



高效能人士的7种 心态

每个人都追求高效能，才会锻造出高效能的企业
每天都保持积极的心态，才会塑造高效能的生活



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

追求目标 · 积极主动 · 追求效率 · 寻求双赢 · 重视沟通 · 学会合作 · 终生学习

高效能人士的7种 心态

THE SEVEN ATTITUDES
OF EFFICIENT MAN

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

每个人都追求高效能，这样才会锻造出高效能的企业。本书对职业人士所必备的7种心态：追求目标、积极主动、追求效率、寻求双赢、重视沟通、学会合作和终生学习进行了详尽的分析和阐述。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

高效能人士的7种心态 / 陈墨著. —北京：电子工业出版社，2010.11
ISBN 978-7-121-12023-7

I. ①高… II. ①陈… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第201353号

责任编辑：雷洪勤

印 刷：北京中印联印务有限公司

装 订：北京中印联印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：720 × 1000 1/16 印张：17.5 字数：252千字

印 次：2010年11月第1次印刷

定 价：33.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。
服务热线：(010) 88258888。

前言

为什么有些人就是比其他的人办事更高效、成功更早、赚钱更多、工作更好、人脉更广呢？而条件相似的许多人忙忙碌碌地劳作却只能维持生计？其实，人与人之间本身并没有多大的区别，谁也不见得比谁的IQ高多少。但为什么就有许多人能够获得成功，能够克服万难去建功立业，有些人却不行呢？

心理学专家发现，这个秘密就在于人的“心态”。相似的条件，一样的机遇，我们PK的就是心态。拿破仑·希尔说：“人与人之间只有很小的差别，但这很小的差别却造成了巨大的差距。很小的差别在于，心态是积极的还是消极的，巨大的差距是成功与失败。”

很多事情取决于我们如何看待它们。你可以用两种观念去看它，一个是正向的、积极的，另一个是负面的、消极的。这就像钱币，一正一反，该怎么看，正是心态问题。

无数的事实证明，心态的好与坏决定着一个人发展的方向和生活的轨迹。拥有积极心态的人，能够按照自己选择的道路顺利而愉快地走下去，而一个心态消极的人，在各种压力面前就有可能萎靡不振、精神焦虑，进而无法取得事业上的进步和成功。事业成功的人，往往能够以积极的心态去做自己想要做的事。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”高效能人士与低效能庸人之间的差别是：高效能人士始终用最积极的思考、最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自己的时间和生命。而那些成天忙个不停的人，工作效率不一定好，因为他们在忙碌中心态也很乱。

上天对每一个人都是非常公平的，一天中它绝不会多给任何人一分钟时间。因此，你工作效率的高低也将体现在你平时对工作的安排上和对时间的管理上。你对工作、时间的态度，往往也会左右你工作质量的好坏。

你想成为什么样的人，你就能成为什么样的人；你想要做成什么样的事情，你最终就一定能办成；而你想要多快完成一件事情，你就能多快完成它。这取决于你的态度、你的决心。心态是一种情绪，更是一种力量。高效能的人无一例外地都是情绪的主人，都很充分地利用了这一软实力。

本书集中对高效能人士的7种典型心态作了认真分析，并结合大量高效能人士极具说服力的现实事例，剖析了这些积极心态是如何决定做事做人的效能的。希望追求高效能的人能从这本书里借鉴成功人士的正确心态，洞悉人性的弱点，调整自我，改善自我，走出心态的误区，早日踏上高效能人生之路。



目 录

第一章

目标至上的心态——没有任何借口地执行

高效能人士有一个共同的特点就是：他们很“功利”，总是比谁都清楚自己想要什么；总是在行动之前为自己画一个很大的框架，然后不断以行动来填充这个框架；他们一旦想要达成一个什么结果，就会调用一切可能的资源和手段，以最大的热情去完成，从来不会让借口挡住自己的雄心；而一旦这个结果不理想，他们会很自责，认为自己没有尽力，同时一旦有机会，他们还会完成它，仿佛得了强迫症似的。要命的是，他们的“企图”总是能达成。这就是高效能的可怕之处。

