OXFORD

牛津的6堂自我精进课

从自我表现到团队协作
牛津式思考法带你实现终身成长

[日] 冈田昭人 著

オックスフォードの教え方

潘越 译

中国友谊出版公司

牛津的6堂自我精进课

[日] 冈田昭人 著
潘越 译

スフォードの教え方

中国友谊出版公司

图书在版编目（CIP）数据

牛津的6堂自我精进课 /（日）冈田昭人著；
潘越译 . -- 北京：中国友谊出版公司，2019.6
ISBN 978-7-5057-4719-7

Ⅰ . ①牛… Ⅱ . ①冈… ②潘… Ⅲ . ①成功心理—通俗读物
Ⅳ . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 090111 号

SEKAI WO KAERU SIKOURYOKU WO YASHINAU OXFORD NO OSHIE KATA
© AKITO OKADA 2014
Originally published in Japan in 2014 by The Asahi Shimbun Publications Inc.,TOKYO,
Chinese (Simplified Character only) translation rights arranged through TOHAN CORPORATION,TOKYO.

本书中文简体版权归属于银杏树下（北京）图书有限责任公司。

书名 牛津的6堂自我精进课
作者 [日] 冈田昭人
译者 潘　越
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 新华书店
印刷 北京天宇万达印刷有限公司
规格 889×1194 毫米　32 开
6.5 印张　134 千字
版次 2019 年 6 月第 1 版
印次 2019 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-4719-7
定价 38.00 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编 100028
电话 （010）64678009

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前　言　为何如今需要牛津的“教育方法”

牛津，位于伦敦西北方，坐电车大约花费 1 小时，是至今仍留存中世纪城市面貌的传统都市。建造于英国的牛津大学创立于 11 世纪，是英语圈内最古老的大学，现在由 38 所院校构成，学生总数超过 1.9 万人。

在每年公布的全球大学排行榜上，牛津大学是经常占据高位的名门大学，同与其合称“牛剑”（Oxbridge）的剑桥大学一样，在传统、教育、设施的充足度等方面，能够全方面接纳富有创造性的高水平学问。从全世界汇集而来的优秀学生，每日向着各自的梦想努力学习。并且，牛津大学也作为英国式绅士的培育场所而广为人知。

“**Gentleman（绅士）**”是在全球范围内作为褒义使用的词汇。对于大众来说，“Gentleman”是具有“高等教养与礼仪素质”和“温柔谦逊”两方面特征的人。如果有日本人被人说“你真是一位绅士”，他本人难免会感到害羞。

我对于绅士存有“另一种面貌”的认识。

从反面来看，“Gentleman”是拥有“高傲与知识武装”和“无言的压力”的人，从人际关系来看，则是指拥有“不给对手可乘之机”这样的能力与魄力的人。

与日本同为岛国的英国，能够不断引领世界的理由就在于此。

不断颠覆世界常识的牛津

牛津大学人才辈出，培养了无数领导世界的政治家和财经界人士。

英国的玛格丽特·撒切尔、托尼·布莱尔等27位英国首相都是从这所大学毕业的。

被誉为经济学之父的亚当·斯密、以《利维坦》一书广为人知的哲学家托马斯·霍布斯，等等，均在历史上留下盛名。还有《魔戒》的作者J.R.R.托尔金，身为数学家同时著有《爱丽丝漫游奇境记》的知名作家刘易斯·卡罗尔。

此外，还有理论物理学家史蒂芬·霍金、缅甸领导人昂山素季等50多位诺贝尔奖获得者，还有许多人曾获得奥林匹克奖牌，因此牛津大学堪称“文武两道”皆顶尖的名门大学。以“憨豆先生”一角广为人知的罗温·艾金森也是牛津大学的毕业生。日本人中，以皇太子德仁亲王为首的著名毕业生亦从中辈出。

牛津大学不仅招收英国学生，亦招收许多外国学生来此就学。从北美大陆到欧洲大陆的诸多国家，还有亚洲、中东、中南美洲、非洲的新兴国家的精英青年均在这所大学中互相切磋学习，在取得学位之后返回本国，作为精英人士活跃于各个领域。他们大多活跃于政治及

