

---

[首页](#)

[推荐](#)

— [亚运会](#)

[关注](#)

---

---

[朋友](#)

[我的](#)

[直播](#)

[放映厅](#)

[知识](#)

[热点](#)

---

---

[游戏](#)

[娱乐](#)

[二次元](#)

[音乐](#)

[美食](#)

[体育](#)

[时尚](#)

---

---

业务合作

2023 © 抖音

[京ICP备16016397号-3](#)

[京公网安备 11000002002046号](#)

---

[广播电视节目制作经营许可证](#)

[京B2-20170846](#)

[网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号](#)

互联网宗教信息服务许可证 京(2022)0000057

药品医疗器械网络信息服务备案(京)网药械信息备(2023)第00318号

[网络谣言曝光台](#)

[网上有害信息举报](#)

违法和不良信息举报 400-140-2108

青少年守护专线 400-9922-556

算法推荐专项举报 sfjubao@bytedance.com

网络内容从业人员违法违规行为举报 feedback@douyin.com

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

搜索

---

## 投稿

- [发布视频](#)

- [视频管理](#)

- [作品数据](#)

- [直播数据](#)

- [创作者学习中心](#)

- [创作者服务平台](#)

---

登录

登录后即可观看喜欢、收藏的视频

■ 我的作品

■ 我的喜欢

■ 我的收藏

---

---

- 观看历史





















---

0

0

0

分享

[音乐](#)



[愿你我皆安好 \(剪辑版\)](#)

----- [贾晓龙](#) -----

---

举报

发布时间：20260403 18:47:52

全部评论

请先登录 后发表评论

暂无评论

---



粉丝 57 获赞 1

关注

内容来源：笔记侠。责编 | 柒排版 | 沐言第 9145 篇深度好文：5014 字 | 11

分钟阅读思维方式笔记君说：1997 年，苹果已深陷 " 接近死亡 " 的困境。这一年，乔布斯临危受命重返苹果，站在苹果开发者大会的舞台上，掷地有声地说出了一句话："

你必须学会对一千个好主意说不。"这不仅是他对 " 聚焦 " 最深刻的定义，更是他此后带领苹果走出绝境、重塑辉煌的核心准则——聚焦不是挑选最想做

的事，而是狠下心砍掉所有 " 能做、想做却不该做 " 的选择。这不是轻松的取舍，而是痛苦的牺牲，是直面 " 删掉 99% " 的勇气与决心。一、何为聚焦是拿掉与忍住，而非选择与保留乔布斯重返苹果后，并未急于召开产品发布会提振士气，而是率先对混乱的产品线 " 动刀 "。

彼时的苹果，如同一家毫无章法的百货公司：十几个型号的 Mac 电脑、五花八门的配件、打印机、扫描仪、游戏主机……繁杂的产品矩阵不仅分散了研发精力，更让消费者

对品牌定位感到困惑。乔布斯的做法简单却决绝：将所有非核心产品全部砍掉，最终只保留四类产品：一款面向家庭用户的台式机、一款面向专业用户的台式机，一款面向家庭用户的笔记本、一款面向专业用户的笔记本。这绝非聚焦某一赛道的温和调整，而是彻底的断舍离，没有丝毫犹豫。他曾在分享中提到，苹果与皮克斯是两家运营逻辑截然不同的公司：苹果需每隔几周推出新产品，每天要做十个重要决策，即便部分决策出错，数月内也能纠正；而皮克斯一年最多推出一部电影，每季度仅做三四个关键决策，一旦确定便难以更改。但无论是哪种模式，" 聚焦核心 "

都是共通的底层逻辑，苹果若不砍掉杂乱产品线，就不会有后来重新定义个人电脑的 iMac、颠覆音乐行业的 iPod，更不会有改变智能手机格局的 iPhone；皮克斯若不聚焦电影制作的每一个细节，也无法打造出《玩具总动员》等一系列经典作品。聚焦从来不是一场美好的抉择，而是一场对抗贪婪的自我博弈。每个人、每个企业都知道自己能做很多事，但唯有忍住诱惑，才能避免被 " 还不错 " 的机会耗尽心力。正如乔布斯所言："

真正的聚焦，是说 ' 不 '。"说是很容易，难的是直视一个你喜欢却不该要的机会，坚定地说："对不起，我不做。"二、删掉 99% 的勇气源于信仰级的洞察力很多人好奇，乔布斯 " 砍掉冗余、聚焦核心 " 的勇气从何而来？答案藏在他 " 信仰级 " 的洞察力中，他总能透过繁杂的表象，看到事物的本质，明白 "

