

效率提升 10倍的



Google 化知性生产技巧

从信息洪流找到最有价值的1%

1%

【日】胜间和代 著

计丽屏 译

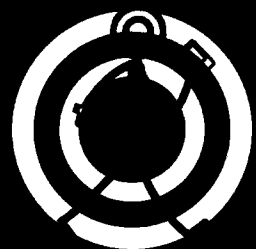
女大前研一最具趋势性作品

日本亚马逊、7&Y网络书店榜首图书
能否把自己Google化的能力将决定你明天的财富！



化学工业出版社

效率提升 10倍的



Google 化知性生产技巧

从信息洪流找到最有价值的1% 1%

【日】胜间和代 著

计丽屏 译

无

F279.7/2

S472



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

效率提升 10 倍的 google 化知性生产技巧 /
[日] 胜间和代著; 计丽屏译. —北京: 化学工业
出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-122-06179-9

I. 效… II. ①胜…②计… III. 企业管理咨
询-经验-美国 IV. F279.712.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108680 号

KORITSU GA 10-BAI UP SURU SHIN CHITEKI SEISAN-
JUTSU by Kazuyo Katsuma Copyright © Kazuyo katsuma
2007

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Diamond, Inc.,
Tokyo.

This Simplified Chinese language edition published by
arrangement with Diamond, Inc., Tokyo in care of Tut-
tle-Mori Agency, Inc., Tokyo through EYA Beijing Repre-
sentative Office.

合同登记号图字: 01-2009-1565.

责任编辑: 曾清燕 黄 犀
责任校对: 凌亚男

文字编辑: 罗 琨
装帧设计: 尹琳琳

出版发行: 化学工业出版社
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 化学工业出版社印刷厂
720mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 135 千字
2010 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究

编者序

编 者 序



在日本，“胜间信徒”的队伍日益庞大。胜间和代作为近两年日本图书市场最为炙手可热的畅销书作家，以自己的亲身经历教人如何提高金融素养和工作效率，因此获得职业妇女、单亲母亲、打工者，甚至中学生的欢迎。此外，离过两次婚的她，目前正独力抚养三个小孩，每个人都想向她学习：如何兼顾工作与家庭？

了解日本书市的人，应该都会对“胜间和代”这个名字印象深刻。不到两年的时间，她出了12本书（不含合著和译著），累计销售量达到180万本。2008年上半年，甚至同时有4本她写的书名列日本亚马逊排行榜前10名。因为询问胜间和代的书的读者太多，书店都纷纷设专区来陈列她的书。只要主讲者有胜间和代这个名字，讲座会场就会座无虚席。“胜间流”、“胜间力”、“胜间书”，带着强烈胜间印记的符号铺天盖地。一位40岁的单亲母亲，为什么有这么大的魅力？

胜间和代毕业于日本庆应义塾大学商学系，高中就开始准备会计师考试，大二（19岁）时就通过注册会计师考试复试（创最年轻纪录），23岁考取注册会计师。2005年她被《华尔街日报》选为“全球最受瞩目的50位女性”之一。她曾任职于安达信会计事务所、麦肯锡咨询公司、JP摩根大通集团等国际知名公司，2007年成立自己的公司，目前她还是知名的经济评论家。

为了让国内读者领略到胜间和代作品的魅力，化学工业出版社特地从胜间和代的作品中精选了两部非常有代表性的作品（都曾名列日本亚马逊排行榜榜首）《效率提升10倍的google化知性生产技巧》和《创造商业头脑的7种框架力》，希望读者能从中得到启发，轻松提高职业竞争力，找到工作与生活的完美平衡。

编者序

《效率提升 10 倍的 google 化知性生产技巧》指出现今网络发达，利用 google 搜索，每个人都可以轻易得到各种信息。但是如果信息只是信息，对个人的成长与未来的发展将没有任何帮助，也不具有任何价值。胜间和代还在书中提到，乘飞机出行时，她观察过搭商务舱的人士，不是在看书，就是在用笔记本电脑，不断致力于知识吸收与生产；反观搭经济舱的人，多半都在打电子游戏、看电影、睡觉。“你希望自己的人生属于经济舱，还是商务舱？”完全取决于你对时间的利用。

