

目標を数値化する。(月収・売り上げ等)
「この時はこうなっている」とイメージングする

2007年

2月

55円

2007年

5月

1471台

目標

[日] 内方惠一朗◎著

官娟 译

倍速実現マップ

加速实现目标

的

5×5マスで夢がかなう!

5×5 法则

5个要素

5个条目

25个空格

只填会填空

目标就能实现!

資金

13件
リスト



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

マ-マ-マ-マ-

フビ-
マ-マ-マ-

マ-マ-
マスター

バリー
マ-マ-
マ-マ-



資金

1514

リスト

倍速実現マップ

5×5マスで夢がかなう!

加速实现目标^的 5×5 法则

[日] 内方惠一朗◎著
宫娟 译

图书在版编目 (CIP) 数据

加速实现目标的5×5法则 / (日) 内方惠一朗著; 宫娟译.

北京: 中国人民大学出版社, 2010

ISBN 978-7-300-12183-3

I. ①加…

II. ①内…②宫…

III. ①企业管理-通俗读物

IV. ①F270-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 099284 号

加速实现目标的 5×5 法则

[日] 内方惠一朗 著

宫娟 译

Jiasu Shixian Mubiao de 5×5 Faze

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 145 mm × 210 mm 32 开本

版 次 2010年7月第1版

印 张 6.125 插页2

印 次 2010年7月第1次印刷

字 数 67 000


定 价 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



作者序



首先感谢您阅读本书。下面我想谈一下关于我个人的事情，书中“快速实现图”的产生与我父亲有着密不可分的联系。家父当时是美容界的顾问，他不仅能编辑美容方面的杂志，还会制作

广告单和小册子，既能写文章又会画插图，同时还去各地进行演讲。一页白纸到了父亲手中，经过剪切和粘贴就会变成鲜艳的广告单。在那个没有电脑的时代，说编辑也只是经过剪贴等手段制作成的罢了。但是看到那些插图、文字等经过排版变得像模像样时，对我来说如魔法般神奇。随后父亲的客户就会边说着感谢的话边欣喜地接过来。看到这些，我禁不住感叹“父亲真帅”。

我是看着父亲工作的背影长大的，因此在是父亲的儿子之前我首先是他的徒弟，现在想想觉得非常幸福。但是人们都难以注意到自己最初所拥有的东西的价值，因此许多人都会去探寻自己不足的部分。事实上在我二十多岁的时候也曾深深地烦恼过，觉得自己或许还有其他的可能性。我觉得自己或许不应该继承家业，而应在更广阔的世界取得更大的成就。最终我找到了“真正的自己”，并发现我所缺少的只是“自己真实的想法”，快速实现图也是同理。

不断浏览快速实现图并一直寻找自己不足的部分，对快速实现图进行多次修正，当最终完成它时，人们才会发觉自己原本所拥有的东西的价值。但是经历过这一艰苦的过程之后，人们就会变得很轻松。为什么这么说呢？因为那才是真正的自己。这样一来人们就不会过于强调弥补自己的不足，而是懂得去发挥自己的长处。于是你就会发现虽然自己不完美，但是周围还是有许多人愿意帮助自己，这样自然地就会对他们心存感激。然后就像前面曾多次提到过的，这种感激的心情会形成更好的良性循环。这些都是父亲的早逝使我深刻领悟到的。因此通过快速实现图，我希望向大家传达的是：重视你现在所拥有的。珍视你身边的人。

快速实现图既有技术及科学含量，同时又有精神层面的涵义，只有两方面同时领会才会有“乘法法则”的出现。请大家带着快速实现图这枚指南针开始你的寻找目标之旅吧！在旅途中当你迷

