

# 思维成就效率

## 41种快速解决问题的思考法

- 生活、工作节奏不断加快，低效能等于被淘汰！
- 效率不是忙出来的，而是科学合理思维的结果。
- 从此刻开始，用思维成就效率，做一个“能干上班族”！

文成蹊◎编著

SIWEI  
CHENGJIU XIAOLU

中国纺织出版社

每一位低效能上班族  
都需要的实用工具书！



# 思维 成就效率

41种快速解决问题的思考法

文成蹊■编著

SIWEI  
CHENGJIU XIAOLÜ



中国纺织出版社

## 内 容 提 要

许多上班族都被“效率不够高”的问题困扰着。这种烦恼对于刚入社会的新人而言,更是如影随形,但即使成为中坚分子,甚或被誉为经验丰富的老手,仍旧难以轻易摆脱这种困扰。本书从思维改变效率的角度,详细阐述了提升工作效率和快速解决问题的有效方法。只要认真实践本书介绍的思考方法,一定可以在潜移默化中学会最适当、最迅速的问题解决方式以及工作方法,从而成为精明能干的职场人。

## 图书在版编目(CIP)数据

思维成就效率:41种快速解决问题的思考法/文成  
蹊编著. — 北京:中国纺织出版社,2012.4  
ISBN 978-7-5064-8126-7

I. ①思… II. ①文… III. ①工作—效率—通俗读物  
IV. ①C931.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第254079号

---

策划编辑:曲小月 王 慧 责任编辑:张 璞  
责任印制:周 强

---

中国纺织出版社出版发行  
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027  
邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231  
<http://www.c-textilep.com>  
E-mail:faxing@c-textilep.com  
北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销  
2012年4月第1版第1次印刷  
开本:710×1000 1/16 印张:16  
字数:114千字 定价:29.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

# 前言

## Preface

---

生物学家发现在蚁群中有一种奇怪的现象：在蚂蚁中，当大部分蚂蚁卖力地寻找、搬运食物时，懒家伙们却东张西望不干活。然而，当突发事件发生的时候，比如食物来源断绝或蚁窝被破坏，勤快的蚂蚁们往往一筹莫展。

“懒家伙”们却开始大显身手，带领众蚂蚁朝着它们早已侦察到的新食物源进发。因此，不少学者认为：在蚁群中，“懒家伙”们更懂得思考，更为重要，这就是所谓的“懒蚂蚁效应”。

在人类发展史中，那些注重观察和思考，能够把握发展趋势的人在职场中往往能够争取到更为重要的职位。

对一个从树上掉下来的苹果的思考，让牛顿发现了万有引力；对蒸汽将壶盖顶起的思考，让瓦特发明了蒸汽机，从而带来了一场改变世界的工业革命……诸多的事实证明，善于思考能够为你的事业成功添加砝码。

一个人如果不善于思考，那么无论他的学识有多么渊

博，多么刻苦，多么勤奋，他都很难会有创新和突破。成功往往更加青睐那些眼光敏锐、思维活跃、具有独立性和创新精神的人。

人们常说，成功没有捷径。是的，对于这一点我们无可否认，任何投机取巧的行为都有可能让你被成功放逐。然而，在通往成功的诸多道路中，我们可以通过观察、思考找到最近的那一条。

工作过程总有瓶颈，但是瓶颈也是人生的转机。正因为有遇到瓶颈时的恐惧和烦恼，才会引发我们建构高效能工作方式的决心。专属于你的工作方式是什么呢？在现代社会中，为了生存，我们无法摆脱工作，然而我们可以建立一套属于自己的效率工作法则，以更少的投入，得到更多的产出，用节省下来的时间、随之而来的赞赏与报酬，把生活过得更精彩。

