

《解决问题最简单的方法》

图书基本信息

书名：《解决问题最简单的方法》

13位ISBN编号：9787510448522

作者：【英】达伦 布里奇，戴维 路易斯

页数：196

译者：秦彦杰

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《解决问题最简单的方法》

内容概要

《解决问题最简单的方法》为英国顶级信息管理专家，介绍了多种简单、有效的解决问题方法。

本书将问题分类细化，总结来自心理学家、数学家、商业顾问、竞技高手以及军事战略家的智慧，让你的思维更广阔。

书中讲述了许多有趣的背景信息和名人轶事，列出了多项大脑练习和自我评估，帮助读者在轻松的阅读环境下巧妙解决问题。

每天我们都会遇到各种问题，需要你好好琢磨琢磨。哪怕像要去哪儿度假之类的问题，都会很费心神。你需要考虑外出的风险，权衡各种选择，照顾到别人的需要，而且还要考虑费用问题。生活越丰富，你需要做出的决定就越多。很多看起来普通的问题，却不容易快速解决好。

在《解决问题最简单的方法》中，我们将总结来自心理学家、数学家、商业顾问、竞技高手，甚至军事战略家的智慧，并提供给读者多项大脑练习和自我评估，同时附有各种有趣的背景信息和名人轶事。告诉你该怎样分析问题，理出方案，并找到最简单最聪明的办法来解决问题——你一定需要这本书！

《解决问题最简单的方法》

作者简介

达伦 布里奇、戴维 路易斯，两人为实用心理学家，英国顶级研究型咨询机构大脑实验室（The Mind Lab）联合创始人，常年为总部设在北欧的多家大型跨国公司提供管理咨询服务。他们在“信息超载”（Information Overload）方面的研究在欧洲风靡一时。

《解决问题最简单的方法》

书籍目录

第1章锁定问题——专注

如何有效专注？

测测你的专注风格

如何同时处理多项任务？

如何确定优先次序？

第2章打破常规寻求解决新方案——直觉

直觉的威力

怎么进行视觉化思考？

如何创造性地重新考虑问题？

如何寻找富有创造性的解决方案？

第3章分析各种解决方案——思维方式

问题是封闭型还是开放型？

如何处理封闭型问题？

如何处理开放型问题？

如何快速分析问题？

不同的思维方式

如何规避思维陷阱？

小象效应

错误的假设导致糟糕的后果

对环境变化保持警觉

判断事物（状态）持续时间的“杀手锏”——哥特寿命方程

第4章做决定——权衡利弊

权衡各种选择

测测你的决策风格

如何理解风险？

相对风险 Vs. 绝对风险

运气是怎么一回事？

群体决策

竞争与博弈论

第5章别让情绪左右你

你是哪种气质？

气质和特质

情绪预测

自尊从何而来？

如何征服焦虑？

怎样驱除自我怀疑？

平衡的艺术

如何释放压力？

何为NLP?怎么用？

第6章开始行动

设定目标

提升士气

管理时间

合理规划

先感觉后行动

打败拖拉的10种方法

80/20法则

《解决问题最简单的方法》

从反馈中学习
制定“行动日”
一个崭新的你

《解决问题最简单的方法》

精彩短评

- 1、去年的时候我发现清晰去界定事物对我生活很有帮助，书中对直觉的界定对我有帮助。做了错误的决定，是没有意识到自己所拥有东西的价值。思维陷阱、吸引力指数等对我都有帮助，没记下多少，还需要看完随时翻的一本书，对决策以及善后很有帮助。
- 2、有几句话还可以啦。
- 3、纸上谈兵一点用处都没有
- 4、对于自己能解决问题还是有一定的帮助
- 5、啰嗦，不怎么实用
- 6、一般般吧，看完多少学了点东西。
- 7、很薄的一本小书，本该一个下午的阅读时间我用了两天。纵观全书，思路很清晰，读起来毫无障碍。主要讲问题解决的思路及技巧，实际上牵涉到的理论很广，含时间管理、心理学（心理学角度为主）等，有很强的操作价值，实用性颇高，然而每一点浅尝辄止，并不深入，如果感兴趣还需要看专业的书进行理论及实践佐证。书中以专注、直觉、分析、权衡、淡定、行动六点为模块，开篇即以两种思维方式不同进行切入，提出了很多有效的建议，如如何克服焦虑与拖延，如何克服自我怀疑及释放压力，并强调潜意识的作用，用正面的方式来加深潜意识印象等等，值得一读。
- 8、内容浅显松散，工具书性质
- 9、一本小书，值得一读。
- 10、简单，是简单；重在笃行。
- 11、#D011# 就是说起来简单
- 12、每本书，总有那么几个点值得摘抄下来。
- 13、有些技巧可以实践
- 14、值得一翻的小册子
- 15、道理是没错，讲的有点过简了
- 16、看过了的书一个精华版摘录既视感
- 17、不愿当思想上的巨人，行动中的矮子。切忌盲干，先找到适合自己的方式才会让道路变得更通畅。
- 18、好水.....适合做一个鸡汤ppt，10页。非要加个北欧显得小清新吗.....
- 19、告诉我们如何专注，如何控制自己；如何选择，如何权衡；如何高效工作，避免时间和精力浪费。
- 规则大同小异，不建议再次阅读
- 20、得遇到问题再看
- 21、有个把句子看到后会灵光一现，或者自省很久，但只是少数，很多篇幅一般般。
- 22、一般，速读了一遍。几处有些可以试试。
- 23、缺乏有效性的科学论证
- 24、各种书的卢纶抄一抄，浅尝辄止。没有学习过时间管理的人可以读一读。
- 25、习惯的链条很轻，轻到你几乎感觉不到，但它们又很强大，强大到你几乎无法打破——本杰明·富兰克林。

那么就让优秀成为习惯吧。

简浅的文字 道理大家都懂。修行还是看个人

- 26、比较简单 感觉是很多之前看过的知识串起来
- 27、方法已记下，准备付诸于实践
- 28、有些实用方法有些老生常谈，我发现这种工具书的用法不是读完一本卯起来练习，而是隔一段时间读一本新的，每一本中适合你的自然就应用到生活中了。跟锻炼一样，时不时打鸡血的节奏。
- 29、太粗略，所以评价为不怎么实用。然后发现如果写的巨细无比，也会评价为不实用。。。
- 30、点到为止 价值不大