财经界，也有许多人成为医生、大学教师、律师、运动员或者新兴产业的领头者。

与剑桥大学合称为“牛剑”的这两所大学的校友们（alumni）在各国组成了同学会，因为会定期举行聚会等交流活动，其影响力自然就在全世界扩展开来。我也曾在于东京举办的同学会上看见德仁亲王夫妇亲自前来参加聚会。

如上所述，从包括历史上伟人在内的 OB · OG[①] 的实际成果出发，**一言以蔽之，牛津大学的理念便是“打破常识”**。

被“身处杯子中”的闭塞感折磨的日本人

在此，请允许笔者先介绍一下自己。

我在日本的大学攻读经营学，毕业之后立刻前往美国留学。那时候的我一心想“飞向世界”而选择了留学的道路，购买了单程机票启程赴美。我进入纽约大学研究生院学习，专攻当时在日本还属于全新学科的“跨文化交流论”，研究不同文化圈中的人们之间产生各种交流摩擦的原因和解决办法。

攻读博士课程时，我选择前往英国留学。我选择牛津大学的理由是，既然要留学英国，自然要以最高水准的大学为目标，与来自世界各地的精英互相交流切磋，实现成为一名研究者的梦想。经过 4 年的学习，我成为史上首位取得教育学博士学位的日本人。

① 即“校友拜访”的意思。一般情况下，校友拜访指毕业生从前辈那里吸取社会及工作经验。——译者注

归国后，我有幸得到了在东京外国语大学执教的机会。当然，除日本学生外，还有来自不同国家的留学生们，我非常高兴能够与他们一起度过勤奋学习的每一天。

在大学执教的我，为什么会起意写这本书呢？**这是因为我对现今日本的育人方法抱有疑问**。

日本的孩子从小便以考试为目的，在学校和补习班中拼命学习，失去了人生中感受最丰富的时光。而大学被讽刺地称为“游乐园”，大家认为只要能够成功进入大学，其后懒散游玩也可以顺利毕业。

而且，企业方面也不对大学的教育抱有期待，工作需要的知识和技能都在员工入职以后由企业培训，这一习惯根深蒂固地存留至今。就最近的状况而言，能够以这样的方法圆满培养出所需人才的，难道不是仅限于一部分大企业吗？

如此欠缺连贯性的教育体系，无法培养出全球化的现代社会所需的人才，是落伍于时代潮流的。

在商业竞争方面，日本人也正在失去往日的辉煌。身处国内外日益严峻的竞争环境中，因为过于害怕遭遇失败，他们在商品开发方面只是亟亟盯着销售排行榜，将热门商品翻炒第二遍，甚至第三遍。管理层也无法全面掌握业界动向，或是果断地打破先例和习惯。

由此导致的结果是，所有领域都充斥着闭塞感，无法产生打破惯例的革新。小而言之是销售规模，大而言之是日本在全球化竞争中的影响力，都在不断下滑。

只相信存在于国内和同行业内部的，甚至从更狭隘的视点来看，

只相信存在于公司内部和部门内部的，**“被塞在玻璃杯中”的常识、价值观、判断基准，大家被它们紧紧束缚住了，难道不是吗**？

现在，就连能够产生打破先例和习惯的念头并且将之实现的人才，也渐渐成为“濒危物种”了，我想我们应该持有危机感。

如何培养出能够破除不良惯例的人才，实现大学和企业一体化，在全球化中生存发展下去，对此我们现在必须认真思考。正因为如此，我认为必须有所行动，从而有了本书的写作与出版。

日本人欠缺的“6种能力”

本书以我在牛津大学留学时获得的海外教育经验为基础，回顾了我在东京外国语大学的教育实践，将国际性人才在世界上活跃所必需的习惯与价值观、绅士精神，特别是我认为现代日本人欠缺的**“6种能力”**的学习方法传达给诸位读者。

