

ゼロ秒思考
零秒思考

(日) 赤羽雄二 著

曹倩 译

像麦肯锡精英

一样思考

后浪出版公司

小学堂
019

(日) 赤羽雄二 著

曹倩 译

ゼロ秒思考
零秒思考

像麦肯锡精英

一样思考

后浪
北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

零秒思考 / (日) 赤羽雄二著; 曹倩译. -- 北京: 北京联合出版公司, 2015.1
ISBN 978-7-5502-3951-7

I. ①零… II. ①赤… ②曹… III. ①思维形式—通俗读物 IV. ①B804-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 257575 号

ZERO BYO SHIKO

by YUJI AKABA

Copyright © 2013 YUJI AKABA

Chinese (in simplified character only) translation copyright © 2015 by Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Diamond, Inc.

through BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY.

本书简体中文版由日本钻石社授权后浪出版公司出版。

零秒思考

著 者: (日) 赤羽雄二

译 者: 曹 倩

选题策划: 后浪出版公司

出版统筹: 吴兴元

特约编辑: 薛茹月

责任编辑: 刘 凯

营销推广: ONEBOOK

装帧制造: 墨白空间

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京正合鼎业印刷技术有限公司印刷 新华书店经销

字数 71 千字 690 × 960 毫米 1/16 10 印张 插页 3

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-3951-7

定价: 28.00 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

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

前言

很多人绞尽脑汁思考，而实际却是原地踏步、毫无进展。

不是停滞不前就是徒劳无功。只要有别的事情分心，大脑就不好好运转，无法进行更深层次的思考。即使想好好考虑一下，但是眼前总会浮现出别的事情，无法集中精力思考。如此反反复复，花了时间却总是无法深入，得不出结论，只是来回兜圈子。

在深入思考之前，如果能让思考更积极，哪怕只是一点点也是好的。踌躇之时，光是在遇到问题时就烦恼这也不对、那也不对，根本无法前进一步，更不用说去深入思考了。即使觉得自己已经深思熟虑，甚至已经思考到疲惫不堪，却仍止步不前。

归根结底，就是因为大多数人都不知道怎样才能做到“深入思考”。

当被别人说“你再好好想想”、“这想法太肤浅了”之类的话后，人们都会明白对方是在要求自己更深入地思考问题。虽然觉得只要深入思考了，就能做出了不起的事情，但是人们并不知道具体的方法。就算觉得“应该是这样吧”，但也没什么自信。

回想起来，在日本，人们从小学开始便几乎没有进行过什么思考训练，或是高效率归纳思路的训练。除了写作文外，就再没有针对“深入思考”的教育。课堂发言也多以回答老师的提问为主，更不要提像美国那样“唇枪舌剑”地各抒己见了。况且，如何思考以及如何应对烦恼等更是完全没有涉及。

我认为，可以与他人正常交流、阅读书籍、上网的人都是聪明人。虽然其中也有一些人抗压能力较弱，但是人们都拥有自己的想法，只要环境足以令其安心，就可以畅抒己见。此外，人们还拥有足够的判

断力。虽然各人的想法确实有深浅之分，但是这可以在交流中有所改善，而且这种能力在不同的年龄、学历、性别、经验等条件前并无差异。但令人惊讶的是，大多数人对此并没有自信，白白浪费了这些可贵的能力。

这实在太过可惜。只要掌握调整内心、归纳深化思考的方法，任何人都可以获得成长，令人刮目相看，在工作中也就可以独当一面了。同时，与人交流的烦恼也会随之减少，也会从不必要的烦恼中彻底解放出来。

我效力于麦肯锡公司的14年间，参与过企业的经营改革，从2000年起又加入了风险企业的共同创业及经营之中。所谓经营改革，即针对企业所面临的经营课题，从正面切入，改善收益、改革组织、创建新事业、推进人才培养等，与社长、事业部长、部长、课长等领导层进行合作，推进理念和行动上的改革。由于员工的战斗力在很大程度上会左右一个公司的未来，所以要求每一个人都必须成长为可以深入思考、制定解决方案并彻底执行的人才。

同时，我还频繁地在企业企划案大赛及大学风险投资类课程中为学生答疑解惑，并与形形色色的人进行过交流。

在这种努力以及与许多人的接触中，便存在着深入思考、调整内心的有效方法。不论是小学生、大学生，还是已步入社会的人，也不论男女、学历高低，甚至是国籍，这个方法对任何人都行之有效。

