

The



能力
是训练
出来的

猛虎 工作法

Tiger



gy

【德】罗塔·塞维尔特——著 王恺——译

世界变化太快？工作让人头大？做事效率低下？思维不够开阔？对未来太焦虑？……

一部舒缓焦虑、精进能力的自我成长之书。万变世界中始终有效的不二做事法则！

风靡欧美，《纽约时报》力荐，世界500强企业培训员工优选读物，美国“本杰明·富兰克林”大奖获奖图书。

民主与建设出版社

The Tiger Strategy

猛虎
工作法
能力
是训练
出来的

【德】罗塔·塞维尔特——著 王恺——译

民主与建设出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

猛虎工作法：能力是训练出来的 / (德) 罗塔·赛维尔特 (Lothar Seiwert) 著；王恺译. —北京：民主与建设出版社，2018.5
ISBN 978-7-5139-1938-8

I. ①猛… II. ①罗… ②王… III. ①工作方法 - 通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第 020162 号

© 民主与建设出版社，2018

Title: THE TIGER STRATEGY

Author: LOTHAR SEIWERT

©2016 Ariston Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Alle Rechte vorbehalten

版权登记号：01-2018-2255

猛虎工作法：能力是训练出来的

MENG HU GONG ZUO FA: NENG LI SHI XUN LIAN CHU LAI DE

出 版 人	李声笑
著 者	(德) 罗塔·赛维尔特
特约策划编辑	李让让
责 任 编 辑	刘 艳
封 面 设 计	云中工作室
出 版 发 行	民主与建设出版社有限责任公司
电 话	(010) 59419778 59417747
社 址	北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮 编	100142
印 刷	天津盛辉印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	6
字 数	120千字
版 次	2018年5月第1版 2018年5月第1次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5139-1938-8
定 价	39.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

前言

所有工作达人的五项关键特质

当猛虎弓起身子的时候，并非表示它向你屈服了。

——柬埔寨箴言

作为能力训练导师及畅销书作家，我的大多数读者都了解我对熊的喜爱，少数人也知道，我对猛虎的研究也同样充满热情。相信绝大多数人都不知道我出生于苏门答腊岛。我对大型野生猫科动物的兴趣可以说是与生俱来的。或许是我年幼时常与父母在热带雨林探险的经历——有一次我们竟然遇到了一头活生生的老虎——在潜移默化中养成了我终身观察野生动物的爱好，而且我还在野生动物的世界里，感悟到了许多对我们人类有所启示的东西。

这本书向你展示了让我终身受益的工作方法。回顾我的个人经历

以及我在工作中认识的各行各业人士，所有的工作达人都具有五项相同的关键特质：目标清晰、精力充沛、斗志旺盛、极为专注、不达目的誓不罢休，也正是这五项关键特质，将他们从众多平庸的人中凸显出来。

为什么我选择猛虎来阐述我的观点？因为在猛虎身上，这五种特质正好完美和谐地体现了我所倡导的思维方法和行为方式。没有任何一种动物像猛虎一样，能够同时拥有这五种特质。在自然界猛虎没有天敌，所以它们在很多文化中成为力量的象征，比如在一些亚洲文化中，猛虎就是森林之王。猛虎不仅仅是力量、勇敢和坚强的象征，它还是捕猎之王与战略决策家。正是这种能力，使得它的体力在每次捕猎中都不会白白浪费。即便它的捕猎计划只有一部分能够顺利进行，它也选择继续坚持，不会轻易放弃，直到捕获猎物。不论是在山地、在丛林、在草原还是在水中，它都可以毫不费力地调整自己，面对挑战。猛虎逆风追捕猎物，为了自己的气味不被猎物所察觉；猛虎蜷缩起自己的身体，藏身于树丛中匍匐前进，直到它与猎物足够接近，能够在几个回合就将其制伏。

作为人类，在工作中我们也有一些重要事情与猛虎捕猎有共同之处：做好工作、确保生存无虞是深植于人类机体的本能，这也是我们

与生俱来的渴望。遗憾的是，人类这个物种的大多数，已在社会化的过程中将天然的捕猎本能遗失殆尽。我每天的经历都在反复印证成功与“不懈的努力”“金钱上的回报”“巨大的压力”“紧张的状态”紧密相连。