《解决问题最简单的方法》

- 31、一下午扫过，琐碎，缺乏系统。以及这本与另外两本的书名简直是绕口令。
- 32、满满的都是干货，简单有效的解决问题的方法。需要去在实践中验证和使之成为自己的习惯。认识了解自己的思维方法，遇到问题事情多从不同角度去思考，使用更有效的方法去解决，这个才是解决问题的最简单方法能起到效用的途径。值得买本书来做分析和实践。
- 33、一个小时看完了。很容易提取要点。
- 34、不够厚实深入，适合中学生读。
- 35、看似很专业，但是好像对我来说没什么用处。
- 36、还算不错的。
- 37、170312: KU. 权衡 选找答案的过程被普及了几个知识点 实用性很强。
- 38、做事的3D原则，SMART的目标，不要盲目给自己设置过难的目标从而让自己痛苦。出现在无聊区，要学会提高效率和授权；如果是痛苦区，要熟能生巧地训练，寻求帮助，减轻难度。
- 39、做就是了。所以这本书也异乎寻常的短。
- 40、干货比较多，虽然很多理论都是老生常谈，但是这本还算比较系统，并附有执行方法，挺好的。想要开始学习冥想了。
- 41、感觉像中国人的教科书，把一堆东西抄一遍扔到一起就完事了。没有灵魂
- 42、实话讲，不够让人印象深刻，而且都是很一般的表达方式。。。哎。。。失望。。。
- 43、#书友集记录#@书友集 实操有效的干货书。看了许多效率类书籍，鸡汤多，讨论“是什么”和“为什么”的内容太多，唯心地只从“我自己”和“我有一个朋友”出发讲故事的内容太多。这本书基本回避了上述问题，看一本顶五六本，值得实验书中做法。但说回来，这本书结构比较散漫，似乎是一个个小技巧串联起来的，从不同角度提出了建议，整理笔记时最好还是按解决问题类型重新梳理。
- 44、千篇一律的书，所有的论点都是浅尝辄止在谈，实际没什么干货
- 45、管理学里最常用的伎俩依然是 倾听 疏导和激发对方自己找出答案
- 46、有些方法还是挺实用的
- 47、书写的很严谨，不错
- 48、一本然并卵的书
- 49、一般吧，看过即忘
- 50、一本小册子，但是把很多方法都写进去了，这样也蛮好，捡自己适用的就行了

《解决问题最简单的方法》

精彩书评

- 1、我看到很多人说道理都懂，那就奇怪了，难道你懂了那些道理以后，还要作者帮你应用到实际中去？道理存在脑子里，在遇到事的时候也就能派上合适的用场了
- 2、很多人都觉得感性是理性的对头，是理性决策的死敌。但事实上，虽然我们的头脑和内心有时会背道而驰，但大多数时候，它们都能帮我们找到正确答案。我喜欢这本书里的这个论断，因为理性思维总是有那么一点点不近人情，所以我还是喜欢用感性思维解决问题，但最后总会有那么一些不尽人意，这本书讨论了如何应对正确决定所带来的心理不适，比如说焦虑，甚至担忧，我觉得比较适合我这种优柔寡断、多愁善感的人来看。
- 3、直线思考是高效决策的方法，而不是每个人都有这种技能和思维的，每个人都有七情六欲，会有情绪，有盲点，有逻辑弱项，所以是人都会犯错误。只有认清自己的弱项和盲点，我们就能提升决策能力，真正的决策能力就是线性思考，不会产生出千百万条方法而无从下手，是一击即破的勇气和魄力，感觉和最强大脑有的一拼。
- 4、解决问题的时候我们需要考虑很多额外的因素例如：外出的风险；权衡各种选择，例如照顾到别人的需要，而且还要考虑费用问题。工作、家庭、感情，甚至休闲活动，生活越丰富，你需要做出的决定就越多。很多看起来普通的问题，却总是无法找到最简单或最聪明的解决办法，这本书就很适合这类人看，当然估计我们每个人都属于这类人，因为总有自我感觉不完满的时刻出现，那就多看书来解决吧
- 5、每天办公，我们都会遇到各种问题，需要分析问题、做选择、做决定，并采取相应行动，而有时候我发现自己根本理不到头绪，不知道先干哪个，然后再进一步怎么走，昨晚睡之前看了10页，早上忽然发现，以后写稿子都要聚集在早上，这是一天能量最强劲的时候，也是最有灵感的时候，看来还蛮有效果的这本书，推荐给朋友们！
- 6、我们所有的差距都是思维方式的问题，思维方式不同认识事物的角度、境界、视野、深度、宽度都是不同的，如果想要看清楚事情的真相，就要不断的简化自己的思维方式，这本书《解决问题最简单的方法》其实就是解决问题最简单的思维方法，很清晰的看透事物的本质。
- 7、今天，办公室的Lily和大伙说她准备想换辆车，她觉得能换辆自己喜欢的车多好啊！想比以前的那辆更好。随着收入的增加，大伙儿的生活水平都越来越好了。要知道Lily以前也有部车，但是那是她老公帮她买的，加上几年前刚学驾照出来不久，害怕被撞了被碰到了心疼，所以也就给她买了辆便宜的。其实Lily心里并不太喜欢，也没见她怎么开。这下好了，她也兴高采烈地询问着我的意见？买辆什么样儿的比较好呢？我也义不容辞：“你上班就真那么需要一辆车吗？”她：“好像也并没有哈”我接着问：“那你是想要拥有更多的空间？”她答：“嗯，这个倒是想。”我又继续：“那你是觉得开个好点的牌子的车会更有身份感？还是更注重它的实用性？”她想了想答：“还是实用一些吧”！“OK，那这个问题就解决了，你再回去仔细考虑一下，可能不久就能想出你想要的答案啦！”我最后这样回答她。发现没有？问题并不是“我需要一台新车”，问题是你想上班更方便，想要有更多的自由空间，或者想更有面子。一旦找到问题的核心，你就会发现更多解决方案。此时你的问题已经不是该买一台什么牌子的新车了，而是“如何找到更好的交通方式”“怎么样才能感觉更自由”或者“怎么样才能更有面子”。如果你买车的初衷只是为了找到更好的通勤方式，那你的选择就会大大增加，比如说你可以打的士、乘巴士或者地铁，也可以买辆自行车，或者跟同事一起拼车等。这个例子也正好和我今天看到的一本书中的观点不谋而合。这本书就是达伦·布里奇(英)和戴维·路易斯(英)的《解决问题最简单的办法》所写的。在《解决问题最简单的方法》一书中，总结了来自心理学家、数学家、商业顾问、竞技高手、甚至军事战略家的智慧，并提供给我们多项大脑练习和自我评估，同时附有各种有趣的背景信息和名人轶事。告诉我们应该怎样分析问题，理出方案，并找到最简单最聪明的办法来解决问题。这本书的作者达伦·布里奇和戴维·路易斯，两人为实用心理学家，英国顶级研究型咨询机构大脑实验室(The Mind Lab)联合创始人，常年为总部设在北欧的多家大型跨国公司提供管理咨询服务。他们在“信息超载”(Information Overload)方面的研究在欧洲风靡一时。那么当一个问题出现，面对问题我们该怎么办？怎样才能快速找到简单的方法呢？一 学会分析问题首先，要专注地把问题看清楚。有时候可能需要你深究细节，摸清问题的真相和前因后果；有时又需要你放宽视野，从大的方面入手；有时又需要你调整 and 改变自己的思维方式。二 做决定的艺术每个选择都是机会，也都有代价。选定一个方案意味着你必须放弃其他方案。你很难确定自己的选择是否正确，并且会

