

《思考的要诀》

图书基本信息

书名：《思考的要诀》

13位ISBN编号：9787229106206

出版时间：2016-2

作者：[日]松浦弥太郎

页数：172

译者：洪逸慧

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

《思考的要诀》

内容概要

《思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术》是一部融思维方法和工作方法于一体的心灵读物。一个人独有的原创思考，会成为他真实的自信。但是，思考不是随随便便就能完成的事。思考是有流程的，需要主动准备。思考是有方法的，遵循方法而诞生的创意更坚实、更完善。

在《思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术》中，生活美学先行者松浦弥太郎重新反思了思考在高质量工作中的重要性，并提供了一系列独特、具有实际操作性的思考方法，即“思考的要诀”，帮助人们养成思考的习惯，进而打造出令人耳目一新的创意点子和让人无可指摘的企划方案。

“思考的要诀”也是让人们在某件事情上获得成功的基础。只要“基础”稳固了，便能弹性地应对每天发生的事情。

松浦弥太郎的这些经过沉淀、反省、转化的工作智慧与人生哲学，引人共鸣，发人深思。

《思考的要诀》

作者简介

松浦弥太郎：日本文化界的传奇人物，特立独行的思想家，生活美学的先行者。日本老牌城市生活杂志《生活手帖》总编辑，风格独特的古书店COWBOOKS创始人，畅销书作者。

著有《100个基本》《不能不去爱的两件事》《思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术》《自在的旅行》等作品。

他用淡淡的、具有文艺气息的文字讲述工作智慧和生活哲理，引发读者共鸣，获得了范玮琪、郑秀文、张德芬等名人的一致推崇。

书籍目录

- 推荐序 松浦弥太郎不太一样的思考 / 1
- 前言 为了成为一枚齿轮 / 1
- 第一章 思考术
 - 做一个凡事思考的人，而不是无所不知的人
 - 思考是有流程的 / 3
 - 持续思考到最后的最后 / 9
 - 知识越多，思考越难 / 12
 - 将思考化为可见的视觉形象 / 16
 - 养成思考两个点子的习惯 / 20
 - 提出纯粹的创意点子，而非优秀的创意点子 / 24
 - 让初生的创意点子茁壮成长 / 28
 - 灵感枯竭时不妨出去走走 / 32
 - 打造让人无可指摘的企划草案 / 36
- 第二章 想象术
 - 想象许多的点，而不是面
 - 从“未知”中创造出答案来 / 41
 - 想象许多的点，而不是面 / 45
 - 从不同角度观察自己想出来的创意点子 / 48
 - 试着去想象“如果是自己的话会怎么样” / 51
 - 试着以“恋爱的感觉”猜想客户的需求 / 55
 - 试着站在“头号敌人”的立场思考 / 59
 - 通过观察锻炼想象力 / 61
 - 唯有经过彻底的想象，才能学会创造 / 65
 - 认真做好眼前的事 / 69
- 第三章 沟通术
 - 与众人共存却不被淹没的处世之道
 - 沟通的基本条件之一：让自己保持幸福 / 77
 - 沟通的基本条件之二：拥有自己的信息 / 83
 - 沟通的基本条件之三：快速响应他人 / 87
 - 如何与“不对盘”的同事相处 / 89
 - 他人若未请求，就不发表意见 / 93
 - 请人办事的注意事项 / 97
 - “八胜七败”：持续成功的秘诀 / 101
 - 找到可以真正信赖的“十个人” / 105
 - 一天说一百次“谢谢” / 111
- 第四章 时间管理术
 - 让时间喜欢你，站在你这边
 - 消费的时间、投资的时间、浪费的时间 / 119
 - 用四种“时间表”让自己清楚了解时间的用途 / 122
 - 善于分配专注与放松的时间 / 126
 - 如何提升专注力的程度 / 132
- 第五章 超越国界术
 - 把自己当作选手而非成员来工作的能力
 - 把自己当作选手而非成员来工作 / 139
 - 以全球化的方式开展工作 / 143
 - 为了进修，不要吝惜金钱 / 147
 - 越全球化，越应保持自己的特质 / 151