《创造商业头脑的 7 种框架力》与读者分享了打造逻辑思考力、水平思考力、可视力、语言力、数字力、智能型体力、偶然力等 7 种框架力的实用技巧，所谓框架力，是我们进行思维活动的综合框架，也是各种思维技巧的有机组合。从日常的信息收集、分析，到构思新产品的设计、规划，乃至种种问题的解决，商务人士在做出业务方面的判断时，只要掌握了书中这些实用技巧，就能够做到轻松自如、游刃有余。

两本书都结合了信息社会的最新趋势，揭示了“胜间流”旋风盛行日本的独家秘诀——“努力却没效率，绝对无法成功”。通过对这两本书的阅读，我们也能够像胜间和代一样，身兼数职却分身有术，把一天的 24 小时变成 48 小时，甚至更多。

化学工业出版社



好评如潮、 褒奖之声不绝于耳的 全新知性工作技巧 大曝光！

本书将为你提供知性工作的技巧，能快速提升你输入与输出信息的效率。

每天面对不断翻新的新信息潮，你会感到案头工作永无止境，上网查阅进展缓慢，电子邮件总也回不完吗？结果是当一天的工作结束后，你会发现自己除了长时间地处于紧张的工作状态中之外，竟没有任何值得一提的作为。“噢，今天的工作怎么会又没有成就感？”此时的你往往就只剩下疑惑与感慨了。

我曾经就是这样的一个人。而现在，我再也不为效率低下、抓不住重点而烦恼了！

在本书中，我想与你们分享在原有工作时间之内更好、更多地完成任务的知性技巧及相关方法论。这些技巧及方法论既有我自己一直以来摸索出的经验，也有通过向周围朋友学习并掌握的高效工作方法。

为了对迄今为止热心指导我各种工作的诸位表示感谢，我决定毫无保留地把自己所知的技巧全部写出来。如果你认为这本书对你多少有一些帮助的话，那么希望下次你也能成为与他人分享工作技巧的人。

