

高效能人士工作法则

1 > 100

一百个工作技巧不如转换
一种思维模式

(日) 高桥政史 著
赵迪迪 译

年入百万很难？你的思维决定收入

独创GPS工作地图，助你打通思维，直抵成功

北京科学技术出版社

高效能人士工作法则

1>100

一百个工作技巧不如转换
一种思维模式

You can change your way of working just
by changing your way of thinking

〔日〕高桥政史 著
赵迪迪 译

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

1>100: 一百个工作技巧不如转换一种思维模式 / (日) 高桥政史著; 赵迪迪译. — 北京: 北京科学技术出版社, 2018. 12

ISBN 978-7-5304-9730-2

I. ① 1… II. ①高… ②赵… III. ①工作—效率—通俗读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 137866 号

100 NO SKILL YORI TATTA HITOTSU NO KANGAEKATA DE SHIGOTO GA KAWARU

© MASAFUMI TAKAHASHI 2013

Originally published in Japan in 2013 by CROSSMEDIA PUBLISHING CO.,LTD.

Chinese(Simplified Character only) translation rights arranged with

CROSSMEDIA PUBLISHING CO., LTD., TOKYO,

through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and YOUBOOK AGENCY, CHINA, BEIJING.

1>100: 一百个工作技巧不如转换一种思维模式

作 者: (日) 高桥政史

译 者: 赵迪迪

策划编辑: 毕冬陈伟

责任编辑: 王晖

内文制作: 北京八度出版服务机构

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市华骏印务包装有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

字 数: 106 千字

印 张: 6

版 次: 2018 年 12 月第 1 版

印 次: 2018 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9730-2/C·042

定 价: 42.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

序

“仅仅一种思维”就改变了人类历史！

1776年诞生了一本畅销书。

这本畅销书诞生在当时还是英国殖民地的美国，仅3个月就销售了12万册。它就是托马斯·潘恩所写的只有8页的小册子——《常识》。仅仅这一本小册子就将人们的意识从“缓和殖民地的支配”转变为“美国的独立”。美国的独立运动正是从“这一思维”的转变开始的。

1930年，在当时同样是英国殖民地的印度也发起了独立运动。年过花甲的甘地率领人民发起了“非暴力、不服从”的“抢盐运动”。可以说，印度的独立运动也是从“这一思维”开始的。

大航海时代从“地球是圆的”这一思维开始，莱特兄弟的第一架飞机也是从“人可以在天上飞”的想法中诞生，“去月球”的愿望开启了人类通往宇宙的大门。

如上所述，颠覆人类历史的转变也是从“仅仅一种思维”的转变开始的。

同样，因为“仅仅一种思维”的转变，你的工作也将发生巨大转变。本书介绍的乔布斯以及年收入1亿日元的咨询师的成功也是从“仅仅一种思维”的转变开始的。本书将会详细告诉你如何将“仅仅一种思维”的转变运用到工作中，帮助你高效优质地完成工作。

你所需要的是技巧，还是思维模式？

我曾在提高工作技巧上花费了大量时间与金钱。逻辑思维、思考地图、自我启发、动机、MBA课程、成功哲学、建导、心理学、沟通、NLP（神经语言程式学）等，只要听说是能有助于工作的技巧，就会不假思索地出手。

此外，只要看到管理杂志上有记事技巧、表述技巧、时间管理技巧、笔记技巧、倾听力、整理技巧、说话方式之类的内容，就会毫不犹豫地购买。

当时的我确信“只要强化工作技巧，就可以成功”“这些技巧总会有用得到的时候”，将工作上可能用到的方法技巧统统纳入囊中。

然而，师父的一句话为我的这种状态画上了休止符。

“技巧已经够多了吧？”

“不能改变结果的技巧就是垃圾。”

师父还说：“就算有100种最强武器（技巧），工作上出不来成果也全都是垃圾。把工作上出成果所需之外的东西全扔掉。”

我算了一下自己花费在工作技巧上的时间与金钱。一共有5年以上（包括辞职后的每个晚上及周末），金钱上也已超过了1000万日元。然后算了一下最终带来成果的技巧，充其量不到1%，也就是说99%的技巧是浪费的。

在技巧上的大量投资成为泡沫，让我也意识到技巧会随着时代而失效。

现在能用的技巧，会随着时代发展而逐渐失效。技巧是有“保鲜期”的。就像过了有效期，食材的价值就会下降一样，新的技巧不断诞生，旧的技巧不断消逝，反复轮回。

但是思维模式却不会随时代而褪色。思维模式就像数学公式，虽然时代在变化，新的方法层出不穷，但是公式始终如一。就算记不住各种问题的解答方法，也可以运用公式解答各种问题。

在商业上也有类似于数学公式的“思维模式”。我

自己也是将焦点从“工作技巧”转移到“思维模式”后，工作才发生了巨变。

无论是谁都可以轻松实践的“思维模式”

