



たった5秒思考
を変えるだけで、
仕事の9割はうまくいく

行动前5秒思考法

摆脱费力又瞎忙的工作困境

〔日〕鸟原隆志 著
欧阳智美 译

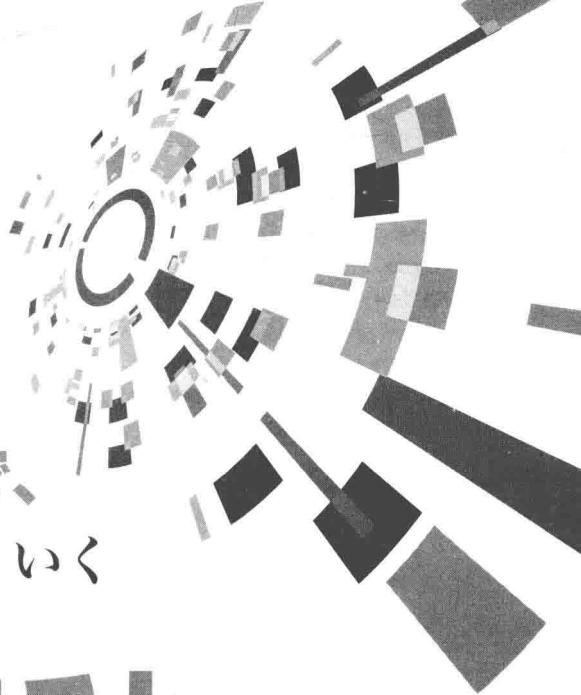
不是你的工作能力差，而是你搞错了工作方向！
只要行动前多思考5秒，9成工作将顺利推动！



中国工信出版集团



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



たった5秒思考
を変えるだけで、
仕事の9割はうまくいく

行动前5秒思考法

摆脱费力又瞎忙的工作困境

[日] 鸟原隆志 著
欧阳智美 译

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

TATTA 5-BYOU SHIKOU WO KAERUDAKEDE, SHIGOTO NO 9-WARI WA
UMAKU IKU

BY TAKASHI TORIHARA

Copyright © 2012 TAKASHI TORIHARA

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

All rights reserved

Chinese (in Simplified character only) translation copyright © 2015 by Publishing House
of Electronics Industry

Chinese (in Simplified character only) translation rights arranged with

KADOKAWA CORPORATION, Tokyo. through Bardon-Chinese Media Agency,
Taipei.

本书中文简体字版由 KADOKAWA CORPORATION 授权电子工业出版社独
家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2014-8542

图书在版编目(CIP)数据

行动前 5 秒思考法: 摆脱费力又瞎忙的工作困境 / (日) 鸟原隆志著; 欧阳
智美译. —北京: 电子工业出版社, 2015.10

ISBN 978-7-121-26980-6

I. ①行… II. ①鸟… ②欧… III. ①工作方法—通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 195280 号

策划编辑: 刘露明

责任编辑: 刘淑敏

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

装 订: 北京中新伟业印刷有限公司

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: 880×1230 1/32 印张: 5 字数: 90 千字

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 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 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至
dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

译者序

在翻译本书的过程中，作为世界 500 强之一的企业团队管理者的我，与其他译者一起探讨本书真谛的同时也将作者的思考法用在自己的日常工作中，帮助自己在公司转型重要的一年里提高了工作成果，得到了上司的认可。因此，我希望奔波于各行各业的广大职场人士能够学习并活用本书中的思考法，帮助自身取得工作成果的同时为公司创造更大的价值。

鸟原隆志曾在流通行业巨头的销售部门工作，拥有丰富的销售经验。他在大型商场作为店员指导员，从事店铺指导及问题解决的工作。鸟原隆志活用这些经验，成立了篮中演练研究所。现在作为日本著名的演练顾问活跃于业内，通过演练思考法成功改造了 3000 位商务人士，成为当今日本最受瞩目的企业讲师。其著作不仅深受日本广大职场人士喜爱，也被众多企业用于企业内部人才培养的教材。因此帮助了众多企业培育人才及解决企业问题，



