

后浪出版



89个职场学习秘技
为你积蓄正能量，打造不败职场竞争力

后浪小学堂017

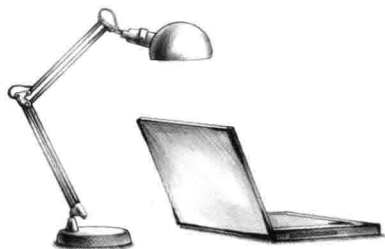
(日)小山龙介 著 李青 译

整理的艺术4

升职从整理开始

世界图书出版公司

后浪出版公司
小学堂 017



(日)小山龙介 著 李青 译

整理的艺术4

升职从整理开始

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

整理的艺术. 4 / (日) 小山龙介著; 李青译.

-- 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013.5

书名原文: Study hacks!

ISBN 978-7-5100-6105-9

I. ①整… II. ①小… ②李… III. ①效率—通俗读物 IV. ①C934-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 078427 号

STUDY HACKS! ——TANOSHIMINAGARA SEIKA GA AGARU SUKIRUAPPU NO KOTSU TO SYUUKAN

© Ryuusuke Koyama 2012

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

Simplified Chinese translation edition published by Post Wave Publishing Consulting (Beijing) Ltd.

本书简体中文版由后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司出版

整理的艺术 4: 升职从整理开始

著 者: 小山龙介 译 者: 李 青 丛 书 名: 小学堂 筹划出版: 银杏树下
出版统筹: 吴兴元 责任编辑: 王 頔 营销推广: ONEBOOK 装帧制造: 墨白空间

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司 (北京朝内大街 137 号 邮编 100010)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京联兴华印刷厂 (北京通州区张家湾皇木厂 邮编 101113)

(如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与承印厂联系调换。联系电话: 010-61501799)

开 本: 690×960 毫米 1/16

印 张: 12 插页 4

字 数: 200 千

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

读者服务: reader@hinabook.com 188-1142-1266

投稿服务: onebook@hinabook.com 133-6631-2326

购书服务: buy@hinabook.com 133-6657-3072

网上订购: www.hinabook.com (后浪官网)

ISBN 978-7-5100-6105-9

定 价: 29.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

版权所有 翻印必究

学习整理术概念图

	创造环境	自我管理	输入
技巧	<p>想法 不依赖毅力学习 功能与形态</p>	<p>想法 身体与环境 喜爱与固定</p>	<p>想法 θ 波的功能</p>
	<p>提升动力 按下自我学习键 找客卿师不要找家教 学习最前沿的知识</p>	<p>从姿势入手 从整理书桌开始 利用腹式呼吸消除 杂念 盘腿坐着学习</p>	<p>大量输入法 先记住再理解 把教材倒过来读 阅读平装书使阅读量突 破 100 万个单词 尽可能忘掉已经记住的 东西 结合车站站名背诵知识 用英语学习会计学 从头到尾通读教材一遍</p>
	<p>强制力 寻找学习伙伴避免半 途而废 切断电源，把游戏机 收起来</p>	<p>自我管理 战胜昨天的自己 促使学习进步的“可 视化”学习法</p>	<p>有限输入法 押宝 从答案开始看习题集 把重要句型全背下来</p> <p>五感输入法 晚上散步时练习听力 通过学习获得“顿悟体 验”</p>

输出	时间管理	影响
<p>想法</p> <p>选择与集中 节奏与波动</p>	<p>想法</p> <p>零散与同时</p>	<p>想法</p> <p>学习与热衷——为了热衷人生而进行的学习 职业生涯的蓝海战略</p>
<p>重复的效果</p> <p>以唱 KTV 的感觉进行影子练习 已经答对的问题无需再做第二遍 所剩学习时间的一半用来复习</p>	<p>挤出时间</p> <p>有效利用零散时间 利用“同时”学习法使学习时间翻倍 在车站的长椅上学习 饭吃八分饱，节食半天</p>	<p>寻找学习榜样</p> <p>找老师 为五年后的自己命名 把工作时间的 20% 花在自己的 R&D 上</p>
<p>分阶段</p> <p>只要掌握 1000 个单词就能跟人用英语聊天 选择难度适合自己的考试</p>	<p>时间效率</p> <p>一旦决心参加考试马上报名 考试时先做拿手题 睡觉时间超过 7 小时能提高记忆力 不要长时间连续学习 利用集训集中精力学习 利用长假时间集中进行输出型学习 利用清晨时间进行“输出型学习”</p> <p>进度管理</p> <p>制定年度计划，进行“零存整取储蓄” 在习题集一角写上完成时间</p>	<p>提高效率的方法</p> <p>以“双轨制职业生涯”为目标 学习的投资回报率 马上实践学过的知识</p>