本书会告诉你一种思维模式，就算没有技巧，实践这种简单的思维模式就会让你高效优质地完成工作。

仅仅实践这种思维模式，就会使你的工作如虎添翼。

- 达成目标
- 工作按计划进行
- 快速完成报告、企划书等文件制作的工作
- 会议时间缩短为平常的一半
- 没有加班
- 进行工作或专业技能的学习
- 真正能做自己想做的工作

在此之后，你就会不可思议地、高效优质地完成所有工作。这里所说的高效并不是通过加快动作之类的物理速度，而是毫无浪费地以最短距离到达终点。

这时你需要的不是工作技巧，而是“思维模式”。将这“一种思维模式”弄清楚，然后再运用到实践中就

行了。

——本书第1章会介绍“一种思维模式”，第2~5章会讲解在实践中具体运用的方法。

当你读完本书，并真正将这“一种思维模式”运用到实践中，你就会发现自己的工作发生了质与速的提升。

那么，快打开通往《1>100：一百个工作技巧不如转换一种思维模式》的大门吧！

另外，本书第5章“提高收入的8种武器”中提到的模板可以通过下面的网址下载。

模板下载地址

URL: <http://creative-management.jp/think/>

ID: gps

密码: present

第1章 仅仅一种思维模式就会颠覆你的工作方法

- 2 不论化妆还是工作，思维模式决定9成
- 6 “聚焦”决定了年收入1亿日元的咨询师与每小时900日元的打工仔的天壤之别

第2章 引导成功的关键词——“聚焦”

- 12 为什么工作低效低质？3种类型及原因
- 16 神奇数字“1”促进了“iPod”与“消臭剂”的诞生
- 20 史蒂夫·乔布斯的“扔掉9成”的奥秘
- 24 不是决定优先顺序，而是要决定最优先顺序

第3章 “工作GPS”让你的工作优质高效

- 30 让“GPS”为你的工作保驾护航
- 34 “原价1/2战略”的丰田和“仅练1年高尔夫就拿90分”的51岁大学教授
- 38 1个目标、3个重点和3个步骤的三部曲，让你轻松应对所有工作

- 44 仅仅一句话就让日本女足收获了金牌
- 50 通过“影像化”将对方带进你的故事里
- 56 任何人都可以共感的故事“三幕构成法”
- 60 和哆啦A梦一起开启“ABC Talk”的故事之门
- 64 “3的法则”让你扔掉该扔的，进而实现目标
- 68 “The best 10”方法帮助无法舍弃的你做减法
- 72 爱迪生1%的灵感能带来成果的关键——写在纸上并且遵守

第4章 年收入1亿日元的人的工作习惯

- 78 前瞻性的未来和永不冷却的热情的关系
- 82 佐藤可士和的“3秒BICQLO”和年收入1亿日元的人的“第一天会议”
- 86 “心血来潮”导致不稳定的“低效劣质的工作”，“按部就班”带来稳定的“高效优质的工作”
- 90 感情词让工作寸步难行，事实词让工作雷厉风行
- 96 爱因斯坦也是实践派？句尾一个字带你进入假设思考
- 102 逻辑三姐妹口头禅的智慧冒险
- 106 年收入1亿日元的人的“时间武器”

第5章 提高收入的 8种武器

-
- 112 丰田、宝洁、三星的“1页报告”
实践篇 一气呵成的1页报告——“F1报告”
- 120 结束“明白了吗”的无意义培训
实践篇 提高学习与质量的“GPS归纳表”
- 128 扔掉99%无用的笔记，将电脑作业时间缩减到1/2的“两大智慧工具”
实践篇 有逻辑的草稿——“GPS地图”
- 136 “填空式类比法”让你的发散思维更加不可思议
实践篇 产生创意的“奇思妙想鸡尾酒”
- 142 为什么企划案通不过？3秒判断企划书的优劣
实践篇 “企划ABC”让你简单利落地完成企划案
- 150 汤姆·彼得斯提倡“不做演示”的理由
实践篇 将对方带到你的故事里的“故事型演示”
- 162 为什么会议总是没有结果？
“吸血鬼会议”和“乐天的12分钟会议”
实践篇 短时间内出成果的“123行动会议”
- 170 用最简单的GPS方法解决世界最大问题
实践篇 将问题分为5类整理的“问题解决魔法箱”
- 178 后记

第 1 章

仅仅一种思维模式就会颠覆你的工作方法

不论化妆还是工作， 思维模式决定9成

我们已无需额外的信息，因为大家已经被信息绑架。现在人们想要的是“信念”。相信你的目标，相信你的成功以及相信你讲的故事。

——安妮特·西蒙斯《销售感动》

时尚杂志的“化妆专辑”和经管类杂志的“技巧专辑”