使企业业务快速增长。在这样的背景下，电子工业出版社引入了本书，使中国广大职场人士能够从中受益。

本书根据演练思考法和作者的亲身经历，针对如何做到真正的“用心”工作、如何抓住工作要点、如何活用 5 秒钟思考法帮助自己走向成功、如何从菜鸟变身为工作达人等，列出了上班族需要掌握的最重要的 15 种职场思考能力，通过分析职场中最常见的案例，帮助职场人士了解应该思考什么、做什么及怎样做。本书内容浅显易懂而又字字珠玑。

并不是每个人都会驻足阅读本书，我希望作为职场人士的你，在阅读本书的同时一定要将书中提及的工作方法运用到自己的生活及工作中。这样，你才能真正体会 5 秒思考法的妙处，不枉费自己的大好时光。如果你现在还是不习惯思考，只要学会“思考的重点”，即使自己做着一样的工作，结果也将大大不同。你绝对可以用更少的时间，拿出更多的成果！

本书得以完成，得到了许多朋友的大力支持。其中，游麒、刘朵、刘玲、游娟、游靖、苏晓云、万籽妍承担了部分文章的初稿翻译，我负责了本书绝大部分内容的翻译和全书的审校工作。另外，本书在出版过程中得到电子工业出版社的编辑的大力帮助，特此表示衷心的感谢！

由于本书内容包罗万象，跨度很大，涉及企业管理、经济、哲学的方方面面，为本书的翻译增加了不少难度。尽管译者始终谨慎动笔，仔细求证，但难免还会有疏漏，恳请广大读者批评指正。

欧阳智美

2015年9月

◎ 什么叫作“用心工作”

“给我用点心工作!”

“那种事情稍微用点心应该就知道的。”

你是否也曾被上司这样指责过呢?

我曾经有过这样的经历。每当这种时候我就打心底厌恶“明明已经十分努力工作了，为什么结果会变成这样”的自己；对批评自己的上司产生近似怨恨的情绪：“为什么他不能明确地告诉我到底应该怎么做？”

对不知道该在哪些地方用心的人来说，就算让他们用心工作，也只是让人感觉是在质问而不是指示。如果不告诉他们到底应该在哪些地方用心，他们就不会真的知道怎样用心工作。

这种非理性的状态曾经在我身上持续了很久，那时的我很难

厘清这个问题，导致我的工作没有成效。

◎ “用心工作的人” 幸存，“不用心工作的人” 在 30 岁之前就会被社会淘汰

公司聚集了很多工作的人，分为“被认可的人”和“不被认可的人”，即“能够顺利完成工作的人”和“无法完成工作的人”两大类。“不被认可的人”中包括那些“空有努力却悟不到要领的人”和“拼命工作却不分轻重的人”。

一方面，被认可的人不断获得新知识，不断提高自身经验值，与周围的同事也合作默契。所以，被认可的人在自己的工作领域游刃有余。

另一方面，不被认可的人会被认为“就算是调教也没有用”，极端地说则是被当作可以被舍弃的人来对待。

被认可的人会因“不可或缺”而被重用；不被认可的人则“干些谁都可以干的工作”，被认为可有可无。

这种区别对待，已经在 80 后、90 后这一代人中形成一种趋势。

是什么导致了这种差异呢？是因为“工作是否用心”而导致的。

本书旨在将“思考的要点”传授给你。



完全不用脑子工作的人应该是不存在的。

如果你关注的点发生了偏差，在他人看来也会认为你没有用心工作。因为你是否得到认可，关键不在你自身，而在于他人对你的评价。

无论自己多么努力，如果得不到他人的认可，也只会在职涯生涯中被贴上没有成效的标签。

你是否希望自己将来可以做一些“非你不可的工作”呢？“那工作非他不可”和“那工作谁都可以做”，对于这两种工作如果还是没有概念，就请观察身边 40~50 岁的人。散发着能干气息的人，毫无疑问地在做一些非他不可的工作。