《思考的要诀》

《思考的要诀》

精彩短评

- 1、文字和成书来看还有些不完备，但有一些令我惊喜、惊醒、能看到心里去的观点。这样的，也是好书。作者一气写了不少书，但谈到道理的，我认为唯这本较好。
- 2、给这本书写书评，书中的几句话再合适不过了，摘抄如下：“用最详细的方式说明这项企划，什么样的表现方法会比较好？”像这样去想象“最正面的说明”以及“最负面的说明”，或是去“用最少的语言，在数秒内说明”。当然，如果是“用尽所有语言，花费三个小时的时间仔细说明”也是可以的。这种做法给人的感觉，就像是不只从一个方向来观察自己想出来的点子，而是从各个角度来看。我什么意思？明明只靠每篇标题和每篇后面的“思考的重点”就能说清楚的东西，作者长篇累牍，言之无物，算是我看过的松浦的书里比较不好看的一本，内容比较飘在天上的一本，不如三部曲系列，基本100等实在。个人意见。
- 3、日本极简主义的实操手册。不实践=没读
- 4、一堆废话
- 5、想把松浦弥太郎所有的书看一遍
- 6、这本比以往的他的作品都对我更有启发
- 7、思考的重点之一：将快速响应他人的习惯，变成身体的一部分。
- 8、很少写书评。原因一，文笔不行；原因二，嘴直，说了影响不中听的评论，影响销量。都是卖书的，知道书业人有多艰辛。（当然，也许人微言轻，并不能引起涟漪，自己多想了。）
入题，买这本书的冲动是名字+怀疑同我阶段+求高效工作法。看这书时，清晨+思路清晰+成材的期望，速读后，甚是失望。励志小格言的累积（还是初级的），空的很。刚看完的一瞬间，你会斗志昂扬，具体执行时，走的还是原路。
忠评：解解闷还行，千万别当真。
- 9、很多章节实用的要死，然后这本书我会继续细细读一次重新思考一下
- 10、虽然工作和情怀似乎越走越远了，我们做的每个决策也容易短视和功利。但趁还有意识的时候，对它再用心一点。你的思考本源在于一个让别人都能够熟悉，理解，而且觉得切身合理理所应当的好点子，不要以对自己好不好或者利益怎么样为目的。书对价值观有帮助，工具性差点，但概念传达明确。所以觉得聊方案的时候，说人话，真的很重要。
- 11、虽然很多都是很浅显的道理，但真要细细执行是一件很难的事情，最终带来的效果会出人意料，比如把一件想当然的事提高它的精确度
- 12、实在太空泛了，目前看了这么多松浦弥太郎的书，这本是最难看下去的。
- 13、规律生活，保持独处时间，将光环留给他人
- 14、温暖的文字是一位诚挚长辈的谆谆教诲，我要把作者的人生哲学学以致用。
- 15、追求让你所影响周围感到幸福的创意 凝结私欲的梦想与提升周围幸福感的梦想
- 16、后面几片比较受益，说出了最简单也比较难做的事情
- 17、一本小书 内容朴实 都很有用
- 18、一般，读了三分之一。总体比较鸡汤，有许多作者自身感悟的观点、意见。但理据不够，说服力不够强。最一开始，作者就没有讲明，为什么思考比做更重要。
- 19、台版译本，翻译质量有保证，有几处啰嗦了。内容真诚不敷衍，不鸡汤，思想自然流淌而出。
- 20、松浦弥太郎的书总是充满正能量。书中还挺多实用的方法，所提倡的理念与自己的相似，但总觉得缺乏一点条理性。
- 21、适合初学者，非常赞同作者“不论身处什么位置，都要把自己放在全球当做选手来看待”的观点
- 22、1.允许自己思考出的产品 很丑。
2.像构思小说情节一样思考。
3.沟通的要诀是把光环留给对方。
4.时间的浪费 消费 投资
我们对时间的体验决定了它的价值。可能我们用时间做了同样的事 但因为它带来的心理体验不一样，就可以分在不同的类目，意味不同的价值。
5.做有独立价值的人。
6.学语言的重要性。