这个方法就是将浮现在脑海中的想法一个一个写下来，仅此而已。但是，并不是写在记事本或电脑里，而是将每一个想法都用1张A4纸记录下来。并且不能花时间慢慢地写，这张A4纸要在1分钟以内快速写完。像这样每天写10张，放到文件夹里，并在当天就整理完毕。只要这样做，便可以使麦肯锡课程中并未详尽教授的、却是最基本的“思考能力”得到锻炼。这个方法不仅可以帮助我们深入思考，还能够让我们逐渐接近“零秒思考”这一终极境界。如此一来，我们便可以随心所欲地控制自己的内心，压力、不安以及恐惧也会有所减轻，

生活态度也会变得积极乐观。而且，这个做法也无需花费重金，在短短的 3 个星期内应该就可以感受到明显的效果。

具体做法将在之后的章节进行介绍。本书的第 1 章和第 2 章将向读者解释关于启发思考和“零秒思考”的内容。如果有读者迫不及待，希望能够立即实践，接近“零秒思考”的境界的话，也可以跳过前两章，从第 3 章开始阅读。

目 录

前 言	1
-----	---

第 1 章 启发思考 1

1.1 将浮现在脑中的意象、感觉变成语言	3
1.2 以自如准确地使用语言为目标	7
1.3 捕捉语言的核心意思和偏差	10
1.4 避免肤浅及徒劳无功的思考	13
1.5 “沉思默想”及“滔滔不绝”都是误区	17

第 2 章 零秒思考，你也可以做到 21

2.1 多花时间并不意味着思考可以深入	23
2.2 当机立断的能者及优秀的经营者	26
2.3 终极目标：零秒思考	30
2.4 零秒思考和信息收集	33
2.5 通过做笔记掌握零秒思考	36
2.6 做笔记的好处	40

第 3 章 如何做笔记才能实现零秒思考 49

3.1 写标题的方法	52
3.2 写正文的方法	59

- 3.3 想到的事，不论是什么，先写下来 69
- 3.4 笔记写在 A4 纸的背面 71
- 3.5 每天做 10 页笔记 73
- 3.6 每页 1 分钟，一想到就立刻写下来 75
- 3.7 不能用笔记本、日记本、word 的原因 79
- 3.8 笔记控制在 1 分钟内，在任何地方都可以写 82
- 3.9 情绪要再三思考后再写入笔记 85
- 3.10 不同状况、需求下的笔记题目范例 87

第 4 章 充分利用笔记 107

- 4.1 深入挖掘笔记更有效 109
- 4.2 多角度地写一个标题 117
- 4.3 笔记的拓展 121
- 4.4 笔记和逻辑树的关系 123
- 4.5 从笔记中归纳企划书 125
- 4.6 让同事和家人也记笔记 134

第 5 章 笔记的整理和活用方法 137

- 5.1 分类放在透明文件夹中进行整理 139
- 5.2 重新审视文件夹的分类 144
- 5.3 做笔记之后 147

后 记 151

出版后记 152

第1章

启发思考

怎么想，就怎么写

- 将浮现在脑中的意象、感觉变成语言
- 以自如准确地使用语言为目标
- 捕捉语言的核心意思和偏差
- 避免肤浅及徒劳无功的思考
- “沉思默想”及“滔滔不绝”都是误区

1.1 将浮现在脑中的意象、感觉变成语言

首先，希望读者们能够深刻认识思考和语言的关系——“思考通过语言来体现”并且“情感也可以变成语言”。除此之外，还要试着将浮现在脑中的意象、感觉变成语言。

人们经常觉得脑子稀里糊涂的，种种只言片语浮现于脑海，闪现的语言往往还未组织出来便稍纵即逝。那么，我们要做的就是努力尝试将上述这些情况变成语言，当某个想法刚一浮现就立刻将其用语言组织出来。虽说是将想法组织成语言，但仅靠脑子想，依旧只是一种朦胧不清、不够明确的状态，所以要写在纸上。即使是想到了一些不好的事情也没关系，还是要将其写下来。也就是说，要将人名、欲望、憎恨、懊悔这些都原原本本地写下来。即使自己对此事或此物感觉并不好，也要努力将其记录下来。不可思议的是，如此“畅所欲言”一番之后，人便会变得积极坦荡一些。