	创造环境	自我管理	输入
工具	选择地点 把咖啡厅当成书房 租自习室学习	刺激 听佛经以集中注意力 通过香味控制注意力 在身边摆放黄色物品 冬天把空调设定在 20℃	利用游戏进行学习 用任天堂的 DS 背诵单词 从电视剧中学习鲜活的英语
	表扬 吃超级美味的甜品 消除噪音 如何选择提高学习 效率的耳机	放松 有助于提高学习效率 的花草茶 调暗房间的灯光	模拟体验 借助 iTunes U 留学海外 轻松耳朵学习法 利用“轻松耳朵学习法” 提高学习效率 通过老师的语调模仿其思 维方式 利用录音笔将知识转化为 声音 每年花 1000 小时练听力 系统化 定期订阅专业杂志获得 图表

输出	时间管理	影响
<p>教与学</p> <p>教学相长</p> <p>在 Google Documents 上共享学习笔记</p> <p>在 Twitter 上汇报学习进展</p>	<p>设定最后期限</p> <p>把考试当做“最后期限”</p>	<p>在工作中灵活运用</p> <p>学习会计知识横向扩展职业</p> <p>把工作变成“案例”</p>
<p>整理</p> <p>利用思维导图把握总体结构</p> <p>利用印象笔记创建“个性化辞典”</p> <p>利用专题型网站汇总信息</p> <p>使用教材遵守 one pocket 原则</p> <p>对比各补习学校制定的标准答案</p>	<p>进度管理</p> <p>花钱上课，强迫自己学习</p>	<p>人脉效果</p> <p>通过 Facebook 创建学习小组</p> <p>如何通过学习拓展人脉</p>
<p>检验实力</p> <p>利用 Skype 检验自己的英语会话能力</p>		

前 言

开始“直立两腿行走”的我们

人类的祖先面临冰河期时，不得不从树上下下来开始用两腿直立行走，靠自己寻找猎物。人类追寻着猎物足迹踏遍了全世界。在这个过程中，人类掌握了狩猎技术，发现火，开始运用语言交流。正因为出现了威胁人类生存的冰河期，才有了人类后来的繁荣。

从团块世代的孩子那一代开始，年轻人都曾经历过所谓的“就职冰河期”吧。就像人类的祖先开始两腿行走一样，我们开始依靠自己的力量前进，逐步掌握自食其力的技能。

我们从树上下下来，伴随着痛苦开始直立行走的过程。企业不再是我们的保护伞，自己的人生要靠自己去开拓。这对我们而言是严峻的考验。

另一方面，这也让我们意识到了直立行走的乐趣。就像我们的祖先因直立行走而走向繁荣一样，**从企业中独立出来也让我们获得了享受的契机。**

我们没有束缚，纵情奔驰在广袤的大地上。其中蕴藏着无限的可能性，学习是拓展这种可能性的方法。就像我们的祖先掌握狩猎技巧、发现火、运用语言交流一样，既然从树上下来了就有必须去学习的东西。

经验丰富带来的“突然变异”

假设花3年时间就基本能独当一面处理业务，那么到第10年时，你已开始第四次重复同样的工作。这份工作你已经驾轻就熟，工作起来自然轻松。但是，这样真的好吗？

不断重复过去的做法，和待在树上没有什么区别。你很快就会濒临危机。

再过 10 年，年轻人可能会在你背后说：“这种做法，早就过时了”。如此黑暗的前途是你想要的吗？要想避免这样的未来，现在必须开始直立行走。

一味重复以往的工作不能让你产生新的想法。就算把干过三次的工作再干一遍，你也找不到新的想法。有些时候“经验”是发现新事物的绊脚石。

一说到“学习”，给人的印象常常是“学习以增加知识”。对社会人而言，学习还是一个“把经历过的事情忘掉”的“清零”的好机会，你还可以借此问问自己“到底为什么干这份工作”、“从整个社会来看，这份工作有什么意义”。

避免“恶性成熟”