希望过怎样的生活是你的自由。那些缺一不可的人毕竟是非常少的，是由他们是否在 20 岁的时候用心工作决定的。

本书针对以下人群提供改进的方法：

- 努力工作却不被认可，无法拿出工作成果的人。
- 工作缠身想从中解脱的人。
- 希望达成所愿，需要时间的人。
- 开始隐约意识到“自己与他人关注点不同”的人。

现在还不习惯用心思考的人，只要知道“思考的要点”，就算是与以前做同样的工作也能得到完全不同的结果。知道“思考的

要点”的人能用更少的时间，取得令人瞩目的成果。

◎ 只要“5秒”的累积，就能改变人生

本书的特征是，以“模拟职场游戏的思维方法”为原型创作而成。与大家以前读过的自我启发类的书有所不同。

模拟职场游戏始于20世纪50年代美国空军训练，是指“创建虚拟的人物，在有限的时间里，高精度地处理大量事件的游戏”。如今，很多大型企业用它来选拔管理层、推行培训课程。虚拟职场游戏的思维模式，比起工作结果，更加重视工作过程。

我作为日本首位虚拟职场游戏企业顾问，在一部分上市企业对中层干部和管理层进行了培训，并观察了大量公司职员的行为，研究了用心工作的人和不用心工作的人的差别。

在研究的过程中我发现这种差别其实非常简单，用极少的时间就能分出优劣。不用心工作的人，正是缺少了5秒左右的“某个流程”，即“开始工作之前花少量的时间来思考怎样开展工作”这一流程。

虽然任何人在工作时都会思考，但是思考的内容却不尽相同。所以，只要修正了思考的内容，那么谁都可以成为“工作达人”。因此，我希望传授给大家的正是“三思而后行”。



本书并不打算向大家讲述高深的本性论或精神论。或许和众多书籍的视角有所不同，却可以让人明白到底什么是虚拟职场游戏中的“三思而后行”。

在你阅读本书时，我需要特别强调一点。

那就是“如果仅仅是阅读，而不付诸行动，什么都无法改变”。

也就是说，如果你想突破自己，那就一定要改变你目前的工作模式和行为方式。虽说是改变，并不需要你每天早起晨跑之类的。而是需要你在行动之前，增加 5 秒左右的“思考”时间，仅此而已。然而，仅仅是这种变化，也有很多人认为“没有必要”而不去改变。改变行为是非常难的事情，这是我从培养出的 1 000 名高层人士中得出的铁定事实。

因此，本书首先围绕你的现状，先思考一下“为什么自己明明很努力了，却无法如愿工作好”。

为了不引起大家的误解，在此我有必要事前说明，工作没有成果并不仅仅是你一个人的过错，与职场环境和上司的素养也是息息相关的。我们都明白我们无法改变外部环境，却可以改变自己。换言之，就是“如果你连自己都无法改变的话，那就改变不了任何事情”。

说到改变自己，就要长远考虑。你希望 20~30 年后过着整天

担心养老金、害怕被裁员的生活吗？

就趁现在，只要 5 秒时间就可以改变你的行为，使你的成果发生数十倍的变化。

这是曾经作为非常普通的工薪层的我，通过不断探索后明白的道理，这也正是我写下此书的原因。20 多岁时“仅用 5 秒”的行动变化，成就了现在的我。

这 5 秒是“思考”这一环节的时间。只要 5 秒的“思考”过程，就能得到截然不同的成果。

本书通过丰富的事例来说明“思考的要点”。如果大家读完本书后，遇到类似的情况，能够通过实践“5 秒的思考”这一流程，从“不思考的人”变为“会思考的人”，作为作者我将万分喜悦。

鸟原隆志

2012 年 7 月

第 1 章 你真的会“用心”工作吗.....1

- 1 如果对“问题”的理解发生了偏差，那么“回答”
往往是错误的2
 - ◎ 人迫切想要完成什么的时候行动就会“偏离”轨道.....2
 - ◎ 是否明白到底该解决什么问题.....3
- 2 难道不觉得越费心工作时间就越会增加吗5
 - ◎ 过度耗费精力就会丧失对时间的把握.....5
 - ◎ 工作达人会考虑应该做什么.....6
 - ◎ 不“努力”也能取得成效，这才是工作的实质.....7
- 3 八成的工作是可以舍弃的8
 - ◎ 将“成就感”与“成果”区别开来.....8
 - ◎ 懂得“舍弃”比“行动”更重要.....9
 - ◎ 精力集中在“重要的两成”工作上.....10