真正的创造力，不是来自拥有什么，而是来自敢扔掉什么 "。iPhone 诞生前，市场上的电子设备分散且功能单一：人们口袋里要揣着手机、MP3、掌上游戏机、PDA（个人数字助理）等多种设备。乔布斯没有选择 " 在现有设备上做加法 "，而是思考 " 能否让这些设备合体 " ——不是每样都做，而是每样都 " 删掉 "，只留下一个核心入口。为了实现这个目标，他砍掉了当时手机行业的诸多 " 标配 "

：删掉物理键盘，用触控屏重新定义人机交互；删掉可拆卸电池，追求机身一体化的极致设计；删掉扩展卡槽，坚持封闭生态的流畅体验；甚至删掉对运营商的妥协，坚持按自己的理念打造产品。有人说他执拗、任性，但他看得更远：所有能留下来的，才配叫 " 核心 "。这种洞察力，同样体现在他对人才与管理的聚焦上。乔布斯曾坦言，自己在商界学到的最重要一课，是 " 雇佣比自己更优秀的人 "。他见过苹果联合创始人沃兹 " 仅凭一人脑海中的方案，就能超越惠普 200 名工程师的成果 "，也通过

Mac 团队印证了 "50 人团队能完成其他公司数百人、数千人无法完成的任务"。( "沃兹尼亚克", 独立设计了 Apple1 和 Apple2 ) 因此, 他始终坚持 "找到真正热爱事业且能力出众的人", 无论对方是有经验的资深者, 还是潜力无限的 "未经雕琢的钻石", 因为他知道, 优秀的人是实现聚焦目标的核心支撑。在管理上, 乔布斯摒弃了 "目标管理" 这类 "马后炮式" 的技巧, 转而推崇 "价值观管理"。他曾用旅行比喻: 如果一群人想去的地方不同——有人想去新奥尔良, 有人想去旧金山, 有人想去圣地亚哥, 永远无法出发; 但如果所有人都聚焦 "去圣地亚哥" 这个共同目标, 至于步行、坐飞机还是坐火车的路径争议, 很容易通过讨论解决。1997 年他重返苹果时, 发现公司普通员工流淌着六种颜色 (旧苹果标志色) 的血液, 对品牌充满热爱, 问题却出在管理层。于是他果断解雇大部分旧管理团队, 提拔年轻人才——这些人成为苹果复苏的关键, 因为他们与乔布斯有着共同的 "价值观目标": 先制造世界上最好的个人电脑, 再通过盈利支撑这一目标, 而非颠倒主次。

### 三、如何践行聚焦 13 步掌握 80/20 法则

聚焦不是抽象的理念, 而是可落地的行动。通过以下 13 步调整, 我们可以用 80/20 法则对时间表、目标进行优先排序, 让每一份精力都用在核心之事上:

