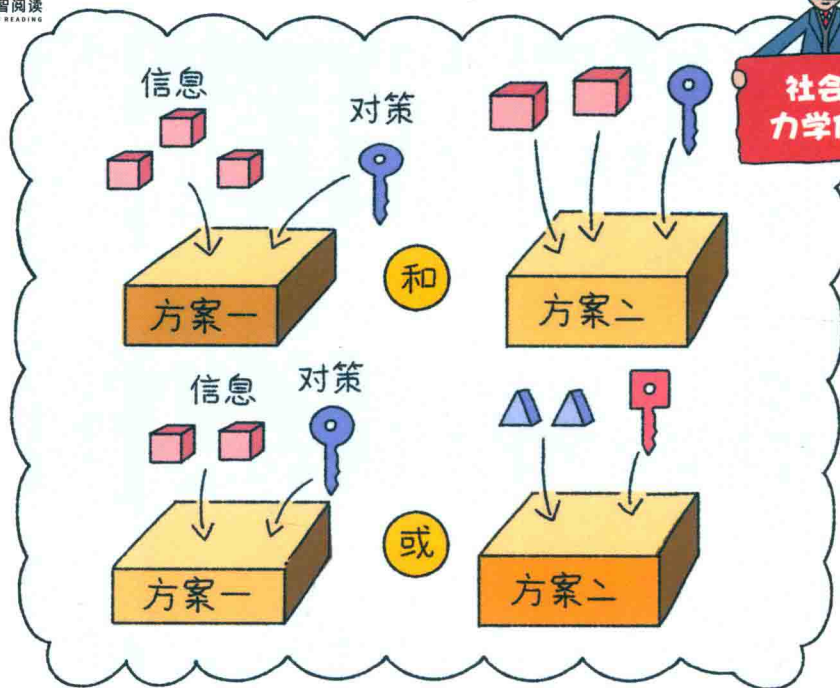




判断力

手绘图解版

让你学会快速决策

速溶综合研究所◎著

提升判断力，占据职场竞争先机

90%的人都输在了不会判断上

49个判断技巧 让你的判断更有价值



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

判断力

手绘图解版

让你学会快速决策

速溶综合研究所◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

判断力：让你学会快速决策 / 速溶综合研究所著

— 北京：人民邮电出版社，2018.6

ISBN 978-7-115-48238-9

I. ①判… II. ①速… III. ①判断力 IV.

①B812.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076420号

内 容 提 要

不管是在生活中，还是在工作中，总是有各种各样的局面需要我们判断。尤其是职场新人走上工作岗位后，会面临很多需要判断的新情况。精准的判断不仅能让人对你的工作能力刮目相看，还能体现出你的职业素养，给别人留下精明干练的好印象。

本书共7章，以手绘图解的形式展示了职场人士在商务交涉等场合的判断实例，讲解了为什么不能高效判断、影响判断的陷阱有哪些、如何让判断拥有持续力等，并介绍了提升判断力的小窍门等。区别于精神层面的自我启发，本书将操作流程细化到了每一个行动，相信读者一定能够通过阅读本书，实实在在地提高判断的能力。

本书适合职场新人及想要提高判断能力的读者阅读。

◆ 著 速溶综合研究所

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2018年6月第1版

字数：200千字

2018年6月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

使用本书的小秘诀

谢谢大家喜欢本系列图书，为了方便大家更好地使用本书，在大家展开阅读之前，先介绍一下使用本书的几个小秘诀。

使用方法

在每一章的末尾我们都会为大家着重讲解一种思考方法。



大家可以根据自己思考的内容进行填写，以激发进一步的思考。

更多精彩内容

关注“速溶综合研究所”微信公众号，更多更新更有趣的“速溶”知识在等待着大家。如果在阅读图书的过程中有不理解的地方，也可以在公众号上进行提问，研究所的成员会定期为大家解答。

使用上的小技巧



每一小节都有一个疑问回答小环节，带领大家一起讨论问题，让大家更有参与感。



比基涅斯博士

性别：男 年龄：55岁

速溶综合研究所的研究员，专攻社会学。常年带着助手到不同的地方去考察，喜欢在随身携带的手账上记录各种细节。最近对于社会人的自我启发产生了兴趣。最喜欢的身体部位是胡子。