《思考的要诀》

- 23、小品书，适合闲读。
- 24、日本人真是把极简主义融在生活的各个维度。我觉得这是一个全民强迫症的国家。
- 25、如果已经有成熟的时间管理经验，这书读得还是很快的。用了一小时读完并画思维导图。有用的经验：大张白纸边写边思考。思考前要热身。下午的思考其实是复盘。对自己在怎么用时间要有清醒的觉知。随时关注monthly schedule级别以上的清单。收发邮件的同时可以喝个茶，不要超过三十分钟。
- 26、松浦的书写出一个媒体主编或书店店长每天思考的细节，如每天固定一两小时用于思考、知识有时也是阻碍、让创意形象化等等，很难得有这样的人分享如此细节的体验。
- 27、在公司里，要把自己当个体户来运营，否则出了公司什么都不是。
- 28、从知道他倒彻底迷上他只花了很短的时间。生活美学先行者说：1、一个人独有的原创思考，会成为他真实的自信。2、妨碍思考的，往往是知识，要分清知识和智慧的区别。3、追求让工作所影响的“人”感到幸福的创意。3、工作中用5W2H的方法。
- 29、讲思考的“道”，值得一看。现在有意识会思考的人少见了。
- 30、成功学书籍，似乎日本作者写的更有操作性，美国作者写的书离我们略远
- 31、持续独立的全局的思考，保有本我的特质。
- 32、如果一本书里有一句话能使自己受益就是本值得看的书，而这本书让我做出很多有用的标识。如果早点看这本书应该会少走很多弯路，但反过来如果不走那些弯路也不会现在读起来如此有共鸣吧。
- 33、很日式的思维，部分观点不能苟同，但还是会让人有收获的一本书
- 34、乍看像鸡汤，细看是在讲工作之道。从思考、想象、时间、沟通、全球化五个方面入手，讲道的一般抽象，如果没有真正理解，从术上做到，也没有什么用。一时做不到也不用着急，你永远不知道你看的书在哪天就用上了。
- 35、人人都懂的道理，重要在于知行合一
- 36、知道了“消费的时间、投资的时间、浪费的时间”这三个概念就已经赚到了。
- 37、思考的力量
- 38、无视同事的缺点，专注其优点；思考比书写重要；减少信息，专注自己的思考
- 39、日本人写的小清新
- 40、迄今为止松浦大叔写的最实战经验的一本书，在序言里他写到是《幸福工作术》三年后写下的第二本工作书，明显比第一本接地气很多。尤其正好在与淑琴聊天完再看，更有启发。
- 41、看看
- 42、思考的要诀-松浦弥太郎-3.5小时-7.8分（全书主要分三块：思考、想象、沟通，没有太成体系，却都是作者人生体会，1.思考：减少检索、复制，记录思绪，5W2H法；2.想象：每日练习，不同维度思考，思考点塑形。）
- 43、无论如何，都要变成一个懂得思考的人。
- 44、有些观念不敢苟同...书很短有价值的也不多...读不读都可以
- 45、一小时翻完，just so so
- 46、有点小小的文化冲击，赞同序言里说的不太一样的思考，但仔细想有日本的民族特性在。清淡，温柔，细致，又执行力满满。关于梦想的部分很务实不同于我们的天马行空和心灵鸡汤。还想再看这本书和他的其他作品。
- 47、这本书提到的，对我而言基本没什么用处。
- 48、应该是我看过松浦的六七本书中最好的一本，很多方法论，值得学习
- 49、1.读到第80页，我想，适可而止了，没必要再看下去了。
2.说教就应该有说教的样子，毫无论证的说教显得很无力。唯一的收获便是意识到了想象力的重要性。
- 3.日式的谦虚、礼貌很虚伪，让我很反感。
- 50、职场用书，作者的实际感悟吧，有些观点并不认可，但是总体来说也是一个借鉴。沟通术那一章给人启发，其他章节个人感觉一般般，絮絮叨叨，没有实际意义。

《思考的要诀》

1、很抱歉，最近手里在赶一篇催得很急的稿子，这么晚才将这本书读完。同时，也谢谢所有人对自己的信任，请不要因为自己偶尔的一次失误，给别人留下一个坏的印象。前不久，闹得沸沸扬扬的“引力波”事件，让很多对于我们生活的空间产生了这样或那样更多的想象。也让渺小的人类再一次认识到了世界存在的多种可能性。这就像我初读这本书时的感受一样，像是恍然大悟，又像是了然于胸。谈到思考或许很多人将其归结为一种心理活动，总认为那是一种看不见、摸不着，无法把控的现象。其实，可能大家并没有意识到，关于思考的教育在我们成长的过程中无时无刻不再进行着。就像大人教我们要懂礼貌，老师教我们要按时完成作业，直到走向社会教会我们如何的生存。当然，在我们成长过程中所有关于思考的训练中，真正占据我们生命最长维度的可能就是“上学”或“上班”的时候了。至于上学，在国家实行九年义务教育后，每个人在此都接受了至少九年甚至更长时间的系统的思考训练。可是之于工作呢？谁会教我们该如何思考？如何更好的工作？在市面我们可以看到很多关于职场方面的书籍，但是关于如何通过“思考”使工作如何更有效率的书可以说凤毛麟角。我个人觉得，可能是中国人毕竟喜欢‘厚黑’一些吧，反倒忘记了如何用更科学、有效的方式去更好的完成自己的使命。但日本作家松浦弥太郎做到了，在他的书中系统而又全面的告诉我们如何通科学的思维，让人们体会到工作的幸福意义所在。如果说，市面上大多的职场类的书是治标的话，那么这本书就是治本的。顺便还要提一句：读过很多日本作家写的这类或那类实用型的图书，虽然语言风格上可能会有所差别，但每读一次都会有脑洞大开的感觉。很幸运读到这本书！希望更多的人也能读到。