1. 确定你的真实价值观 价值观是聚焦的 "北极星"。它不仅是象征, 更是能为组织或个人提供清晰方向的长远目标与指导愿景。在商业领域, 乔布斯是坚守 "北极星" 的典范。他将 "打造极致用户体验" 定为苹果核心价值观, 这一理念驱动公司持续创新, 催生出 iPod、iPhone 等革命性产品, 深刻改变人们生活方式, 也让苹果在行业中始终不偏离方向。若没有清晰的 "北极星" (核心价值观), 目标易受外界文化、短期潮流影响, 最终只会让人感到空虚。正如乔布斯重返前的苹果, 因缺乏统一价值观, 陷入 "什么都想做" 的混乱, 产品繁杂却偏离用户需求, 濒临破产。对个人而言, 明确 "北极星" 同样关键。它能帮我们锚定长期目标, 规避无关干扰——比如以 "创造社会价值" 为方向, 便不会被短期高薪诱惑; 以 "深耕专业" 为追求, 就能拒绝浅尝辄止。反之, 没有 "北极星" 指引, 易在人生中频繁迷失, 被潮流裹挟, 消耗时间精力。追寻 "北极星" 难免遇挑战, 但只要坚守核心价值观, 就能做出贴近长远目标的选择, 正如乔布斯研发 iPhone 时, 顶住质疑坚持革新。确定 "北极星" 后, 持之以恒, 哪怕进程缓慢, 也终将接近目标。只有明确真正认同的价值, 让价值观成为 "北极星", 才能在选择中守住聚焦方向, 不迷失于无关岔路。
2. 确定你真正的目标 没有明确目标的人, 日常优先事项会被短期回报的紧急任务淹没。基于价值观设定目标, 能让我们同时兼顾短期行动与长期方向, 避免捡了芝麻丢西瓜。
3. 留出时间进行优先排序 建议在日程表中固定优先排序时间: 每天 15 分钟梳理当日任务; 每周 1 小时复盘本周进展; 每个季度 3 小时调整季度目标; 每年 1 天规划年度方向。规律的复盘, 能让聚焦不偏离轨道。
4. 列出你必须做的每件事 将所有待办事项从脑海中转移到纸上, 既是清空大脑的宣泄, 也能为后续筛选提供完整素材, 避免遗漏关键任务。
5. 圈出最重要的 20% 优先事项 80/20 法则的核心是 20% 的投入能带来 80% 的结果。这一步需要我们 "区分小麦与谷壳", 剔除 "看似重要却无实质价值" 的任务, 看清真正能推动目标的关键动作。
6. 像练习技能一样练习 80/20 法则 优先排序不是 "问一句 '什么最重要'" 就能完成的, 而是需要通过学习 "瓶颈分析 (瓶颈分析是通过识别和解决影响系统、流程或项目效率的关键制约环节, 以实现整体性能提升的方法论)" "ICE 方法 (影响、信心、简易度)" "关键路径方法 (关键路径法是用寻找关键路径及其时间长度来确定项目的完成日期与总工期的方法)" 等心智模型, 从不同角度审视任务, 不断提升筛选能力。
7. 确定一个最重要的优先事项 80/20 法则具有 "分形特性", 每个 20% 里还能再找出 20%。比如将 25 个优先事项缩小到 5 个后, 再从中筛选出 1 个 "能带来 5 个任务中 80% 结果" 的核心事项, 让注意力完全聚焦。
8. 先做你的一件事 一天开始时, 我们精力最充沛、干扰最少, 是处理最难、最重要事项的黄金时间。若将核心任务留到后期, 很可能因精力耗尽、干扰增多而无法完成。
9. 基于一件事设定度量指标 大脑喜欢被度量, 但要区分 "虚荣指标" 与 "核心指标": 经营企业, 利润比关注者数量更重要; 运营非营利组织, 改善世界的实际效果比曝光度更重要; 减少孤独感, 与亲密朋友的高质量互动比社交次数更重要。聚焦核心指标, 大脑会自动朝着真正有价值的方向努力。
10. 把其他所有事情放入 "不惜一切代价避免" 清单 明确不该做什么, 比知道该做什么更重要。将非核心任务列入禁区清单, 能减少不必要的精力消耗。
11. 为 "避免清单" 做事前检查 现实中, 坚持不做 "禁区事项" 需要极强的自律。通过事前检查, 想象一天可能遇到的干扰 (如刷视频、无意义闲聊), 提前制定应对方案, 能大幅降低 "重回旧习惯" 的概率。
12. 练习说 "不" "说" 不" 是需要刻意练习的技能。要先识别容易妥协的场景 (如朋友的无意义

邀约、工作中的额外杂事)，再为每种场景设计具体的拒绝方案，避免被无关事项占用聚焦时间。13. 接受问责和辅导独自聚焦容易自我妥协，而他人的问责能帮我们"踩下油门"，每天、每周分享优先事项，让他人监督自己严格执行；专业的辅导能帮我们"移开刹车"，直面恐惧、打破自我毁灭的信念，提升聚焦的持续性。这13步环环相扣，缺一不可。错过任何一步，选择和坚持核心优先事项的能力都会大幅下降。四、我们为何聚焦不了不敢割舍，便难有收获坦白说，大多数人并非没能力聚焦，而是不敢割舍、不愿承担。一方面，我们害怕"错过机会"担心放弃一个选项会后悔，怕别人说自己不够斜杠、不够全面发展，于是在多尝试、多拥有的执念中，让注意力被无限分散。另一方面，我们对"目标"不够笃定容易被外界评价影响，看到别人做什么就想试试看，对自己真正想做的事缺乏非它不可的决心，最终在"浅尝辄止"中一事无成。乔布斯的不同之处在于，他从不是选择热爱的事，而是从千万种可能里，硬生生删（筛）出唯一该做的事。他在皮克斯时便明白，创意过程不是随意的灵感迸发，而是像工程流程一样严谨的纪律性工作。因此皮克斯始终聚焦"一年一部好电影"；在苹果时，他拒绝"为了盈利而妥协产品品质"，坚持"先做最好的电脑，再谈赚钱"，最终让苹果重回巅峰。我们每天都在做"聚焦与否"的选择：打开手机，是刷视频还是看书？打开电脑，是做核心工作还是浏览购物网站？是打磨核心能力，还是消耗注意力？每一个顺手点开无关内容的动作，都是在消磨自己的聚焦力。而真正的聚焦，是把注意力像利刃一样，只砍向你最想赢的那一刀。五、聚焦是能力，更是自我统一的人格结构乔布斯的"高能"，本质上源于他的"自我统一"，他的价值观、审美、产品理念、管理方法，全都指向一个方向："简约之下的极致"。这也是他与世界交手的方式：外界越复杂，他越追求简单；外界越喧哗，他越保持冷静；外界越杂乱，他越坚定笃定。聚焦，其实是在复杂世界里"自己先不乱"。皮克斯与苹果虽处于"科技"与"创意"的不同光谱端点，但乔布斯用"聚焦核心"让两者都走向了"科技与创意的融合"，苹果成为"科技公司中最有创意的"，皮克斯成为"创意公司中最有技术性的"。这种"自我统一"，让他无论面对多少诱惑，都能守住"删掉99%"的底线。人这一生，最大的力量不是拼劲，而是笃定。你是否有一个目标，值得你删掉99%的分心、杂念、诱惑与妥协？如果有，你的人生或许就能像苹果一样，从杂乱无章中挣脱，回归纯粹与锋利。结语不被世界搞乱，才是最大的成就乔布斯临终前曾说："我最大的成就，不是创建了苹果，而是我没有被世界搞乱。"聚焦，从来不是人生