《解决问题最简单的方法》

担心自己放弃的方案有可能是更适合的——很多人之所以一到该做决定时就拖拖拉拉，原因就在于此。遇到这种情况，你有两种选择：在《解决问题最简单的方法》中作者建议要么再三权衡所有可能，直到找出最佳答案；要么略加考虑，找个不错的答案即可。第一种选择通常需要你投入过多时间和精力，而且很有可能仍然找不到满意的答案。可选答案越多，选择起来就越难，你需要考虑的因素也就越多，甚至需要准备多应对方案以应对不同情况。所以很多人最后都会感觉陷入了一张大网，各种因素错综复杂，让人不知所措。但犹豫不决有时反而更要命——正如伯特兰·罗素(Bertrand Russell)所说，“没什么比优柔寡断更神，更没有价值的了”。三直线思考并非所有的人都是高效决策者，但决策是一种可以学会的技能。首先需要你摸清实际情况，如果前提假设是错误的，不管你的决策水平有多高，最终都无法找到正确的答案。每个人都有七情六欲，会有情绪、会有盲点，有逻辑弱项，所以是人都会犯错误。但只要能认清自己的弱项和盲点，我们就能提升决策能力，找到最聪明最简单的解决方案。四立刻行动下了决心，就不要拖拖拉拉、犹豫不决，等待时机的心态只会让人一事无成。要想真正解决问题，就要把决定变成行动，学会高效实践，打破惰性，养成行动力——一旦做到这些，你将无往不胜。另外，书中还配有好多实用的小实验，要想真正找到解决问题的简单方法，就来看看这本《解决问题最简单的方法》吧！

8、p23 心理学家温格博士(Dr. Win Wenger)告诉我们，要想强化你的视觉化图像，最好的办法就是把你看到的幻影大声说出来。p24 科学幻想家并非只有艺术家会做白日梦，会借助想象力进行创作，人类历史上一些最伟大的科学家也会这么做。比如说托马斯·爱迪生就是个例子。每次遇到问题时，爱迪生就喜欢拿着笔记本，走进一间漆黑的房间，“静候答案浮现”。据说弗朗西斯·克里克(Francis Crick)也是用类似的方法发现DNA结构的。阿尔伯特·爱因斯坦经常会进行所谓的“思维实验”，比如他经常会想想自己骑着一束光旅行，所以后来才提出了鼎鼎大名的相对论。化学家奥古斯特·凯库勒(August Kekule)在梦里看见一条蛇咬着自己的尾巴，然后才想到苯分子可能是环状结构。发明家尼古拉·特斯拉(Nikola Tesla)据说能仅凭想象就做出发明，而且根本不需要把东西实际造出来就能知道这项发明是否可行。p25 要想学会从一个新的角度看问题，不妨尝试通过自我提问并回答以下问题：- 问题真的存在吗？- 其他人怎么看当前的情况？- 对立面真的是对立面吗？- 逛逛书店怎样？p27 如何培养创造力？- 时刻准备：纸笔- 利用睡眠时间- 做梦想日记- 体育运动- 放松心情p33 两种专注风格，一种是探路型，这种方式讲求循序渐进，讲求逻辑，比较适合解决封闭型问题；另一种是导航型，更加注重直觉，讲求探索无限可能，则更加适合解决开放型问题。p34 答案树解决问题的地形图，也就是“答案树”。要绘出自己的答案树，需要：- 绘出七点- 绘出各种备选方案，用线将其与起点连接起来- 列出每一种备选方案的下一步行动- 列出可能的结果p37 如何处理开放型问题？(1) 迈出第一步：首先，把大的问题分解为小问题，如果仍然感觉摸不着头绪，答案扔不清晰，那就再对小问题进行分解；(2) 专注于答案：通过想象未来，你可以暂时超越“滞点”，解放思想，从而找出创造性的答案来解决问题；(3) 强调积极面(4) 记住，你不是神：有很多东西都是我们无法控制的p41 如何快速分析问题？- 直奔问题的核心：为什么会出现这个问题？为什么我会把它看成是个问题？这个解决方案会造成什么影响？为什么要选择这个解决方案？它能带给我什么独特的优势？几种常见的推理方式：(1) 归纳：根据现有信息来得出结论，这种思维方式的问题在于，它只能给出一种可能性，却无法完全证明你由此得出的结论是绝对正确的；(2) 推演：从你得到的前提条件，通过有逻辑的推理，最终得出结论，关键在于，你的前提必须是正确的，否则你的推理就毫无意义；(3) 匹配：把眼前的情况跟以往类似的情况类比，通过借鉴之前的做法来找到眼前问题的答案，前提是观察必须准确全面，否则就会张冠李戴，做出错误的判断和决定；(4) 核查要素p45 七种思维陷阱(1) 逃避或拒绝：面对问题时，不愿承认或迟迟没有行动；(2) 是的，可是……：想出各种理由来否认一个新想法，而不是去思考它所带来的各种可能；(3) 团队思考：下意识地接受他人意见，甚至会不假思索地盲从；(4) 有色眼镜：尽量让眼前的情况符合你之前的结论；(5) 过于一根筋：拒绝接受任何新思维；(6) 把事情想得过于复杂：很多时候，最简单的办法往往是最聪明的；(7) 这不是我的主意！：会因为某个想法不是自己想出来的而排斥它。p59 正反面决策法(Pros and Cons)的发明人是美国国父本杰明·富兰克林p60 可能指数(Likelihood, 表示该结果出现的可能性有多大)，渴望指数(Desirability, 表示你对该结果有多么渴望)p62 决策树，一种通过图像方式来呈现各种解决方案的方法。p64 成本与回报计算妙法——卡佛矩阵 关键度(Criticability)：这个目标究竟有多重要？ 实现度(Accessability)：实现这个目标究竟有多容易？ 确认度(Recognition)：实现该目标所需要的信息是否容易获取？是否容易判断自己是否实现了该目标？ 脆弱度(Vulnerability)：该目