然而一切都源于你的思想、你的思维，当你的思维保持正确，你的工作效率和解决问题的能力就会逐步得到提高。因此可以说，转变了思维你也就拥有了美丽的生活，拥有了一切。

文成蹊

2012年2月

# 目录

## Contents

---

### 第一章 提高效率，你一定要了解的思考术

辐射思维：发散思维，高效解决问题 / 2

集中思维：有重点、会深入才能高效 / 10

逆向思维：从不一样的角度高效解决问题 / 16

杠杆思维：事半功倍的关键思考法 / 22

“问题”思维：用“问题”促成高效 / 27

“无限”思维：别给你的思维设限 / 33

### 第二章 用思维成就规划，让规划成就高效

底线思维：有目标才能高效 / 42

分解思维：拆解目标，让梦想可行 / 47

时间矩阵思维：序而不乱才是好规划，才能高效 / 51

合作思维：人非完人，我们都需要分工合作 / 56

风险思维：预见那些可能遇到的困难，才不会手足无措 / 61

行程思维：制作行动日程并反思 / 64

环境思维：给自己一个高效能的环境 / 68

信息思维：收集与整理信息，为高效奠定基础 / 74

### **第三章 正确思维，高效沟通**

这样去思考，一分钟就与人有效沟通 / 82

漏斗与双漏斗沟通法：与他人有效交流的方法 / 86

换位思维：用同理心促进沟通 / 92

有好思维，才能问得高效 / 97

### **第四章 转变思维，高效执行**

让责任与积极态度和你的思维同行 / 106

自信、勇敢和决心的思维模式成就强大执行力 / 111

形象思维：具体化的执行最高效 / 120

超前思维：工作预测力让你敢为天下先 / 124

简单思维：化繁从简的执行术 / 129

惯性思维：习惯改变执行效率 / 134

即时思维：摆脱拖沓、做无关紧要事情的思维模式 / 140

积极思维：远离忧虑和消极的笼罩 / 145

逃脱疏忽和抱怨思维的控制 / 151

## **第五章 转变思维，高效行走职场**

极限思维：10/10/10法则，决策“先行官” / 160

降压高效思维：化压力为动力 / 165

模式思维：“中规中矩”也能高效 / 171

偷懒思维：偷懒与拒绝的高效艺术 / 177

零加班思维：零加班与时间管理 / 183

光明思维：好心态成就“好”工作 / 191

超脱思维：以空杯心态坚持学习的精神 / 198

节奏思维：不把工作带回家 / 204

快乐思维：工作是充满快乐的事 / 208

兴趣思维：思维切换，发现工作的真谛 / 214

## **第六章 转变思维，造就多姿的生活**

思维转变，健康实现 / 222

带着思维去时光中看海 / 229

伴着思维去享受生活 / 236

如果你思考生活 / 242





## 第一章

### 提高效率，你一定要了解的思考术

转变思维,使自己做事时带着“效率思维”或“成功思维”,会使我们的工作效率得到提高,从而更易获得成功。效率思维,是有意识地将效率意识贯穿在思维活动中,由于高效率而取得卓越的成效。

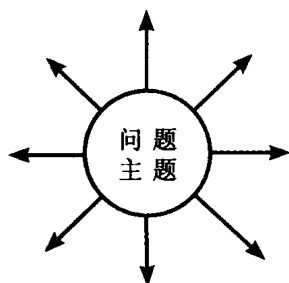
下面通过六种思考术让我们一起来学习神奇的效率思考法吧!



## 辐射思维：发散思维，高效解决问题

“辐射思维”指的是思考问题时从各个角度运用发散思维，周全地提出想法。也许你会认为这很难做到，但其实我们几乎每天都在使用这种方法，当我们面对种种问题时，就会很自然地从事物的不同角度进行思考，从而得到解决之策。

一个问题的周围总是环绕着种种不同的观点。如上司、客户、同事等来自不同人士的观点；来自工作程序的



辐射思维示意图

的观点；来自市场规模、前景、发展趋势等外部环境的观点等。因此要求我们围绕着某个问题，要以辐射性的思维多角度地去探讨不同的观点和现象，直到考虑周全。（如左图）

“辐射思维”的实质是要突破常规和定势，打破成规的限制，发现新思路、新概念、新办法。“辐射思维”能够帮助人们拓展思路，不拘泥于形式，在短时间内能够构思出多种答案或设想，而绝不会在一条思路走到“黑”。考虑的事物类别具有多样性，种类繁多，有时还能产生奇思妙想，令人啧啧称奇。例如，一块冰可以被当做是能发热的物体，是不是很离奇？如果你能想到，这块冰可制成凸透镜，聚集了日光就能够起到发热的作用了。

“辐射思维”也是一种时间延伸思维，解决问题的时候，有时需要时间延伸，即从现在、过去和未来三个时态进行考虑。许多事要想突破眼前的限制或障碍，必须从历史或未来的角度考虑问题，一个问题现在没有答案，那就从过去或将来的角度思考它是否会有答案。认识事物也是如此，不仅要知晓它的现在，还要认识它的过去，预测它的未来。

纽约里士满区有一所为穷人举办的圣·贝纳特学院，是贝纳特牧师在经济大萧条时期开办的。1983年，一位名叫普热洛夫的捷克籍法学博士，在准备毕业论文时发现：50年来该校毕业的学生在纽约警察局的犯罪记录最少。于是普热洛夫展开了一场漫长的调查活动：凡是在这所学校学习或工作过的人，他都会向其寄去一份调查表，其中这