2、2016年11月29日 第一次看思考术

- 1、最好早晚预留一个小时的思考时间，固定的地点仪式，进行大脑的锻炼。
- 2、思考的时候要摒弃一些固有的观念和知识，要像一张白纸去思考。
- 3、想创意要想到正反两个方面。
- 4、最好将想法画出来，或者用语言表达出来。
- 5、想象力的锻炼，在于细致的观察，以及问自己“如果是自己会怎么做”
- 6、细致的观察：经常观察他人以及周围的情况，保持良好的生活习惯。

人脉术

- 1、变成一个总是GIVE的人。努力找寻为他人付出的方式。
- 2、和别人交换“为对方着想”的信息。将自己感觉开心的事、自己发现的事、察觉的事当做信息传递给对方，努力搜索满足他人需求的信息，并与其交换。
- 3、如果总看到别人的缺点，就应该更多的去看他的优点，对对方的优点加以适当赞美、栽培、扶植，才是利己利人的成长之道。
- 4、大家都说好的东西，就算自己不认同，也不说出来。不是从众，而是“不要单独以自己标准，对事情提出反面意见”。因为大家都说好的东西，一定有他好的理由，只是自己感觉不到罢了。无论是东西，还是业务，当我无法理解他的好时，我会认为“我不懂的原因，在于自己的知识不足，理解不足，信息不足”，试着去体验下他的好。
- 5、向他人求助的时候，第一是要注重时机，第二是要带好礼物，第三是要表达出非他不可，第四是准备好被拒绝的应对。
- 6、八胜九败，没有绝对的顺利，当一段时间你感觉自己很顺的时候，就要更多的为大家付出。
- 7、人脉，是更深层次的信赖关系。如何增扩自己的人脉？第一是让自己成为联络中枢，搭建他人沟通的桥梁，仔细倾听别人的话。第二是主动请人帮忙。先请他人帮小忙，然后再帮回别人。帮一次大忙胜过帮多次的小忙。第三是主动的多说谢谢。

时间管理

1、松浦弥太郎的一天：早餐后，用一个小时思考。八点进公司，半小时时间做清洁整理工作。八点半到九点，处理邮件微信微博。九点到十二点，努力的隔绝干扰，工作。下午一点，吃午饭。（比别人晚一个小时）两点到五点，会见谈事情时间。

选手训练

- 1、不要把自己当公司的一份子，要将自己当做公司来经营。学会自己去做决定，做决策。
- 2、正面迎风而上，经常留意自己是否察觉的到风，不能只期待公司的保护、上司的表扬，而一动不动。
- 3、学习必要的外语，让自己成为国际型人才。
- 4、在35-55岁之间，赚够一辈子的钱。
- 5、不要在学习上心疼钱。

3、其实干货非常多，便许多我第一次读的时候便开始应用上了，所以第二次读时总结出的要点就少了很多：

- 1做一个无所不思，而不是无所不知的人。思考一定要在一个小时内完成，如果认真思考，专注力持续的极限多半是一个小时。拔出上午一小时、下午一小时的“思考时间”。
- 2在这个信息爆炸的时代，我们应该尽可能提醒自己有意地屏蔽信息。
- 3养成思考两个点子的习惯。两个点子完全相反也无所谓。
- 4我也需要信息作为思考的素材，但我觉得只有自己经历过的事情，才称得上是信息。
- 5灵感缺乏的时候，不妨去散散步。
- 6站在“头号敌人”的立场思考，有助于发现自身缺点。
- 7拥有自己独特、独有的信息，很重要。
- 8请人办事：挑对方有空的时候、心情好的时候；带上“礼物”；细心准备，才能减少被拒绝的可能性；要想好让对方可以从容拒绝的退路。
- 9扩增人脉的方法：让自己成为人与人之间的联结，把朋友介绍给朋友；主动请人帮忙，有助于拉近关系。欠人一个大人情，胜过