《解决问题最简单的方法》

标是否过于简单？你为实现该目标所投入的精力越少，它通常就越脆弱。影响（Effect）：实现该目标在多大程度上影响你的生活？可恢复性（Recuperability）：如果没有实现该目标，你为此所白白失去的时间和精力有多少？p66 认清你的决策风格【赌徒】赌徒喜欢高风险高回报，他们对人生始终抱有一种积极的进取态度，总是很乐观，对未来充满希望。给赌徒的忠告：一定要实事求是，尊重真相（不可盲目乐观）；一定要买份保险，避免重大损失；一定不要犯“赌徒谬误”的错误；【银行家】银行家总是过于保守，对待风险的态度是“宁可漏过一千次机会，不可错踏上一颗地雷”，银行家们通常更喜欢缓慢而稳健的长期投资，给银行家的忠告：切不可对摆在眼前的机会视而不见；在分析现状时要讲求效率，尽快做出反应；记住，人的大多数遗憾不是来自于你做过的事情，而是来自于你错过的事情。【投资者】投资者总是要在风险和安全之间保持平衡。投资者一面想要降低因风险而带来损失的几率，同时又不想错过任何机会。投资者们尤其善于应对那些不确定的形势，给投资者们的忠告：考虑以上给赌徒和银行家们的忠告；切忌因“骑墙”而犹豫不决。p71 风险的本质是什么？很多因素会影响我们对风险的感受，比如说：【我们会高估，或者非理性地回避】那些新的或很少出现的事物；其他人能施以影响的事物；超出我们掌控或强加给我们的事物；我们无利可图的事物；过于宏大或戏剧性的事物；【我们会低估，或者过于轻视】我们熟悉或习以为常的事物；自然发生的事物；我们能够控制或选择的事物；能给我们带来利益的事物；看似不起眼的事物。p73 乐观偏见（Optimism Bias）：我们倾向于相信会比别人更幸运，而且我们会觉得当前此刻的收益要大于未来的收益。p73 相对风险 vs 绝对风险：参照系错误是另一种会让我们在面对风险时失去理性的因素。p74 累积性风险 vs 一次性风险p76 市场经济之所以有效，就是通过最大范围内的群体来进行选择，来决定商品的价格，从而使价格最大限度地贴近其真实价值。【徐毅】我认为它也有弊端，因为市场经济、大范围群体的选择，会影响商家的行为，进而影响市场上可见的产品，进而影响用户群体“可以选择的选项”，进而影响不同商品的价格，个人觉得市场经济还是有它的弊端的。p76 在进行群体决策时，一个人的错误会被另一个人的正确抵消，所以群体的平均值往往会非常准确。在倾听团队意见时，一定要留意：集体的意见有时会比你自己的意见更加保守或大胆。p81 历史糟糕决策的启示（一）很多人之所以做出错误的决定，是因为他们没有意识到自己所拥有的东西的价值。（二）对未知事物的恐慌和恐惧会让人白做很多无用功，甚至付出沉重代价。（三）细节决定成败，小失误也能造成大损失！（四）众口一词的说法未必是准确的。p92 下面的建议可以帮助你意识到情绪的误导：（1）过度发应偏见：人们通常会夸大自己在某种情境中的感受，不管这种感受是好是坏；（2）情感烟幕：人们通常更容易回忆起那些相对强烈的感觉，哪怕这种感受只是非常短暂的一瞬间，容易忘记那些相对温和的感受；（3）过于现实的思考：并非是拥有最新潮的东西，就会让自己更幸福；（4）更准确地预测自己的感受：在采取任何行动之前，绝对不要因为一次糟糕的经历而放弃再次尝试、知道并非所有的假期或排队都会像你某次经历得那样美好、懂得物质上的东西可能并不能给你带来预期的快乐和满足。p94 心理学家纳撒尼尔·布兰登（Nathaniel Branden）曾提出培养自尊的六条箴言：（1）有意识地生活。这意味着你一定要保持清醒，根据现实采取行动，不要逃避现实；（2）接受自己。要实事求是地看到自己的优点和缺点。哪怕是对自己不太满意的地方，你也要首先学会接收，然后再慢慢改正；（3）对自己负责。你是唯一需要对自己负责的人，绝对不要回避这个责任，否则你将失去最根本的力量源泉；（4）捍卫自己。你会信任一个从来不站起来为你说话的朋友吗？如果你都不敢捍卫自己，那你就无法尊重自己；（5）人生要有目标。如果你有目标，有野心，并且有足够的努力去实现它，那你就更加尊重自己；（6）保持诚信。你会尊重一个总是说话步算数，总是撒谎的家伙吗？哪怕是谎言永远不会被揭穿，也不要去做撒谎，因为那样做其实是在背叛你自己。p95 下面的练习被认为是“最能帮助人们在短期内提升自尊的方法”，其原理是每次提升一点点，要比一口吃个大胖子容易很多。你先写下一个“主干句”，然后根据自己的实际情况完成整个句子，例如【主干句】如果我想要给自己的生活增加5%的意识……【完成句】如果我想要给自己的生活增加5%的意识，我就会更加留意倾听别人的话。p97 当你把想象力用到错误的地方，就会感到焦虑。一旦陷入焦虑，我们的大脑就会拼命预测各种可怕的后果，这就是心理学家们所说的“恐惧”。正如美国哲学家哈顿·W·罗宾逊（Haddon W. Robinson）所说：“让你焦虑的事情实际上是在控制你。”p98 分解焦虑的一些方法：- 不要拖延，即刻行动- 立即行动，先迈第一步- 在心理上做好最坏打算- 让自己走走神- 改变你的身体语言- 不要独自焦虑p100 在做任何重大决定前，都一定要保持冷静和自信。任何心理和生理上的压力都会让你犯错。记住，当出现如下状态时，暂时不要做决定——当你感觉疲倦时；当你感觉过度焦虑时；当你感觉愤怒或不安时；当你感觉不够清醒时；当你感觉情绪低落时。p101 心流；无聊