## WhatsApp网页版助力客户维护，扫码一键登录，沟通更便捷！

随着互联网技术的飞速发展，移动通讯工具在我们的日常生活中扮演着越来越重要的角色。WhatsApp作为全球最受欢迎的即时通讯应用之一，其网页版功能的推出，无疑为用户带来了更加便捷的沟通体验。特别是在客户维护方面，WhatsApp网页版凭借其“扫码一键登录”的独特优势，成为企业提升客户服务质量的新利器。

一、WhatsApp网页版：随时随地，轻松沟通 WhatsApp网页版是WhatsApp官方推出的一个功能，用户只需在电脑上打开网页版，扫描手机上的二维码，即可实现手机与电脑的实时同步。这样一来，用户无论身处何地，都可以通过电脑轻松接收和发送消息，大大提高了沟通效率。二、客户维护聊天：提升服务质量 在客户维护工作中，沟通是至关重要的环节。WhatsApp网页版的出现，为客服人员提供了便捷的沟通工具。以下是WhatsApp网页版在客户维护聊天中的几

---

个优势：1. 多平台同步：WhatsApp网页版支持多平台同步，客服人员可以在电脑、手机等设备上随时查看和处理客户消息，确保服务质量。2. 客户信息一目了然：通过WhatsApp网页版，客服人员可以清晰地看到客户的聊天记录，便于快速了解客户需求，提高响应速度。3. 便捷的文件传输：WhatsApp网页版支持文件传输，客服人员可以方便地将产品介绍、服务协议等文件发送给客户，提高沟通效果。4. 个性化服务：通过WhatsApp网页版，客服人员可以根据客户需求，提供个性化的服务，提升客户满意度。

三、扫码一键登录：安全便捷，省时省力 WhatsApp网页版的“扫码一键登录”功能，让用户无需繁琐的注册流程，即可快速登录。以下是该功能的优势：1. 简化登录流程：用户只需扫描手机上的二维码，即可完成登录，省去了繁琐的注册步骤。2.

安全可靠：WhatsApp网页版采用加密技术，确保用户信息的安全。3. 方便快捷：扫码登录操作简单，节省用户时间。总之，WhatsApp网页版凭借其便捷的沟通体验、高效的客户维护功能以及安全的扫码登录方式，成为企业提升客户服务质量的新选择。在今后的工作中，企业应充分利用WhatsApp网页版，为客户提供更加优质的服务，助力企业实现可持续发展。

TA的作品

[更多作品](#)



---

[广告投放](#)

[用户服务协议](#)

[隐私政策](#)

[账号找回](#)

[联系我们](#)

[加入我们](#)

[营业执照](#)

[友情链接](#)

[站点地图](#)

[下载抖音](#)

[抖音电商](#) | [《免费三肖六码预测公开结果》](#) | [《精选平特一肖公式规律导航》](#) | [《2026精准爆料预测公开内容》](#) | [《新版免费资料大全免费资料内容》](#) | [《精选三码必中查询》](#) | [《精选三期必开导航》](#) | [《官方一肖一码必中公式查询》](#)

---

[网络谣言曝光台 |](#)

[网上有害信息举报](#)

| 违法和不良信息举报：400-140-2108 | 青少年守护专线：400-9922-556 |

算法推荐专项举报：sfjubao@bytedance.com |

网络内容从业人员违法违规行为举报：feedback@douyin.com

[京ICP备16016397号-3](#)

[| 广播电视节目制作经营许可证](#)

[| 京B2-20170846](#)

[| 网络文化许可证-京网文-\(2022\)0938-030号 |](#)

| 互联网宗教信息服务许可证 京（2022）000057