

《高效思考法》

图书基本信息

书名：《高效思考法》

13位ISBN编号：978751135484X

作者：[本田直之]

页数：224

译者：叶冰婷

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

《高效思考法》

内容概要

“一分努力、十分收获”才是现代成功的关键。本田直之将20年来身体力行的杠杆思考术呈现在大家面前，透过对劳力、时间、知识与人际关系四大资产的思考与实践，让商务人士获得鸟瞰、俯视个人生活的简单方法，不论是身处何种产业、从事何种工作，都能够发现原来在投入努力的同时，如果能够时时意识到杠杆效益的重要性，就能够真正掌握成功的关键，找寻到能够扩大成效的魔术支点。

《高效思考法》

作者简介

本田直之，明治大学商学院产业经营系毕业，美国雷鸟（Thunderbird）国际管理研究所经营学硕士（MBA），日本品酒协会认定葡萄酒顾问、世界遗产学会会员、一级小型船舶操纵士。

曾任职于花旗银行等公司，参与企划巴克集团（BUCKS GROUP）的运营，协助该公司在日本的店头市场（JASDAQ）挂牌上市。

现任杠杆效益顾问有限公司董事长兼执行长，参与日美的创投企业投资管理，同时提供以少出力而获得丰硕成果的杠杆经营的建议。兼任日本财务学会董事、法人顾问会计董事、美国环球视野科技公司董事。

书籍目录

第1章 经常意识到杠杆效益

- 训练不足的商业人士 / 003
- 为什么你一无所获呢？ / 006
- 所谓“高效思考术”的思考模式 / 008
- 构筑四种个人资产 / 010
- 经常意识到“DMWL” / 014
- 个人资产和个人斗志兼备 / 018
- 确定目标，发现“不必做的事情” / 020
- 积极主动 / 023
- 了解自己现在的位置 / 025
- “DMWL”的中心思想 / 028

第2章 劳力的杠杆效益

- 什么是劳力的杠杆效益？ / 032
- 建构化的优点 / 035
- 手册和规格形式的重要性 / 037
- 检查表是“倒推”的重要工具 / 039
- 无意识化、习惯化是成功的关键 / 041
- 培养大习惯，先从小习惯开始 / 043
- 习惯检查表和数据管理 / 046
- 认清楚“KSF” / 050
- 80 / 20法则和“KSF” / 052
- 用俯瞰“倒推”的思考模式来发现“KSF” / 053
- 利用“一年收成两次”来提高效率 / 055
- 自我暗示和言语的杠杆效益 / 058
- 运动的杠杆效益 / 060

第3章 时间的杠杆效益

- 什么是时间的杠杆效益？ / 064
- 靠着投资就能增加时间 / 068
- 建立俯瞰倒推式的杠杆日程安排表 / 071
- 用俯瞰“倒推”的思考模式来决定任务 / 075
- 时间的例行化 / 078
- 以自我投资为主的时间分配表 / 081
- 先扣掉自我投资的时间 / 085
- 在工作上设定时间限制 / 087
- 削减“时间的固定费” / 089
- 睡眠的科学 / 091
- 科技的杠杆效益 / 094

第4章 知识的杠杆效益

- 什么是知识的杠杆效益？ / 098
- 从1产生100 / 102
- 成功者是把杠杆效益运用在前例上 / 104
- 因为有时间限制，所以不得不学 / 106
- 先学习与自己相似的类型 / 108
- 作为自我投资法的高效阅读术 / 111
- 把书的内容付诸实践才是杠杆效益的运用 / 114
- 和其他大众媒体的接触法 / 116
- 和学校、研讨会、函授教育的接触法 / 118

在外部的技能诀窍上运用杠杆效益 / 119
推荐使用杠杆会议术 / 121
让公司恢复繁荣的杠杆会议术 / 124
用杠杆效益笔记来做投资 / 128
第5章 人际关系的杠杆效益
什么是人际关系的杠杆效益？ / 132
奉献是基本 / 135
在奉献的基础上建立人际关系 / 137
利用举办交流会来建立强大的网络 / 140
建立个人品牌形象 / 143
在斗志高的团体中感染开来 / 145
在别人的力量上运用杠杆效益 / 148
把经验丰富者、实践者当作建言者 / 151
序 《高效思考法》50项检查表 / 155

《高效思考法》

精彩短评

- 1、一般的商业书
- 2、13/100，本田直之的第三本，越看越喜欢的作者，值得模仿的榜样
- 3、很有启发的书籍。本田直之的书都挺厉害的。还要再看一遍。
- 4、私奔图书漂流岛！
- 5、一小时书籍

章节试读

1、《高效思考法》的笔记-第172页

人际关系杠杆效益

所谓人际关系杠杆效益，就是通过各种人际关系来帮组个人获得更为丰硕的成果。

建立人际关系的关键在于诚意，兴趣相投和纽带的维系。本田直之先生归纳出人际关系杠杆效益的5个要素，包括

1. 奉献（贡献）
2. 强大的网络
3. 个人的品牌形象
4. 斗志的感染（不仅和圈内，也要和圈外有斗志的人交往）
5. 他人的力量

对我启发较大的有3个方面：

1. 奉献

人与人之间交往的基础是相互受益，相互获得所需的东西，这一点我之前有所了解。但是，本田直之先生提出，要接近优秀的人，要从自己能够奉献什么出发，到找到答案之前不要贸然行动。这是我之前没有考虑到的。没错，要想和出色的人建立有效的联系，最好等到我们可以做到被对方记住时，再去行动。参加创新活动，也许就是接近优秀的学长学姐，获得建议指点的机会。

