

SIMPLE

越简单 越有力量

雍宗超◎著

◎ 这样看问题最轻松 ◎



POWER

**企业教练雍宗超和你分享
最有效的解决问题的方法**

告诉你如何把复杂的事情简单化，把简单的事情有效化，
还你一个简洁高效的工作和简单快乐的生活。



中国致公出版社

SIMPLE

越简单 越有力量

◎ 这样看问题最轻松 ◎

POWER



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

越简单越有力量：这样看问题最轻松/雍宗超著. —北京：中国致公出版社，2011.1

ISBN 978-7-5145-0024-0

I. ①越… II. ①雍… III. ①企业管理：人事管理—职工培训

IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第234428号

越简单越有力量：这样看问题最轻松

著 者：雍宗超

责任编辑：维 民

出版发行：中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路11号西门)

电话：66168543 邮编：100120)

经 销：全国新华书店

印 刷：大厂回族自治县彩虹印刷有限公司

印 数：1—10000册

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：12.5

字 数：125千字

版 次：2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5145-0024-0 定 价：26.00元

版权所有 翻印必究

序 言

我经常留意两个有意思的现象，一个是一群只有五六岁或者七八岁的小孩子，他们在一起无拘无束地玩耍，彼此之间没有隔阂，这些孩子有着天然的激情、天然的开放、天然的快乐！另外一个现象就是马路上匆忙的成年人，岁月让这些人变得形色各异，有的垂头丧气，有的趾高气扬，有的脸上写满埋怨和麻木，有的露出自信或者激情。

每个人都有成功、快乐、幸福的种子，是什么令几十年前相同的孩童变成今天这个模样？也许有人说，我的环境不好，我的困难多，等等。一个人一生中都会碰到许许多多的事情，一个人一生中也会遇到大大小小的困难或挫折，但每个人的过程是不一样的，每个人的事业高度也是不一样

的，为什么呢？因为小孩想得单纯，所以才感受到快乐。大人因社会这个大染缸而被染得五颜六色，思想不再单纯，所以感受不到快乐。我们大人是把简单的事情变得复杂了，事实上，越简单越有力量，越简单越快乐。

很早以前听说过这样的说法：所谓学者就是要把简单的事情复杂化；所谓企业家就是要把复杂的事情简单化。好像是句戏谑之言，未必当真，但我们在现实的经营管理活动中确实看到很多啼笑皆非的事情发生：一些很简单的事情，很快可以解决的问题，却被莫名其妙的理由和冠冕堂皇的借口弄得很复杂。而我们在工作、学习、生活的过程中往往也会因为墨守成规、不敢承担责任、本着多一事不如少一事的心理做着很多无用功，走了不少的弯路。

简单其实是最不简单的事情，如果我们认为所谓的“简单”就是做事不加思考、不动脑筋、人云亦云、随波逐流，那就错了，我们所说的简单其实是一种为人处世、工作学习的境界和智慧，与禅宗所提到的“见山是山，见水是水；见山不是山，见水不是水；见山还是山，见水还是水”的境界是一致的。只有经过历练之后升华的简单才是真智慧，否则便是不负责、不思进取的假智慧了。

法国的昆虫学家法布林在研究巡游毛虫的时候发现一个有意思的现象：巡游毛虫在每天的活动中，除带头的毛虫外，其余的毛虫都跟在上一只毛虫的后面爬着，毛虫爬行的时候排成一队，场面蔚为壮观。法布林突发奇想——如果把毛虫队伍首尾相接会发生什么现象呢？于是法布林就引导

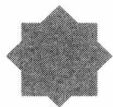
一队毛虫围绕着一个花盆爬行，并将第一只毛虫跟在最后一只毛虫的后面，这样一来，毛虫队伍就没头没尾了。法布林以为这群毛虫在重复一段时间后就会自动断开，因为它们的行动是要寻找食物，而这样绕圈子是没有意义的。令法布林惊异的是，这群毛虫竟然没有任何意识，只是那样毫无意义地爬着，如果不是法布林的干涉，它们会一直爬行，直到死去……

想想有的时候我们的企业甚至我们自己不是也在做着如同毛虫一样没有意义的事情吗？别人在做什么我们就做什么，人云亦云，随波逐流，这样倒是简单了，其实结果并不简单，我们在奔波忙碌中忘记了什么是我们真正想要的，最后做了很多无用功，浪费了大量时间，付出了很大代价，却没有什么收获，这是我们要摒弃的。

当我们为某件事付出了很大的代价却所获寥寥的时候，不要再去抱怨，而要检讨自己。

如果你觉得某件事情搞复杂了，这并没有关系，你可以退一步，换一个方式继续前进。当你换了方式去思考、去行动时，你的人生或事业将从此不一样。本书所说的“换个方式你可以做到最好”，并不是指每个个体之间的竞争，如果是这样，那么最好的只有一个，这里所说的是如何凭借自己所拥有的资源和条件做到最好！

