

当你每天忙忙碌碌却疲于奔命时,当你心有豪情壮志却一再拖延、遭遇瓶颈难以突破时,不妨看看《职场逆袭: SPEED 高效能管理法》。这是青岛作者颜丰果最新出版的作品,凝聚了作者二十多年来的职场实践经验,精心打磨出一套极具价值的方法论——SPEED 高效能管理系统,即规划(strategy)、计划(plan)、执行(extreme execution)和交付(delivery)四个环节,塑造内驱力、执行力、专注力与抗压力等核心竞争力,不仅适用于职场,同样也适用于日常生活。正如作者在书中所言:“时间是一把雕刻刀,善用它就能把自己雕刻成想要的样子。”

# SPEED:一把实用的时光雕刻刀

作家面对面



颜丰果



度呢?

**颜丰果:**“效能”是一个管理学中的名词,对很多人来说比较陌生和抽象,但其实和我们的生活也息息相关,比起熟知的“效率”,它更应该被重视。借用书中的一个故事,就像养了一只金鹅,每天下金蛋的数量是效率,蛋的质量、能够长年下蛋、保持稳定的产量,这些就是效能。放在生活中,每天或者这辈子能做多少事是效率,做事的质量、这些事的意义和价值、做这些事时我们能感受到开心幸福,我们要尽可能活得健康长寿、提高生活质量,这些就是效能。

人们对于“鸡汤文”和“打鸡血”的普遍感觉是“空”,光讲大道理,但具体不知怎么做。我更希望提供实用、易操作的工具帮助读者实实在在地提升效能,其核心是6张工具表单,并且还有配套的20项实操练习,所以可以把这本书当作自己的一本成长练习册。当读过本书,尤其是做过书中的20个配套练习之后,我相信读者会改变对于“效能”的态度。

**记者:**“SPEED 高效能管理法”虽聚焦职场,但对日常生活也有实践意义,比如阅读、比如亲子教育等,您认为将科学的方法论应用到这些领域,又将带来怎样的影响。

**颜丰果:**“SPEED 高效能管理法”确实是一个通用的方法论,可适用于生活的方方面面。应用到这些领域,客观上会有更稳定的结果,比如选择更适合自己的书籍,每年更能达成读书目标,并且把书中方法应用到实际中;比如在亲子教育中更了解自己孩子的特点,因材施教,找到适合自己 and 孩子的养育方式;主观上,

则会提升幸福感和满足感,因为“SPEED 高效能管理法”中的第一步规划(Strategy),强调的就是了解自己的特点和情况,关注自己的内心感受,不盲从跟风,清醒思考,理性规划,找到真正适合自己的做法。

## 借力AI提升效能

**记者:**AI带来的能效日新月异,如何顺应这股潮流提升日常工作的效能,您有何建议?

**颜丰果:**我的建议有三点:一是把AI当成贴身小助理。工作中的方方面面都可以用AI,比如,让AI做方案策划、写会议纪要、做表格数据统计、做工作汇报、提炼书中要点、推荐餐馆、做旅游攻略等,能够极大地提高效率,帮我们省下时间做更重要的事,培养那些很难被AI取代的能力。

二是训练和AI对话的能力,学会提问。AI给出答案的质量取决于我们“喂”给它问题的质量,有些时候我们对AI的回答不满意,很可能是我们问的问题不够清晰和准确。提问时可以用这个模板“背景+任务+要求”。“背景”是指问这个问题的原因、自己的角色、当前面临的情况等,“任务”是希望AI具体干什么、达成什么结果,“要求”是具体的一些期望和限制,比如字数限制、语气、语言风格、呈现格式等。

三是提高筛选信息和整合信息的能力。尽信AI则不如无AI,AI虽然效率很高也很便利,但有时候,它也会“睁眼说瞎话”,给出来的信息有错或者不是我们想要的。这时候就需要我们能够从大量信息中筛选出符合自己需要的内容进行核实,并且把多次回答的信息按照自己的逻辑进行整合。

AI时代,我们只有积极且有方法地拥抱AI,才能实现逆袭。

本版撰稿 青岛早报/观海新闻记者 周洁 受访者供图

## 提炼二十多年职场经验

**记者:**请您简单说一下写作该书的缘起。

**颜丰果:**写书的想法缘于一次采访提问,即“你的成长经历中最核心的方法论是什么”,回顾过往二十多年的职业生涯和教学经历,我总结提炼出来的就是本书中的“SPEED 高效能管理法”,经过反复打磨于2022年在国家版权局登记了版权。也是从那时开始,我想要把它写成一本书。