《解决问题最简单的方法》

；痛苦；巅峰状态。p103 能够帮助你有效减轻压力，改善健康的小贴士：多喝水；创造负离子环境；尽可能多接触自然光（尽量使用日光灯）；亲近绿色植物；通过呼吸来补充能量。p106 NLP（神经语言程序学）的原理在于，通过改变你的思维语言来从内心改变你自己。三种简单的NLP技巧：1，用联想形成积极的感受；2，改变记忆和观念；3，树立榜样。p111 目标的力量- 选择那些“跳一跳才能够得着”的目标，它能将你带入“巅峰”状态- SMART策略- 写下来- 测试目标进度- 视觉化思考p117 要保持士气，最好的办法就是多想想结果，想想任务完成的那一刻——你的想象要尽可能生动。将项目分解，将每个小步骤列成任务清单，每完成任何一个小步骤，都要给自己一个奖励。【徐毅】这个步骤应该是TOC里面的中继目标的概念，或者敏捷里面的迭代增量，而不是传统项目管理里面说的WBS那种步骤。每隔一段时间有奖励，是一种Quick Win的成就感。p117 回报是最好的激励方式。回报有很多表现形式，有的回报是一种物质奖励，有的回报则是来自于工作完成后的成就感。p118 时间管理的3D原则：干掉它（Do It）；放弃它（Drop It）；交给别人（Delegate It）。p122 合理规划 - 制定“进攻”计划- 哪项任务耗时最长，需要最早开始？- 哪项任务需要在其他任务之前开始？- 哪些任务可以跟其他任务同时进行？- 各项任务最早能在什么时候完成，正常情况下能多久完成，最晚会在什么时候完成？p125 你的行为可以影响潜意识，让它相信你真的感觉很开心。先影响你的潜意识，然后你的潜意识会反过来影响你的行为。p126 打败拖拉的10种方法1，放弃完美主义；2，多想想完成工作以后的回报；3，不由分说，先做上10分钟再说；4，关掉电视，断掉网络；5，给自己买个计时器；6，先做最有趣的，或者最不让你痛苦的部分；7，仔细观察自己；8，问问自己，你内心是否反而很享受拖拉的感觉？9，接受失误；10，你真的需要做这件事吗？p130 从反馈中学习：要想实现任何目标，你必须保证自己的方向正确，而要想保证方向正确，你必须不断评估自己之前的行为所产生的影响，评估整个事情是否在向着你期待的方向发展。所谓反馈，就是指你了解自己之前行为对当前事态的影响，并根据该影响来调整自己后续行为的过程。在打算做某件事情之前，不妨想象你正站在未来，准备向今天的你发送信息。p133 “行动日”【徐毅】跟软件行业流行的FedEx Day、Hackthon Day异曲同工。p134 如何规划你的行动日：首先你需要一份任务清单，列出所有你想要完成的工作。清单上的任务数量最好为50条。关键是你所列的任务要尽量多样化，既要有大任务又要有小任务，既要有体力活动又要有脑力活动，既要有行政工作又要有创意工作。p137 要想养成好习惯，只需两个步骤：1，列出你要养成的习惯；2，发挥意志力，坚持三个月，每天至少做一次。

9、托马斯·杰斐逊名言：想知道自己这辈子究竟能成多大事吗？别想太多，做就是了！我是有这样的感觉的，自己就总是眼高手低，想得太多做的少。之前看了一本书《1分钟能做什么》希望改变自己拖拉的毛病，现在虽然有所改善，但是还是觉得不那么给力，希望这本书能够给我一种简单快捷的完成工作的方法——做、如何做、做成什么样！

10、一旦构想出多种解决方案，你便可以逐一筛选，从不同角度审查，搜集所有必要信息，以便找出最佳答案。然而，做决定也会牵涉到一定的风险。这有点像博弈论的论断，例如智猪模式、赌徒模式，虽然试讲脑力问题的，但一点也不枯燥，这也是我喜欢这本书的原因吧。

