

「目」高桥政史 著

易哲 译

図解・結果を出す人がやっている「超・シンプル仕事術」

# 聪明人极简 图表工作法

实用图解



丰田、P&G等世界500强企业在使用的图表工作法

日本累计销量突破19万册

反复练习

一张图表轻轻松松解决  
工作中遇到的各种难题

丰田

“一张纸报告书”

乔布斯

“一行精华”

优衣库

艺术总监的“3秒钟的冲击”法则

P&G

“3个要点报告书”

CBS

湖南文艺出版社

CS

精英天卷  
CS BOOKY

# 聪明人极简 图表工作法

实用图解

〔日〕高桥政史——著

易哲——译

【图解·结果を出不す人がやっている「超・シンプル仕事術」】

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

聪明人极简图表工作法 / (日) 高桥政史著 ; 易哲译. — 长沙 : 湖南文艺出版社, 2018.11  
ISBN 978-7-5404-8830-7

I. ①聪… II. ①高… ②易… III. ①工作方法—图表  
IV. ①B026-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第187818号

© 中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 18-2018-075

ZUKAI KEKKA WO DASUHITO GA YATTEIRU

‘CHO · SIMPLE SHIGOTOJYUTSU’

Copyright © 2017 by Masafumi TAKAHASHI

Illustrations by Minoru SAITO

First published in Japan in 2017 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

through Bardou-Chinese Media Agency

## 上架建议: 商业·励志

CONGMING REN JIJIAN TUBIAO GONGZUO FA

## 聪明人极简图表工作法

作者: [日] 高桥政史

译者: 易哲

出版人: 曾赛丰

责任编辑: 薛健 刘诗哲

监制: 毛闽峰 李娜

策划编辑: 董鑫 张明慧

文案编辑: 邱培娟

营销编辑: 杨帆 周怡文 刘珣

版权支持: 金哲 闫雪

封面设计: WONDERLAND Book design 仙墨 QQ:344581934

版式设计: 利锐

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市中晟雅豪印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880mm × 1270mm 1/32

字 数: 128千字

印 张: 6

版 次: 2018年11月第1版

印 次: 2019年6月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-8830-7

定 价: 38.00元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394

此为试读, 需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

## 前言

# 从“学习”到“出成果”

首先，请大家打开自己的手账或者笔记本。上面写着什么？

“能做好工作、能得到信赖、没有压力，采用最快的途径，将想要的结果拽入手中。”有这样想法的人，他的手账或者笔记本里，肯定有一张“通往成功的地图”，以及指导行动的To do list（待办事项）。

相反，那些拼命努力，学习也很刻苦，什么都觉得需要，什么都去尝试，在书本上学，在讲座上学，可结果就是不如人意的朋友……

这样的朋友，你们的目标是否仍模糊不清？是否还没有抓住能出成果的要点？大脑中是否还没有鲜明且现实的行动蓝图？

为什么我知道你们可能没有这些东西？因为我也曾经历过这个阶段。

我曾拼死拼活地工作，学习上也毫不懈怠。早上5点起床，开始上班前的“朝活”<sup>①</sup>；中午吃饭的时间也节省起来，用来“制作

---

<sup>①</sup>朝活：主要是指利用早上工作以前的时间进行学习、趣味活动等。

资料”；傍晚6点开始“会议”；每月加班时间超过80个小时。可是，不知为何，结果还是不如人意。当然，工资也不见上涨。即便如此，我还是告诉自己“这肯定是因为自己技能上的欠缺”。于是周末去面向社会人士的商业学校学习，像MBA项目、逻辑思维、案例学习、图像引导、汇报演讲等。更进一步，我为了将来什么时候能创业，还学习了成功学、市场营销、NLP（神经语言程序学）、速度课程、创业课程等。其他剩余的时间，我还一个劲地阅读关于战略、谈判技巧、心理学以及对工作有帮助的各种技能技巧的书籍，还有杂志上有关手账整理术、笔记整理术和读书方法等内容的文章。可是，我依然没做出成果……最后，突然有一天，我全部放弃了。

“用不上的知识全部是垃圾。”

这是出自我的老师的一句话。这句话成了我停止追求各种技能技巧的契机。从此以后，我不再四处追求花样百出的技巧，而是开始集中注意力找寻“一个关键的思维方式”。从这一瞬间，我的人生开始了戏剧性的变化。

很快，我就实现了零加班的目标，工作上也得到了大大的肯定。我还被任命为公司重要项目的负责人，并出色地完成了项目。后来，我开创了自己的公司，不知不觉间，年薪已经达到自己打工时期的五倍以上。因为咨询和讲座等工作，我在全国各处飞，出版的书籍也坐上了销量超过10万册的销售冠军宝座，这是我在二十几岁时无法想象的世界。

从“学习”到“出成果”。停止追寻各式各样的技能技巧，将你的注意力集中到“一个关键的思维方式”上，所有的一切将会开始改变。这就是本书中要介绍的“极简图表工作法”。关键词是“GPS”。只需要你把工作用“GPS”三个字母重新整合。