**记者:**“SPEED 效能剑”其核心在于时间管理,有关此类的理论也有许多,比如“高效能人士的七个习惯”“番茄工作法”等,您所倡导的“SPEED 效能剑”的独创之处体现在哪些方面?

**颜丰果:**“SPEED 效能剑”包含时间管理但又远不止于此,还包括了目标管理、生涯规划、团队管理、知识管理等方面的方法论。比起外在的工具方法(即“法、术、器”),它更强调内在的自我认知和心智提升(即“道”),这也是工具方法能够奏效的前提,所以本书用了大量篇幅写自我认知和心智提升的内容;很多时间管理方法如“番茄工作法”“每日清单法”等,都是在某个“点”上起作用,而“SPEED 效能剑”是一个系统,比单个工具更有体系性,也更有效。“SPEED 效能剑”逻辑性更强,整合若干方法和工具,贯通四个关键步骤,形成一个闭环流程,更易于实操应用。

当然,“高效能人士的七个习惯”“番茄工作法”都是我学习和实践过的,也都为我提出“SPEED 高效能管理法”提供了灵感,也在本书中有所引用。

## 日常生活也有普适性

**记者:**通常此类的文本或是方法论,会被冠以“鸡汤文”“打鸡血”,您是如何看待大家对待“效能”的态

## 新书上架

### 《简明晚清史》

姜萌 著 社会科学文献出版社

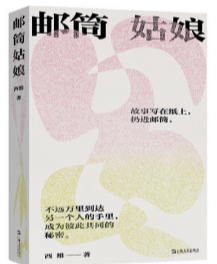
本书融合通史、纪事本末等体例优点,以传统与现代、公心与私欲、平衡与失衡、理性与感性为抓手,以夹叙夹议的风格,梳理了从嘉庆帝亲政(1799年)到清帝退位(1912年)的中国历史进程。在全球视野中解读政治运行,在因果链条中分析历史事件,力求“通古今之变”。在微观细节中理解宏观冲突,在真实语境中推论微妙心理,力求以小见大、举重若轻。书中选配三百余张图片,帮助读者建立晚清具象认知。



### 《邮筒姑娘》

西维 著 上海文艺出版社

一天清晨,当第一缕晨曦从墨绿色邮筒的扁扁投递口探入,阿莉打着哈欠睁开了双眼,开始了她在这个世界上跨越百年的生命之旅。她见过战火连天,也曾远渡重洋,进过学堂也去过科学实验室,她换了一重又一重身份,与无数人建立联系又匆匆擦肩,最终安于小镇一隅,守着一猫一狗和一整座花园。当邮筒一个一个地变少,“邮筒姑娘”阿莉也在万籁俱寂里,等待着生命的终结。



一位由邮筒孕育而成的“姑娘”——阿莉,在人的世界生活了两个世纪,她随意变换形态,穿梭游历于人世,恣意追求享乐,她不会衰老,她永远年轻。当能量即将消逝,生命走向尾声,在即将到来的告别前,阿莉开始重新思考生命、爱与自由的意义。

### 《有故事的房间》

[英]亚历克斯·约翰逊 著  
[英]詹姆斯·奥泽斯 绘  
陈小红 译 重庆出版集团

这是一部充满趣闻性的人文艺术作品,从独特视角记录50位世界知名作家的写作生活。

对作家来说,拥有一个私人的、安静的、舒适的空间,对他们的写作尤为重要。不同的作家在写作中也会有不同的习惯和仪式,有人需要喝大量咖啡,有人喜欢在书桌上放一盒削好的铅笔,甚至有人需要在一头温顺的奶牛身上寻找灵感……他们在自己的房间里,用自己的方式环游世界。本书作者亚历克斯·约翰逊,穿越几个世纪、跨越几个大洲、汇集不同流派,探索了50位伟大作家的写作习惯,带我们进入他们的写作中心——从阁楼和书房,到台球厅和浴缸,去深入了解他们创作著名作品时的独特空间、习惯和仪式。