茫、疲累、不安或想放弃时，希望快速实现图能帮你找到真正的自己。当梦想或目标达到后，届时请务必将旅途中的故事告知于我。我从心底期待与大家的邂逅。

最后要感谢在撰写本书时给予我巨大帮助的Diamond出版社的和田史子女士和枫叶工作室的船田真帆女士，谢谢你们。

父亲以前曾多次说“21世纪是表现的时代”、“视觉表现的时代即将到来”，这个时代果真如父亲所说，现在想来不仅感慨万千。最后作为感谢请允许我借用父亲常说的一句话：懂得感谢之人，人常谢之。在以后的人生中我也将会和快速实现图一同度过。

让我们一起利用快速实现图实现梦想与愿望、共度黄金时代吧！

内方惠一朗

前言 填图就会成功 / 1

我们平时的所思所想所说都有可能成为现实，只要写下梦想或者目标就会成为现实……但是，为什么写下梦想却没有成为现实？本书的“快速实现图”将为您解决这个难题。

第1章 让梦想和目标动起来 / 9

想让梦想和目标成为现实，就把它们写在纸上，让它们在头脑里动起来吧！有人说，我没有什么目标，不用担心，快速实现图一样可以改变你人生的舞台。

第2章 25个空格法则 / 43

快速实现图由“目标”、“收获”、“行动”、“基础”、“人脉”这5个要素组成,每个要素下又包含着5个子条目。遇到无法填写的项目怎么办?没关系,空白同样有意义,中国传统水墨画的原则在这里也体现了神奇。

第3章 5×5的填空将带来成功 / 67

写下你3年内希望满足的愿望,把它分成5个阶段,想象目标实现后的情景……25个空填写完毕,成功也来报到了。

第4章 “收获”和“人脉”是关键 / 109

收获和人脉这两项是所有人的弱点,对于那些认为自己不需要收获的人,快速实现图一样可以改变你的思维方式,改变你的人生。

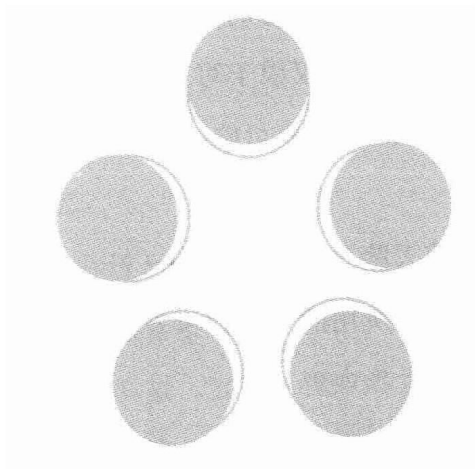
第5章 平衡要素就能实现目标 / 131

5个要素同时具备的时候，就是成功到来的时候，为什么呢？你能想到这竟然是中国古老的五行学说在起作用吗？

第6章 实现更高的梦想 / 159

快速实现图帮你解除思维的枷锁，再高的梦想都会成为现实。

前言 填图就会成功



只要填写快速实现图，梦想和目标就会以极快的速度实现！

只要写下梦想或目标，它就会实现，想必你

曾经听过诸如此类的话。例如将目标写在笔记本上，或在一张较大的白纸上写下自己的梦想并将之贴在墙上。将梦想或目标写下来有利于它的实现，这一点是可以肯定的。这是由我们大脑的构造所决定的，不仅仅限于写这一行为，我们平常所想所思所说的，都有可能成为现实。

我们的大脑只会看我们自己想看的東西。而且，我们平日所用的一些词语及想法都会使自己的价值观、世界观更加坚定。这样我们就会按照自己的意志去看世界，过自己所希望的生活。如此，不管是有意识的还是无意识的，我们自己的所思所想都无疑会成为现实。把梦想写在纸上这一行为就是利用了大脑的这一性质，将自己的梦想目标写在纸上并每天强烈地意识到它们的存在，这样在不知不觉中自己的世界观就会离目标越来越近。