11、这本书的副标题“来自北欧的清新高效工作方法”有点名不副实，这本书其实就是把一些方法汇总在一起了，这些方法并非全是来自北欧。这里分享两点读书心得，这两方面书中都有谈及，读书过程中我自己也进行了一些思考。一是怎么做决定。印象比较深的是文中引用了罗素的话“没什么比优柔寡断更耗神，更没价值的了”。是的，我们必须做出决定，不能逃避问题，有的时候一个一般的决定也有好过逃避问题。做决定的方法不复杂，就是列出正反面清单，然后给清单中的事项根据可能性和渴望度一个权重，计算综合得分。我觉得这样就可以了，虽然得出的未必是最好的决定，但已经是自己能作出的最好的决定了。最重要的是不用为此纠结焦虑了。二是怎么定目标。目标的设定文中有个SMART法则，其中我认为最重要的是可实现、可衡量，目标必须是是可以实现的，不要给自己实现不了的目标，那样只会给自己带来焦虑，目标是应该给自己带来成就感的。但是一些长远的目标往往比较难实现和量化，所以最重要的是要学会分解目标，制定一个阶段性的可实现、可衡量目标，然后想着实现这个阶段性目标就可以了，因为人性还有有急于求成的心理的，面对可能数年才能达成的长远目标，急于求成的人容易放弃，所以要以月度为单位给自己一个可量化的阶段性目标，不要着急，但是方向不要轻易改变。

12、花了两小时不到就看完了。书整体上比较流畅，可读性比较强，但是太简单了！就是把一些其他的思维模式之类的做一些简单的累加，没有新的内容，也很浅显。单单从标题上来看，还是逻辑框架蛮好的，但是读完一遍没有留下任何印象。怀疑是不是挂羊头卖狗肉的书，实际上是国内的某个人写

《解决问题最简单的方法》

的。这么一本小书卖32块，也太坑了吧。

13、花了两周时间来研究这本《解决问题的最简单方法》，书中通过总结来自心理学家、数学家、商业顾问以及军事战略家等人的智慧，让你的思维更广阔。在看待问题上，我们可能习惯性的用自己的惯性思维去思考问题，这让大多数人的思考方式十分有局限性。与中国复杂的关系办事方式，西方处理问题的效力更加简单、直接、高效。可以让人从不同的纬度来纵观思考眼前问题的。如果说书架上琳琅满目的所谓成功人士的成功学著作是精神的罂粟，倒不如踏踏实实的做先来看一看这样一本扩展自己思维的好书，来给自己打上一针强心剂。思考事物的思维决定了一个人行动的风格，好似将要远洋帆船的帆。当你的思路清晰、想象丰富、思维强大、意志坚定的时候，才能有一张足够远行的帆比他人先行一步。书中的逻辑思维清晰、思考角度全面，扩充到生活的方方面面。讲一个问题的解决方法从发现、分析、思考、推理、权衡分解来研究，乃至如何避开逻辑思维的陷阱等都有详细的讲解。穿插头脑风暴、答案树、卡佛矩阵等平时很少接触专业的技巧。正本书十分受用，向大家推荐。

14、这本书讲了该怎样分析问题，理出方案，并找到最简单最聪明的办法来解决问题。有时有些问题需要我们立刻做出反应，而有时候则需要斟酌再三，解决问题其实是有规律可循的，如何锻炼好解决问题的思维，摸准规律，就可以做到稳、准、狠的把问题压缩到最短、最有效结束。

15、“人生不如意之事十之八九，这句话推出，我们所有的想法和认识十有八九是错误的”，这是我今天早上的心得。如果仔细想一想，自己哪一个思想、念头是真实的，只有做出来的事情、东西是真实的，摆在眼前的，但是每个人对这些事和东西的看法又是不同的，标准何在？这本书是在滤清人的思绪和念头，标准何在也是他讨论的一个范畴，这也正是我对它感兴趣的地方。

16、一、专注：锁定问题（一）认清你的思维方式1.探路者：喜欢系统地、按部就班地搜集信息，关注细节。优缺点：需要发现未知并且时间充裕时适合，但是它会让你只关注一种方案，而忽略其他可能性。2.导航者：喜欢从宏大角度思考问题，依赖直觉和本能，寻找更多方案。优缺点：能在较短时间提出有创意的答案，但无法提供具体的步骤帮助团队实现目标（二）如何有效专注1.管理好你的节奏：发现自己每天处理事情的规律，找到最高效的时间2.处理多项任务：不要同时处理有矛盾或统一技能的任务；重要任务转换间适当休息3.处理优先秩序（工作、家庭人际关系、个人兴趣、健康）：目前什么最重要，一生什么最重要，你投入时间的比例。二、直觉：寻找答案（一）什么情况下重视直觉的影响：当你对某事产生强烈感情时和遇到自己毫无经验的事情时。（二）如何利用好直觉：注意第一印象，思考背后的原因（三）视觉化思考三、分析：摸清脉络（一）问题是开放型还是封闭型（二）用树状图处理封闭型问题（三）用优劣势清单处理开放型问题（四）如何快速分析问题：为什么出现此问题，头脑风暴更多解决方案，找出最适合自己的方案四、权衡：决策过程（一）决策树法（二）成本与回报算法-卡佛矩阵1.关键度：这个目标有多重要？2.可实现度：实现目标是否容易？3.确认度：实现目标所需信息是否容易获取，实现目标是否能够判断？4.脆弱度：该目标是否过于简单？5.影响：实现该目标对你生活的影响？6.可恢复性：如果没有实现该目标，你为此会浪费多少时间和精力？（三）认清你的决策风格：风险和保守（四）借用别人的智慧：群体决策的优缺点（五）历史上的错误决策：准备错误，忽略细节，群体迷乱五、控制：冷静判断（一）分析你的性格1.乐观型：外向稳定，依赖直觉，分散精力；需要认真规划，保持专注。2.易怒型：活跃易激动，有活力，精力充沛，决定迅速；需要多思考，减慢节奏，不轻易决定。3.忧郁型：沉默，敏感；需要提升精神，不要过于焦虑。4.冷静型：善于观察，情绪稳定，略显保守，很难坚守立场，排斥变化，行动力不足；六、行动：朝着目标出发（一）3D原则：干掉它（Do it），放弃它（Drop it），给别人（Delegate it）（二）避免时间窃贼：1.提出不合时宜的请求，礼貌而坚定地拒绝对方；2.超过约定时间让你白等，视情况立即离开或做有意义的事情；3.邮件简短清晰，按照主题保存；4.站着接电话或站着开短会，提高效率；5.合理规划和把握时机。