样问道：圣·贝纳特学院教给了你什么？

在接下来的六年里，他一共收到3756份答卷，在这些答卷中竟有74%的人这样回答：我知道了一支铅笔有多种用途。

普热洛夫走访了一位皮货店老板，问他为何做出这样的回答。这位老板说：“没错，贝纳特牧师的确教会了我们一支铅笔有多种用途。我们入学时的第一篇作文就是以此为题。当初我只认为笔是用来写字的。其实，铅笔不仅可以用来写字，还可用来做尺子用于画线；还能作为礼物送予他人以表示友爱；能当做商品进行销售以获得利润；铅笔的碳芯磨成粉之后可作为润滑粉；演出时可用于化妆；削下来的木屑可用于做装饰画；铅笔按照相等的比例切成若干份，既可以当做一副象棋，又可以当做玩具的轮子；野外遇险时，将笔芯抽掉可当做吸管吸取石缝中的水；遇到坏人时也可作为防身的武器……总之，一支铅笔能够有无数种用途。贝纳特牧师让我们这些穷孩子们明白了，有着眼睛、鼻子、耳朵、大脑及手足的穷人也同样有着无数种技能，而且任何一种技能都足以使我们很好地生存下去。我本人原来是一名电车司机，有一段时间失业，现在你看我已经是一个皮货商了。”

普热洛夫后来又采访了许多圣·贝纳特学院毕业的学

生，发现无论贫富贵贱，他们都有着一份工作，且乐观快乐地生活着。而且他们都能讲出一支铅笔的至少20种用途。

“辐射思维”是一种空间拓展思维，是对问题进行多角度、多层次、多方位呈现的思维，它能够突破点、线、面等的限制，从立体角度探索问题的缘由。有一位心理学家要求参加试验者以6根等长的小木棍摆出4个三角形，许多试验者都无法做出来。其原因就是受到平面的限制，从而阻绝了从立体角度考虑问题的思维方法。假如运用“辐射思维”的话，从立体角度出发，就可以组合成一个正三角锥体，也就有4个三角形了。

需要特别介绍的是，“辐射思维”有一个很好的实际应用：思维导图——图解思维。

在你面对错综复杂的问题、做事毫无头绪的时候，你很有必要拿出一张纸、一支笔，把你面对的核心问题写下来，然后围绕它分散思维，把一切相关的你大脑所能想到的都写下来，最后从其中发掘解决问题的方法，或寻找灵感。你写下的其实就是思维导图的雏形。

思维导图的起源是这样的：英国著名心理学家东尼·博赞在研究大脑的力量和潜能的过程中，发现伟大的艺术家达芬奇在他的笔记中使用了許多图画、代号和连线。他意识到，这正是达芬奇拥有超级艺术头脑的秘密所





在。在此基础上，博赞于19世纪60年代发明了思维导图这一风靡世界的思维工具。

所有的思维导图都有从中心发散出来的自然结构；它们都使用线条、符号、词汇和图像，遵循一套简单、基本、自然、易被大脑接受的规则。可以将大量枯燥的信息变成具体的、生动的、便于记忆的图像。

思维导图的基本特征是关注的焦点清晰地集中在中央图形上，联想的分支从中央图形向四周放射，各分支连接成一个组合结构。分支是由相关的图形和写在联想线条上的关键字共同构成的。思维导图就犹如一幅幅大脑工作图，将大脑的思维过程通过图形清晰地呈现了出来。

这样的图形能够增强运用者的逻辑思考能力、立体思维能力及总体规划能力等。

也就是说，思维导图能够很容易地提高工作者的综合能力及工作效率。

思维导图为什么会有这么大的功效呢？

首先是因为它本身是对大脑的模拟，它呈现出的图形就像人类大脑的结构图（导图中的分支就犹如大脑的“沟”和“回”）。同时突出了思维的主要方向和核心内容，这样人在处理问题时也就分清了重点与非重点。再加上思维导图强化了联想功能，让运用者的思维越来越缜

密，这样也就能很好地将问题解决。

思维导图建构的过程也是过滤信息与检验知识的过程，能够将信息和知识从大脑中提取出来，然后把更有用的知识放进去，通过这一过程增强思维能力。

思维导图的绘制是很简单的，你仅需准备一张纸和一支笔就可以了。（当然还有你的大脑和想象力。）按照下面的步骤，开始绘制吧！

（1）在白纸的中心画上一个圆，圆圈里面写上你的问题焦点，再向四周画一些放射状的线。如图1所示，可将“幸福（happiness）”作为问题焦点，把其用圆圈圈起来，再画出放射线。