一些人将捕猎任务交给别人去完成；另一些人在接受任务时立即就感到身负压力；还有一些人还未开始动手就想着失败与负面影响……在面对繁复的责任与争分夺秒赶着完成任务时，人们很难把自己有限的精力全部用在刀刃上。猛虎捕猎是为了填饱肚子与继续生存，然而人们终日忙忙碌碌只是为了蝇头小利以及追逐永不可及的梦想。

我时常会有这样的感觉，那些谋定而后动、知止而有得、勤勉又自律的工作达人正如猛虎一样，是能够时刻面对危机并能找到方法化解的一类人。生存游戏不同于猎取芳心，沿途没有动人的风景。不同的人对成功的定义各不相同，每个人心中所认为的成功，都与周围的环境或他周围的人对成功的定义，而完全不同。

事实上，就“成功”而言，“捕猎”是一个非常原始的比喻。在整个人类的发展历史中，捕猎也是其中最基本的组成部分。从原始社会开始，猎人们就必须竭尽全力，才能保证自己的生存不受到挑战。

我们祖先中优秀的猎人，在物质条件极其有限的情况下，依然能够运用他们的聪明才智与创造力，不断地更新改善捕猎工具。

捕猎指的不仅仅是捕获猎物的那一瞬间，捕猎也包含了许多其他部分：辨嗅猎物的气息，探寻猎物的位置，悄无声息接近猎物，长时间地守候以及在正确的时间发动进攻。能够成功地捕获猎物当然需要猎人的本能和直觉，但是热情、野心、勇敢、谨慎、毅力、体力、策略以及对时机的正确把握也都是不可或缺的因素，这些也是我们取得成功所必备的因素。“猛虎工作法”既不是追捕野生动物的方法，也不是让人热血沸腾的宣传广告。“捕猎”的比喻非常恰当地反映了我们人类的自身渴望以及我们对什么是幸福美满人生的各式标准：他人的认可、爱、意义、安全感、财富、自由、自主……这个比喻适用于实现所有这些梦想的过程，成功是实现真正的幸福快乐。

每个人身上都藏有猛虎的潜能，我们需要的只是将它发掘出来。可到底应该如何发掘，我将在这本书中向你展示。

你到底想成为什么？

温柔的小猫，还是森林之王？或者说，你想成为工作中的菜鸟，还是高手？

中文版
推荐序

“人事有代谢，往来成古今。”孟浩然的这句感喟，用在这里再合适不过。在职场中，人都是在不断成长的，所有的高手都是由新手不断进化而来的。

其实，人与人之间的个体能力差距并不大，可为什么在工作中呈现出来的结果却大相径庭？这就涉及了能力开发的问题。有的人，可能碰巧或天然地就发挥出了自己的潜力，而有的人则因方法不当等原因，表现得差强人意。

德国重量级能力训导专家罗塔·赛维尔特所倡导的“猛虎工作法”，风行欧美，改变了亿万年轻人的生活状态，让他们在工作中由“菜鸟”成功进阶为“达人”。其所著作品《猛虎工作法：能力是训练出来的》版权售至50多国，畅销数百万册，更因其巨大影响力而获

得了美国本杰明·富兰克林图书大奖。在书中，罗塔·赛维尔特以老虎拉维为原型，以其由“菜虎”成长为“猛虎”为线索，提出了一套行之有效的“能力训练模型”。

在老虎拉维的成长轨迹中，它在父亲拉文达尔的护佑下，躲在自己的舒适区里，悠然而无压力地生活着。直到有一天，它的父亲被猎人打倒带走，它迎生活的压力向面扑来，更让它无法应对的是，父亲的仇敌巴尔竟要来抢占它的领地！怎么办？怎么办？