比如可以像下面这样写：

为什么上司不让我做那个项目？

是因为对我有什么不满吗？以前，我也举手表示过想做某个项目，可是也没有给我做。

如果交给我做，我绝对能做好。

为什么就是不交给我做呢？

这次也是，为什么又不给我做呢？

在这个领域，我是不是不怎么被上司看好啊？

但是，昨天上司明明夸奖我了，这还挺少见的。难道是说上司对我的评价不错？

不让我来做，是不是有其他理由呢？

难道说，上司是打算让我来做其他项目？

这样想也对，说不定是想太多了。但是……

我真是对这事耿耿于怀。

明天，我要去跟上司说说这事！

又或者可以这样写：

我为什么跟男朋友吵架了呢？

是因为我不喜欢他买给我的生日礼物吗？

但是，我确实不是很喜欢啊。

谁会买那种东西啊。

之前送我的礼物也奇奇怪怪的。

但是，一个男生能记着我的生日还有我们第一次约会的日子已经非常努力了吧。

而且，他对我也很认真。

他还说他努力打了很多的工，才给我买的礼物。

也许是我说话有点过分了吧。

也许我该跟他道歉吧？

但是，这又不是我的错，我又不喜欢那个礼物。

但是，他忙着准备考试，又抽出时间打工攒钱给我买了礼物。

这也说明他很踏实，而且兼顾学习和打工是很辛苦的吧！

但他的眼光还真是有点差劲啊。

但是，还是给他发个道歉的短信吧。

啊！回短信了！他一定是一直等着我的短信呢，幸亏给他发了。

也会有无论怎么写，心情都无法改变的时候吧。但是大多数时候，如果没有任何顾虑地写下来，到最后心情总会变得好一些。因为不用顾虑说了这些话会被他人怎么看，把想说的都写出来了，所以整个人会很痛快。这跟失恋之后，大哭一场就可以继续向前走是一个道理。

虽然一开始会担心写这些话好不好，但其实很快就会适应。只要将写下来的纸收在别人看不到的地方就可以了。因为谁也看不到，所以就不用担心了。

虽然会犹豫要不要写这些，并且有点不好意思，但是只要硬写下来，意外地会发现自己可以做到。有一种说法叫做“编织语言”，其实就是这种感觉。这并不是说编故事，而是编织自己的心情。因为不用顾虑他人，所以就会越写越多。如果仅是写下脑中浮想出的片断，那么不善于写文章的人也可以做得非常好。也许有些人想写却害怕写得不够漂亮，但这种方法无需在意语句的前后顺序和表现手法，所以适用于任何人。只要不在意他人的看法就什么都能写。特别是郁郁寡欢时，更是可以无止境地写下去。

任何人只要在醒着的时候，总是能感觉到些什么。人们会思考，并会在脑海中浮现出某些意象。但是，这些都是转瞬即逝的。这些意象在转换成语言之前，便在含混朦胧、内心郁结的状态下消失了。虽然会暂时忘记，但这种郁结于心的感觉其实并未消解，也不可能会自然而然地消失殆尽。所以，人的心情便会越来越消沉。

“总觉得不高兴、不爽”，“说不上怎么了，就是觉得心里很乱”，“虽然很讨厌，但是怎么也没办法干脆忘在脑后”——这些心情任谁都会有吧，或者说，每天都会有几次这种感觉袭来。这种情况下，有时会当场抛之脑后忘得一干二净，但有时也会积压在心底，越积越重。

我的建议是，将这种心情转换成语言，毫无顾虑地写下来。这样做就可以将这种郁结于心的情绪发泄出来。写出来并不是为了让别人看，所以也就完全不用有所顾虑。反正把它写下来，既不会成为现实，也不会发生什么坏事。

愤怒、不满、不安等，比起内心的郁闷，情感更明确，因此也更容易被人们所感知和理解，更容易转换成语言。只要毫不犹豫地拿起笔来，任何人都可以变得畅所欲言“书”，其问题只在于习惯不习惯这种方法。

也许很多人都主张“不想抱怨”、“不想说别人坏话”，能够这样想的确很了不起。但话虽如此，放任不管这些念头，它们也不会凭空消失。首先，没有人可以化解掉这种念头。如果无视这种情感，或者强行将其封闭在内心深处，则必然会再次冒出来；如果没有发泄在当事人身上，就会发泄在别人或别的事情上，最终可能会以不好的结局收场。如果是这样，还不如毫无顾虑地在纸上倾吐心声更好（当然，不要给别人看到，一定要放在别人找不到的地方）。

此外，在每天的日常生活和工作中，虽然会不断有灵感和创意出现，但是也会有消极的想法以及不安涌现，觉得“这样做应该不行吧”、“这个绝对行不通”、“我绝对做不到”。把这些也写下来就可以了，而且要毫无保留。不要想着遣词造句、语言优美，只要直白地表达出来就好。

如此一来，这些灵感和创意的全貌便会浮现在眼前。实际上自己所在意的地方和觉得不错的地方，也都会一一呈现。对那些因为顾虑重重而没有深入思考的问题，也会有所留意。因为这不是给上司看的企划书，所以完全不用顾虑其看起来怎么样，只要从自己介意的事情、注意到的事情开始写起就可以了。

1.2 以自如准确地使用语言为目标

一旦适应了用语言表达脑海中的意象和感觉，渐渐地就不会为如何表达自己的心情和想法而苦恼了。想表达的内容能够脱口而出，也就不会感到有压力了。而且不会因为斟酌词句而犯难，可以通过用笔进行思考和表达。这样一直坚持下去的话，就会更加顺畅流利地表达自我。

