

前 言

著名的麦肯锡咨询公司（以下简称麦肯锡）作为全世界独一无二的智库，一直活跃在商务活动的第一线。麦肯锡的“毕业生”们有的成为管理顾问和大企业的经营者，还有的成为教育家和政治家。麦肯锡的管理顾问在入职研修结束后立刻就会被派往工作现场参与项目，在实战中学习解决问题的思考方法和逻辑思维能力。

在解决问题的思考中，必不可少的要素就是麦肯锡独特的笔记术。麦肯锡的笔记术绝非普通的做笔记或者会议记录的方法，而是“解决问题”“加深思考”的技巧。只要掌握了这种笔记术，就相当于掌握了麦肯锡的思考方法，不仅能提高自己分析信息和将信息结构化的能力，还能提高工作成果的品质。对于经常因为“表述缺乏说服力”“思考不够深入”“论点不准确”等问题而苦恼的人及希望更进一步提高工作品质的人来说，这绝对是非常有效的技巧。

《麦肯锡笔记术》是为了让更多的人都能够掌握“加深

思考、解决问题”的笔记术，尽可能地用通俗易懂的语言进行解说。这种笔记术并不复杂，只要掌握了正确的方法，任何人都能取得效果。请大家利用本书最后的练习题和自己的笔记本，试着解决自己工作中遇到的问题吧。

本书介绍的这种笔记术，适用于各行各业，甚至连家庭主妇和学生也可以通过这种笔记术来解决身边的问题。希望本书能够帮助大家掌握灵活运用笔记的方法，提高大家的工作效率和生活品质。

目 录

第一章 麦肯锡笔记术的基础

发现适合自己的笔记本的方法…3

为什么要充分利用笔记本？…9

无法取得成果的人的笔记…15

商务笔记的基本1 先写结论…20

商务笔记的基本2 一页一个主题…24

商务笔记的基本3 利用“5W2H”来做笔记…28

商务笔记的基本4 边写边想、边想边写…32

商务笔记的基本5 保留足够的留白…37

专栏1 关于MECE…41

第二章 逻辑思考的笔记术

高品质的工作来自高品质的笔记…45

不要再单纯地做记录…49

什么是逻辑思考笔记?…54

逻辑思考的笔记术1 一目了然的标题…58

逻辑思考的笔记术2 将笔记本的页面三等分…62

逻辑思考的笔记术3 利用图表实现可视化…67

逻辑思考的笔记术4 最后用30秒做总结…74

专栏2 盲人摸象…78

第三章 整理思考的笔记术

利用“*So What?*”对思考进行整理…81

整理思考的笔记术1 建立假设的重要性…88

整理思考的笔记术2 利用“*Where*”“*Why*”“*How*”整理思考…94

整理思考的笔记术3 解决问题的4个步骤…100

专栏3 “*7S*”…108

第四章 整理心灵的笔记术

消除烦恼的笔记术…111

“排毒”的笔记术…114

生活上的问题也可以通过笔记术来解决…118

练 习

框架1 金字塔图表…125

框架2 逻辑树…127

框架3 总括笔记…129

框架4 列举总括笔记…131

第一章

麦肯锡笔记术的基础





发现适合自己的 笔记本的方法

选择“适合自己”的笔记本

虽然本书介绍的是“笔记思考”的重要性，但在本书中并没有关于“应该使用什么样的笔记”的具体要求。只要是能够刺激大脑思考、提高思考能力的笔记，就是适合自己的笔记，因为笔记的作用就是将自己大脑里思考的内容提取出来进行整理。所以永远要把实用性放在第一位来考虑，绝对不能因为价格便宜就选了一个用起来不方便的笔记本。同样，只要是自己用起来舒服的笔记本，就算价格很便宜也没问题。

现在市面上销售的笔记本种类繁多。从尺寸来区分有B4

大小的、A6大小的，还有B6大小的。从纸张厚度来看，有纸张很厚的，也有纸张很薄的。从内页来看，有带横线的，有带格子的，还有完全空白的。

虽然笔记本有很多种类，但哪一种适合自己只有自己知道，所以大家只能凭借自己的感觉来进行选择。

**刚开始接触笔记思考的人，
推荐 B5 大小以上的笔记本**

对于坚持了10年以上“笔记思考”的人来说，“合适的笔记本”拥有以下特点：B5大小、厚度适中、纸质柔软、内页有虚线或横线。之所以连纸质都有要求，是因为擅长笔记思考的人会发挥自己的五感来选择笔记本。当然，他们并非在刚开始尝试“笔记思考术”的时候就已经选好了这种类型的笔记本。他们也是在经过各种各样的尝试之后，才找出最适合自己的类型。我认为这种不断尝试永不妥协的态度也非常重要。也有人在掌握“笔记思考术”，并且经过不断尝试之后，最终选择了和自己手掌大小差不多的笔记本。但对于

刚刚接触笔记思考的人来说，我并不推荐太小的尺寸。一般来说，能够放在桌子上对思考进行整理的笔记本的尺寸最好在B5以上。这种尺寸的笔记本便于记录更多的内容，还可以有适当的留白，最适合加深思考。

在使用笔记本时充分利用五感

锻炼思考能力不能只在大脑中进行。除了使用笔记本时“手”的动作之外，我们还需要将五感都充分地利用起来。因此，“在这个笔记本上写字，是否能让自己的思考变得更加顺畅”也是需要考虑的重要因素。选择笔记本，就是选择自己的思考搭档，选择陪伴自己成长的重要伙伴。大家不妨带着这样的想法来挑选笔记本吧。

