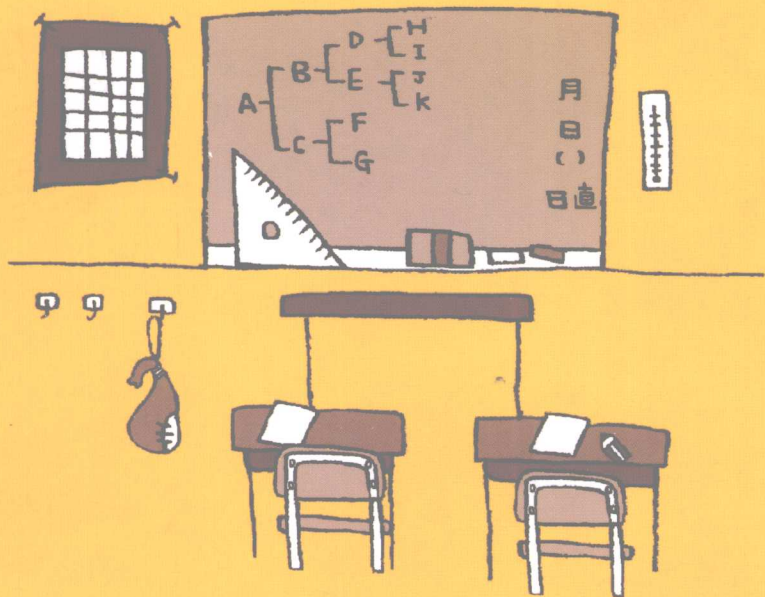


# 世界最简单 解决问题的方法

【日】渡边健介 著  
姜媛媛 译

- 只要掌握解决问题的方法，你就能走在别人的前面！
- 只要阅读此书一小时，你的一生就可以从此改变！



problem solving kids

世界最简单  
解决问题的方法



渡边健介 著

姜媛媛 译

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

世界最简单解决问题的方法 / (日) 渡边健介著; 姜媛媛译. —海口: 南海出版公司, 2008. 8

ISBN 978-7-5442-4229-5

I. 世… II. ①渡…②姜… III. 问题解决(心理学)—青少年读物 IV. B842.5-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第104740号

著作权合同登记号 图字: 30-2008-035

SEKAIICHI YASASHII MONDAIKAIKETSU NO JYUGYO

Copyright © 2007 by Kensuke Watanabe

Design copyright © Yoichi Endo (Design Workshop Jin, Inc.)

Illustration copyright © Naoko Matsumoto

Original Japanese edition published by DIAMOND, INC.

Simplified Chinese translation rights arranged with DIAMOND, INC.

through EYA Beijing Representative Office

Simplified Chinese translation rights © 2008 by Nanhai Publishing Co.

SHIJIE ZUIJIANDAN JIEJUE WENTIDE FANGFA

世界最简单解决问题的方法

---

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

策划编辑 周敏西

作 者 (日) 渡边健介

译 者 姜媛媛

责任编辑 周诗鸿 刘世财

封面设计 闵智玺

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 787mm×1240mm 1/32

印 张 3.75

版 次 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4229-5

定 价 19.80元

---

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

problem solving kids

世界最简单  
解决问题的方法

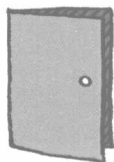


渡边健介 著

姜媛媛 译

南海出版公司

## 前言



你将来的梦想是什么？现在有什么烦恼？碰壁的时候，是充满自信地依靠自己的力量解决，进而开创人生呢，还是直接放弃？

掌握本书介绍的“三思技巧”，养成“三思而后行的习惯”，就能够解决日常生活中碰到的很多难题。比如：克服不擅长的科目，在社团活动中取得好成绩，活跃文化节的氛围等。而且，在自身能力与热情允许的范围内，能够最大限度地提高实现梦想的可能性。

这样就能度过一个充满责任感而又无悔的人生。

无论多么复杂的问题，都可以把它分解为几个小问题来解决。明白这一点，就会变得自信、积极，内心也会充实。然后，就能体会到独立思考、作出决定进而付诸行动的乐趣，养成开创人生的必要习惯。

本书介绍的解决问题的方法，是以我曾就职过的麦肯锡这一经

营战略咨询公司实际运用的知识为基础的。麦肯锡是给企业董事长及政府、非盈利机构的领导们提供咨询的公司，其方法也用于代表日本及世界的企业的战略规划中。不仅如此，还有助于解决个人问题。