艾玛

性别：女 年龄：25岁

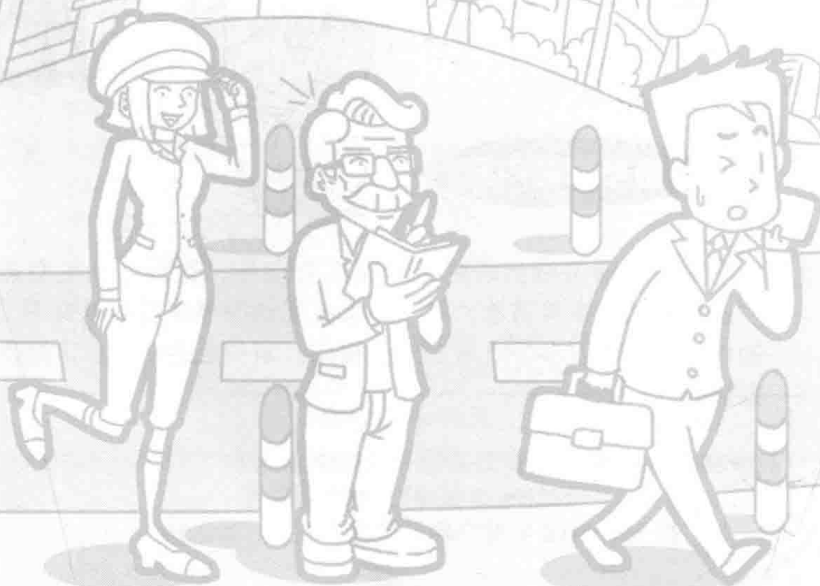
比基涅斯博士的得力助手。由于有新闻记者的经历，所以对于现场的确认特别执着。认真是艾玛最大的特点，说话比较直，但是个内心非常淳朴善良的女子。



小广

性别：男 年龄：23岁

刚入公司一年的小职员。在大学里没有过社团活动经验，所以社交方面不是很擅长。遇到困难时爱独自想象情景，不过最终还是会回到现实。他虽然在工作上也容易纠结，但是也很喜欢动脑筋，遇到挫折总能找到战胜的方法。



小 星

性别：男 年龄：28岁

在职6年，是小广所在部门的前辈，也是林组长得力的助手。平时性格开朗，乐于助人，经常帮助公司的其他同事。喜欢将自己的有效工作经验与大家分享，受到大家的喜爱。



小 步

性别：女 年龄：22岁

与小广同一年进公司，座位在小广的正后方。擅长Excel等办公软件，非常乐于在这方面帮助同事。由于重视团队精神，当部门成员在一起讨论问题的时候，她经常积极发言。



公司里的同事

小广公司里的领导和同事们彼此很和睦，经常在一起讨论问题，互相帮助。虽然他们各自的意见不同，但他们的意见成了小广在危急时刻脑洞大开的助力。

小池

小泽

林组长





目录

第1章 带你认识判断力



- 012 ○ 1.如何做出准确的判断
- 016 ○ 2.严格来说,判断没有对错
- 020 ○ 3.什么是判断的流程
- 024 ○ 4.做判断的压力靠自己来消解
- 028 ○ 5.做出正确判断的必备能力

032 • 教你如何认识判断结果的属性

第2章 你为什么不能高效判断



- 038 ○ 1.无法做出判断的原因
- 042 ○ 2.缺乏判断力的表现
- 046 ○ 3.很多时候我们的直觉是错的
- 050 ○ 4.迟迟不做判断的后果
- 054 ○ 5.确定目标有助于做判断

058 6.用主线判断会更轻松

062 • 教你如何消除“判断恐惧症”

第3章 判断力在工作中的应用



068 1.把判断过的事情写出来

072 2.将任务按照一定的标准划分

076 3.用“提问日记”帮助自己做判断

080 4.如何让自己顺利搭话

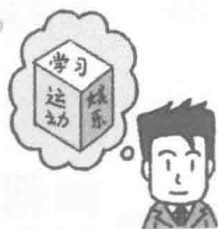
084 5.快速判断并回复他人的邮件

088 6.判断完成后立即落实到行动

092 7.犹豫时请重新审视目标

096 • 教你如何做重要的判断

第4章 判断力在日常生活中的体现



102 1.早上的“三选一”在前一天晚上准备好

106 2.适合在早晨做的判断

- 110 ○ 3.购买贵重物品时如何进行判断
- 114 ○ 4.饭店的菜单看1分钟就决定
- 118 ○ 5.限制自己的心理时间
- 122 ○ 6.修正决定的流程是获得好结果的关键

126 ● 教你如何制作替代方案

第5章 这些陷阱会影响你的判断



- 132 ○ 1.什么是“沉锚效应”
- 136 ○ 2.什么是“现状陷阱”
- 140 ○ 3.规避“有利证据陷阱”
- 144 ○ 4.“外行人的意见陷阱”
- 148 ○ 5.什么是“结构陷阱”
- 152 ○ 6.如何规避“记忆陷阱”