17、伯特兰·罗素（Bertrand Russell）所说，“没什么比优柔寡断更耗神，更没价值的了”。人最难得的就是：坚持选择、专一选择！而最简单的就是：不断选择、改变选择、后悔选择。这本书详细讲述了选择的艺术，不必优柔寡断的浪费自己宝贵的精气神！

章节试读

1、《解决问题最简单的方法》的笔记-第88页

表格中 BE和CI，没有标明使用方法，可能漏译了。

2、《解决问题最简单的方法》的笔记-第1645页

变得果断会让你更有自信，也让别人对你更有信心。
生活中很多小决定都可以在瞬间做出，根本不需要长时间思考。

3、《解决问题最简单的方法》的笔记-第1页

每天我们都会遇到各种问题需要你好好琢磨琢磨。哪怕想要去哪儿旅游度假之类的问题都会很费心思。需要考虑外出的风险，权衡各种选择，照顾到别人的需要，而且还要考虑费用问题。生活越丰富，你需要作出的决定就越多，如何才能快速解决呢？

解决问题，最简单的方法

当我们遇到问题时，需要分析问题做选择做决定，并采取相应的行动，本书将告诉你该如何分析问题理清答案，并找到最简单最聪明的方法，去解决问题。

第一步：专注，锁定问题

第二步：直觉，寻找让人眼前一亮的答案

第三步：分析，摸清问题的脉络

第四步：权衡，寻找答案的过程

第五步：行动向着目标，进发

第一步 专注，锁定问题

在实际分析或解决某个具体问题时，专注是必需的，要做到专注你必须做到以下3点，

1、判断

你需要知道何时该做决策，何时可以花时间斟酌，当你感觉选择太多无法确定哪一个是最优选择时，千万不要莽撞行事，也不要无限延期。问问自己，是要立刻做决定，还是要稍等一下，等到你想清楚所有可能后再说

2、坚持

并非所有问题都能马上解决，有些问题确实需要一些时间，需要你持续关注，所以你需要充足一点，时间每次解决一点，每次推进一点慢慢解决这些问题，在这个过程中你的潜意识自然会主动搜集相关的信息，酝酿出更好的解决方案，

3、目标

《解决问题最简单的方法》

尤其是在遇到复杂问题时保持高度专注，你需要排除周围信息的干扰，集中精力于眼前的问题。

第二步 直觉，寻找让人眼前一亮的答案

大部分人都会在刚接触某件事情的第一秒便形成了第一印象，这种感觉更像是一种本能。你的潜意识可以一次吸收并整合大量信息，其效率要比你的意识高很多，所以在遇到复杂问题时，建议你先听从自己的直觉而在做出简单的决定时可以进行理性分析。

如何更好地发挥直觉的力量，

- 1、注意观察自己的第一印象。一旦对某事产生强烈的感情，就一定要在第一时间把自己的感觉记录下来。
- 2、要学会质问第一印象。问问自己，为什么会有这样的感受？其背后的原因是什么？只因为他唤醒你前世的某个东西吗？
- 3、问问自己，如果听从感觉会导致什么结果？
- 4、排查你的假设，确保你的假设不是错误的。

第三步 分析，摸清问题的脉络

要想找到最简单，最聪明的答案，首先在于要弄明白自己面对的是什么样类型的问题？

问题是封闭型还是开放型？

这个问题是否只有一个正确答案？如果某个问题只有一个或有限的几个标准答案，比如说2+2等于几，那些航班可以直飞纽约？那么该问题就是封闭型。如果问题的答案不限，比如说“晚饭吃什么？”则该问题就属于开放型，切记，其中大多数问题都是开放型，很多问题之所以让你头疼就是因为你错把开放式问题当成封闭性问题，这样只会让你浪费大量的时间和精力而且毫无意义。

在分析问题过程时，其次要明确自己是什么样类型的人？

一种探路型，这种方法讲究循序渐进，讲究逻辑，比较适合解决封闭型问题，另一种是导航型，更加注重直觉，讲究探索无限可能，则更加适合解决开放型问题。

第一种 探路型

喜欢系统地按部就班地搜集信息喜欢关注细节，尤其是解决技术问题基础问题或者中聚合型问题时，探路型往往是最有效的思路。

探路者，通常的做法是：

首先搜集尽可能多的事实资料；

研究其他人是如何处理类似问题的；

写出各种可能的解决方案列出各种方案的利弊；

向着目标详细规划每一步。

第二种 导航型

导航者喜欢从宏大的角度思考问题，他们更依赖直觉或本能，喜欢寻求尽可能多的解决方案，当心风

《解决问题最简单的方法》

格比较适合处理法阵形需要快速解决或者条件经常变化的问题，因为这样的问题往往不止一个答案，啊，遇到类似问题时，挡者可以提出更多，极富有创意的答案。

导航者的通常做法是：

首先考虑宏观情况，从大背景上摸清状况；

使用创意技巧来产生尽可能多的解决方案；

先做再说，边做边改进方法；

相信自己，相信直觉。

如何快速分析问题？

分析问题时最好的方法就是不断的提问，可以自言自语也可以对朋友提，因为你的朋友之间很可能遇到类似的问题，说不定就会给出好的建议。

直面问题的核心，下面的问题可以帮助你找到问题的核心：

为什么会出点这样的问题？

为什么我会把它看成是个问题？

这个解决方案会造成什么样影响？

为什么要选择这个解决方案他能给我带来什么独特的优势？

这些问题可以让你把问题进一步的分解；

举个栗子，如果你考虑是否买辆新车不妨问问自己，“我为什么要买辆新车？”

答案通常由这三个，

上班需要交通工具；

想要更多的自由空间；

想要有一种身份感；

发现没有，问题并不是“我需要一辆新车”，问题是你想上班更方便，想要更多的自由空间，或者想要面子，一旦找到问题的核心你就会发现更多的解决方案。

在推导的过程中，每个人都认为自己很讲逻辑。但事实上我们经常陷入各种各样的思维陷阱，想要提高自己的思维水平，尽快找到最简单最聪明的答案就一定要躲开思维陷阱，或者陷入思维陷阱后快速离开，这里有大家常见的7个思维陷阱。