- ☆ 给自己框定一个结果图像 002
- ☆ 制订明确的目标分解计划 006
- ☆ 一心向着目标前进 011
- ☆ 用野心得到想要的东西 015
- ☆ 树立结果第一的原则 020
- ☆ JUST DO IT 023
- ☆ 不要让借口成为习惯 028
- ☆ 不达目的决不罢休 032
- 【测试】看看自己到底有多大的野心 037

第二章

积极主动的心态——不围绕环境或情绪转

积极的心态是高效能的黄金法则。在人的一生中，积极的心态是一种有效的心理工具，是你能够看透自己的必备素质。我们怎样对待生活，生活就怎样对待我们；我们怎样对待别人，别人就怎样对待我们。高效能人士都是乐观达人，他们相信自己，相信生命，总是将自己的积极态度放在做事的过程中，并能有效地感染别人。

☆ 乐观能改变世界	040
☆ 变“要我做”为“我要做”	044
☆ 让“绝不可能”变为“绝对可能”	049
☆ 怨天尤人 于事无补	054
☆ 方法比困难多	057
☆ 心态决定你的成功	061
☆ 用热情融化坚冰	065
☆ 比别人更用心	068
☆ 在逆境中立体成长	072
☆ 积极改变性格的方法	076
【测试】你是乐观的人吗？	081



第三章

追求效率的心态——凡事都要分轻重缓急

有一位名人在接受记者访问的时候说：“治国的要领，就像你用圆形的勺子，在方形的盒子里挖豆花一样。”有人就反问：“这样不就没有办法把角落里的豆花挖干净了吗？”他说：“对，没错，但是你要治理一个大国，就必须牺牲一些东西；如果你每一样事都想把它做到尽善尽美，到最后反而什么事都做不好！”高效能人士的共同态度就是：把精力放在最重要的事情上才会有成就。

☆ 忙而不育，忙而不乱	084
☆ 要事第一，主次分明	087
☆ 讲究方法，巧干取胜	092
☆ 独立意志，独断决策	096
☆ 删繁就简，化大为小	100
☆ 只开有实际效果的会议	103
☆ 逆向思维，快速突围	107
☆ 摒弃杂乱无章的恶习	111

☆ 日清日毕，绝不拖延	115
☆ 有效掌控自己的生命和时间	118
【测试】你工作效率的高低	124

第四章

寻求双赢的心态——从不陷入“你死我活”

两个小贩背着酒篓走在去集市贩酒的路上，他俩竟打起了赌来：赢者饮对方一勺酒。一路上，他们不断地赌，也不停地饮，到达集市时，各自的酒几乎全饮尽了。两个人都感到高兴，因为赢尽了对方的酒。现代竞争，不再是“你死我活”。美国商界有句名言：“如果你不能战胜对手，就加入到他们中间去。”

☆ 人际关系的输赢模式	126
☆ 赢得别人的好心态	128
☆ 尽量减少对别人的伤害	132
☆ 避免与人产生敌我矛盾	136
☆ 与人相处的最佳距离	138
☆ 不作无谓的争辩	141
☆ 谈判的双赢铁律	146
☆ 与同事双赢	148
☆ 不和“下人”闹僵	151
【测试】你善于与人交际吗？	157

第五章

重视沟通的心态——减少无谓的中间障碍

有沟通才有可能，没有沟通就没有效能。人生不可以后退，但是可以转弯。良好的沟通技巧可以帮助你绕过路上的障碍。良好的沟通能获得更多、更好的合作，能减少误解，能使人觉得自己的话值得聆听，能使自己办事更加井井有条，能增强自己进行清晰思考的能力，能使自己更好地把握要做的事。所以高效能的人都抱着积极的心态，擅长与各种人进行沟通。

☆ 没有沟通就没有效能	160
☆ 知己知彼，将心比心	163
☆ 同理心倾听	167
☆ 表达要有技巧	171
☆ 主动向上沟通	175
☆ 适时平级沟通	180
☆ 勤于向下沟通	184
☆ 重视非正式沟通	190
☆ 与“隔应”的人沟通	196
【测试】你善于与人沟通吗？	200



