

目標を数値化する。(内収・売り上げ等)
「この時はこうなっている」とイメージングする

2007年

2月

55円

2007年

5月

1471台

30

目標

2007年

12月

[日] 内方惠一朗◎著
官娟 译

倍速実現マップ

加速实现目标

的

5×5マスで夢がかなう!

5×5 法则

5人対象
5个词条
25个空格
只要会填空

目标就能实现!

デリバリー
10月
出版

34707

旅行
オーストラリア
アメリカ

資金

131件
リスト

マネー
マーケティング

コピー
マーケティング

マネー
マスター

資金

151件
リスト

倍速実現マップ
5×5マスで夢がかなう

加速实现目标^的 5×5法则

[日] 内方惠一朗◎著
宫娟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

加速实现目标的5×5法则 / (日) 内方惠一朗著; 宫娟译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-12183-3

I. ①加…

II. ①内…②宫…

III. ①企业管理-通俗读物

IV. ①F270-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 099284 号

加速实现目标的 5×5 法则

[日] 内方惠一朗 著

宫娟 译

Jiasu Shixian Mubiao de 5×5 Faze

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 145 mm × 210 mm 32 开本

版 次 2010年7月第1版

印 张 6.125 插页2

印 次 2010年7月第1次印刷

字 数 67 000

定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

5 × 5 MASU DE YUME GA KANAU! BAISOKU JITSUGEN MAP

by Keiichiro Uchikata

Copyright © 2008 Keiichiro Uchikata

All rights reserved.

Originally published in Japan by DIAMOND, INC., Tokyo

Simplified Chinese Translation Copyright © 2010 by China Renmin
University Press.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged
with DIAMOND, INC., Japan through THE SAKAI AGENCY and
BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

本书中文简体字版由 DIAMOND, INC., Japan 通过
THE SAKAI AGENCY 和 BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY
授权中国人民大学出版社在中华人民共和国境内独家出版发行。
未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书
中的任何部分。

版权所有，侵权必究。



一切为了您的阅读价值

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

老 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

老 选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. **引进图书**：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) **教科书**：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

老 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作**和**生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



收益



花费



一顿麦当劳

工资的晋级



一本书



一次打车费

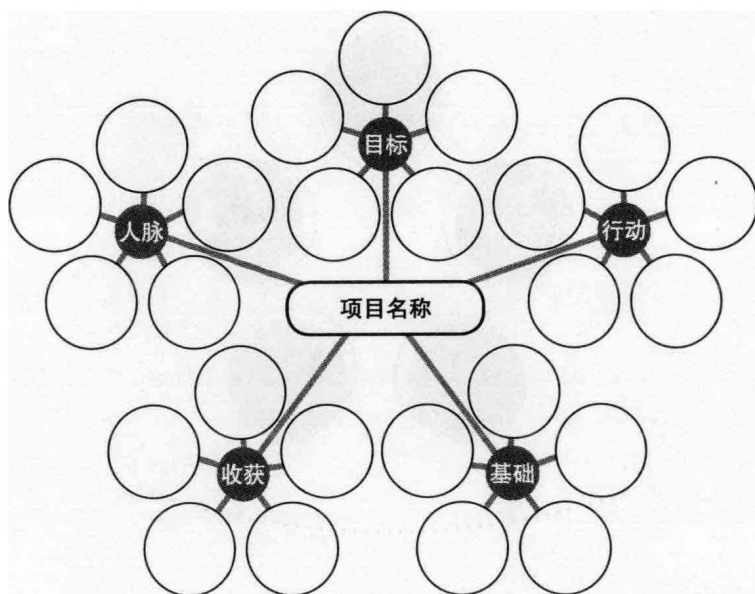
更好的生活条件



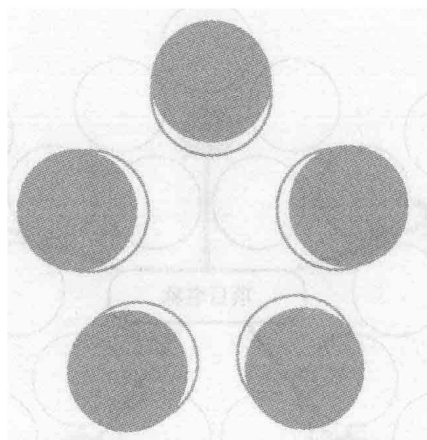
两公斤肉



让快速实现图来帮你实现梦想吧!



作者序



首先感谢您阅读本书。下面我想谈一下关于我个人的事情，书中“快速实现图”的产生与我父亲有着密不可分的联系。家父当时是美容界的顾问，他不仅能编辑美容方面的杂志，还会制作

广告单和小册子，既能写文章又会画插图，同时还去各地进行演讲。一页白纸到了父亲手中，经过剪切和粘贴就会变成鲜艳的广告单。在那个没有电脑的时代，说编辑也只是经过剪贴等手段制作成的罢了。但是看到那些插图、文字等经过排版变得像模像样时，对我来说如魔法般神奇。随后父亲的客户就会边说着感谢的话边欣喜地接过来。看到这些，我禁不住感叹“父亲真帅”。

我是看着父亲工作的背影长大的，因此在是父亲的儿子之前我首先是他的徒弟，现在想想觉得非常幸福。但是人们都难以注意到自己最初所拥有的东西的价值，因此许多人都会去探寻自己不足的部分。事实上在我二十多岁的时候也曾深深地烦恼过，觉得自己或许还有其他的可能性。我觉得自己或许不应该继承家业，而应在更广阔的世界取得更大的成就。最终我找到了“真正的自己”，并发现我所缺少的只是“自己真实的想法”，快速实现图也是同理。

