪美国哲学家、诗人爱默生曾经说过：“一心向着自己目标前进的人，整个世界都为他让路！”所以，高效人士既要心怀高远、目标远大，又要脚踏实地，积极付诸实践和行动，为自己实现的每一个小的目标而欢呼，为自己取得的每一个小的成就而喝彩，相信最终，你会拥有意想不到的成功和喜悦。