想一想，你在工作中有没有类似的情况？初入职场，对工作无从下手，对做事茫然无措？由于工作或上司的变动，你面临新状况或晋升新岗位而迫切需要提升自己的能力？

好在“好父亲”拉文达尔早就为拉维考虑到了这一切，它在失去意识的时候，给拉维留下了“阿姆巴”的暗语，拉维第一时间就明白了父亲的意思。它跋山涉水，找到了“猛虎界”久负盛名的“能力训导专家”阿姆巴，加入了它的“能力训练营”。

在阿姆巴独特的训练下，拉维迅速成长了起来，成功地应对了生活的突变，打败了强敌巴尔，顺利成为新一代“雨林之王”。

阿姆巴独特的训练法，不光适应拉维，也同样适用你我。拉维能

在这套方法的训练下成为“雨林之王”，我相信你也能在这套方法的训练下，成为解决问题的高手，玩转工作的达人！

搞定生活，搞定工作，其实就怎么简单！

李吉军

2018年4月于北京



测试

为你的进阶之路做好准备

你的身体中隐藏着多少猛虎的力量？

根据你现在工作的实际情况，判断下面这些说法是否符合你目前的真实状态。请诚实地根据你的情况，在给出的0到3四个选项中做出选择。

0- 不，完全不符合我的情况

1- 少部分符合我的情况，偶有出现

2- 大部分符合我的情况，经常出现

3- 对，完全符合我的情况

了解了打分规程后，开始我们的测试吧！

1. 每天早上起床后一想到工作，我就知道为了完成今天的任务哪些是重要的事情。

2. 当面对计划外的任务时，我能够自然而然地获得完成任务所需的精力和动力。

3. 当处在巨大压力下时，我依旧能够识别并专注于重要的事项，以及理智地选择放弃不重要的。

4. 我能够长时间地专注于完成我所计划的任务。

5. 如果计划做什么事情，我就会立即动手，并总是正确尽早地完成。

6. 当做计划时，我能够估量实现目标过程中的困难，以及解决这些困难可能的方法。

7. 我渴望成为所处行业中的佼佼者，并为这个目标付出一切代价。

8. 我将犯过的错误当作可以从中获得经验教训的机会，并能借此变得更好。

9. 我将自己的精力用在那些我能够做得好，以及我能发挥最大自主能动性的事情上。

10. 我能在必要的时候理智地拒绝别人，不会毫无节制地帮别人背包袱。

11. 当我处于巨大压力之下或被逼到死角时，我依然能够清醒地思考并能够细心大胆地处理问题。

12. 我能够自信并且坚定地面对和处理新的挑战。

13. 重要任务的阻力与失败，对我来说并非是一蹶不振的打击。

14. 我可以排除无关事项的干扰，并专注于我手中正在处理的事项。

15. 当需要完成具有挑战的任务时，我能够比平时更加专注、更加努力，而且不会在完成以前，持续感到巨大的时间压力。

16. 我总是考虑计划安排未来的事情，而不是将脑力浪费于过去未能实现的目标。

17. 在每天工作结束的时候，我还依然有精力和体力处理生活中

的私事。

18. 当我面对不适或令我气愤的情况时，我能够理智地处理自己的情绪。

19. 当我面临多项需要完成的任务时，我能够冷静地将它们逐一完成。

20. 当我面对火烧眉毛的任务时，我依然保持冷静找出其中的关键，并能高质量地将其完成。

你的评测结果

现在让我们来看看目标清晰、精力充沛、斗志旺盛、极为专注以及不达目的誓不罢休的持久力这五项能力你都各有多少。请你在下面的表中计算每一项的得分，以及所有项的总分。

类型	问题	该项得分
目标清晰	(1) + (6) + (11) + (16)	
精力充沛	(2) + (7) + (12) + (17)	
斗志旺盛	(3) + (8) + (13) + (18)	
极为专注	(4) + (9) + (14) + (19)	
持久力	(5) + (10) + (15) + (20)	
各项得分加总		

你属于哪种类型？

0至25分：你是一头有着巨大学习潜力的纸老虎。这本书正是为你量身而著。从这本书中，你将获得勇气、动力与精力。亮出你的利爪，使出你百分之百的力气：依靠猛虎工作法，你能在工作的“雨林”中找到正确的路，达成你的目标。