156 ● 教你如何专注地进行判断

第6章 如何让你的判断更持久



- 162 ○ 1.持续到判断产生结果才有意义

- 166 ○ 2.如何拒绝主观臆断
 - 170 ○ 3.行动必须停止的信号
 - 174 ○ 4.将自己逼入绝境，背水一战
 - 178 ○ 5.将自己想象成其他角色来判断
 - 182 ● 教你如何提升判断力
-

第7章 提升判断力的小窍门



- 188 ○ 1.如何做到对事不对人
- 192 ○ 2.双重框架是判断的关键
- 196 ○ 3.对收集到的信息进行验证
- 200 ○ 4.如何脱离舒适区
- 204 ○ 5.活用手机应用软件将行动和结果联系起来
- 208 ○ 6.迅速而又小型的胜利
- 212 ○ 7.如何应对日程外的计划
- 216 ● 教你如何排除干扰因素

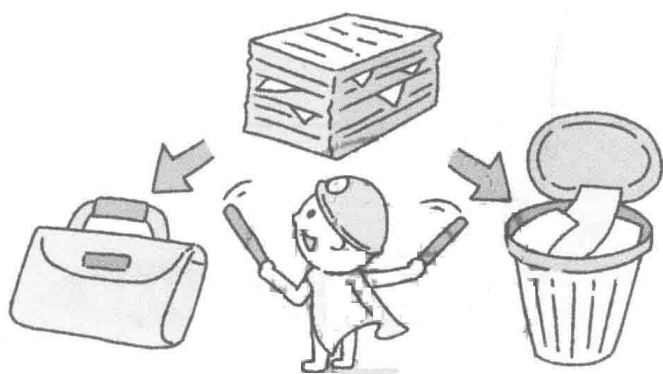
220 ● 参考文献

判断力

手绘图解版

让你学会快速决策

速溶综合研究所◎著



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

判断力：让你学会快速决策 / 速溶综合研究所著

— 北京：人民邮电出版社，2018.6

ISBN 978-7-115-48238-9

I. ①判… II. ①速… III. ①判断力 IV.

①B812.22

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第076420号

内 容 提 要

不管是在生活中，还是在工作中，总是有各种各样的局面需要我们判断。尤其是职场新人走上工作岗位后，会面临很多需要判断的新情况。精准的判断不仅能让人对你的工作能力刮目相看，还能体现出你的职业素养，给别人留下精明干练的好印象。

本书共7章，以手绘图解的形式展示了职场人士在商务交涉等场合的判断实例，讲解了为什么不能高效判断、影响判断的陷阱有哪些、如何让判断拥有持续力等，并介绍了提升判断力的小窍门等。区别于精神层面的自我启发，本书将操作流程细化到了每一个行动，相信读者一定能够通过阅读本书，实实在在地提高判断的能力。

本书适合职场新人及想要提高判断能力的读者阅读。

◆ 著 速溶综合研究所

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2018年6月第1版

字数：200千字

2018年6月北京第1次印刷

定价：39.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

使用本书的小秘诀

谢谢大家喜欢本系列图书，为了方便大家更好地使用本书，在大家展开阅读之前，先介绍一下使用本书的几个小秘诀。

使用方法

在每一章的末尾我们都会为大家着重讲解一种思考方法。



大家可以根据自己思考的内容进行填写，以激发进一步的思考。

使用上的小技巧



每一小节都有一个疑问回答小环节，带领大家一起讨论问题，让大家更有参与感。

更多精彩内容

关注“速溶综合研究所”微信公众号，更多更新更有趣的“速溶”知识在等待着大家。如果在阅读图书的过程中有不理解的地方，也可以在公众号上进行提问，研究所的成员会定期为大家解答。



比基涅斯博士

性别：男 年龄：55岁

速溶综合研究所的研究员，专攻社会学。常年带着助手到不同的地方去考察，喜欢在随身携带的手账上记录各种细节。最近对于社会人的自我启发产生了兴趣。最喜欢的身体部位是胡子。