但是……

虽然试着写下了梦想但却没有什么变化，就像画饼充饥一样，没有什么用处。想必也有人有着上述想法。敬请放心！我们有解决这个难题的办法。那就是本书中介绍的“快速实现图”（cosmo map），仅仅一张纸而已。接着讲上面的问题。为什么梦想和目标会变得如画饼充饥般毫无用处呢？这是因为梦想和目标的实现所必须的要素没有齐全，就像在玩 RPG 这类角色扮演游戏时，虽然手持地图但却没有作战的工具和队友。只要集齐了必备的要素就会明白下一步所要做的事情。只要明确什么是必备的要素，你的梦想和目标将会逐步实现。即使你不采取任何行动，现实也会发生急剧变化。也许会有人不相信世上竟会有这么容易的事。但是这确实确实是真的。只要将必要的要素写在图上，并保持各要素间的平衡，

你的目标就不再是贴在墙上的图画或照片，而是像动画一样在一步一步迈向现实。

通过填写 25 个空，原本打算 3 年以内实现的愿望只需一年便可实现。

本书向大家介绍的是一张图，名为“快速实现图”，它通过填写 $5 \times 5 = 25$ 个空来实现梦想。实际上有的人通过填写这张图，以令人惊讶的速度达到了目标，并使他们的人生发生了巨大的变化。现年三十多岁的 C 先生的愿望是希望使自己的年收入增加 1.5 倍，只用一年便实现了目标，现在年收入已经超过 1 000 万日元。还有一位 D 先生，他本是一名普通的公司职员，希望自己的副业收入能在半年之内增长到 3 倍，但他只用了两个月的时间便实现了目标。经营美容院的 A 先生，希望能在 4 年之内还清 2 000 万日元的债务，但却只

用了3年就还清了借款。家庭主妇B小姐对自己的未来思索了许久，最后她宣称自己要实现孩提时代的梦想，那就是成为一名歌剧演员。虽然周围的人都非常吃惊，但是最终她实现了自己的梦想，并正式出道。诸如上述大多数人，实际上都比自己写下的达到期限更早地实现了自己的愿望。周围的人甚至自己都难以置信，竟然可以如此之快地实现目标。原本希望3年内实现的愿望只用1年便得以实现；希望半年后实现的目标只用3个月便可达到……听了这些你难道不想亲自试一下吗？这些变化令人震惊，因此在本书中将“cosmo map”称为“快速实现图”。

明白了必要的要素后，现实就会发生巨大变化。

那么为什么只要填写了25个空，梦想和目标

就会达到呢？因为前面提到的“快速实现图”是帮你找到成功所需要素的工具。梦想实现所需要的要素不仅仅是钱或者物，也有可能是人、知识、技术或目标达到后所获得的奖励，多种多样。通过填写“快速实现图”，必要的要素会一目了然。另外在填写“快速实现图”时要注意各要素间的平衡，一旦填写了“快速实现图”，现实就会迅速发生变化。

当然你自己采取行动也是非常重要的，但令人不可思议的是——就像有磁铁吸引一般，梦想、目标实现所需要的人力、信息等会主动来到你的身边。因此就像上述列举的人一样，有许多人会以超出自己想象的速度达到成功。大家都异口同声地说“没有想到这么快就实现了”。另外，也有人实现的梦想连自己都没有想到。成为歌剧演员的B小姐在填写“快速实现图”之前是一名普通

的家庭主妇，但却实现了自己孩提时代的梦想。有许多人像她一样实现了自己不敢奢望的梦想，自己都大为吃惊。

人生以超出自己想象的速度在发生变化。

我希望你也能亲身体验一下这种令人吃惊的体验。这张“快速实现图”是一万多人通过不断探索——“实现目标具体该做什么”得到的最终结晶。希望你也能亲自填一下这张图，如此你人生的车轮一定会永不停息地顺利前进。你想不想找到自己最想做的事，度过充实又充满期待的每一天呢？想不想找到只有自己才能完成的任务与使命呢？——你的人生马上就会改变！那么我们现在开始吧！让 25 个空助你实现梦想！