第2章 你只是在做无用功 12

- 1 工作中有“能被原谅的失误”和“不能被原谅的失误” 13
 - ◎ 你会选择“哪种失误”呢 13
 - ◎ 通过“影响力”来预测失误 14
 - ◎ 要通过事前确认避免犯下不会被原谅的失误 15
- 2 手头的工作是可以放下的 17
 - ◎ 把所有工作都打理得井井有条是不可能的 17
 - ◎ 思考打碎哪个碟子 17
 - ◎ 如果凡事想要尽善尽美，那么就都会半途而废 18
 - ◎ 进行得很顺利的工作可以放松注意 20
- 3 工作不可能一次性做完 22
 - ◎ 你定期交付工作了吗 22
 - ◎ “稍后再……”这种拖延是会产生利息的 23
 - ◎ 先派的工作变为“不能产生成果的工作” 24
- 4 你是否偷换了“工作不顺利的原因” 25
 - ◎ 越是努力越是徒劳的真正原因是什么呢 25
 - ◎ 只要5秒的思考习惯，一切就会变得顺利 26



第 3 章 只需 5 秒钟就能取得成果的	
“虚拟职场游戏思考法”	28
虚拟职场游戏 初级篇	34
1 设立优先顺序的能力 思考“真的能从那里开始吗” ..	35
◎ 为什么会变成这种局面	35
◎ 未读的邮件该怎么处理	36
◎ 所有的工作都有时间限制	37
◎ 想想“还有没有其他值得做的事”	39
◎ 很多人会用设定优先顺序来鞭策自己	40
2 发现问题的能力 思考“这样真的能解决问题吗”	42
◎ 为什么会变成这样	42
◎ 解决表面问题就完事了吗	43
◎ 根本问题没解决，又会引起同样的纠纷	44
◎ 不要被“不管怎样都可以”的思想控制	45
◎ 某种程度上，“价值观”会干扰本质问题的解决	45
3 体谅的能力 思考“设身处地考虑对方的想法”	48
◎ 为什么会这样	48
◎ 忙碌起来就容易变得以自我为中心	49
◎ 不要说自己想说的话，而是说对方希望听到的话	51
◎ 工作上有事麻烦别人先站在对方立场上考虑	52

◎ 应该在假期联络上司吗	52
◎ 从赠品就可看出你是否经过思考	53
4 自我分析能力 思考“为什么会被批评”	56
◎ 为什么会这样呢	56
◎ 被指责的时候情绪也有两面性	57
◎ 把责骂变成前进的动力	58
◎ 被责骂的时候肯定有理由	59
5 确认的能力 思考“工作目标是否完美达成，这样真的没有问题吗”	61
◎ 为什么会这样呢	61
◎ 不要过于自信	62
◎ 严禁绝对的自我信任	63
◎ “交给别人”和“置之不理”的差异	65
虚拟职场游戏 中级篇	67
6 创造力 思考“是否已经采用了效率最高的方法”	68
◎ 为什么会这样	68
◎ 有效率地把蜜柑放进袋子里	69
◎ 空闲时间的行为导致了差异	70
◎ “安轻快正”是效率化的关键	71
◎ 10 分钟的会议上更有效率地获得订单	71

7	洞察力 思考“接下来事态的发展”	73
◎	为什么会这样	73
◎	是否光是站着就清晰可见	74
◎	如果预测到了风险，就能更从容地工作	76
8	当事人意识 思考“对方到底需要什么”	78
◎	为什么会这样	78
◎	酒的味道和平时不一样	79
◎	人要的并不是钱	80
◎	上司就是客户	80
◎	希望公司给你什么	81
◎	超出周围人期待的成绩才是专业人才	82
9	制定对策的能力 思考“是否还有别的办法”	84
◎	为什么会这样	84
◎	不说“做不到”“不行”	85
◎	工作达人不会执着于一种工作方法	86
◎	放弃要在试过 5 种方法之后	86
10	团队合作的能力 思考“该向谁请教”	88
◎	为什么会这样	88
◎	向上司和专家请教是不会失败的秘诀	89
◎	工作达人的请教方法不同	90
◎	在接受上司指示的时候用 5 秒思考	90