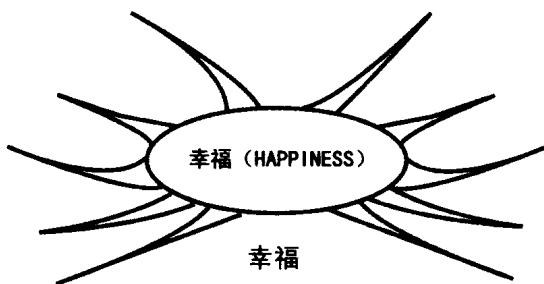
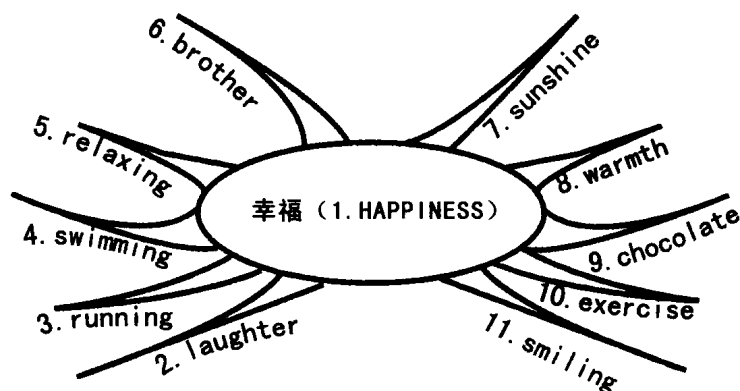


图1

（2）在放射线上，写上围绕中心焦点的相关关键词。这时要充分发挥想象力，并且集中注意力，分散思维，使大脑更加兴奋。如图2，在放射线上写上与“幸福”相关的关键词。





“幸福”练习例

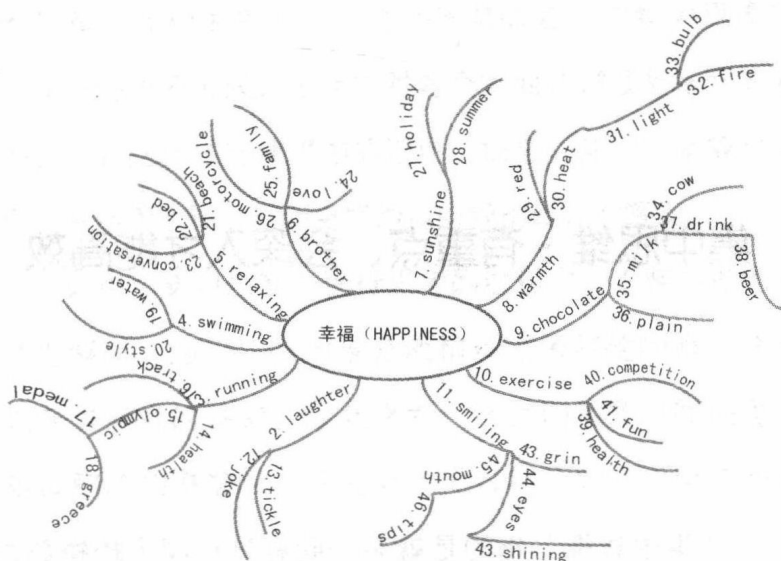
1—幸福；2—大笑；3—奔跑；4—游泳；5—放松；6—兄弟；  
7—阳光；8—温暖；9—巧克力；10—练习；11—微笑

图2

(3) 图形可使用不同颜色。颜色和图形同样能让你的大脑兴奋和产生深刻印象。从而使思维导图更富有跳跃感和生命力，为思维想象增添巨大的能量。同时，使用颜色绘画本身就极具趣味性！

(4) 分支要依据级别分出层次。分支与中央图像连接起来之后，就像一株茁壮生长的树木，枝干向四面八方发散，而中间若发生断裂，整幅图难以流畅完整。如图3，随着想象的蔓延，一定要将组成“幸福”的各要素系统化，并理清层次，从而各要素孰轻孰重就一目了然了。





- 1—幸福；2—大笑；3—跑动；4—游泳；5—放松；6—兄弟；  
 7—阳光；8—温暖；9—巧克力；10—练习；11—微笑；12—玩笑；  
 13—逗笑；14—健康；15—奥林匹克；16—跑道；17—奖章；  
 18—希腊；19—水；20—风格；21—海滩；22—床；23—对话；  
 24—爱；25—家庭；26—摩托车；27—假日；28—夏天；  
 29—红色；30—热；31—光；32—火；33—灯泡；34—母牛；  
 35—牛奶；36—朴素；37—喝；38—啤酒；39—健康；40—竞争；  
 41—好玩；42—大笑；43—闪耀；44—眼睛；45—嘴；46—嘴唇

图3

(5) 以平滑优美的曲线连接，绝对不可使用直线连接。大脑往往容易对直线产生厌烦，而曲线更自然，更容易吸引人。