26到44分：你是一头拥有发展潜力的温柔老虎。你已经能够使用你个人一部分的力量与资源，可你还有潜力等待开发。你的利爪还需再亮一亮。这本书将鼓励你走出你的舒适区，帮助你设置更高的长期目标。

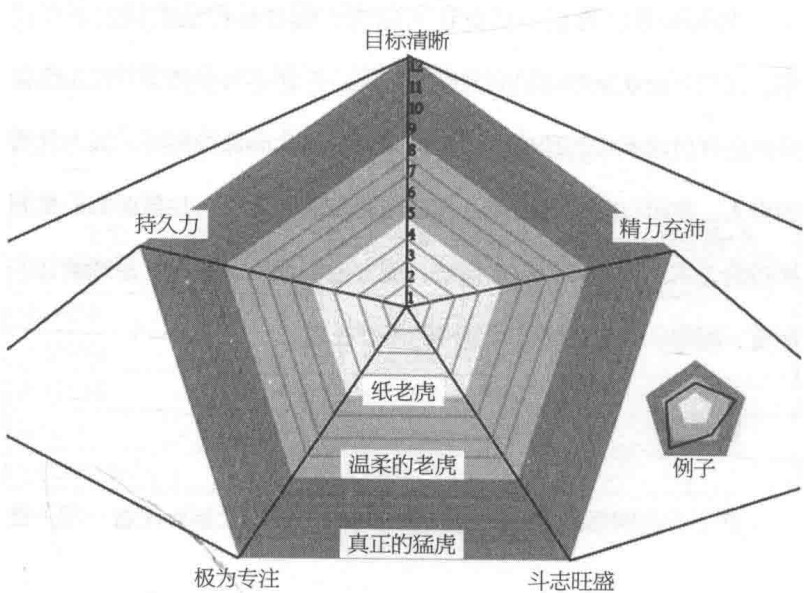
45到60分：你是一头真正的猛虎，或者说你是真正的工作高手。你完全能够掌控自己的力量与目标。在这本书中你可以找到你曾经熟悉并付诸实践的理论。阅读这本书可以让你保持警醒。最为优秀的猎人，你可以将你的猛虎工作法与更多的人分享，并帮助他们掌握捕猎的艺术。这本《猛虎工作法：能力是训练出来的》正是送给你的朋友、同事、商业伙伴以及客户的最好礼物。

猛虎图

在下方的网络图中，你可以看到每一条线段上都标注着一项关键

能力，这些线段又将这些关键能力互相连接在一起。内部阴影由里到外分成12个等级，分别与你刚刚的得分相对应。将你每一项关键能力所得的分数标记在对应的线段上，再将这五个标记点用直线相连（见例子），这样就得到一张代表你个人的猛虎图。这张图能够向你展示你的强项在哪里，以及在哪些方面你还有变得更强的潜力。请你将这张代表你个人能力的猛虎图，放在一个你时时都能看到的地方，以便提醒你自己要达到的目标。

我建议，当你按照“猛虎工作法”的提示取得足够的进步后，再做一次这个小测试，然后将你新测试结果的猛虎图与旧的那张比对，你就可以看到，你的生活发生了怎样的变化。



本书成员 介绍

拉文达尔 “条纹动物界”最成功的猛虎，可以说是捕猎之王，没有谁能够达到它这么高的水平。

拉维 拉文达尔之子，非常希望能像它父亲一样成为捕猎之王。可一次雨林中的经历让它患上了“雨林恐惧症”，进而阻碍了它捕猎本能的发挥。

才德尔与莫迪奥 两条条纹鬣狗，住在拉文达尔的领地。在生活中它们用悲叹、抱怨与咒骂的方式斗嘴。在食物方面，它们满足于拉文达尔跟拉维剩下的食物。

巴尔 一头野心勃勃的老虎。它已经与拉文达尔斗争了许多年，想将拉文达尔的领地据为己有。只不过至今还未得手的这个事实，令它非常沮丧。