第六章

与人协作的心态——发挥最大化聚合效应

俗话说，“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。很多成功的高效能人士都对合作极为推崇，积极寻求他人的帮助，借他人之力，方便自己。比尔·盖茨说：“大成功靠团队，小成功靠个人。”联想集团总裁柳传志说：“人才是利润最高的商品，能够经营好人才，才是最终的大赢家。”

☆ 每个人都离不开协作	204
☆ 创造性地与能人合作	208
☆ 和“同志”牵手	211
☆ 积极融入团队意识	215
☆ 正确面对冲突	218
☆ 既竞争又合作	221
☆ 积攒人脉存折	224
☆ 一起分享功劳	229
【测试】你的团队合作精神	234

第七章

更新自我的心态——克服旧我经验的围限

富兰克林说：“大部分的人在25岁时就死去了，但直到75岁才被埋葬。”高效能人士从不满足于自己现有的知识，他们会时常提醒自己，还有很多需要改进的地方，还有很多比自己优秀的人，因此绝不能停止学习。

☆ 善于学习别人的优点	238
☆ 终身学习，超前学习	241
☆ 每天读书至少10分钟	246
☆ 经常反省使人进步	249
☆ 空杯心态，及时归零	253
☆ 勇敢与自己较劲	257
☆ 做最好的自己	260
【测试】你的升值潜力	264



第一章

目标至上的心态

——没有任何借口地执行

高效能人士有一个共同的特点就是：他们很“功利”，总是比谁都清楚自己想要什么；总是在行动之前为自己画一个很大的框架，然后不断以行动来填充这个框架；他们一旦想要达成一个什么结果，就会调用一切可能的资源和手段，以最大的热情去完成，从来不会让借口挡住自己的雄心；而一旦这个结果不理想，他们会很自责，认为自己没有尽力，同时一旦有机会，他们还会完成它，仿佛得了强迫症似的。要命的是，他们的“企图”总是能达成。这就是高效能的可怕之处。

☆ 给自己框定一个结果图像

一个人看不见东西，不是悲剧；一个人看不见愿景，就是个大悲剧！

——海伦·凯勒

话说有三个工人正在砌一面墙。智者过来问道：“你们在干什么？”

甲爱理不理地说：“没看见吗？我在砌墙。”

乙抬头看了一眼智者，说：“我在盖一幢楼房。”

丙真诚而又自信地说：“我在建一座美丽的城市。”

十年后，甲在另一个工地上砌墙；乙坐在办公室中画图纸，他成了工程师；而丙呢，成了一家房地产公司的总裁，是前两个人的老板。

《圣经》中说：“没有愿景，人就会消亡。”低效能的人不是看不到东西，而是看不到愿景。上述小故事中，甲、乙、丙都很清楚自己当下在做什么，但是对于行动的长远意义，认知的差异化决定了命运的不同。

这个故事告诉我们，如果你将更多的时间用于过去和现在，而不是用于思考和筹划未来，那么你在过着什么样的生活，你很可能会继续下去。你的愿景控制着你的未来。看不见愿景的人，就不会实现愿景。而你一旦看到了愿景，你就会看到更多你想要的东西，你继续努力就有了针对性，少一些盲目和无谓的付出。从这个角度来看，愿景可以使得我们的人生高效化。

高效能人士正是秉持这样的信念：有了清晰的画面，才会高效地执行，不可能就会成为可能。所有的成功，都是由清晰画面开始显现的。

人生依赖个人愿景才会高效，做事情只有以一个清晰的结果为导向才会高效。

预测未来才能创造未来

高效能激励专家史蒂芬·科维说：“预测未来的最好方法就是创造未来！调动你的想象力，为你希望在自己生活中发生的某件事情，甚至可能是你希望拥有的某种感觉，勾勒出一幅清晰的愿景吧。不断地专注于这个想法、图景或感觉上，直到它变成现实。为我们想要的未来勾勒出一幅具体的愿景，就是提前创造出了这个未来！”