在某杂志的对谈中，奥田民生和 SPITZ 提到了“恶性成熟”这个词。如果按照自己的方法坚持做乐队，时间长了之后，即使那个办法有错也误以为它是对的，越来越执着于这个方法。虽然成熟了，却是一种“恶性成熟”。他们正是在某位名制作人的严格指导下，才避免了恶性成熟。

恶性成熟并不仅仅是乐队的问题，在工作中也很有可能出现。

特别是 30 岁左右，当人适应了工作，有了自信的时候，是最危险的。过于相信“这种做法是对的”，会降低人的判断力。“我就是这么干过来的”、“在这个公司就得这么干”，这些话可是“危险警报”。

这里蕴藏着一个非伦理的伦理，“我一直是这么做的，所以要这么做”。而且，遗憾的是没有人劝告他“你待在树上哦”。这样的人无异于“井底之蛙”、“树上的猿人”。**学习正是为了避免这种恶性成熟。**

我们通过学习能够接触到与工作无关的知识。一开始或许会因为那些从没接触过的知识而感到困惑。然而，这种“困惑”恰恰是最重要的。

你的基因正在产生某种变化。当量变积累到一定程度就会突然发生变异。现在正是你让自己突变的绝佳时机。

学习——生活整理术的引擎

引起突变的学习本身并不是一件让人愉快的事。你想想，很喜欢学习的人大多都是有些奇怪的人吧。于是以零压力为目标的生活整理术有了一显身手的机会。

生活整理术能把痛苦的学习转变为一种快乐。不勉强自己的、快乐的、能够轻松持续下去的、充满整理术精神的学习——这就是我们的目标。

一方面生活整理术使学习变成了一件快乐的事。另一方面，生活整理术也从学习中大大受益。通过“学习”身边的环境，生活整理术能够更灵活应对环境的变化，创造出适合当事人生活环境的“自我整理术”。

比如，我在本书中介绍了色彩咨询师考试。我将自己的学习成果直接运用到了“学习整理术 63：在身边摆放黄色物品”中。还在书中融入了很多我正在学习的客卿^①知识。在介绍生活整理术的同时，也让读者能够一窥学习整理术产生的过程。

通过学习不断创造新的生活整理术，这个过程本身正是学习的乐趣所在。学习如同生活整理术的引擎。从这个意义上说，**本书也揭示了生活整理术诞生的“内幕”**。

接下来，我们要扬帆起航了。这也是通过直立行走使人生快乐起来的生活整理术的出发点。让我们从这里开始，迈出新的一步吧！

^① 客卿是一门通过完善心智模式来发挥潜能、提升效率的管理技术。客卿通过一系列有方向性、有策略性的过程，洞察被教练者的心智模式，向内挖掘潜能、向外发现可能性，令被客卿人有效达到目标。

目录

Contents

学习整理术概念图	1
前 言	1

Chapter 1 工具整理术：为职场人量身打造的学习工具

学习整理术 01	
利用“轻松耳朵学习法”提高学习效率	2
学习整理术 02	
利用录音笔将知识转化为声音	4
学习整理术 03	
别管懂不懂，先背下来再说	6
学习整理术 04	
用降噪耳机把公共场所变成书房	8
学习整理术 05	
通过模仿词调，学习老师的思维方式	10
学习整理术 06	
利用思维导图把握总体结构	12
学习整理术 07	
利用 EverNote 创建“个性化辞典”	14
学习整理术 08	
定期订阅专业杂志获得图表	16
学习整理术 09	
通过 Facebook 创建学习小组	18

学习整理术 10	
在 Google Documents 上共享学习笔记	20
学习整理术 11	
“教”是最高效的学习方法	22
学习整理术 12	
利用专题型网站汇总信息	24
学习整理术 13	
为职场人量身打造行的学习工具	26

Chapter 2 时间整理术：化零为整，多线并进

学习整理术 14	
不要长时间连续学习	28
学习整理术 15	
有效利用零散时间	30
学习整理术 16	
在车站的长椅上学习	31
学习整理术 17	
利用“同时学习法”使学习时间翻倍	33
学习整理术 18	
用英语学习会计学	35
学习整理术 19	
睡觉时间超过 7 小时能提高记忆力	37
学习整理术 20	
花钱上课，强迫自己学习	39
学习整理术 21	
把考试当做“最后期限”	40
学习整理术 22	
制定年度计划，进行“零存整取储蓄”	42
学习整理术 23	
在习题集一角写上完成时间	45