我 22 岁时初次遇到这种思考方法，那时我就在想：这就是所谓的“思考”啊！为什么没有人早点教给我呢？

我想把这种思考方法告诉尽可能多的人，所以决定写这本书。

本书围绕解决问题中最起码的需要，简单介绍一下。

第一章，把自己能够解决问题的人称为“解决问题一族”，简单说明他们是什么样的人，解决问题的步骤是什么。

第二章，介绍中学生蘑菇 Lovers 乐队如何用解决问题的方法，增加来听演唱会的人数的例子。

第三章，介绍梦想成为 CG 动画片电影导演的太郎君，首先为

买电脑制定具体的目标，然后想出实现方法的例子。

掌握解决问题的能力，绝对不是成为不懂感情的“死板教条的人”，也不是成为一个能说会道、只顾自己的“自私自利的人”，更不是成为一个丢弃了本国优点的“欧美化思维的人”，而是成为一个独立思考、行动的人，成为一个依靠自己力量开创人生的人。

那么，让我们一起愉快地学习解决问题的思考方法吧。

相信大家一定能培养出最有效解决问题的能力。

contents

目录



前言……002

## 第一章

---

培养解决问题的能力

独立思考、行动……010

你认识这样的人吗？……011

解决问题一族以惊人的速度进步……017

解决问题究竟是指什么？……019

tool 分解之树……026





## 第二章

---

### 弄清问题的原因、考虑对策

- 像医生那样诊断、考虑治疗方法……034
- 救救中学生乐队“蘑菇 Lovers”吧！……035
  - 1A 过滤出可能的原因……038
  - 1B 假设原因……040
  - 1C 考虑如何分析并搜集信息……043
  - 1D 分析……050
  - 2A 广泛考虑可能的对策……057
  - 2B 选择最恰当的对策……061
  - 2C 制定实行计划……066
- “蘑菇 Lovers”乐队的演唱会怎么样了？……070
  
- tool 是否之树……046
- tool 课题分析表格……048



## 第三章

---

### 设定目标、决定实现方法

把一个大梦想置换成几个小目标……074

为了买电脑……075

1 设定目标……076

2 明确目标与现实的差距……078

3A 广泛考虑选项……080

3B 在选项中做出假设……083

4A 依据假设搜集信息……090

4B 分析、核对数据……092

剩下的就是实行了！但那也很重要……103

tool 假设之树……087

column 决定想法的工具……105

后记……112

# 第一章

---

## 培养解决问题的能力

## 独立思考、行动

只要有了解决问题的能力，自己就能够独立地思考、判断、行动。碰壁的时候会依靠自己的力量解决，而不是马上放弃。有了理想和目标，在才能与热情允许的范围内，提高实现的可能性。本书把这样的人称为“解决问题一族”。

这并不是与生俱来的才能，而是“习惯”。只要积累了独立思考、行动的经验，就会养成“三思的习惯”、“态度积极的习惯”。

养成了这样的习惯，一旦有了目标，实现的可能性就会变大。这有助于解决学习、就业的烦恼以及实现将来的梦想。除了解决个人问题，还能够解决环境问题等重大的社会问题。

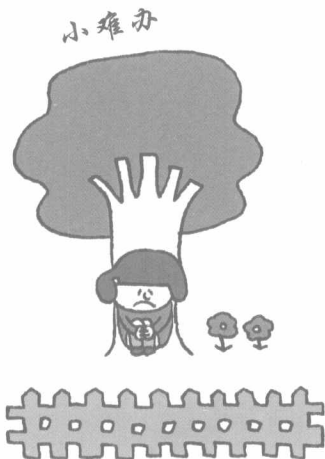
所以，最好早点养成这一习惯。



## 你认识这样的人吗？

大家身边有这样的人吗？

想一下同班、同社团以及补习班的朋友中有没有这样的人。



“反正我这样的人不行”

(马上放弃)

“无论怎么做都不行啊”

(认为情况不会改变)

“如果失败了很丢人，还是放弃吧”

(一味地在意别人的目光，因害怕失败而不敢尝试)

“大人不好、老师不好、学校也不好”

“反正没有人理解我”