在信息爆炸的今天，盲目忙碌的结果是，工作与生活的平衡被打破了。我衷心希望大家可以调整好工作和生活的平衡，可以有更多的时间陪伴家人或恋人，与他们一起分享生



前言

前言
第一章 知性生产力的提高
第二章 知性生产力的提高
第三章 知性生产力的提高
第四章 知性生产力的提高
第五章 知性生产力的提高
第六章 知性生产力的提高
第七章 知性生产力的提高
第八章 知性生产力的提高
第九章 知性生产力的提高
第十章 知性生产力的提高
第十一章 知性生产力的提高
第十二章 知性生产力的提高
第十三章 知性生产力的提高
第十四章 知性生产力的提高
第十五章 知性生产力的提高
第十六章 知性生产力的提高
第十七章 知性生产力的提高
第十八章 知性生产力的提高
第十九章 知性生产力的提高
第二十章 知性生产力的提高
第二十一章 知性生产力的提高
第二十二章 知性生产力的提高
第二十三章 知性生产力的提高
第二十四章 知性生产力的提高
第二十五章 知性生产力的提高
第二十六章 知性生产力的提高
第二十七章 知性生产力的提高
第二十八章 知性生产力的提高
第二十九章 知性生产力的提高
第三十章 知性生产力的提高
第三十一章 知性生产力的提高
第三十二章 知性生产力的提高
第三十三章 知性生产力的提高
第三十四章 知性生产力的提高
第三十五章 知性生产力的提高
第三十六章 知性生产力的提高
第三十七章 知性生产力的提高
第三十八章 知性生产力的提高
第三十九章 知性生产力的提高
第四十章 知性生产力的提高
第四十一章 知性生产力的提高
第四十二章 知性生产力的提高
第四十三章 知性生产力的提高
第四十四章 知性生产力的提高
第四十五章 知性生产力的提高
第四十六章 知性生产力的提高
第四十七章 知性生产力的提高
第四十八章 知性生产力的提高
第四十九章 知性生产力的提高
第五十章 知性生产力的提高
第五十一章 知性生产力的提高
第五十二章 知性生产力的提高
第五十三章 知性生产力的提高
第五十四章 知性生产力的提高
第五十五章 知性生产力的提高
第五十六章 知性生产力的提高
第五十七章 知性生产力的提高
第五十八章 知性生产力的提高
第五十九章 知性生产力的提高
第六十章 知性生产力的提高
第六十一章 知性生产力的提高
第六十二章 知性生产力的提高
第六十三章 知性生产力的提高
第六十四章 知性生产力的提高
第六十五章 知性生产力的提高
第六十六章 知性生产力的提高
第六十七章 知性生产力的提高
第六十八章 知性生产力的提高
第六十九章 知性生产力的提高
第七十章 知性生产力的提高
第七十一章 知性生产力的提高
第七十二章 知性生产力的提高
第七十三章 知性生产力的提高
第七十四章 知性生产力的提高
第七十五章 知性生产力的提高
第七十六章 知性生产力的提高
第七十七章 知性生产力的提高
第七十八章 知性生产力的提高
第七十九章 知性生产力的提高
第八十章 知性生产力的提高
第八十一章 知性生产力的提高
第八十二章 知性生产力的提高
第八十三章 知性生产力的提高
第八十四章 知性生产力的提高
第八十五章 知性生产力的提高
第八十六章 知性生产力的提高
第八十七章 知性生产力的提高
第八十八章 知性生产力的提高
第八十九章 知性生产力的提高
第九十章 知性生产力的提高
第九十一章 知性生产力的提高
第九十二章 知性生产力的提高
第九十三章 知性生产力的提高
第九十四章 知性生产力的提高
第九十五章 知性生产力的提高
第九十六章 知性生产力的提高
第九十七章 知性生产力的提高
第九十八章 知性生产力的提高
第九十九章 知性生产力的提高
第一百章 知性生产力的提高



活。为了做到这一点，我想知性生产力的提高必不可少。

说起知性生产力，已经有梅棹忠夫的《知性生产技术》、野口悠纪雄的《‘超’整理法——信息检索和想法的新系统》、立花隆的《“知”的软件——信息的输入与输出》等名家大作出版。此外，最近还有不少完美人生的系列书陆续出版。

与这些前辈们相比，我的方法是否真的可以对诸位读者有所帮助，我对此是有所担心的。为此，在开始正式论述之前，我想先向大家介绍一下迄今为止我应用知性工作技巧的成果。

看完我的这些成果后，也许还会有人认为“她是作者，所以能做到，我则是不适合的”。但是，我认为“就能力而言，人与人之间并没有太大差异，不同的只是心态和了解多少方法及技巧”。

有鉴于此，我以所有人都能复制为目标，在本书中介绍高效知性工作的技巧。

我曾取得过的资质、获得过的奖励，以及拥有的学历如下：

资质信息：

◆ 大学2年级（19岁）时通过注册会计师复试（创当时最年轻纪录）。

◆ 23岁时，一次性通过了网络信息处理工程师考试（现在的信息安全工程师考试）。

◆ 24岁时，一次性地通过了中小企业诊断师信息部门的考试。

◆ 三年内，英语TOEIC（托业）的考分从刚毕业时的420分提高至900分。

获奖信息:

◆ 2005 年被美国经济报《华尔街日报》评选为“全球最值得关注的 50 位商界女性”之一。之前，曾获此殊荣的日本人中有现任大荣会长的林文子、美林日本证券总裁的小林泉等人。

◆ 在已有 27 年历史、专门授予日本热心参与社会活动女性的“雅芳年度女性大奖”活动中，荣获“2006 年雅芳女性大奖”，成为雅芳年度女性大奖史上第一位不满 40 岁的获奖者。之前的获奖者中有市川房枝（原参议院议员）、高野悦子（岩波中心总经理）、猪口邦子（第一任推动生育及男女平等合作省大臣、众议院议员）、高木敏子（作家）、田边圣子（作家）等人。