2. 个人品牌形象

我从未想过自己的形象应该如何，以至于大家常常对我存在片面的印象。我想自己希望成为一个懂得享受生活，高效工作，处事严谨，视野开阔，性格随和而待人宽容的人。以后从自己的言行，活动曝光中都要注意一些才行。

3. 他人的力量

单打独斗可能是最适合形容我的。因为比较安静，好独处，我常常自己吃饭，自习，外出游玩。独立虽好，但是和他人交流意见，收获更多信息的机会就被丢掉了。但是一个人行动的自由我还是不太愿意放弃，所以以后每周可以选几天，约想要相互学习的朋友一起吃饭自习。

另外，根据自己的专业，工作需要，寻找导师也是很重要的。比如请求有相关经验的人单独指导等等。如果个人指导不好得到，通过关注微博博主（从事相关工作），网上公开课等途径也是可以的。

2、《高效思考法》的笔记-第82页

时间的杠杆效益

我一直困窘于没有“自我投资”的时间，完成大量的例行工作后，再也没有余力去读书，培养其他技能。而《高效思考法》的作者本田直之先生提出的和“设定工作时间限制”“先行扣掉自我投资时间”等方法大大启发了我。这些方法论都来源于一时间的杠杆效益章节。

本田直之先生提到，“并不是因为没有时间而无法获得成果，而是因为有时间，所以无法获得成果”。

正因为缺少了时间限制，给执行某些例行的工作安排了过多的时间，所以使人无法高效完成工作。假设有规定“必须在20分钟内完成这件事情”，你是否可以很快地抓住重点去执行，完成呢？一般来

《高效思考法》

说，是非常有可能的。只是对于完美主义者或者否认了限制强制性的人来说，会有些困难。“这个部分需要修改一下”，“稍微晚一些应该也没关系？”这样的想法常常阻碍我在限定时间内完成任务。因此辨别重点和遵守约定就显得尤为重要了。

本田直之先生提到的Key Success Factor（成功关键因素）可以帮助解决这个问题。KSF指的就是工作的重点，能够带来最大效益的关键因素。举例来说，在短时间内阅读完一本书是比较困难的，这时就要首先阅读作者简介，封底文案，前言，后记，目录，因为这些内容可以反映书的主题和精华。接下来结合自己阅读的目的（想要解决的问题）有选择地进行阅读，对无关紧要的内容采用跳读或略读。这阅读的印象也会更加深刻。寻找KSF可以通过专业书，也可以咨询“过来人”的经验。比较自主的方法是“倒推”，即通过“俯瞰”目标的方式思考“如何用最短的距离到达目标？”“先踏出哪一步比较好呢？一类的问题。以此来划分重点，明确优先顺序。

除此之外，要使自己更加高效，需要不断进行自我投资，并且为了保证投资的稳定性，需要“先行扣除自我投资时间”。工作早点做完了的话，就去做投资——这样的想法往往无法实现。实际读书的时间非常有可能被工作占去？因此一开始就要把时间划分出来做投资，比如每天早上7：00—9：00用来读专业书。10：00—5：00进行工作。一开始就下定决心了的话，就能够竭力限制花在某些工作上的时间，尽快完成任务，提高效率。

3、《高效思考法》的笔记-第144页

高效阅读术

之前看过许多有关高效阅读的书籍，大多交给我们视线移动，跳读略读的方法，却没有关注“阅读的目的”。作者首先点出阅读的目的是进行“自我投资”，也就是解决自身的问题，这一点非常有价值。

阅读的方法除了读前浏览目录，前言后记等，还需要在阅读过程中划出重要的地方并折角，方便下一次找到。对作者的主张产生的想法也要随时记录，方便随后整理笔记。

笔记可以记在电子设备中，就像手机豆瓣App中，寄方便储存又方便查阅，及时复习，这样就有了所谓的“杠杆效益笔记”。随着知识累计越来越多，我们将拥有更强的能力去承担更困难艰巨的任务，用更高的效率完成工作。

4、《高效思考法》的笔记-第38页

劳力的杠杆效益

一. 什么是劳力的杠杆效益

即用少许劳力收获丰硕的成果

二. 如何实现劳力杠杆效益

1. 建构化：利用手册（写作流程规范化—步骤，写作内容，常用词语进行建构ps.要能够跳出手册应对不同的情况），规格形式化减少重复（日程表规格形式化，培养计划表格化，优秀的讲解员公开练习讲解，丰富知识，接待参观者的方法—其他讲解员少走弯路就能有很大提高）

《高效思考法》

2. 无意识化，习惯化：培养小习惯，使自己能够无意识地行动（生活中有洗完澡马上洗衣服的习惯，起床马上看书，课后1小时整理笔记的习惯也可以养成—不要想要不要做，只需要理所当然地去做）

3. 发现KSF不要一开始就拼命地做，而是要思考怎样才能做好（写作文—如何老师才会打高分？怎样才能让文章显得高级？）
将

《高效思考法》

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