我有个做化妆顾问的女性朋友，她周围的女性经常问她一些问题，例如如何涂化妆前的底妆。

“想将底妆涂得漂亮一些，使用什么样的化妆品比较好？”

“底妆涂多厚比较好？”

“怎样才能涂得没有遗漏？”

她听到这样的问题后，总是这样回答。

“你们问我的都是‘方法’吧？关于方法，你可以马上就在时尚杂志上找到100个，甚至200个。但是即便你记住方法也几乎没有任何意义。因为新化妆品出来时肯定会伴随着新的方法出现。

“重要的是你要想到底妆最重要的是看起来很自然均匀的这一‘思维模式’。只要意识到这个问题，你就可以摸索出各种各样的适合你自己的方法。也就是说与方法相比，你的思维模式更加重要。”

听到这些，我不禁感悟到工作也好，化妆也好，原来都是一个道理。与其在时尚杂志上搜罗各种化妆方法，还不如转变一种思维方式。同样，与其尝试各种经管杂志上的技巧，还不如集中在“一种思维模式”上，让你的工作更加高效。

在逐渐程序化的世界里

她这样说道：“即便你按照杂志上的介绍化妆化得很完美，但是却没给对方留下好印象，这些努力也是毫无意义的。”

说到底，化妆的好坏是由别人如何看待来决定的。工作更是如此，而且更加残酷，对方的评价决定着一切。

就算你按照指南一丝不苟地完成所有工作，但是上司或者顾客不满意的话，这所有的努力都会打水漂。答案不是做法，而是“对方”。

化妆也好，工作也好，只有对方在场，它才成立。所以能否站在“对方”的立场上看问题就显得尤为重要。

在信息化社会，世界也变得越来越程序化。饲养宠物的方法、工作的方法、恋爱的方法等，不论你想到的、想不到的，全都有各种指南。只要你愿意找，就一定能找到各种眼花缭乱的方法。

因此，当陷入“这样可以吗？”的不安时，许多人就会寻找各种指南手册上的方法，这种做法逐渐形成了习惯。当工作上没有达到预期的成果时，就会想这个方法是不是不对，还有没有更好的方法，不知不觉陷入“寻找方法”的思考死循环中。

“仅仅一种思维模式”让一切变得简单

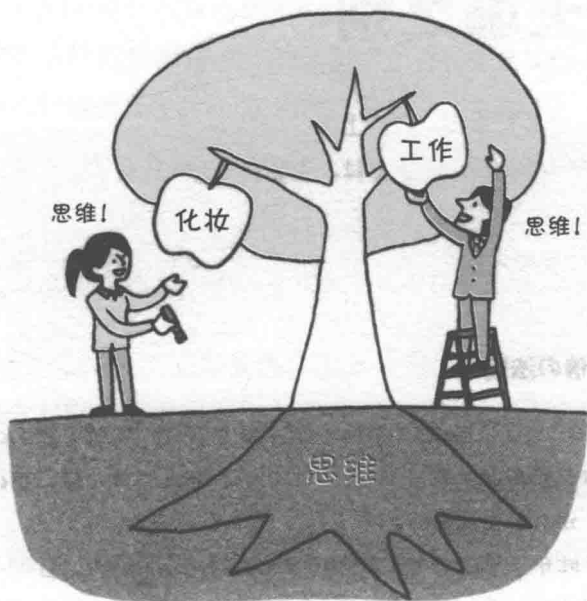
应试讲师说：“有多少种人就有多少种方法。”优秀的应试生不会拘泥于方法，而是“盗取”别人的思维模式。专注于思维模式的话，就能找到问题的本质，迅速且高效地解决问题。

归根到底就是琢磨透“一种思维模式”，然后将这一思维模式运用到实践中，坚持不懈地尝试和努力，直到找到能出成果且适合自己的工作方法。

你有向别人咨询过答案或者方法吗？

从索求各种方法的模式旋涡中全身而退吧！当你想要出成果时，首先搞清楚适合那个问题的“思维模式”。工作、恋爱、学习、美容、健康，无论什么问题都会迎刃而解。

首先要抓住根本的思维模式



Check!

- 一听到精妙的方法就会忍不住
- 在意别人的方法
- 不问别人就会感到不安

“聚焦”决定了年收入 1亿日元的咨询师与每 小时900日元的打工仔 的天壤之别

知识输出最重要的是目的。正是这一点决定了提高它的条件与提高体力劳动效率的条件是正好相反的，即便提高体力劳动效率的重点是工作方法。

——彼得·德鲁克

收入翻倍法则

每小时收入2000日元、年收入1亿日元的外企咨询师与每小时900日元的便利店打工仔，这些差别是怎样产生的？

去年我给126位商业人士做培训，每次必问以下问题：

“你满意今年的收入吗？如果不满意，期望值是