学历：

◆ 在庆应义塾大学商学系毕业之前，由于中学直升无需参加入学考试，所以中学时代热衷于看课外书、电脑编程以及网络通信。

◆ 36岁时在离考试还有一周时，才决定参加早稻田大学研究生院金融研究专业的入学考试，顺利通过。在就读研究生期间，兼做证券公司卖方分析师的工作，两年以后，顺利取得了MBA学位。

◆ 38 岁时通过早稻田大学研究生院商学研究专业博士的后期课程的考试，目前就读于早稻田大学，当然还兼顾家务和工作。

拙著《将年收入提高 10 倍的学习法》于 2007 年 4 月份开始正式发行，仅一个月时间，销量突破 10 万本，成为热门话题。我本人并不是专事写作的，当时因为我离开证券公司



司，正在筹建投资顾问公司。期间因为手续上的事情，需要等待审批，于是有了一段空暇时间。我正是利用这段时间，见缝插针，花了两周左右的时间写成了这本书，无意间竟引起了一时的轰动。

我忙中偷闲所取得的成绩中还有一个网络社区——麦田 (<http://www.mugi.com/>)。这一网络平台也是我利用调动工作的间隙时间，与志愿者朋友一起为职场女性创建的，从网站概念的构思到程序的设计，再到招募员工，只用了一个月就全部完成了，迄今为止该网站已顺利运营了 10 年。

我能在较短的时间里，在不同领域留下不同的业绩。我认为这是因为“我了解有效提高知性工作效率的技巧”，也就是说在相同时间内所获取的有价值的信息量较多，因而利用这些信息进行输出的知性成果也较大。

使知性生产力得以提高的 3 个要素



为什么我能快速提高知性生产力，取得诸多好成绩呢？是因为有以下 3 个环境要素。

【要素 1】我是日本第一代从少年时期开始就使用 IT 产品的人（技术要素）

【要素 2】我长期从事知性生产力直接与工资、成果挂钩的工作（报酬要素）

【要素 3】我 21 岁生下长女，之后，我为了抚养 3 个女儿、做家务，需要很多时间，因此不得不提高生产力（愿望要素）



◎ 要素 1 我是日本第一代从少年时期开始就使用 IT 产品的人（技术要素）

与昔日的知性生产技术相比，电脑的有无是出现巨大差异的根本原因。

我现在 38 岁。26 年前我 12 岁，还在中学读 1 年级的时候，我软磨硬泡缠着父母要一台电脑。父母拗不过我，终于给我买了一台，之后的 26 年里，我几乎每天在电脑前都要坐上至少 1 小时，最多的一天超过了 18 小时。

对于此时的我来说，若要从事一项知性活动，其同义词就是等同于如何熟练使用电脑。

另一方面，已有的有关知性工作技巧的大作主要是讲述如何利用纸张和文具来提高工作效率的，很少涉及到电脑的使用方法。我越来越不满足于这些已有的技巧。

本书的目标是，就像我们呼吸空气一样熟练、自如地使用电脑，并把电脑技术和书籍等非网络的技术进行无缝衔接，从而提高生产力。

本书日文版的副标题是“让 google 料理我们生活的技巧”。之所以取这样一个副标题，是因为我想我们这一代人与网络中的 google 功能关系密切，在多大程度上掌握 google 所提供的知性效率是我们进一步提高自身效率的关键所在。

近 5 年来，电脑开发的新功能增加得不多，而各种新型半导体的电子产品却不断涌现，它们越来越多地影响我们的生产力。电脑、手机的应用自不待言，MP3 播放器、便携





式 DVD、移动 GPS 等都成为我们提高生产力必不可少的 IT 产品。

本书中列举了一些利用各种 IT 产品以提高生产力的事例。但是如果把 IT 产品和以往传统的方法巧妙地结合起来，我相信生产力一定会得到飞跃的提升。

◎ 要素 2 我长期从事知性生产力直接与工资、成果挂钩的工作（报酬要素）

关于要素 2，现在想起来，我觉得自己实在是很幸运。

我身为女性，与男性相比，在体力及体格方面明显处于劣势。又因为结婚并生儿育女，使得我必须选择男女都能胜任的，并且因为生育而一度中断后还能轻松捡起来的工作。于是由知性生产力决定成败的这类工作自然而然成了我的首选。