经常听到有人在做事的时候说，我只能做成这个样子了。问题是，那真的是最好的吗？如果那不是为了向老板以及其他人汇报，那样的成果你真的愿意接受吗？当一个人面



对自己不到40年的人生（减去上学以及退休的时间），有必要问问自己：我要如何度过？我如何做到最好？

在我的课堂上，总有人抱怨说，他很忙，他很累，他很不容易，这时，我就会对他们说，当你说自己很忙、很累、很不容易的时候，有没有想过，到底是谁把你弄得很忙、很累、很不容易。不是别人，而是你自己把自己变成这样。你完全可以变得很休闲、很轻松，只要你换个思路考虑问题，换个方法解决问题；只要你把复杂的事情简单化，把简单的事情有效化。本书是我多年来从事企业培训和企业教练的经验点滴总结，试图从人的结果、行为、态度、信念、价值观等方面了解现象背后的真相。读者在阅读的时候可以结合自己的工作和生活去探索自己：我如何做到越简单越有力量，越简单越快乐？

开始一个精彩而美好的旅程吧！

雍宗超

2010年8月

目 录

不吃鱼头的由来	1
唯一不变的是变化	4
什么是我自己	8
人活着有什么意义	10
你不是活在孤岛上	12
北风与太阳	15
没有时间老	17
教练是贩卖“可能”的职业	20
减压	23
信念的力量	27
焦点的运用	30
人生只需问些好的问题	33

我的资源在哪里？	36
不要做有才华的穷人	39
工作是件有趣的事情	42
由企业家的学历所看到的	45
智慧的马拉松选手	48
鱼儿的小刺	50
投票	53
定律是用来被打破的	56
冒着风雨去兑现自己的承诺	59
现在就行动	63
你不是过去	65
女人造就了男人	68
不要自己阻碍自己	71
如果生命只剩下这一年	74
烦恼从来都是虚掩的门	77
不要害怕犯错	79
你真正发现问题了吗？	81
快乐是一种心态	84
两个机会	87
替顾客着想	90
对待金钱的态度	93
为自己负责	97
免费广告	99

站在巨人的肩膀上	102
格局决定高度	105
改变世界前先改变自己	109
做好自己就不惧怕别人的批评	112
向自信要能量	115
经验外的刀子	118
证明自己是对的，意义有多大	120
60分人生	122
打造一个超级团队	124
创新的力量	127
开放的心	131
减轻压力，轻松上路	133
学会放弃	135
磨难是财富	138
问鹦鹉还是问老鹰	141
你在告诉别人如何对待你	144
英雄所见“不同”	146
人生不是为了搞明白什么，而是为了得到什么 ...	149
黄金三角原则	151
跳出固有的范畴	154
聪明，但不要太聪明	156
妥协	158
这是我的事情	161



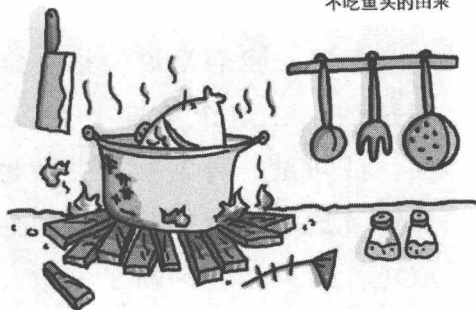
小由的电话	164
选择	167
人才	169
为何得不到的总比得到的重要	171
怎样才能有大蒜	173
负责任的人就会拥有更多	175
拥有就是被拥有	177
沟通工具不等于沟通	179
行动后学习	181
人生的长度、宽度、厚度和高度	184
后记	187

不吃鱼头的由来

有一家人住在山里，他们家里有一个习惯，就是烧鱼吃的时候，总是不吃鱼头，每次都是把鱼头剁掉。他们家里一直保持着这个习惯。

有一天，小女儿突然问妈妈：“妈妈，为什么我们家吃鱼总把鱼头剁掉呢？”

妈妈突然间愣住了，是呀！为什么每次都要把鱼头剁掉呢？这就像生活中的很多事情，你在做着，却不知道为什么要这样做。妈妈想了一下，说：“我妈妈，也就是你姥姥说，吃鱼不要吃



鱼头！”

小女儿跑到姥姥那里，问姥姥：“姥姥，我们家吃鱼为什么不吃鱼头呢？”姥姥说：“因为我妈妈这么告诉我的。”

还好，姥姥的妈妈还活着。小女孩又去问姥姥的妈妈：“为什么我们家吃鱼不吃鱼头呢？”姥姥的妈妈说：“因为那个时候家里很穷，锅很小，放不下整条鱼，所以就把鱼头剁掉了。”