在牛津大学的师生身上共通的“特质”，大致可以区分为以下6种能力。

①统率力：自然而然立于人之上，领导其他人的能力；

②创造力：不断重复模仿，从中产生全新想法的能力；

③战斗力：在尊重对方意志的同时，始终贯彻自身主张的能力；

④分解力：作为解决问题的捷径，分析问题根本所在的能力；

⑤冒险力：把考验和苦难作为动力向前迈进的能力；

⑥表现力：给对方留下深刻印象的能力。

这6种能力可以大致分为两类，将这两方面统合起来就可以得到

更强大的能力。

人际关系方面的能力（相互关系）：统率力、战斗力、表现力；

个人能力（将人际关系方面的能力加以发挥的武器）：创造力、分解力、冒险力。

下面，我想以本人在牛津大学获取的学习经验为基础，将只有在那里才能够获得的特殊教育方法、培养人才的关键，通过各种各样的案例介绍给各位读者。

“教育”本身即为最好的学习

本书将以上 6 种能力的重点以 42 种具体方法表现，通过穿插尽可能多的体验进行介绍。

由于要将 6 种能力与牛津式“教育方法”关联起来，我想通过上司与部下、教师与学生、父母与孩子等诸多关系，介绍尽可能高效率地学习这些能力的方法。

另外，从教育学最终的事实而言，知识和教养能够最为深刻地在人身上定型的情况，正是“教育他人”的时候。

从这个意义上可以断言，**“教育本身即为最好的学习。”**

也就是说，我确信本书中的内容有助于读者指导、培养部下和后辈，同时有助于读者自身实现最高效的学习和进步。

本书既是一本传授教育方法的书，也是一本介绍学习方法的书。

本书将新的思考方法和想法传达给读者，旨在为读者创造一个契机，将已经知晓的、平日里已经成为习惯的能力再度加以审视，从而

确信自身的能力。

本书针对的对象不仅是学生与教师等正在从事教育实践的人们，也针对年轻的职场人士、以提升自身工作能力为目标的人们以及负责培养公司人才的管理层人士。

本书中介绍的牛津大学的教育方法与“6种能力”，如果能够对大家日常的人际沟通和工作起到有益作用，或者为教育工作者带来一些启迪，我将感到非常荣幸。

冈田昭人

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

前 言 为何如今需要牛津的“教育方法” 1

第一章 日本不存在的世界最高学府的“教育方法” 1

1. 以“小课堂”为名的知识问答 2

尊重彼此想法与立场的小课堂 2

小课堂之日 3

2. “打破常识”的牛津式思考法 7

怀疑常识的4个步骤 8

“被常识束缚”将失去机会 9

3. 不教授没有道理的惯例 11

有道理的惯例必须传授 12

传授“不做也可以的事情” 12

4. 教育本身即为最好的“学习” 14

5. 学会以游戏的感觉友好地批判他人 18

与对方“快乐地”进行意见冲突的方法 19

对于对方的批判不产生感情波动的4个诀窍 20

6. 以“段落化”明确文章论点 23

文章的结构：“嵌入结构” 23
1 个段落阐述 1 个话题 25
7. 短时间内正确把握“作者视线”的读书方法 27
只要理解“写作”背后的思考，就能加深阅读 28
阅读难以理解的文章这一行为本身具有重要意义 29
8. “斥责”与“鼓励”是一对组合 31
感情冲动的时候数 10 秒钟 32
在斥责之后鼓励其产生共鸣与勇气 33
总 结 34

第二章 引导人与团体走向成功的“统率力” 37

9. 不是领导也可发挥的“统率力” 38
“位高则任重”是“统率力”之源 38
10. 教育引导水平不同的团体 40
进行团体教育的有效方法 40
11. 将“原本的自我”品牌化，提升自身价值 44
对自身价值持有自信 44
与谁都能搭话的牛津人 45
自然融入很多人中去的方法 46
明确自身和他人的差异 48
12. 理直气壮地斥责，真心地表扬 49
不要给人贴上消极的“标签” 50