学习整理术 24	
利用清晨时间进行“输出型学习”	47
学习整理术 25	
利用长假时间集中进行“输出型学习”	49
学习整理术 26	
“零散学习法”与“同时学习法”	50

Chapter 3 考试整理术：大胆取舍，把精力用在刀刃上

学习整理术 27	
看习题集从答案开始	54
学习整理术 28	
已经答对的问题无需再做第二遍	56
学习整理术 29	
所剩学习时间的一半用来做题	58
学习整理术 30	
使用教材遵守 one pocket 原则	59
学习整理术 31	
从头到尾通读一遍教材	61
学习整理术 32	
把教材倒过来读	62
学习整理术 33	
结合车站站名背诵知识	64
学习整理术 34	
尽可能忘掉已经记住的东西	67
学习整理术 35	
对比各补习学校制定的标准答案	69
学习整理术 36	
考试时先做拿手题	70
学习整理术 37	
一旦决心参加考试马上报名	71

学习整理术 38	
选择难度适合自己的考试	73
学习整理术 39	
复习时间不够时大胆“押宝”	75
学习整理术 40	
大胆取舍，把精力用在刀刃上	77

Chapter 4 习惯整理术：巧用妙招，让自己爱上学习

学习整理术 41	
不依赖毅力学习	80
学习整理术 42	
找准你的学习键	82
学习整理术 43	
找客卿师不要找家教	85
学习整理术 44	
寻找学习伙伴，避免半途而废	87
学习整理术 45	
在微博上汇报学习进展	88
学习整理术 46	
用超级美味的甜品来奖励自己	90
学习整理术 47	
切断电源，把游戏机收起来	91
学习整理术 48	
为五年后的自己命名	92
学习整理术 49	
学习最前沿的知识	94
学习整理术 50	
战胜昨天的自己	96
学习整理术 51	
“可视化”学习法	97

学习整理术 52	
通过学习获得“顿悟体验”	99
学习整理术 53	
巧用妙招，让自己爱上学习	101

Chapter 5 环境整理术：改善身体状况与周边环境

学习整理术 54	
θ 波的功能	106
学习整理术 55	
晚上散步时练习听力	108
学习整理术 56	
把咖啡厅当成书房	110
学习整理术 57	
租自习室学习	112
学习整理术 58	
利用集训集中精力学习	114
学习整理术 59	
通过香味控制注意力	116
学习整理术 60	
有助于提高学习效率的花草茶	118
学习整理术 61	
饭吃八分饱，节食半天	120
学习整理术 62	
调暗房间的灯光	121
学习整理术 63	
在身边摆放黄色物品	123
学习整理术 64	
从整理书桌开始	124
学习整理术 65	
听听佛经，集中注意力	127

学习整理术 66	
冬天把空调设定在 20℃	129
学习整理术 67	
利用腹式呼吸消除杂念	130
学习整理术 68	
盘腿坐着学习	132
学习整理术 69	
改善身体状况与周边环境	134

Chapter 6 语言整理术：把握语言的规律与变化

学习整理术 70	
阅读平装书使阅读量突破 100 万个单词	136
学习整理术 71	
只要掌握 1,000 个单词就能跟人用英语聊天	138
学习整理术 72	
巧用软件背诵单词	140
学习整理术 73	
每年花 1,000 小时练听力	141
学习整理术 74	
从电视剧中学习鲜活的英语	143
学习整理术 75	
英语会话的 KTV——“影子练习”	145
学习整理术 76	
把重要句型全背下来	147
学习整理术 77	
借助 iTunes U 免费留学海外	149
学习整理术 78	
利用 Skype 检验自己的英语会话能力	151
学习整理术 79	
把握语言的规律与变化	152

Chapter 7 职业整理术：学习是一种人生态度

学习整理术 80	
职业生涯的蓝海战略	154
学习整理术 81	
学习会计知识，横向扩展职业	157
学习整理术 82	
马上实践学过的知识	159
学习整理术 83	
为职业生涯上一份双保险	161
学习整理术 84	
如何通过学习拓展人脉	163
学习整理术 85	
学习的投资回报率	166
学习整理术 86	
把工作变成“案例”	168
学习整理术 87	
三人行必有我师焉	170
学习整理术 88	
用工作时间的 20% 搞自己的研究	172
学习整理术 89	
学习是一种人生态度	173
后 记	175
出版后记	177