《思考的要诀》

欠许多人小人情，大人情的联结力更强。10原则上我是不加班的。“不加班”才能说明自己的工作质量。加班，完全是没有做好自我管理、工作质量低的证据。11注意内心的平衡，要学会“放空自己的心”。懂休息，才能专注。12即使在公司中，也要永远自己当成“个体户”来努力经营，否则离开了公司你就什么都不是了。13想要成功，“花钱+花时间+冒风险”是必不可少的。

4、我，像我一样思考文 by 静流从素未谋面到一见倾心，如果是相亲，可以说已经奠定了一个很好的开始。这二次见面如果没有什么太大的问题，可以认真的交往下去，在慢慢的交往中发现彼此是否兴趣相投，三观相合，如果没有太大的问题，现实中的此人往往可升级为老公，就现世安稳，岁月静好的过日子啦！如果你在现实中还没有找到这样的良人，不妨去读读书，去一位接着一位结识那些作者。他们有的性格乖张，有的文笔犀利，而我最近结识的这位却非此类。初遇是他的《谢谢你》，我无法自拔的被他身上谦谦君子的气息所吸引，他那温润如玉般的待人接物之道，使我如沐春风。而这本《思考的要诀》却让我见识了他严师的一面。说是思考的要诀，却是在变着法的教你为人处世之道。先来说说为人吧。松浦在这本书中花了三个章节在说为人，思考术、想象术、时间管理术。对于这个有着悠久历史传统的话题，松浦给出了相当忠恳的意见就是慎独！这个慎独在松浦这里的解释是“谨慎的进行独立思考。”从开篇的思考术开始讲起，松浦一层层的倒推说明怎么样进行谨慎的独立思考这个问题。在松浦看来，思考是一个无中生有的过程，而从事思考的人就是执行思考这一任务的主体，也就是“我”。为了保证“我”能够顺利完成这项任务，首先要保证给“我”一段适当、充裕的思考的时间，有一个利于“我”思考的环境。在这样的前提条件下，思考的“我”按照既有程序执行思考任务，并且保证将这一任务，在不受到既有知识、资料、信息等过多干扰的情况下，进行到最后一刻。在这个过程中，有一些小技巧可以使用，比如说将思考化为可见的视觉形象、多想两个点子、灵感枯竭时去散散步、未完成的作品不要轻易与人讨论、试着以“恋爱的感觉”猜想客户的想法、试着站在“头号敌人”的立场思考等等，松浦严师都很贴心的一一说明了。当然这还不够，“我”在进行独立思考的过程中，松浦认为还有一个很重要的问题需要解决，而这一问题正可以看出松浦不愧为当代名师。他非常了解学生这一代的时代通病，那就是拖延症。对于这个蔓延东西的全球化难题，松浦老师当头棒喝，首先讲明厉害关系，大家既然慕名而来到我松浦学堂，想必也不是泛泛之辈，那么应该明白“消费”、“浪费”、“投资”这几个词的意思吧？如果给这几个动词后面加个宾语为金钱，相比学生们都会把头摇成拨浪鼓表示绝不“浪费金钱”的傻子，那么换成“时间”呢？相信来到松浦学堂这些非富二代、官二代，只能考自己的双手创造幸福的学生们也都会纷纷表示要“投资时间”。这时，我们可以看到老谋深算的松浦抱着双臂欣慰的点着头，好像在说孺子可教。然后他就侃侃而谈，讲起了松浦时间管理术，实操性的课程介绍了四种时间表，并下达作业让同学们如法炮制，反复练习，务必达到炉火纯青的地步。但是，重点永远都不是在招式上，而是在于心法，也就是如何提升专注力，善于分配专注与放松时间这两大法门，因为这才是时间管理术的重点，也就是把时间用在刀刃上，即使是消费时间，也要让消费的时间带来回报，决不能做浪费时间的书呆子！说了这么多为人的方面，我们也知道了“我”怎么进行谨慎的独立思考，接下来松浦老师解释了为什么“我”要进行谨慎的独立思考，即处世的问题。松浦老师并没有很刻意的回答这个问题，却在一开始序言中就已经在“轻描淡写”的提及了这个问题。为什么“我”要进行谨慎的独立思考呢？因为我要做社会的一枚齿轮，其后也反复提到要“用幸福填满社会”的想法，通篇总结，松浦的处世之道就是让自己成为一枚推进社会更加幸福的小齿轮。他清楚的认识到了，做为社会的一份子，应该不断的提升自己“累积淡定的每一天”，人人做好自己才能达到！而这个做好自己并非独善其身，松浦也并没有那样扶大厦于将倾的雄伟壮志。他的出发点仍然是每一个个体的“我”，认为要从“我”作为一个社会人的两个方面考虑，一是微观的，和周围的人打交道，即沟通术；二是宏观的，和这个世界更远方的人打交道，即超越国界术。在沟通术中，松浦首先说了在与周围人打交道的时候，“我”要遵循的三条基本条件：让自己保持幸福、拥有自己的信息、快速响应他人。做好这三点之后，松浦老师还教育“我”要与人为善，如何与“不对盘”的同事相处，请人办事的注意事项，“八胜七败”怎么样持续成功，找到可以真正信赖的“十个人”，一天说一百次“谢谢”等等。在微观的社交圈中，松浦对“我”的定位看来是很温和的，并不希望锋芒毕露，充满杀气的。而如果只是如此定位，也就太小看松浦了，做为一个在高中时期就独自在美国求生存的当代人，自然知道竞争力的重要性。所以，在本书的最后特别讨论了“我”要如何立足宏观世界，要把自己当做选手而非成员来工作，以全球化的方式开展工作，要为了进修提升，不吝惜金钱。而这些都是出于一个初衷，那就是成为一个“不模仿他人”“只要像自己，就能感受到活着的幸福，以及活着的实际感受”的“我”，成为一个可以不断培育的“我”