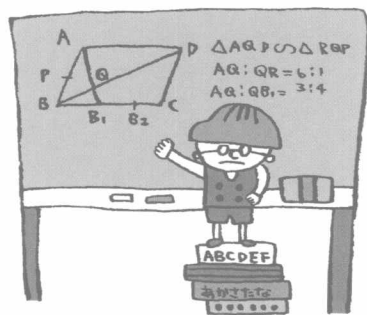
(把问题归咎于他人和社会)

“小难办”，是指在碰壁的时候认为“反正我这样的人不行”，而马上放弃的类型。他恼气地说，即使做也是徒劳，或者把问题归咎到他人身上，而没有动脑思考：是不是真的不行？有没有什么办法呢？即使偶尔觉得什么不妥，或者脑海中浮现出好的主意，也认为“失败很丢人，还是放弃吧”。他就这样一味在意别人的目光，畏缩不前。

“小评论家”，只说不做。他有自己的意见，说着“问题就在于此”、“是他不好”，这个那个地指使别人，但只是口头上说说，自己什么都不做。

评论容易，要实行就困难了。即使说得天花乱坠，不去做就没有任何意义。“小评论家”大概忽略了这一点吧？

### 小评论家



“问题就在于此”  
 “是他不好”  
 “你瞧！我不是说了不行吗”  
 (虽然指出了问题出在哪里，原因出在谁身上，但……)  
 “剩下的就是做了”  
 (只是口头上说说，自己什么也不做)



$$\int_0^{\pi} \sin(\pi-x) dx = \int_0^{\pi} \sin x dx$$

“小蛮干”，无论对什么都充满干劲，态度积极。这是非常好的素质。只是，进展不顺利的时候也认为“不行是因为干劲儿不足”、“有思考的工夫还不如实践呢”，把一切都归于精神论。如果稍微思考一下再实践，或者边思考边实践，明明可以达到更高的目标，能

“好、干吧！”

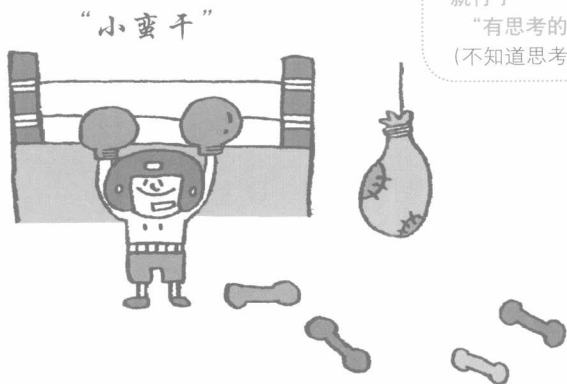
(干劲儿和行动力都有，但……)

“失败是因为干劲儿不足，再加把劲儿吧”

(什么都归于精神论)

“只要按照老师、前辈说的做就行了”

“有思考的工夫还不如实践呢”  
(不知道思考的重要性)



够更好地发挥自己的才能。其特征是认为“只要按照老师、前辈说的做就行了”，没有自己的想法和意见。

大家自己的情况如何？会不会有时也像这三类人那样呢？

我回顾了一下自己走过的人生，发现也有类似的情况。比如：“那时就像‘小难办’，一个劲儿地苦恼，没有往前迈出一步”；“上周开会时，我只是提了意见而没有付诸行动，可能成了‘小评论家’啊”；“这段时间干劲儿倒是挺足，如果稍微思考一下再行动，一定会更顺利吧”，等等。



关于这一点,解决问题一族通常都有具体的目标。出现问题时,不是唉声叹气,而是积极考虑应该怎么做,并马上付诸行动。必要时也会修改方案。享受着三思而后行本身的乐趣,无论成功还是失败,都能从中学到东西,使自己不断进步。

## 解决问题一族



“好,三个月之内一定能做到”

(通常有具体的目标)

“进展不顺利啊。愁眉不展也无济于事,还是考虑一下怎样才能顺利进展下去吧”

(态度非常积极)

“为什么会产生这种问题?”

(探求现象内部问题的本质)

“原因是这个啊。所以应该这样做吧?”

那就试试看吧”

(找到具体的解决方法,马上付诸行动)

“能不能顺利进展呢”

“有点不足啊,为什么会这样呢”

“怎样做才会更顺利呢”

(经常检查进展情况,每次都能学到东西,不断进步)