思维陷阱1：逃避或拒绝

所谓逃避或拒绝，就是指面对问题时，不愿承认或迟迟没有行动。

栗子：当你陷入债务危机时，债务像雪球一样越滚越大时，那你始终不愿意面对问题。

《解决问题最简单的方法》

解决方案，提醒自己，不管现实有多残酷，不管你多么不愿意面对现实，逃避都只会让你陷入更大的痛苦痛苦，你要直面现实，摸清真实情况立即动手，采取行动，一旦有一点小小的进展，马上奖励自己一下。

思维陷阱2：是的，可是……

你会想出各种理由来否认一个新想法，而不是去思考它所带来的各种可能。

栗子，朋友邀请你去滑雪，你也知道这是一件很好玩的事，但是你还在给自己找了一堆理由，我养的猫猫怎么办？我的水平不行，到时出洋相怎么办？公司还有一堆事要处理呢？

解决方案，列出这种新想法的各种积极面找出这种想法中有趣的地方，然后再考虑可能出现的问题问问自己，真是会这样吗？有什么证据？这样你就会意识到新想法的积极面，消除和弱化它的消息面。

思维陷阱三：团队思考

所谓团队思考就是下一次接受他人意见，甚至不加以思索的盲从。

栗子，经常说，大家知道都会这样认为……，昨天某某某说……

解决方案，勿轻信，多质疑。经常问自己，真是这样吗？我怎么看这个问题，不要毫不犹豫地接受某种说法，在接受别人观点之前问问自己有什么证据吗？

思维陷阱4：有色眼镜

所谓有色眼镜，就是尽可能让眼前的情况符合你之前的结论。

栗子，一旦喜欢或欣赏某人，你会认为他们做任何事都是对的，比如说你会接受巴菲特的所有投资忠告，你会背诵并执行乔布斯说的每句话，而根本不会考虑自己当前的实际情况。

解决方法，凡事要学会有自己的判断，尽量学会看到事情的另一面，当然也不要走向另一个极端，以至于只看缺点不看优点。

思维陷阱五：过于一根筋，拒绝接受任新思维。

人是惯性动物一旦，作出决定，便只会强化自己的决定，而不会去思考另一种可能，更不愿意放弃自己当前的轨道，哪怕他意识到当前的做法是有问题的。

栗子，美国汽车制造商一直不愿意承认美国人能接受轻型轿车；

解决方案，经常性的认真评估自己的各种假设，教师，世界上没有事情是理所当然的，问问自己，你能抢在别人之前发现。

思维陷阱六：把事情想得过于复杂

很多时候，最简单的办法往往是最聪明的。

栗子，一旦找不到某样东西，你就会假设它被小偷偷走了，其实它只是放错地方。

《解决问题最简单的方法》

解决方案，不如学学“奥卡姆剃刀法则”，当所有问题效率相当时，最简单的就是最好的。

思维陷阱七：这不是我的主意！

因为某种想法不是自己想出来的而排斥它

栗子，其实你很喜欢看书，但一旦别人要求你这么做，你就会很排斥看书。

解决方案，遇到这样的人时，你不妨想想办法让对方以为这是他自己的主意，如果是你不愿意接受别人的主意，感觉这样有辱你的智商，不妨对别人的主意加以改进，把它变成更有效更符合自己的风格。

第四步 权衡，寻找答案的过程

每个选择都是机会，也都有代价，选定一个方案意味着你必须放弃其他方案。此时你会发现摆在面前的解决答案不止一种，这时候你就必须作出抉择。

决策方法有好多，下面推荐几种

正反面决策法：在面对多种选择时，只要列出每一种选择方案的正面影响，和负面影响最佳答案自然就会浮出水面。如果有可能，建议根据其相对重要性给每种影响打分，然后将每种答案的正反得分相加，得出其正面分数和负面分数，答案自然就显而易见。

可能指数和渴望指数法：可能指数表示该结果出现的可能性有多大，渴望指数表示对该结果有多么渴望。

具体做法如下：

1.根据你对某种结果出现的可能性对该方案打分，满分为100分。0表示根本不可能出现，100表示他必定会出现,50表示该结果有一半可能性会出现；

2.然后用同样的方法为你对该结果的渴望程度打分。分值为7到-7分，比如如果你极其渴望出现该结果那么就给他7分；反之，你如果极其讨厌高结果则可以给他打-7分；

3.将该两个数相乘可能指数长期渴望指数得出该结果的最终吸引指数。

决策树：所谓决策树其实是一种通过图像方法来呈现各种解决方案的方法。通过决策树，你可以看到各种解决方案将会带来什么样的最终结果？你所做的每一个决定都会指向一定的结果一旦用图表，清晰的呈现每一个决定的方向你自然就会对每个决定的后果一目了然。

第五步 最后一步，行动向着目标进发

目标可以让你有明确的方向感。一个清晰的目标能让你更有效的专注，那你很清楚的了解自己的进度和方向是否准确。

目标的力量：定义清晰的目标之所以能大大改善你的业绩原因在于，

它能制约你的行动；

它能激励你在工作中投入更多的精力；

《解决问题最简单的方法》

它能让你更坚持更有毅力；

它能激励你找到更有效的问题解决方案。

设定有一定难度的目标要比简单的目标更有意义，它能激发你的潜在在设定目标时，一定要选择那些跳一跳才能够得着的目标他能带动你，巅峰的状态那你的工作更加投入，让你的工作更有效率更有成果。当你给自己设定较难的目标时，可以先设定一系列的阶段新目标，先把朋友，家人或者宠物作为演示对象反复练习，然后再实现最终目标。

要想真正解决问题，把决定变成行动，你需要给自己设定清晰的目标，制定完整的行动方案，学会高效管理，实践打破惰性，养成行动力，一旦做到这些，你将无往不胜。

想知道自己这辈子究竟能成多大事吗？别想太多，做就是了！---托马斯·杰斐逊（《美国独立宣言》主要起草人）

《解决问题最简单的方法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com