尚在大学就读期间就考取注册会计师资格，这成了我此后从事知性工作的契机。系统咨询、债券交易、经营咨询、证券分析师等等，毋庸讳言，我一直以来所从事的职业全部都是知性类型的职业。

关于如何提高知性生产力，从而赚取更多的利益，美国比日本有更有经验。我曾经工作过的企业麦肯锡、JP 摩根证券等都是美资公司。这些公司首先都非常重视知性生产力，在公司的组织架构、员工培训、成果评价、报酬体系等所有方面，都有明确目标，就是如何在较短时间内实现更多的输出。我长年工作在这样的团队里，学到了各种各样的方法，非常值得庆幸。

◎ 要素3 我21岁生下长女，之后，我为了抚养3个女儿、做家务，需要很多时间，因此不得不提高生产力（愿望要素）

要素3就是所谓的“需求是发明之母”。我喜欢的小说中有一部琼·阿尤尔写的《艾拉——时空旅人》系列。

这部小说在英国非常有名，不亚于《哈利·波特》。但不知什么原因，在日本并没有太大的反响。这部小说的主人公是克罗马农小女孩，叫艾拉。艾拉在一场地震中失去了所有族人，是在尼安德特人的领养下长大的。

艾拉同时忍受着女性的性别和人种的不同这双重的歧视，在少儿时期受尽屈辱。然而她不向这种环境屈服，在逆境中学习各种技能，把尼安德特人和克罗马农人的智慧巧妙地融合在一起，克服重重困难，努力融入周围的环境，终于茁壮成长。

我当然没有艾拉那么辛苦，但是自从第一个孩子出世以后，也一直烦恼不断：

“为了在下午7点托儿所关门时到达那里接孩子，我在工作中应该做怎样的努力？”

“如果置之不理，家务活越积越多，我应该怎么做才好呢？为此我需要怎样的信息呢？”

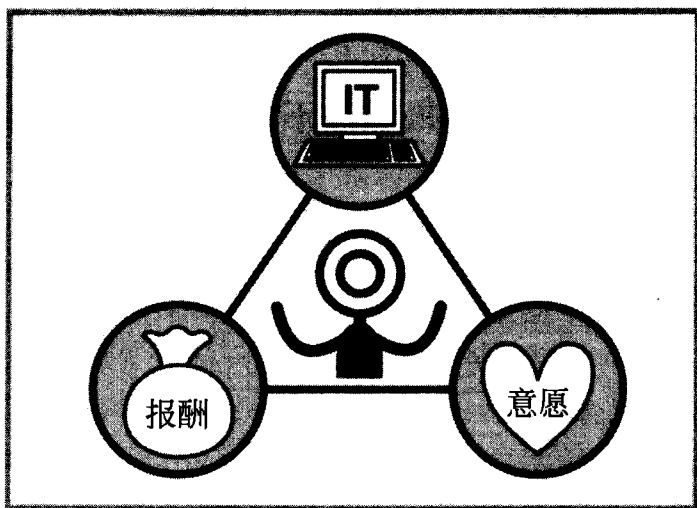
“为了在较短时间内和在工作时间较长的人取得相同或者更高的成果，我应该在哪些方面下工夫呢？”

因此，我也一直在探寻解决之道。

与我相比，那些资源充足的人因为没有这样的烦恼，他



们不用在这些方面下工夫也能生存下去，所以反而对这些事情缺少信息灵敏度和紧迫感。



生产力得以提升的 3 个要素

但是，最近人们开始意识到以往的工作方式会导致劳动时间一再延长，而整个社会要维持以往的状况已经显得愈发困难。

日本人的劳动生产力低于其他国家是一个事实，尤其是低于美国、英国、德国等经济规模不相上下的发达国家。汇率按购买力平价调整以后，日本人 1 小时工作所得的附加价值只有美国人的 70% 左右。

