

图解改变

生活

[日] 久恒

启一

沈健 译

◎ 著

提高工作能力的秘密

TIGAO GONGZUO NENGLI DE MI MI

图解的思考模式和方法可应用到经营、管理、教育、人事、软件开发等各领域当中，提高我们的工作效率。

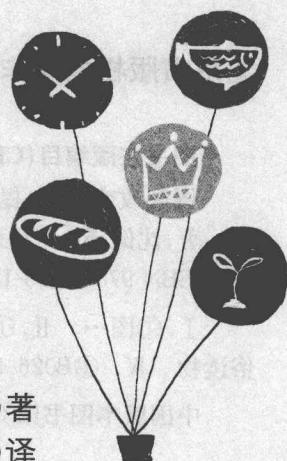
图解是有效沟通的工具，改变我们的工作与生活，帮助我们塑造精彩人生！



YZLI0890114138



中国铁道出版社



[日] 久恒 启一◎著
沈 健◎译



YZLI0890114138

TUJIE GAIBIAN
SHENGHUO

图解改变生活

提高工作能力的秘密

中国铁道出版社

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2009-2054

图书在版编目(CIP)数据

图解改变生活:提高工作能力的秘密/[日]久恒

启一著;沈健译. —北京:中国铁道出版社,2011.1

ISBN 978-7-113-12348-2

I. ①图… II. ①久… ②沈… 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(2010)第 240701 号

Jissen Shigotoryoku o Takameru Zukai no Gijutsu by Keiichi Hisatsune

Copyright ©2004 by Keiichi Hisatsune.

Simplified Chinese translation copyright ©2011 by China Railway Publishing House.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

书 名:图解改变生活——提高工作能力的秘密

作 者:[日]久恒 启一 著

译 者:沈 健

责任编辑:曾亚非 电话:010-51873457

封面设计:大象工作室

责任校对:张玉华

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:北京鑫正大印刷有限公司

版 次:2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:8.5 字数:120 千

书 号:ISBN 978-7-113-12348-2

定 价:22.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部调换。

前言

最近一两年图解交流(或者叫图解)正在逐步为人们所接受。

我从十几年前就开始宣传和介绍图解,令人感到高兴的是,我看到越来越多的企业、政府行政单位、教育部门和越来越多的行业开始对图解产生兴趣。

今后,在经营、地区交流、教育、职业培训、软件开发等各领域,我准备积极推广运用图解的思考方法去开展工作。

2002年在《用图思考的人的工作》(日本经济新闻社)等书刊出版之后,很多人来问我“怎样去制作图解呢?”因为目前出版的书籍大都是介绍“图解究竟是什么?”所以人们自然希望有一本能系统而具体地教授画图方法的书籍,这需要一个浩大的工程,且需要耗费很多的时间,所以我想先将1997年写的书进行大幅改版更新来满足大家的需求。本书是以“图解”为中心,易懂而且大家容易上手。

如何提高图解的水平呢?也许最保险的方法是进入宫城大学,听讲义,研究课题,但是并非每个人都有这样的机会,所以我对如何培养图解的能力总结了以下几点经验。

首先必须说明的是,图解绝非凭借什么天生的感悟能力就可实现,它是一种技术。有的人看到别人图解画得好,就觉得自己的能力和天分不够,其实,任何人只要经过训练,在图解方面都能达到一定的水平。每天的练习很重要。通过这些练习,你能确实实地感到自己的技术在日益提高,所以应该有意识地多进行训练。

那么图解练习应以什么题材为好呢?

从我个人的经验而言,选择我们日常生活中经常接触到的报纸和杂志中的题材作练手较为简单易行。



政治、经济、社会、社论、专栏、人物评论、流行趋势等等，我们日常生活中有丰富的内容，它可以是自己关心的领域，也可以是今后想了解的行业信息，这些都可以作为图解练习的主题。

如果能做到“一日一图”最好，如果觉得有难度的话，“一周一图”也无妨。还有就是要和同伴一起琢磨和切磋，这也很有效果。在工作单位或兴趣小组中与志趣相投的人一起探讨图解也是不错的做法。

在练习使用图解的过程中，本书将起到很大的指导作用。

以前，我在东京曾开设过“图解私塾”。本书的题材也以当时的作品为中心。我也一直在思考如何在互联网上开展这种教育和交流，现在开设了“互联网图解教室”，这是一个以“工作革命讲座——用图思考的人会工作”为题的图解方面的教室。具体做法是：在网站上发布与某一课题相关的图解，通过大家互评的方式来学习图解的相关技术。这是一个为期3个月的讲座，每期有日本各地的50名学员参加，现在第7期已经结业了。（互联网图解教室 <http://www.hisatune.net/z-biz/i-zukai.htm>）