9成的时间严厉，在重要的时刻认真表扬 51

13. 优秀的领导能够培养好的追随者 52

牛津大学“文武双全”的运动员们 52

追随者的作用与培养方法 53

不要过于深入对方的领域 54

即使是亲密伙伴，也要时常向其显示实力上的差距 55

总 结 56

第三章 实现断续想法的“创造力” 57

14. “创造力”是从0产生的 58

创造性需要化为语言并传递出去 59

试着改变行不通的方法 59

简单易用的创造力培养方法 60

15. 无聊的独处时间培育出创造力 63

锻炼创造力的牛津大学散步小路 63

“为了思考的散步” 64

16. 维持创造的动力 66

改变一直以来的做事方法 67

灵活使用“接近坡度法则” 67

17. 创造是从不确定性和风险中产生的 70

想象力是创造力的母亲 70

形成发挥创造力的职场 71

正因为将来无法预测，才能面向未来生活 72

18. 将创造性思考标准化的 4 个阶段 74

在日常生活中为创造做“准备” 74
先离开课题，“酝酿”想法 75
在突然的瞬间“灵光一现” 76
从对现状的认知中产生正确的“验证” 76

19. 具备燃烧不尽的创造力 78

总 结 81

第四章 以团队合作取得胜利的“战斗力” 83

20. 日本人必然欠缺的“战斗力” 84

不要只是“察言观色”，而要讲话 84
使用“战略”与“战术” 85

21. 综合经验与知识，作出合适的判断 87

“判断”与“决断”的界限 87
什么是合适的判断力 88
将构成“判断力”的两种能力进行统一 89
失败的经验成为未来判断力的基础 90

22. 取得对手认同，贯彻个人想法的能力 92

“冲突管理” 92
相比停止的状态，更需要适度的“对立” 93
讨厌“对立”的日本人需要的战斗力 94

23. 夕阳下打磨镰刀：准备才是最强的武器 97

富有效果的发言准备 97

发言时的5个重点 99

周日并不是周末，要将其当作“周初” 100

24. 作出有效的撤退，以获得下次机会 101

“逃跑”就是“不做对手” 101

有效撤退的3个重点 102

总 结 106

第五章 面对没有正确答案的问题的“分解力” 107

25. 通过哲学与假说磨炼“分解力” 108

看清没有正确答案的问题 109

相比“技巧”更重视“哲理” 109

建立假设 110

问题解决要有优先顺序 111

26. 首先确定问题是否在于自身 114

“不确定性回避” 114

“思维模式”的陷阱 115

暧昧的表达与指示是混乱之源 117

27. 以归纳法和演绎法看破逻辑的“误导” 118

养成带着“So what?”“Why so?”的意识思考的习惯 118

28. 接触没有被污染的新鲜信息 122

“新鲜信息”：搜集一级资料并具有解读的能力 122
得到“新鲜信息”的诀窍 123
29. 不陷入“信息陷阱”的方法 126
谁都可以接触到的信息可信度低 126
不要依靠“冰山一角”进行判断 127
为了选择需要的信息 128
总 结 130
第六章 打破惯例和事先安排的“冒险力” 131
30. 与内向的志向完全相反的“冒险力” 132
日本人为何是“内向”的 132
“旅行”是带着痛苦的 133
3个“间”使冒险活跃 133
31. 进入“积极乡” 135
找出并进入“积极乡” 136
如果进入了消极的集体 138
32. 调整心灵与身体，驱除不安情绪 139
重要的是拥有“自身效力感” 139
33. 冒险从每天简单的“试验”开始 143
改变上班、上学的模式 143
挑战未知的食物 144
锻炼身体，使五感变得灵敏 145

小惊喜：陶冶于“惊讶”的感觉 145
34. 为了人生不后悔，要有“冒险”的心理准备 147
推荐进行想象中的冒险 147
经常意识到未来的“人生大事” 148
“但是”召唤来的消极思考 149
35. 旅行由“自身轴”和“时间轴”决定 150
依托“自身轴”和“时间轴” 151
分开使用 4 种冒险 151
将“自身轴”完全固定下来 152
总 结 154
第七章 给对方最好印象的“表现力” 155
36. 表达自己、了解对方的“表现力” 156
提升表现力的要点 156
衣、食、住以简单为基本 157
时尚品位首先是“好的姿态” 158
用强力道具增加时尚感 159
37. 确切传达自我想法的说话术 162
38. 比口头表达更有效的是“肢体与空间” 165
使对话顺利进行的非言语交流 166
39. 即便面对专业人士，也不要显得能力匮乏 170
“技艺以道为贤”：成为此道中的“评论家” 171

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com