《思考的要诀》

，而只有这个“我”，这个不断像“我”一样思考的我，这个经历困惑、失败、丢脸等等种种的“我”，才是这个世界上独一无二，推进社会更加幸福的小小齿轮的“我”。

5、折角很多哦，都是通向幸福的厉害tips是被这本书的书名吸引，而对它非常动心。幸福工作，似乎很难搭配在一起的两个词，作者在书名中，就说他可以做到，似乎在标榜，这是一本魔法书。这本书与我之前读过的许多日本作者的书很类似的风格，简短，分类清晰，但是又很实用。围绕工作这个主题，我觉得作者对全书的编排是很有心思的，从想到做，从点到面，从自我到全局，这不正是工作发展需要顾及的方方面面，更是自我成长，达到幸福工作境界的可行之路。全书分5个部分：思考、想象、沟通、时间管理和超越国界的工作术。其中既有理论，又有策略。所以如配图，此书我的折角实在太多……以下是我觉得比较精华的部分：【思考】持续思考，把思考列入每天的固定日程。而且不能把网络搜索当作是思考的过程，要注重思考的原创性。当灵感枯竭时不妨出去走走，从环境中发掘资源。【想象】我觉得作者将此部分称为“想象”比较容易产生误解。此处的“想象”是指详细构想思考出来的点子，从不同角度来仔细推演自己的创意，试着以“恋爱的感觉”来猜想客户的需求，同时又试着站在“头号敌人”的立场来思考自己的推想，这样全方位的想象细节，才能保证思考出来的点子能比较顺利地实施。【沟通】前两项都是个人可努力执行的部分，而工作不是一个人就可完成的，从这部分开始撒网铺开，分析与周围的协作。这时非常明显，作者秉持的是保守认真的态度。首先是完善自身，为完美沟通打好基础：保持自己的幸福感、拥有自己的信息、保持一个快速响应的状态。第二是与人相处的原则，不谄媚不马虎，以别人也感觉舒服的方式，认真建立自己的人脉。【时间】这部分是非常实用的方法，以“消费、投资、浪费”来分类时间，尽可能把更多的世界转换到“投资”的状态中，注重规划时间的安排，分配专注和放松的时间。【超越国界术】如果说第4部分是操作方法，那这部分就是武装头脑了。以经营者的心态、以全球化的方式来工作，把自己的眼界提高，不止会对“工作”这种行为有不同的理解，而且目标和方向的把握也会有不一样的选择。读一本小书很容易，赞叹书中的观点和方法也很容易，难的是执行起来。有了“要诀”容易，想要幸福工作却不那么简单，书中作为中年人的作者也提到过，他曾经尝试使用社交网站，但是没有达成“今后要以这个来做什么”的结论，从而回归到自己的价值观。对于处于人生各个阶段的人来说，此书都有不同的适用的建议可以学习，如果能执行起来，我想是可以增加幸福工作的可能性的。