人们的很多习惯都源于过去的某一件事情，久而久之，就会形成现在的习惯。人的习惯可以分为两个方面：一个方面是行得通的，另一个方面是行不通的。习惯没有对和错之分，只有行得通和行不通之分。人要给自己一个自我觉察的机会，行得通的习惯就继续保持，行不通的习惯就要去调整。人一开始是自己去培养习惯，但习惯一旦形成之后，反过来就会培养自己。比如抽烟，青少年的时候可能出于好奇去吸烟，慢慢上瘾之后，就形成了习惯。习惯影响着这个人吸烟的行为，习惯已经开始培养一个人去吸烟了。

点评：我们常说性格决定命运，其实性格是习惯养成的，在这个角度上可以说是习惯决定命运。其实，成功是一种习惯，失败也是一种习惯。如果我们习惯了成功，成功就会与我们形影不离，带来更大的成功；如果我们习惯了失败，失败也会与我们形影不

离，带来更大的失败。一旦我们发现了我们的失败，我们就要从失败中走出来，不要被失败的习惯所左右。

3 我自己身上有什么样的习惯促进了我的目标的实现？哪些习惯阻挡了我的目标的实现？

.....

.....

唯一不变的是变化

有一只老猴子和一群小猴子生活在一个无人的深山里，猴子经常受到其他动物的袭击，比如老虎、狼等。于是，每当有猴子遭到袭击的时候，老猴子就会大声呼叫，吸引很多猴子聚在一起，依靠一群猴子的阵势吓退别的动物。这种方式成为猴群吓退敌人常用的有效方式。久而久之，这只老猴子在猴群中建立起了威望。

试想一下，假如某天森林里来了一位猎人，老猴子依然用这样的方式来对待老猎人，结果会怎样呢？

可以想象，这种方式对猎人而言是毫无效果，这只会让猎人的捕猎工作变得更容易。为什么这种方式面对动物的袭击有效，而对猎人无效呢？这就是因为缺少变化。面对不同的物件需要不同的方式。

我们身处一个变化着的世界，这个世界上唯一不变的就是变化。面对这个日新月异、飞速发展的社会，如果本着不变应万变的策略，只会被社会和时代抛在通向过去和落后的路上。

记得我上初中的时候，第一次看到手摇电话，那个时候我会觉得很神奇；而十几年后，我会觉得这是个老古董，因为现在我们可以任何一个地方不用任何连线而无线上网，和外界沟通。世界的变化，如果说以前是十年一个变化，现在可以说是一个月就是一个很大的变化。我们常常感慨一个城市的变化快得有点让人匪夷所思，一年之后就变得陌生了。

变化是这个时代和社会的特征，适应变化和对变化做出反应是一个人谋生的资本和能力。可惜，我们很多人没有仔细地观察、留意自己对孩子的教育方式是否已经有所变化，与太太相处的方式是否有所变化，对员工的方式是否有所变化，对市场的运作是否有所变化……

回顾人类走过的历史，人类经历了农业社会、工业社会，今天我们所面对的是一个知识经济社会。

在工业社会里，有人习惯30年，甚至40年在一个单位里上班，每天看到熟悉的街道，走进熟悉的工作环境，看到熟悉的同事，做着同样的工作，没有太多变化、周而复始地重复过去的一切，就这样重复地生活了几十年。突然有一天，领导告诉他，公司要裁人了，这裁员名单上就有他的名字。失去工作这种事，无论谁遇到，都会觉得是件很不幸的事情，谁都会不舒服。这样的事情在20世纪末到21世纪初的中国发生得特别多。其实，这不一个人下岗的问题，不仅仅是一个人失去工作，

而是两个时代的交替，在这个交替中间，许多人感到了痛苦。这是工业社会向知识经济时代转变的信号。变化，快速的变化，是将来我们要面对的事实。

当人类进入知识经济时代，今天不再是昨天的继续，明天也不是今天的翻版。上一年，你用一个方法可以成功打开一个市场；今年，你用同样的方法也许就会失败。甚至，你在重庆的营销策略在上海就无法施展。这个世界变化太快，重要的是你不要对变化感到麻木，也不要对变化产生恐惧。

知识经济有着三个非常明显的特点：快、全球化、个性化。

快。几年前，我们所知道的汽车每年会有两次降价，而现在，我翻看当日的报纸，发现三天前刚刚过去一个降价的风波，紧接着，又有一款车型降价两万多元。快是一个非常重要的特点，在人们不知不觉中，这一切都已经发生。如果没有足够的警觉，对一个生活在这个社会的人来说，是一件很严重的事。

全球化。巴以之间发生的冲突，你会在地球的任何一个地方和巴以人民同时获悉。世界上其他地方的石油或者粮食价格的上升或下跌，第二天，你就会在家门口的超市里感受到。

也就是说，无论你是在香港、北京、上海还是在深圳工作，其实你都是在这个全球化的世界里工作，你会影响到地球另一端美国人的就业，同样，他们也在影响着你的现状。

个性化。在我写这篇文章的时候，周杰伦对我来说，就已经有些陌生，我去问一个20岁左右的年轻人：“你喜欢周杰伦