

---

# 科学工作方法

主讲：王一恒

**用时：1至2天**

## **第一讲：高效工作方法的法则**

### 一、 高效工作的前提

- 1、 树立积极的工作心态
- 2、 清晰理解自己的工作
- 3、 发散性的思维方式
- 4、 拥有良好的人际资源

### 二、 卓越工作方法怎么找

- 1、 抓住问题的关键
- 2、 如何分析问题
- 3、 寻求解决问题的多种方案
- 4、 选择解决问题的最优方案
- 5、 根据实际，调整方法

## **第二讲：如何将工作系统化**

### 一、 系统化工作的重要性

### 二、 5W1H 分析工作目标

- 1、 什么叫 5W1H 分析法
- 2、 5W1H 分析法的分析技巧
- 3、 运用 5W1H 分析法应该注意什么

### 三、 学会用 PDCA 循环工作法

- 1、 什么是 PDCA
- 2、 PCDA 循环工作法四大要素
- 3、 PDCA 循环工作步骤表
- 4、 PDCA 循环工作步骤图

### 四、 细化工作内容

- 1、 细化目标
- 2、 量化工作

---

## 五、将工作分类

- 1、将工作分类提高率
- 2、如何给工作分类

### 第三讲：高效的工作方法

- 壹、 日常工作表单
- 贰、 锁定工作的目标
- 参、 信息过滤器：一切的根源
- 四、 正确的做事，更要做正确的事
- 伍、 ABC 法则
- 六、 80/20 定律

### 第四讲：经验分享

- 壹、 不要去重新发明轮子
- 贰、 拖延困扰着所有的人
- 参、 克服拖延的方法
- 四、 自我约束——改变习惯是关键
- 伍、 留出弹性时间
- 六、 甬想把整个海洋煮沸
- 七、 找到你自己的师傅