三种不同类型的笔记本使用方法

在这里，我将“笔记思考”的笔记本使用方法大致上分为三种类型。大家可以思考一下自己比较接近于哪种类型，这样在选择笔记本的时候也会更有目的性。

● A类型（将多个笔记本分别使用的类型）

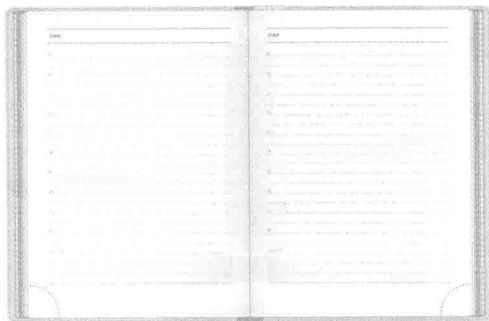
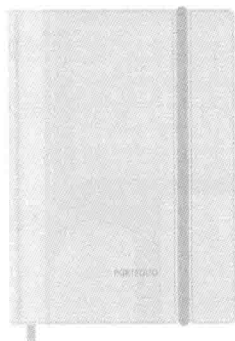
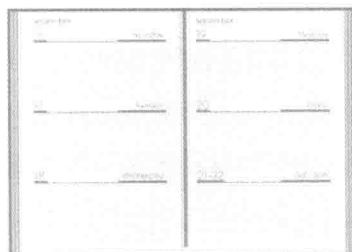
根据使用目的准备多个专用笔记本，区别使用的类型。

▶ 将日程表笔记本（比如A5大小）和企划用笔记本（比如A3大小）区分使用。

▶ 将归纳用笔记本（比如B5大小的方格笔记本）和分析用笔记本（比如A4大小的横线笔记本）区分使用。

▶ 将随身笔记本和办公笔记本区分使用。

第一章 麦肯锡笔记的基础

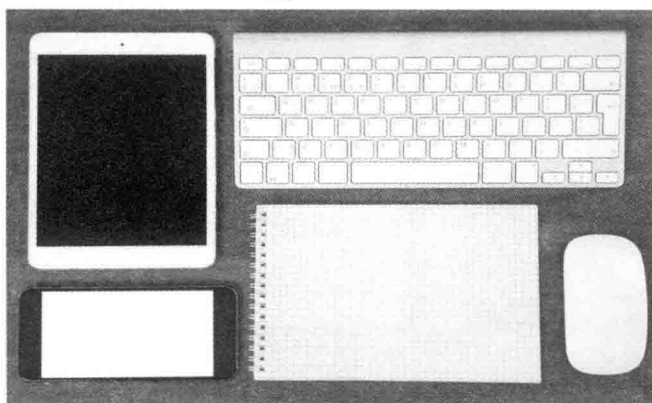


● B类型（一个笔记本全搞定的类型）

用一个适合自己使用习惯的B5或A4大小的笔记本涵盖所有用途的类型。在绝大多数情况下，人们使用的都是有横线的笔记本。使用者会用不同颜色或字体来对内容加以区分。

● C类型（充分利用数码产品的类型）

利用数码产品的日程表功能和其他类似应用程序记录日程安排和单纯的笔记内容，在进行分析和思考时则使用笔记本。此外，使用这种类型笔记本的人还会利用应用程序将笔记本上的内容拍成照片进行保存与管理。



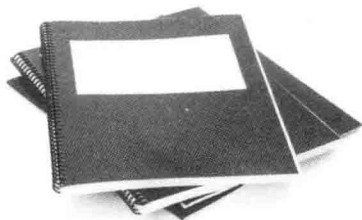


为什么要 充分利用笔记本？

为了“解决问题”使用笔记本

在商务活动中最重要的事情是什么？相信在绝大多数的情况下答案都是“取得成果”吧。而在解决问题（取得成果）的过程中，笔记本发挥着至关重要的作用。通过充分利用笔记本，可以让我们发现“真正的问题”及“推动工作进展的关键”。这也是在商务活动中应该充分利用笔记本的最大原因。

因此，在解决问题的时候请千万不要忘记充分利用笔记本。



比“解决办法”更重要的 是发现“真正的问题”

在商务活动中，最重要的是搞清楚“问题”是什么。只有明确了“问题”是什么，我们才能开始思考“解决办法”。可能有人认为，“问题已经很清楚，关键在于找出解决办法”。但事实上，有时候我们以为的“问题”并不是“真正的问题”。因此，在商务活动中首先应该找出什么是“真正的问题”，也就是所谓的“定义问题”。

另外，为了找出解决问题的办法，“将问题结构化”也十分重要。

在“定义问题”和“将问题结构化”的过程中，笔记本能够给我们提供巨大的帮助。

“定义问题”与笔记本之间的关系

● 不同次元的问题

在“定义问题”的时候，先要知道“问题”其实包括不同次元的问题：一个是能够直接看见的问题，另一个则是自己根据其应有的状态设定的问题。

能够直接看见的问题，是很容易被发现的“已经发生的问题”。比如，现在有一个新上市的A产品。当A产品的销量不佳时，从“价格太高”“销售人员太少”等角度思考“如何让A产品成为畅销品”，就属于“已经发生的问题”。

而自己设定的问题则是不容易被发现的“真正的问题”。在这种情况下，当A产品的销量不佳时，从“这款产品是否没有充分发挥我们的优势”的角度思考“是否应该生产能够发挥我们优势的产品”，就属于符合应有状态的“真正问题”。