在日本有“免费加班”的说法。以往日本人把延长劳动时间看做是一种美德，应该对劳动时间加以限制的观念非常淡薄。这是因为以往对劳动时间这一资源没有限制，一旦出现难题，往往会采用延长劳动时间的办法去加以解决。

但是这种办法已经暴露出它的局限性。经济停滞已经是众所周知的事情。所以为了解决这个问题，我认为非常有必要从“理所当然地限制劳动时间”的思想出发，把如何在短时间内轻松获得利益作为追求的目标。



前言

也就是说，若要弄清楚我所取得的各项成绩的根源，大家应该知道其实我既没有魔法，也没有别的过人之处。有的只是：

“以 IT 为核心的技术”；

“把活用的结果与报酬结合起来”；

“非这样做不可的欲望”。

只要具备了这 3 个条件，那么提高知性生产力绝对不再是一个难题了。

胜间和代



目 录

CONTENTS



第 1 章 自我 google 化的技巧 1

◎ 信息成为通货的时代 2

信息比金钱更重要 2

以“丰田生产方式”为目标的信息处理 4

不聪明的人不断被聪明人盘剥的危险时代 4

在信息爆炸的今天，我们卷入信息的

大潮中了吗？ 5

确定搜索关键词、设定问题的窍门 7

信息滋生信息：“Give（给予）的 5 次

方法则” 9

胜间关于信息输出窍门的建议 10

◎ 120%地使用 google 和 IT 产品 12

Firefox 浏览器和地图检索相结合的秘诀 12

“绝不擅自做主”——google 极具创造力

的主张 14

让“信息储存箱” Gmail 成为你的大脑

助手 15

改变人行为模式的 15 个网站、12 种信息

技术产品 16

随时转发到 Gmail 上！ 19

令规避风险和时间管理一举两得的“备

份”手法 20



◎ 搭建框架和原理原则	22
“快捷又舒适的自行车”比汽车更适用	22
重视理论想法、具体技术和实践修正	
这三者的平衡	25
要成为信息管理专家必须花费 2 年的时间	26
把信息潮变成宝库	27

第 2 章 从信息潮中找出 1% 最有价值信息的技巧

29

◎ 胜间关于找出 1% 最有价值信息的 6 点建议	30
建议一：掌握“框架力”	30
在短短 2 个月时间内减去 5 公斤体重、5%	
体脂肪率和 7 厘米腰围的秘诀	33
建议二：利用“潜知力”积累经验	36
建议三：具备“抗失败能力”	38
建议四：共享“最佳实践”的学问	41
建议五：一定要做到扬长避短	43
建议六：不吝惜购书费用，多读好书——	
网页盛行时代非读书不可的理由	46

第 3 章 效率提升 10 倍的知性输入技巧

59

◎ 胜间关于提高输入能力的 6 点建议	60
---------------------------	----

目录

CONTENTS



建议一：笔记本电脑必不可少——把笔记本电脑作为“大脑助手”，充分利用	61
建议二：调整适合自己的操作系统，充分利用影像阅读、拇指移位法、思维导图等技术手段	68
建议三：合理使用模拟体验输入和数字输入	76
建议四：把亲身体验、他人的经验和好书作为 3 大信息来源，减少对大众传媒的依赖	81
◎ 胜间关于 7 条读书投资法的建议	91
读书投资法之一：读书是在和作者进行对话，所以读书时要设想对话的情景	92
读书投资法之二：不准备马上读的书也要先买下来，不买的书不读	94
读书投资法之三：知识的宝藏就在物有所值的书中	95
读书投资法之四：只要设定了自己的目标，你需要的书自然会进入你的视野——我最近关心的 5 个问题	97
读书投资法之五：畅销书读起来很轻松，但内容不一定丰富，好书要自己找	98
读书投资法之六：买来的书不用全部保留，只留下 1/10 就够了，重要的是把书中的内容留在自己的大脑里——书读完后就处理掉	99