我也建议大家参加我精心制作的“图解 Web”栏目，这个网站上聚集了许多关心图解的人，这对大家持之以恒地保持对图解的兴趣很有帮助。（久恒启一图解可见 <http://www.hisatune.net>）

还有就是，多读一些关于图解的电子杂志也是不错的选择。每周一“久恒启一的职场教学日记”会通过邮件发给学员，现在大约有5000个用户。（职场教学日记 <http://www.hisatune.net/mg-f.htm>）

此外还有“工作图解电子杂志”，介绍关于图解的信息。（工作图解电子杂志 <http://www.hisatune.net/mg/zukai-f.htm>）

学习中最重要的是，在自己的工作和生活中具体活用图解。工作中给上级领导的提案、出差报告、新计划书、给客户的提案可以用到图解；在生活中，家人在商量家庭问题、孩子问题、以及统一兴趣小组的意见等情形时，也都可以用到图解。

我希望与大家一起，以图解交流作为武器去变革世界，请您积极参与到这场“图解革命”之中。



C目录 ontents



前 言

第1章 用图思考能改变什么

用图思考能培养认识事物间相互关系的能力 / 3

你的图解是否只是单纯罗列条目 / 6

通过图解能从混沌之中发现事物的本质 / 6

第2章 通过图解实现更好的交流

图解比文章更容易被人脑所接受 / 13

通过图解能实现以读者为主体的交流 / 14

通过图解练习磨炼自由自在的视点 / 16

通过图解交流一改制作资料的方式 / 17

通过图解能防止会议跑题 / 18

事先准备工作中图解所发挥的作用 / 20

先进行图解能写出易懂的文章 / 21

第3章 通过图解进行理解

图解的三位一体：“理解+企划+传达” / 25

从思考自我与整体的关系开始 / 28

通过图解实现创造性的理解 / 30

图解没有绝对的正确答案 / 31

试着将你的工作进行图解 / 32

如何抓住图解中最重要的关键词 / 34

掌握寻找关键词的方法 / 35

我是这样抓住关键词的 / 37

第4章 运用图解进行企划

企划是与自我的交流 / 41

给企划取名是作业的第一步 / 43

用“企划”这一富有魔力的词汇来改变
自己的想法 / 44

通过3个要素把握事物的关系 / 46

企划有3个阶段 / 48

试着去做信息方面的企划工作 / 49

解决问题的3种方式 / 53

第5章 用图解去传达

准确传达的3个阶段 / 57

传达短期记忆的图解与留在长期
记忆中的图解 / 58



注重表现调查 / 59

印象是表现战略的基础 / 61

给对方植入怎样的印象 / 62

设定事件的顺序和最高潮是传达的要点 / 63

在图解中加入“我”会使对方印象更深 / 64

好的图解中包含“开始”和“核心” / 65

把图解当成“一个生命体”去思考 / 66

第6章 制作好图解的 10 个法则

第一法则：图解不能话太多 / 69

第二法则：活用“○”和“→”能进行有效图解 / 72

第三法则：把握事物的关系从“提纲挈领”开始 / 74

第四法则：描画能看到整体流程的图解 / 75

第五法则：替换成容易理解的关键词 / 76

第六法则：从经验中找寻关键词 / 80

第七法则：出色的说明文字让图解更加生动 / 81

第八法则：手写训练能提高图解的表现技术 / 82

第九法则：题目、图解、观点评论要统一考虑 / 85

第十法则：重要的图解至少要画 3 遍 / 87

第7章 锻炼图解表现的本领

通过“○”的用法改变意思 / 91

通过划分“○”来表达不同的概念 / 93

通过“→”来明确事物的关系 / 94

表现强弱的图解技巧 / 97



将事物的顺序明确表达出来 / 97
从哪里开始画图 / 98
学会有效运用“对白”标注 / 99
图解是基于地图的思维 / 100
先把握整体的流程再开始画图 / 102
将 A4 纸横着用更容易画图 / 103
图解由左至右是基本,上下的流程竖着放 / 103
有安定感、安心感的设计 / 105
画图解“大胆而细心”很重要 / 107