十年时间，从一个普通农民的儿子到新东方的校长，高效能的俞敏洪书写了一个传奇。俞敏洪说：“人必须要有目标、梦想，有了目标你才会在繁忙的生活与工作中不致迷失方向，在停下来之后会知道自己要去做的事。正如长江与黄河心怀流入大海的理想，一个长驱直入，一个九曲十八弯，但最终都会到达目的地。”

人生就像海洋，宽广而深邃，有了目标，才不至于走入迷途，不至于在惊涛骇浪里不知所措。明确的人生目标是指引人生的“罗盘”，主动权把握在自己的手中。

“我从小就有一种感觉，希望穿越地平线走向远方，我把它叫做‘穿越地平线的渴望’”。也正是因为这种强烈的渴望，使我有勇气不断地高考。我有一个邻居，是我终生的榜样，他的名字叫徐霞客。当然，是五百年前的邻居，我们都是江苏江阴的。徐霞客给我带来了穿越地平线的这种感觉，所以我也下定决心，如果徐霞客走遍了世界，我就要走遍世界。”

俞敏洪的第一步是走出农村，他锁定了北大，连续三年参加高考，终于考上了北大。毕业之后，很多同学都出国了，俞敏洪则留校成了一名北大老师。对远方的牵挂依然不停地扯动着俞敏洪的神经。他一次次地考托福准备出国，却一次次地失败。在失败面前，他想到了曲线救

国，开始做英语培训，著名的新东方就在这个念头下诞生了。2006年，新东方教育科技集团在美国上市。新东方的飞速发展震撼了世界。

大仲马说：“生活没有目标就像航海没有指南针。”俞敏洪的传奇人生就是这句话的最好注解。因为有了穿越地平线的渴望，他的人生过得比江阴县的普通农民要精彩千百倍。从小的愿景让这个“臭老九”成为世人瞩目的财富英雄。

每个人都应该有自己的个人愿景。所谓个人愿景，是发自个人内心的、真正最关心的、一生最热忱渴望达成的事情，它是一个特定的结果，一种期望的未来，是最终希望实现的图景。

埋首苦干，还要清楚前行方向

有一则寓言，说玄奘大师骑的白龙马原是一匹凡马，和一头驴子同在一家磨坊拉磨。后来，这一马一驴都有机会驮着玄奘大师去取经，白龙马选择了去取经，而驴子选择留下拉磨。几年后，白龙马随大师取经回来，荣归故里，到磨坊去看老朋友驴子，发现驴子仍是日复一日地围着磨盘在转。白龙马侃侃而谈西游的经历，沿途浩瀚无边的沙漠、高耸入云的山峰……驴子被那些神话般的境界惊呆了，它羡慕地说：“你的见闻多么丰富啊，但是，那么漫长的旅程，我连想都不敢想，你是怎么走过来的呢？”白龙马说：“当我向西域进发的时候，你同样也没有停止步伐啊，我们跨过的距离差不多是相等的。唯一的差别是，我的心中有一个美好的西天，并向着那个方向迈进，因而拥有了一个广阔的世界。”

在我们的人生之旅中，也会遇到同样的情形。总体来看，人的预期寿命都差不多，同样是过日子，同样是为生活奔波，但最终的人生之路却呈现出不同的风采。白龙马和驴子的故事启示我们：要小心注视自己的脚步，更应该知道自己要到哪里去。

具体而言，愿景有多个方面，对物质的追求，个人的健康和自由，

对自己诚实，对社会的贡献，在某领域的成就，等等，都是人们心中真正愿景的一部分。一个人要想清楚自己的愿景，其实并不难，可以自行回答以下几个方面的问题，答案汇总一下，你就会对自己的人生清楚多了。