不断浏览快速实现图并一直寻找自己不足的部分，对快速实现图进行多次修正，当最终完成它时，人们才会发觉自己原本所拥有的东西的价值。但是经历过这一艰苦的过程之后，人们就会变得很轻松。为什么这么说呢？因为那才是真正的自己。这样一来人们就不会过于强调弥补自己的不足，而是懂得去发挥自己的长处。于是你就会发现虽然自己不完美，但是周围还是有许多人愿意帮助自己，这样自然地就会对他们心存感激。然后就像前面曾多次提到过的，这种感激的心情会形成更好的良性循环。这些都是父亲的早逝使我深刻领悟到的。因此通过快速实现图，我希望向大家传达的是：重视你现在所拥有的。珍视你身边的人。

快速实现图既有技术及科学含量，同时又有精神层面的涵义，只有两方面同时领会才会有“乘法法则”的出现。请大家带着快速实现图这枚指南针开始你的寻找目标之旅吧！在旅途中当你迷



茫、疲累、不安或想放弃时，希望快速实现图能帮你找到真正的自己。当梦想或目标达到后，届时请务必将旅途中的故事告知于我。我从心底期待与大家的邂逅。

最后要感谢在撰写本书时给予我巨大帮助的Diamond出版社的和田史子女士和枫叶工作室的船田真帆女士，谢谢你们。

父亲以前曾多次说“21世纪是表现的时代”、“视觉表现的时代即将到来”，这个时代果真如父亲所说，现在想来不仅感慨万千。最后作为感谢请允许我借用父亲常说的一句话：懂得感谢之人，人常谢之。在以后的人生中我也将会和快速实现图一同度过。

让我们一起利用快速实现图实现梦想与愿望、共度黄金时代吧！

内方惠一朗

目录

CONTENTS

前言 填图就会成功 / 1

我们平时的所思所想所说都有可能成为现实，只要写下梦想或者目标就会成为现实……但是，为什么写下梦想却没有成为现实？本书的“快速实现图”将为您解决这个难题。

第1章 让梦想和目标动起来 / 9

想让梦想和目标成为现实，就把它们写在纸上，让它们在头脑里动起来吧！有人说，我没有什么目标，不用担心，快速实现图一样可以改变你人生的舞台。

第2章 25个空格法则 / 43

快速实现图由“目标”、“收获”、“行动”、“基础”、“人脉”这5个要素组成,每个要素下又包含着5个子条目。遇到无法填写的项目怎么办?没关系,空白同样有意义,中国传统水墨画的原则在这里也体现了神奇。

第3章 5×5的填空将带来成功 / 67

写下你3年内希望满足的愿望,把它分成5个阶段,想象目标实现后的情景……25个空填写完毕,成功也来报到了。

第4章 “收获”和“人脉”是关键 / 109

收获和人脉这两项是所有人的弱点,对于那些认为自己不需要收获的人,快速实现图一样可以改变你的思维方式,改变你的人生。



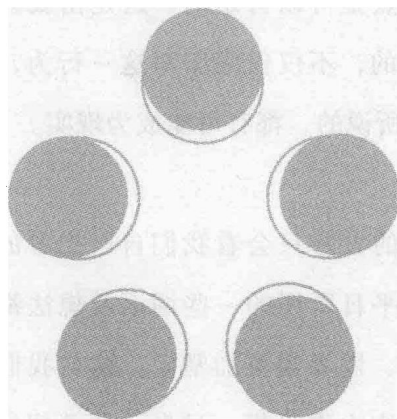
第5章 平衡要素就能实现目标 / 131

5个要素同时具备的时候，就是成功到来的时候，为什么呢？你能想到这竟然是中国古老的五行学说在起作用吗？

第6章 实现更高的梦想 / 159

快速实现图帮你解除思维的枷锁，再高的梦想都会成为现实。

前言 填图就会成功



只要填写快速实现图，梦想和目标就会以极快的速度实现！

只要写下梦想或目标，它就会实现，想必你

曾经听过诸如此类的话。例如将目标写在笔记本上，或在一张较大的白纸上写下自己的梦想并将之贴在墙上。将梦想或目标写下来有利于它的实现，这一点是可以肯定的。这是由我们大脑的构造所决定的，不仅仅限于写这一行为，我们平常所想所思所说的，都有可能成为现实。

我们的大脑只会看我们自己想看的东西。而且，我们平日所用的一些词语及想法都会使自己的价值观、世界观更加坚定。这样我们就会按照自己的意志去看世界，过自己所希望的生活。如此，不管是有意识的还是无意识的，我们自己的所思所想都无疑会成为现实。把梦想写在纸上这一行为就是利用了大脑的这一性质，将自己的梦想目标写在纸上并每天强烈地意识到它们的存在，这样在不知不觉中自己的世界观就会离目标越来越近。



但是……

虽然试着写下了梦想但却没有什么变化，就像画饼充饥一样，没有什么用处。想必也有人有上述想法。敬请放心！我们有解决这个难题的办法。那就是本书中介绍的“快速实现图”（cosmo map），仅仅一张纸而已。接着讲上面的问题。为什么梦想和目标会变得如画饼充饥般毫无用处呢？这是因为梦想和目标的实现所必须的要素没有齐全，就像在玩 RPG 这类角色扮演游戏时，虽然手持地图但却没有作战的工具和队友。只要集齐了必备的要素就会明白下一步所要做的事情。只要明确什么是必备的要素，你的梦想和目标将会逐步实现。即使你不采取任何行动，现实也会发生急剧变化。也许会有人不相信世上竟会有这么容易的事。但是这确实确实是真的。只要将必要的要素写在图上，并保持各要素间的平衡，