6、日本生活美学大师松浦弥太郎被称为“全日本最会生活的男人”，你看他的文章，会有一种净化心灵的感觉，字里行间体现的是简约、清洁感、认真感。那份纯净和淡然，想必只有一个心思单纯境界超脱的人才能拥有。看完《松浦弥太郎的幸福工作术：思考的要诀》，对他的敬佩又有了一分提升。在工作中，他关心的不是工作带来的功利和财富，不是工作如何成就人，而是人如何通过自身的提高来推动工作，以及通过提升后的自我来完成工作的理想和服务社会。书一共分为五个部分：思考术、想象术、沟通术、时间管理术、超越国界术。前四个部分是工作创新和进步的必备技能，后一部分“超越国界术”是工作态度上的提升。第一部分：思考术。大家都会觉得思考这一行为抽象无可描述，但作者在书里写了思考的具体流程及思考转换成创意甚至文案的具体形式，让人有章可循。如思考需要安排特定的充足的时间，将脑海中的思绪转换为文字，并依此为开端深层次的进行思考。如将自己的创意告诉他人，使自己的创意接近完成。第二部分：想象术。想象同样也是抽象的行为，但想象是工作创新和发展的不竭动力。他提出：Imagination的尽头，才会有Creation。培养想象力需要养成两个习惯：一是观察，二是保持良好的生活习惯。观察即经常观察他人、周围的状况、自然等，养成经常想象“接下来会怎么样”的习惯。此外，不断地将自己放进各种假设的状况里去思考，也能锻炼自己的想象力，有助于应对工作中的各种突发情况。第三部分：沟通术。书里列了沟通的三个基本条件：一是让自己保持幸福；二是拥有自己的信息；三是快速响应他人。此外，书里也提了如何与“不对盘”的同事相处，如何请人办事，如何拓展人脉等秘诀和方法。第四部分：时间管理术。松浦弥太郎把时间分为“消费的时间，投资的时间，浪费的时间”。并把自己的时间管理办法分享出来，如用四种“时间表”让自己了解时间的用途，善于分配专注与放松的时间。作者同时列举了自己的每日日程表和提高工作效率的小秘诀，让大家在阅读之后的实践有章可循。第五部分：超越国界术。作者希望每个人都抱有经营者的意识，把自己当作选手，去面对全球化时代的变化。并不吝惜金钱和时间去提升自己的能力。我的几点体会：1、松浦弥太郎提到“学会支付成人的价格”。他说：如果是成人，就应该针对自己的生活支付“成人的价格”。所谓支付成人的价格，意思是说要过与自己的相配的生活。比如，你快三十岁了，就要努力让自己过上三十岁应该过的生活，不要和年轻人一样买便宜的货品，过低廉的生活方式。这让我想起淘宝，在淘宝买2件衣服的价格和花费的时间，其实可以在买

《思考的要诀》

体店同样买到一件衣服，但很大概率上质感和气质都是适合你的，因为你试过。所以尽量不要淘宝或者减少淘宝的时间，把时间花在有用的地方，过更有品质的生活吧。2、把时间过成投资的时间。同样是工作时间，如果你拖拖拉拉地做着没有生产力的工作，不从工作中得到自身的提高，那你花在工作上的时间就变成了浪费的时间。作者倡导“不草率利用时间”，每天都要用心过日子。把时间过成投资自己提升自己的时间。3、在如何与不对盘的同事相处上，我一直做得不怎么好，工作中，偶尔遇到一些人，也并不一定是做错了什么事，但还是会与自己气场不符合。我工作中也有一两个这样的同事。每次面对他们，我要么是不正面接话，要么是尽量不接触。但松浦先生提出：要找到对方的优点，不要着眼于对方的缺点。我现在也努力让自己尝试与不对盘的同事泰然相处，既不与他们辩论，也不与他们交锋，正常的沟通交流就好。尽量做到，即使讨厌，都要采取礼貌的，与对待其他人相同的态度。4、工作中，抱有经营者的意识，在我看来，是抱有主人翁意识，你需要从整体的局面去考虑全盘的问题，跳出自己狭窄的应付工作的“员工”意识，才能保持工作的热情，知道自己在工作中缺乏什么样的技能，不断地提高自己的能力，使自己能达到更高的工作层面。5、投资自己，不断开发自己的特质和特长。在全球化的变化中，如果我们总待在同一个状态，人的身体心理状态就会留在一定区域不求进步，而走出去，尝试一些能力范围之外的事情，不吝惜时间和金钱去学习更多的技能，并将这些技能提升为自己独一无二的长处，就会让眼界更宽，应变能力更强。