汽车因为装载了GPS（全球定位系统），所以我们能以最短的路程到达目的地。同理，我要你做的，就只是在你的工作中设置“GPS”这三个字母。

请拿出笔记本或者手账，写下“GPS”这三个字母，写下你的G（Goal，目标）、P（Points，要点）、S（Steps，步骤）。这样一来，你的目标就明确了，可以朝着这个目标毫不犹豫地采取正确的行动，在最短的时间内得到你想要的结果。来吧，把你拥有的魅力最大限度地展示出来，朝着那个可以让你绽放光芒的舞台，出发！

## 目 录

### 第 1 章 比起方法和技巧，“思维方式”才真正决定一切

- 1 二流人士追求“做事方法”，一流人士认清“思维方式”\_2
- 2 年收入不增长的最大原因是“对年收入翻倍的幻想”\_6
- 3 不知为何出不了成绩的“三种模式”\_10
- 4 iPod 的成功秘诀“魔法数字 1”\_14
- 5 丢掉九成，让一切顺利运转！\_18
- 6 让工作与生活都顺利的“优先顺序决定法”\_22
- 7 (Google) 顶尖精英通过使用“一张纸整理术”将工作“最快捷化”\_26

### 第 2 章 不再迷茫！最快速做出成果的“工作 GPS”

- 7 聪明人通用的思维方式 = “工作 GPS”\_30
- 8 丰田和打高尔夫的成功关键中都有“模式”\_34
- 9 让美梦成真的“GPS 金字塔”\_38
- 10 日本女足取得金牌的秘诀 = 目标设定\_42

- 11 乔布斯为什么这么讲究“一行”？\_46
- 12 超一流的汇报演讲，其秘诀在于“影像化”\_50
- 13 “最初的3分钟”决定你是否能做出成果\_54
- 14 通过好莱坞风格的“三幕式结构”实现工作高效化\_58
- 15 99%的人不知道的“ABC表达方法”\_62
- 16 世界上的精英都视为重要基础的“3点法则”\_66
- 17 让工作变得戏剧性般简单的数字“1、3、10”\_70
- 18 一流人士为什么都“写在纸上随身携带”？\_74
- 【Column 2】在优秀的公司中肯定有能做出成果的“基本模式”\_78

### 第3章 做出成果的人们的工作习惯

- 19 从根本上改变人生的“不灭的热情”\_82
- 20 佐藤可土和的3秒钟发散力与“初日法则”\_86
- 21 破坏未来的“情绪诱惑”和“不安诱惑”\_90
- 22 为什么在工作中，“暂且”是禁语？\_94
- 23 把注意力集中在“事实”上，而不是“情绪”上\_98
- 24 一流人士通过“口头禅”把思考变为现实\_102
- 25 爱因斯坦口中的“唯一秘诀”\_106
- 26 运用“三种口头禅”，让头脑变聪明\_110
- 27 让工作速度发生戏剧性变化的“超时间活用术”\_114
- 【Column 3】信息过剩时代中，做出成果的人使用“丢掉！信息收集法”\_118

## 第4章 现在你需要的八张表

- 28 为什么丰田要使用“一张纸报告书”？\_122
- 29 最快速写出报告书的“F1报告书”模板\_126
- 30 仅“知道”还不行，要专注在“做到”上\_130
- 31 工作能力显著提升的学习方法——GPS学习法\_134
- 32 逻辑草拟过程中，成果得到了提升\_138
- 33 使用“GPS地图”整理大脑内部信息\_142
- 34 只需要填穴，你的“联想力”就能显著提升\_146
- 35 3秒钟刻在记忆里的“一行标题”\_150
- 36 3分钟内让对方行动的策划模板=ABC\_154
- 37 二流人士使用“说明型”，一流人士使用“展示型”\_158
- 38 让人印象深刻的故事型汇报演讲\_162
- 39 三步就做出决定！采取行动！超速的行动会议\_166
- 40 拯救1700万人的“世界第一简易问题解决法”+GPS\_170
- 41 一张纸解决复杂问题！“解决箱子”\_174

# 第 1 章

比起方法和技巧，  
“思维方式”  
才真正决定一切

---

聪明人极简图表工作法

# 1

## 二流人士追求“做事方法”， 一流人士认清“思维方式”

### ● “思维方式占九成”

你知道外行和内行的差别吗？据说是在技术、经验、实际成绩这三个方面上。不过，在内行之中也清晰地分为一流的和二流的。大家觉得一流人士与二流人士的差别在哪里呢？

例如，我有一个熟人，她在某大型化妆品生产公司做化妆品的品牌策划，也是一名帮名人们做发型的一流造型设计师。

她曾经说过这样的话：

“大家想知道成功的秘诀时，都会来问我‘具体的做法’。可是，‘做法’这种东西只要在女性杂志上找一下，马上就能找出一二百种。然而，即便你记住了‘做法’，也完全没有意义。”