自我形象：你希望成为什么样的人？假如你可以变成你向往的那种人，你会有哪些特征？

有形财产：你希望拥有哪些物质财产？希望拥有多大的数量？

家：在你的理想中，你的家庭生活环境是什么样子的？

健康：对于你的健康、身材、运动以及其他和身体有关的事情，有什么期望？

人际关系：你希望和你的同事、家人、朋友以及其他保持哪种关系？

工作：你理想中的职业状况是什么样子？你希望你的努力可以发挥什么样的作用？

个人休闲：在个人的学习、旅游、阅读或其他的活动领域中，你希望创造出什么样的成果？

社群：你对自己生活于其中的社区或社会，有什么要求？

其他：在你生活中的其他方面，你还有什么想做的事情？

一旦你认真回答上述问题后，就可以开始撰写自己的个人愿景陈述了。写下你想在未来获得的，就像你已经获得了一样。愿景的清晰化将标志着你向高效能人生迈进了一步。愿景一般在50字以内，不用考虑太多限制，高度概括自己最想要的生活就可以了。这里，提醒一下：个人愿景随着生活的大的变化可能有所改变，建议每三年重新定位一个自己的个人愿景。

☆ 制订明确的目标分解计划

一位百发百中的神箭手，如果他漫无目标地乱射，也不能射中一只野兔。

——《塔木德》

哈佛大学曾对一群智力、学历、环境等客观条件都差不多的年轻人做过一个长达25年的跟踪调查，调查内容为目标对人生的影响。当时的调查结果表明：

27%的人，没有目标；

60%的人，目标模糊；

10%的人，有清晰但比较短期的目标；

3%的人，有清晰且长期的目标。

25年后，这些调查对象的生活状况如下：

27%没有目标的人，几乎都生活在社会的最底层，生活状况很不如意，经常处于失业状态，靠社会救济，并且时常抱怨他人、社会、世界。60%目标模糊的人，几乎都生活在社会的中下层面，能安稳地工作与生活，但都没有什么特别的业绩。10%的有清晰短期目标者，大都生活在社会的中上层，他们的共同特征是：那些短期目标不断得以实现，生活水平稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。3%的有清晰且长远目标的人，25年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，并为实现目标做着不懈的努力，25年后，他们几乎都成了社会各界顶尖的成功人士，他们中不乏白手创业者、行业领袖、社会精英。

愿景是最终结果，而这个最终结果的达成，需要通过成套的具体分阶段目标来一步步实现。目标的作用就是界定追求的最终结果——个人愿景。

目标清晰的奋斗智慧

《塔木德》上说：“一位百发百中的神箭手，如果他漫无目标地乱射，也不能射中一只野兔。”成功的犹太人非常重视明确的奋斗目标的重要性。

爱因斯坦被誉为20世纪最伟大的科学家。他之所以能够取得如此令人瞩目的成绩，和他一生具有明确的奋斗目标是分不开的。

爱因斯坦出生在德国一个贫苦的犹太家庭，从小家庭经济条件不好，加上自己小学、中学的学习成绩平平，虽然有志往科学领域进军，但他有自知之明，知道必须量力而行。他这样进行了自我分析：虽然总成绩平平，但物理和数学成绩较好，而且自己也感兴趣，因此，只有在物理和数学方面确立目标，才能有出路。于是，他读大学时，选择了瑞士苏黎世联邦理工学院物理学专业。

由于奋斗目标选得准确，爱因斯坦的个人潜能得以充分发挥，他在26岁时就发表了科研论文《分子尺度的新测定》，以后几年他又相继发表了4篇重要科学论文，发展了普朗克的量子概念，提出了光量子除了有波的特性外还具有粒子的特性，圆满地解释了光电效应，宣告狭义相对论的建立和人类对宇宙认识的重大变革，取得了前所未有的显著成就。

从爱因斯坦身上，我们可以看到确立目标的重要性。假如他当年把自己的目标确立在文学或音乐上(要知道，他曾是音乐爱好者)，恐怕就难以取得像在物理学上那么辉煌的成就了。

爱因斯坦的目标明确性还体现在，他善于根据目标的需要进行学习，使有限的精力得到了充分的利用。爱因斯坦因此创造了高效率的定向选学法，即在学习中找到能把自己的知识引导到深处的东西，抛弃使