艾玛

性别：女 年龄：25岁

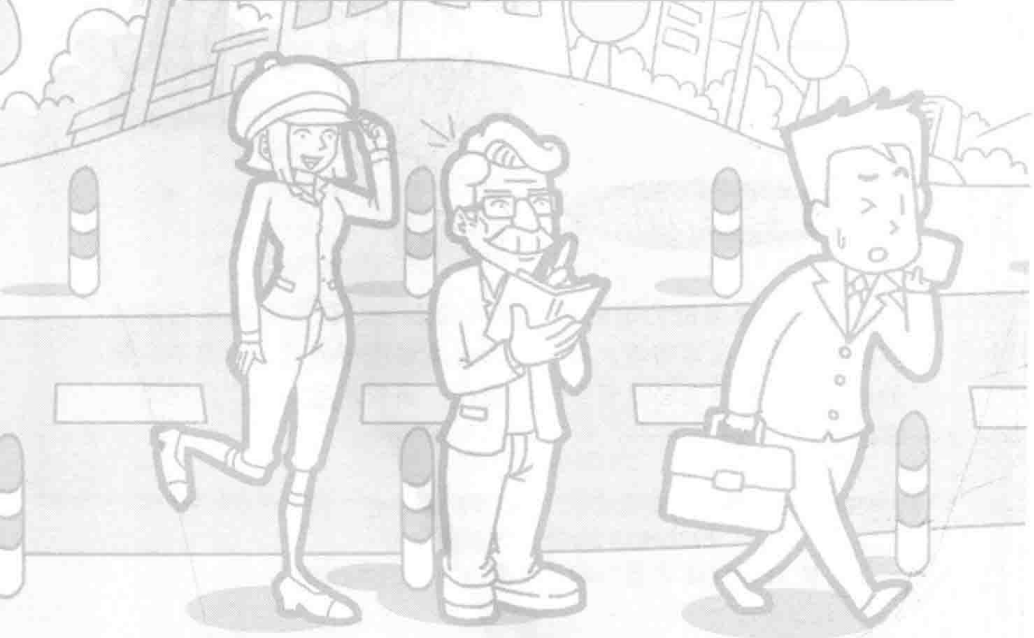
比基涅斯博士的得力助手。由于有新闻记者的经历，所以对于现场的确认特别执着。认真是艾玛最大的特点，说话比较直，但是个内心非常淳朴善良的女子。



小广

性别：男 年龄：23岁

刚入公司一年的小职员。在大学里没有过社团活动经验，所以社交方面不是很擅长。遇到困难时爱独自想象情景，不过最终还是会回到现实。他虽然在工作上也容易纠结，但是也很喜欢动脑筋，遇到挫折总能找到战胜的方法。



小 星

性别：男 年龄：28岁

在职6年，是小广所在部门的前辈，也是林组长得力的助手。平时性格开朗，乐于助人，经常帮助公司的其他同事。喜欢将自己的有效工作经验与大家分享，受到大家的喜爱。



小 步

性别：女 年龄：22岁

与小广同一年进公司，座位在小广的正后方。擅长Excel等办公软件，非常乐于在这方面帮助同事。由于重视团队精神，当部门成员在一起讨论问题的时候，她经常积极发言。



公司里的同事

小广公司里的领导和同事们彼此很和睦，经常在一起讨论问题，互相帮助。虽然他们各自的意见不同，但他们的意见成了小广在危急时刻脑洞大开的助力。

小池

小泽

林组长





目录

第1章 带你认识判断力



- 012 ○ 1.如何做出准确的判断
- 016 ○ 2.严格来说,判断没有对错
- 020 ○ 3.什么是判断的流程
- 024 ○ 4.做判断的压力靠自己来消解
- 028 ○ 5.做出正确判断的必备能力

032 ● 教你如何认识判断结果的属性

第2章 你为什么不能高效判断



- 038 ○ 1.无法做出判断的原因
- 042 ○ 2.缺乏判断力的表现
- 046 ○ 3.很多时候我们的直觉是错的
- 050 ○ 4.迟迟不做判断的后果
- 054 ○ 5.确定目标有助于做判断

058 ○ 6.用主线判断会更轻松

062 ● 教你如何消除“判断恐惧症”

第3章 判断力在工作中的应用



068 ○ 1.把判断过的事情写出来

072 ○ 2.将任务按照一定的标准划分

076 ○ 3.用“提问日记”帮助自己做判断

080 ○ 4.如何让自己顺利搭话

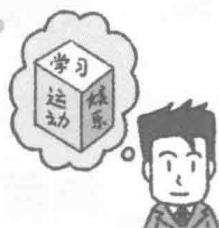
084 ○ 5.快速判断并回复他人的邮件

088 ○ 6.判断完成后立即落实到行动

092 ○ 7.犹豫时请重新审视目标

096 ● 教你如何做重要的判断

第4章 判断力在日常生活中的体现



102 ○ 1.早上的“三选一”在前一天晚上准备好

106 ○ 2.适合在早晨做的判断