第 8 章 在实战中运用图解

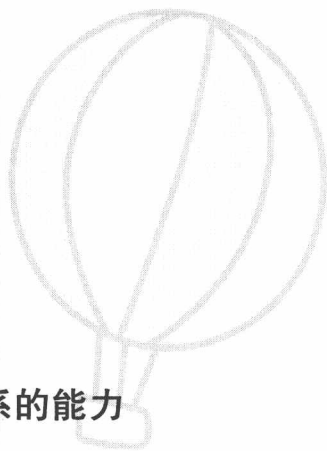
图解是培养“思考能力”的练习 / 111
用演讲、论文、社论来进行图解练习 / 112
将书的结构进行图解 / 118
加深理解的图解技巧 / 122
一定会有用武之地的图解记录法 / 122
用图解来制作提纲 / 124
通过图解做会议记录 / 126



[第 1 章]

用图思考能改变什么





❶ 用图思考能培养认识事物间相互关系的能力

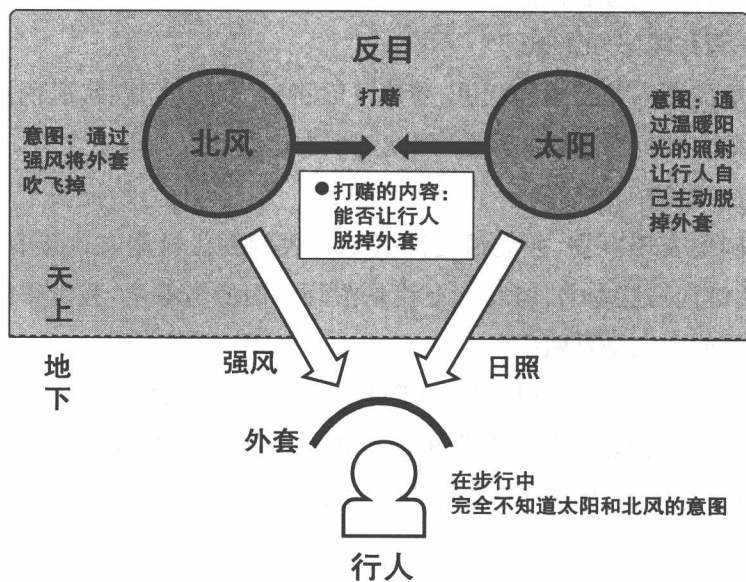
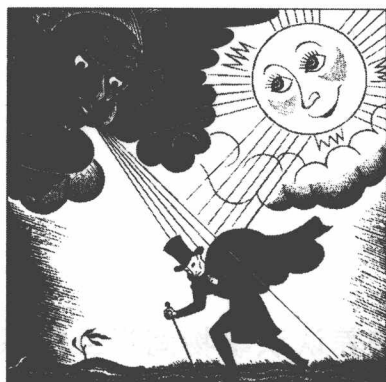
你是否遇到过这种情况：在工作中遇到问题的时候，上司和前辈会对你说“先画张图好好想想。”

这里的图不是图画的意思，是建议你将所面临的问题状况用图表示出来。很多人都有这样的经验，那就是根据这些建议画出图之后，了解了问题的症结所在，自然找到了解决问题的方法。这有力地证明了通过图解能准确地表现事物，并能最终圆满地解决问题。虽然在这里我以“图解”为关键词写这本书，但实际上我是图画方面的劣等生，我觉得绘画能力与图解能力完全是两码事。

下面来举个例子。以童话《太阳和北风》中有名的那个场面的插图与图解进行一个比较。（请参照图 1.1 中“太阳与北风”图解与绘画的不同）。看了这张图，您能了解图解与绘画的不同。



图1.1 “太阳与北风”图解与绘画的不同



图解所表现的究竟是一种怎样的能力呢？那就是将事物有机地结合和联系起来的能力，将自己身边的各种现象和事物相互关联，立体地去把握实际情况的能力。例如，以个人的富足为题来画一个图解（请参照