7、写不出来文章或方案，但又不得不在第二天提交时，你通常会怎么做呢？我通常会放下书，关掉电脑，到处走走。或是在广场上漫不经心的打望；或是去树木繁多的居民区猜每一户人家的故事；或是沿着环形公路一直一直往前走；又或是在安静的咖啡厅水吧点一杯柠檬水放空自己。好在，每一次这样折腾回来，总是可以轻松搞定文章。然后明白，那个叫灵感的小精灵，真得是很淘气，总在我们猜不透的时刻突然出现，而不是嘴里念叨着写不出来时。虽然知道通过上面的方式可以激发灵感，但一直不懂为何会这样。在翻了松浦弥太郎的新书《思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术》之后，我找到了一些答案。松浦弥太郎在灵感枯竭时，一般会选择出去走走。他认为，走路和与人讲话一样，都可以活跃思维。但他所指出的走路不包含跑步这种方式，跑步对身体来说负荷相当大，常常反而会让我们的头脑被“痛苦”的意识所摆布，而无法从容进行思考。步行就不一样了，它同呼吸一样，是一种就算无意识也能进行的行为。他认为这是非常好的放空大脑的方式。在行走的过程中，很多时候会闪现出一些杂乱无序的“想法”，它们看似和自己手上的文章或方案无关，甚至简直是无用的，但请千万不要任由这些珍贵的灵感一闪而过。你可以把它们记录在口袋里的小笔记本上，手机里的备忘录上，或是实在不想手写，按成录音存下来。哪怕记录下来的是不成句子的，不通顺的，甚至有点小神经的，都没有关系。因为你会发现，随着步行的过程，思绪也会渐渐向其他方向扩散，回去整理后，这些零散的字、词、句子往往就是组成一篇文章，一个方案的重要素材。这些都是我个人一直以来的亲身体会。在阅读了这本书后，我发现这也正是松浦弥太郎所言的，“所有的工作，都是与社会的联结”，“认真观察，并置身其中去体验，将之当成自己的事，实际去感受，才是冲破思路淤塞的秘诀，更是为了发现下一个创意而进行的信息搜集”。所以，当我们感觉灵感枯竭时，不妨多出去走走，把自己置身于更大的环境中，让自己与自己，与他人，与社会产生更多的联结，亲自去触摸，自然会有不一样的感受。PS：书评均为原创，未经本人授权，禁止转载！

8、读第四本松浦先生的书——《思考的要诀》这本更偏重职场礼仪及心态，尽管有些观念显得过于理想化，不符合实际，但我想，无论世界多黑暗残酷，我们身边存在多么讨厌的人，首先，我们都可以塑造一个正能量的自己，让自己成为受欢迎的人。有些习惯尽管老生常谈，但再次提出觉得不错：未完成到接近完美的草案，不要拿来和别人讨论。幸福的心情应该分享，但对于失望，忧郁，悲伤，嫉妒等负面情绪，悄悄地尽快处理掉，而不要牵连他人，这是成人的礼节。快速响应他人的邮件，让快速响应他人的习惯，变成身体的一部分。把自己当作选手而非员工来工作，在工作提案中加上对How much（经费）的考虑。常读常新的鞭策书，四颗星推荐！

《思考的要诀》

章节试读

1、《思考的要诀》的笔记-第1页

以放松、不苛求的态度去面对梦想，如此，也就不会因为与人相互比较而焦躁不堪了。因为工作和人生都一样，不是在与人竞争的情况下持续赛跑，而是要用自己的步调，走出只属于自己的道路。

不以自己的标准反驳或攻击别人。

如果可以调整自身的工作平衡，就不会因为不必要的嫉妒烦心，就能以八胜七败的领先状态，长久、持续的在工作上交出好成绩。

只要像自己，就能感受到活着的幸福，以及活着的实际感受。不模仿他人，虽然会困惑、失败、丢脸，但是偶尔也会有受到赞美的时候。

《思考的要诀》

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