比如，关于底妆的问题。大部分的人都会问：“如果我想要涂得漂亮，应该使用什么样的化妆品呢？”“涂到哪种程度才算好呢？”对于这样的问题，她的回答总是一致的：“你问了方法又能

怎样。每当有新化妆品上市的时候就会有新的涂抹方法出现。在涂底妆时，关键是你要记住‘涂抹起来要均匀’这个原则。只要有了这个原则，只要知道了这个‘思维方式’，那么接下来你想采取怎样的涂抹方法，去下功夫探索具体方法就可以了。所以，比起具体的操作方法，你的‘思维方式’更重要。”

也就是说，化妆跟其他工作一样，你能否成为一流人士，就看你能不能抓住“一个关键的思维方式”了。

### ● 抓住“一个关键的思维方式”

这个朋友还跟我说：“即便是按杂志上所教的方法做了，化妆技术进步了，如果没能因此给对方留下好印象，那也是白费力气。”

工作和化妆都是客户的评价就是一切。即便你按照书本上的内容依葫芦画瓢，如果对方给予的评价不好，那你的努力也是白搭。所以，最关键在于，你是否能采取站在对方的立场上“通过对方的眼睛去看”这样一种思维方式。

当今这个时代，只要用智能手机一搜，各种“方法”很快就能弄到手。从饲养宠物的方法到谈恋爱的方法，当然还有各种工作的技巧，应有尽有。

“有多少人就有多少方法。”考试培训学校的一个高级讲师如是说，“那些优秀的考生不会去模仿别人的做法，他们会去模仿别

人的思维方式。”你的精力集中在思维方式上后，就会发现你可以绕过很多弯路，能抓住事物的本质，提高学习和工作的效率。对任何事情，如果你都能找到“一个关键的思维方式”，以此为轴心进行实践，下功夫，假以时日就能找到适合自己的做法了。这就是所有的基础。

从尝试各种各样的“方法”中跳出来。如果你想做出什么成果来的话，首先要弄清能够代表这个主题的“一个关键的思维方式”。

## 1 关注点从“方法”转移到“思维方式”



追求“方法”



集中在  
“思维方式”上



抓住本质，保证工作质量



POINT

弄清自己的工作中应该抓住的  
“一个关键的思维方式”。

## 2

# 年收入不增长的最大原因是 “对年收入翻倍的幻想”

### ● “年收入两倍幻想”产生的缘由

“你理想的年收入是多少？”我在去年一年的时间里，就这个问题询问了126个来自各行各业的人，他们包括公司的普通职员，也有管理层、企业家。然而，有将近九成的受访者都给出了同样的答案：“希望拿到现在年收入的两倍。”

其实，这里有一个“年收入无法增长”的陷阱。你知道吗？

我给这126位受访者提出的问题是：“你对现在的年收入满意吗？如果不满意，达到多少才能满意？”

面对这个问题，九成以上的人都回答对现在的年收入不满意。

这其中绝大部分的人都说希望能得到比现在多出一倍的年收入。从年收入180万日元的普通员工到年收入上千万日元的外资证券公司管理层，大家都给出了同样的答案。

读者朋友们，你们呢？

据说，有九成的人希望现在的年收入能翻一番。其实，接下来才是问题，我接着问了这样一个问题。

“那么，你能描绘出实现这个年收入目标的路线图吗？如果达成了这个目标，你能实现什么样的梦想，你有这样的蓝图吗？”

对于这个问题，几乎所有人给我的答案都是“NO”。我把这一大群人的现实状态，称作“年收入两倍幻想”。

虽然想让年收入翻一番，却没有达成这个目标的路线图。

与之形成鲜明对比的是，当我把同样的问题抛给在本书中讲述到的这些“做出成绩的人”“幸福地工作着的人”时，他们要达成的年收入目标非常明确，而且也很清楚要达成这个目标所需的时间，并且可以像讲故事一样，生动有趣地讲出达成该目标的蓝图和路线图。

说想要“年收入翻一番”的大部分人，他们的目标和路线图都很模糊，而能做出成绩的人，他们都拥有明确的目标和路线图。

## ● 工作和人生都由聚焦来决定

“关键在于聚焦（集中精力）。”

这是苹果公司联合创始人史蒂夫·乔布斯所说的话。

事实上，正如乔布斯所说，苹果公司的东山再起就是靠的“聚

焦”。乔布斯将原本136个品种的产品缩减到4个品种，以此为开端，进行各种整合聚焦，最终才领导苹果公司走向了成功。

彼得·德鲁克也说过，在现代这个知识型社会中，要集中在“工作的目的”上，才能取得更多的成果。我们换一种别的说法，就是这个知识型社会，我们还可以叫作“聚焦能力差别型”社会。

现在这个时代中，你是否能够提升工作质量和速度，甚至是你拥有怎样的生活方式等，这些都不仅仅是通过方法，更重要的是通过你的目标决定的。

工作和人生都由聚焦来决定，这就是本书所传达的“唯一思维方式”。