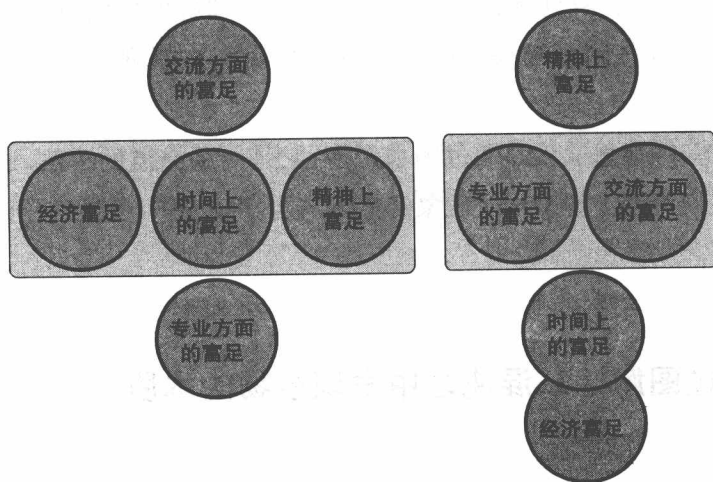
图 1.2 的“代表个人的富足的内容与图解”),表明个人的富足包含各个方面。在这里列举了 5 种代表富足的内容,分别是交流、经济、时间、精神、专业性。左边的图以专业性的富足为基础,将重点放在经济方面、时间方面、精神方面的富足,将交流方面的富足置于首要位置。右边的图则首先以经济富足和时间富足为基础,在此之上重视专业性和交流方面的富足,说明人最希望得到的是精神方面的富足。

图1.2 通过分条目表述和图解来表现个人的富足

〈分条描述〉

- 经济富足
- 精神上富足
- 专业方面的富足
- 交流方面的富足
- 时间上的富足

〈图 解〉



如例子中所显示的,将事物有机结合和联系的能力不仅在工作中非常重要,而且在生活中各个方面发挥着巨大的作用。现代社会中所需的生存能力,不是我们天生就具有的,是在每天的生活中通过磨炼而逐渐掌握的。

❶ 你的图解是否只是单纯罗列条目

在画图解的时候,初学者最容易犯什么错误呢?那就是将所想到的事——按顺序写下来,成为单纯的条目罗列。罗列条目在工作中虽然也很重要,但是其缺点是没有考虑各个条目之间的关系。要说明每个条目的轻重缓急,仅凭罗列条目是远远不够的。

罗列条目很简洁,这是它的优点,但是它不能达到进一步的理解,因为它无法表现各条目之间的关系。

我们想知道的是,各条目的发生顺序和优先度、影响力的大小、各条目间的因果关系等信息。图解在表现各部分间的关系以及整体结构方面有着优势。罗列条目不过是为了进一步理解所作的抽取问题点的过程,它仅仅是刚刚起头而已,也可以说,我们在罗列条目后才开始进入思考。

图解,顾名思义就是通过图去了解,它是一种交流的手法,通过这种手法,我们可以了解事物及现象的整体结构、可以进一步明确各部分之间的关系。

❷ 通过图解能从混沌之中发现事物的本质

进入多媒体时代后,传统文字信息站主导地位的环境开始发生改变,图像、影像和视频等信息的影响力越来越大。这意味着表达信



息的方式开始日益丰富和多样化,随之而来的是交流的速度也越来越快。

但是,这也产生了问题。那就是多媒体的发展使得假想的世界与现实世界过于接近,反而会出现迷失现实的问题。

通过观看与现实接近的影像和视频,我们真的能发现对象的本质吗?为了了解本质,对各个部分的关系,需要靠我们自己去进行重新的组织,这个环节不可缺少。

单凭语言去表达本质很困难,而视频动画和影像对“地图”中“地”的部分过于强调,有可能看不到反应本质信息的“图”的部分。

在这个时代当中,能从爆发性增长的大量信息之中汲取其中最精华部分的人,能得到更多的高质量的信息,因此变得越来越有优势。但是对能力一般的人而言,在信息爆炸之中,反而会出现头脑越发混乱的危险。

在图 1.3“从 3 年来的经济(财政)白皮书分析日本经济的现实、课题、展望”中,将 3 年来的经济(财政)白皮书整理在一张图解中。白皮书要想收集各种信息的话,就需要有各种数据、图表、说明等庞大的信息量,总结这些信息究竟意味着什么是一件不容易的事。但是,如果将这些信息进行图解,可以从数量庞大的信息中抽取重要的部分,进行简单易懂的说明,那就变得容易理解了。

我在本书中所要强调的“图解交流”就是学会用图的方式去抽取和反映错综复杂的现实世界中的精华部分,通过掌握这种技术,磨炼自己从混沌的世界中提炼和把握事物本质的能力。



图 1.3 从3年来的经济（财政）白皮书