能够顺畅地表达，在工作和生活中才能更容易与对方沟通，更能让对方立刻心领神会。由于我们能够轻松地完成说和写，展现出最自然的自我，对方便能够安心。如此一来，当对方安下心来，便更有助于其理解。

交流沟通，在双方以一颗平常心、能够互相体谅的时候进行最为有效。表达意图时会更加容易，当然也就不容易起争执。

在对对方有疑问的时候，因为是在很好地解释了我方情况的前提下进行的质疑，所以也很容易推进谈话。这样做会使交谈变得愉快，也会促成更进一步的解释和讨论。由于在这种情况下提出疑问不容易跑题，所以双方在享受对话的同时，也能够心情愉悦地继续提问与解释。

如果能够采用这种交流方式，那么就可以淡然自若地面对各种会议，不会压抑自己的心情或是勉强自己，可以做到更自然、更准确地表达自己的想法。这样做也不会造成双方情绪上的碰撞或者争吵得面红耳赤，这时我们可以说：“关于您所提出的问题，为了能让双方公司都得到一个满意的结果，我们会对交付期和费用充分地确认来推进

合作。”或者是：“虽然我们也知道在交付期和费用上有一些困难之处，但是针对此前补充提出的方案中的问题，如果能够允许我们延期至第2阶段，我们将不胜感激。”这样的表达既有礼貌又直截了当。

如果是更加棘手的情况，便可以这样说：“关于上周企划会议上的讨论，虽然因为出现了不同意见而有些难办，但是我们也得到了上司对这件事情特别之处的理解。今后，恳请务必做好事先确认工作。”或者说：“关于请您介绍工程师一事，由于此前再三与您联系却并未得到回音，所以我们拜托了其他公司。并且因为已经物色到了一位优秀的候选人，所以这次就不用劳烦您再介绍了。”上述这些都是礼貌并直接的说法。在尊重了对方立场的同时，既没有妥协，也不显卑微。

如果能对可能会惹对方不高兴或引起争执的事情与对方很好地进行沟通，那么会议便会得到建设性的进展，相互间也就不会产生芥蒂。因为没有重重顾虑或意见相左之处，所以双方都会处于一种愉悦的心情中。这样一来会有助于解决更多的问题，不会因太过在意和顾虑而导致协商受阻，工作也会因此变得更加顺利。对于复杂的问题，也可以灵活地掌控。

大多数工作都是在一次次的交谈和邮件往来中开展的。如果能够做到准确表达、不过分顾虑的话，就更容易向前推进。但往往致使问题恶化的是，由于过度的顾虑而导致对策拖延，早期可以解决的问题和分歧都被搁置了。对于这些问题和分歧，只要保持积极的态度，就能采取相应的行动。只要能够自如并准确地使用语言，那么所有的工作就都可以顺利进行了。

人们可能感觉在交流中既保持礼貌又不会显得过于顾虑的分寸感不好拿捏，可能也会因此感到奇怪。大多数人都有过失败的经验，想到什么事也不与人交流，只是埋头工作。为了不让别人说自己“没眼色”，难道人们不是在一直极力使自己“有眼色”吗？

即使是朋友之间，如果怎么想就怎么说，也会引发大问题，或是

觉得会引发大问题。所以，大家不都是把想说的话吞回肚子里去，或是不明确表达自己的意思，让过去的事就那么过去了吗？确实，如果不考虑一下对方的感受，想什么就说什么，很容易引起争执。但是，在认为这种行为至少表达出了自己的想法之前，这些脱口而出的话不都有些片面或有失偏颇吗？结果，就会更加犹豫到底要不要将自己的想法说出口了。

只要有了这种想法，那么表达本身就会变得困难。如果表达不善，便会产生一种反正想也是白想的放弃心理，由此甚至连思考本身都彻底放弃了。

不动脑，人就不会成长。如果不经思考并对事物进行整理来解决问题的话，心情也不会变好。渐渐地就会失去干劲，工作也会变得无聊，也就很难做出成绩了。如果已经处于这样一种状态，就必须立刻释放自我。

随着不断尝试用语言表达自己脑海中的意象和感觉，渐渐就会对此有所适应并逐步成型。对于转化成语言的犹豫心理也会渐渐消失，写起来也就更容易了。在不知不觉中会变得可以轻松言谈书写，可以在不伤害对方情绪的情况下表达自我。

到此，终于接近“适应语言、使用语言”这一阶段了。在这一阶段，人们已经可以像吃饭看电视一样，自然自如地使用语言了。对于使用语言的抵抗心理和犹豫逐渐消失，就能更加随心所欲和准确无误地表达自己的意图，从太过拘束顾虑使得头脑及感知能力麻痹的状态中前进一大步。