

# 《杠杆思考术》

## 图书基本信息

书名：《杠杆思考术》

13位ISBN编号：9787530958353

10位ISBN编号：7530958356

出版时间：2009-12

出版社：天津教育出版社

作者：[日] 本田直之

页数：208

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](http://www.tushu000.com)

# 《杠杆思考术》

## 前言

纵使拼命工作，也见不到成效，这是为什么呢？为何花了很长时间，付出了很多劳力，却没有成果呢？而另一方面，有人比一般人多做了好几倍的工作，却仍在时间上、精神上有余裕，同时，还能收获丰硕的成果。或者，你也曾经看过或是有过这样的经验，就是有人从高一一开始就孜孜不倦地用功，但在大学联考时却考不上自己理想的学校，反而是那些成绩不好、成天在玩、不用功的人在高三时突然开始用功，最终考上了自己理想的学校。这个差异究竟从何而来呢？这个差异的原因完全在于“思考模式”。这个“思考模式”是指，在“劳力”、“时间”、“知识”、“人脉”等四个领域上，构筑“个人资产”（自己的资产），再加上杠杆效益（杠杆原理）的运用，以“不劳而获”的方式收获成果，并实现“Doing more with less”（即用少许的劳力和时间，获得丰硕的成果；以下简称“DMWL”）。以往思考模式是基于“一分劳力/时间，一分收获”的观念；如果想要收获成果，就必须付出大量的时间和劳力，因而被工作压得喘不过气来。不过，在杠杆思考术中，有可能达到“一分劳力/时间，创造无限大的成果”。进而，能够得到“不劳而获”的回报，即使劳动时间和劳力减半，也有可能获取数倍的收入。读到这里，或许有人会认为这是绝对不可能的吧！然而，改变行动本身是不容易的，相较于此，改变思维却是简单的。而且，也不需要像实际投资那样花费很大的资本，它是零风险的。我撰写了《杠杆阅读术》和《杠杆时间术》。这两本书介绍的是在个人资产的“知识”和“时间”上，运用杠杆效益的诀窍。接下来介绍的“杠杆思考术”是上述两本书的上位概念，详细说明了杠杆效益的基本思考模式，同时，呈现了实践“DMWL”的诀窍。如果已经读过上述两本书的人，读了本书之后，按照杠杆效益重新翻阅该书的话，我认为，就更加能理解基本的思考模式，而且实践起来也会得心应手。

# 《杠杆思考术》

## 内容概要

《杠杆思考术》：“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、知识与人脉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。

# 《杠杆思考术》

## 作者简介

本田直之日本品酒协会认定葡萄酒顾问、世界遗产学会会员。曾任职于花旗银行等外商公司，并参与企划巴克集团（BUCKSGROUP）的营运，担任常务董事期间，协助该公司在日本的店头市场（JASDAQ）挂牌上市。现任杠杆效益顾问股份有限公司董事长兼执行长，参与日美的创投企业投资管理，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。著作包括成为畅销书的《杠杆阅读术》、《杠杆时间术》、《杠杆思考术》、《杠杆经营术》；翻译作品有《打响自己就一招》。

# 《杠杆思考术》

## 书籍目录

前言01 经常意识到杠效益的 训练不足的商业人士 为什么你一无所获呢？所谓“杠杆思考术”的思考模式 构筑四种个人资产 经常意识到“DMWL”个人资产和个人斗志兼备 确定目标，发现“不必做的事情”积极主动 了解自己现在的位置 “DMWL”的中心思想 摘要02 劳力的杠效益 什么是劳力的杠效益？建构化的优点 手册和规格形式的重要性 检查表是“倒推”的重要工具 无意识化、习惯化是成功的关键 创造大习惯，先从小习惯开始 习惯检查表和数据管理 认清楚“KSF”80/20法则和“KSF”用俯瞰“倒推”的思考模式来发现“KSF”利用“一年收成两次”来提高效率 自我暗示和言语的杠效益 运动的杠效益 摘要03 时间的杠效益 什么是时间的杠效益？靠着投资就能增加时间 建立俯瞰倒推式的杠日程安排表 用俯瞰“倒推”的思考模式来决定任务 时间的例行化 以自我投资为主的时间分配表 先扣掉自我投资的时间 在工作上设定时间限制 削减“时间的固定费 睡眠的科学 科技的杠效益 摘要04 知识的杠效益 什么是知识的杠效益？从1产生100 成功者是把杠效益运用在前例上 因为有时间限制，所以不得不学 先学习与自己相似的类型 作为自我投资法的杠阅读术 把书的内容付诸实践才是杠效益的运用 和其他大众媒体的接触法 和学校、研讨会、函授教育的接触法 在外部的技能诀窍上运用杠效益 推荐使用杠会议术 让公司恢复繁荣的杠会议术 用杠效益笔记来做投资 摘要05 人脉的杠效益 什么是人脉的杠效益？奉献是基本 在奉献的基础上建立人脉 利用举办交流会来建立强大的网络 建立个人品牌形象 在斗志高的团体中感染开来 在别人的力量上运用杠效益 把经验丰富者、实践者当作建言者 摘要附 《杠杆思考术》50项检查表 时时刻刻都以能否获得杠效益来思考！

# 《杠杆思考术》

## 章节摘录

他所说的“去了解什么才是重要的东西，也就是什么才是能让他们朝贡献和成果努力的标准”，就是指“KSF”。如果没有这个标准，即使进行工作，也会变成“绕远路而行”，收获成果之前，浪费了不少时间。相反地，在着手工作之前，先想想“该如何做才好”，思考其最短的距离，有效率地付诸行动。我认为，这才是收获成果最重要的能力之一。让我用身边的例子来加以说明吧！例如，准备考试而用功读书时，一定有人从教科书或参考书的第一页开始读吧！这是要得到满分的读书法，而不是要及格的读书法。考试时，完全没必要取得满分。换言之，以及格为标准，只要突破及格分数就可以了，在100分中，取得70至80分就可以了。想想为此该如何做，才是重要的。举例来说，在短期为准备考试而用功时，把已经考上理想大学的人的读书法当作榜样来效法，或是去解答过去的考题，这些做法就是“KSF”，而看清楚这点的选择能力是非常重要的。以我为例，一开始我是大量阅读别人所写的“通过考试体验记”，而不是马上着手开始用功读书。为了考试及格，必须先学习用功读书的有效方法；这并不是让别人教你用功读书，而是让别人教你用功读书的方法。换言之，你是把劳力花在了学习考试通过的人的做法上。做事也是如此，工作的目的在于收获成果。纵然用了许多的劳力和时间，但如果没有收获成果，也是没有意义的。用少许劳力和时间收获成果，要做到这点，认清“KSF”是非常重要的。相反，纵然工作做得很快，但如果忽略“KSF”的话，也会偏离目标。把时间和劳力花在“KSF”上，借此，就能够逐渐专注在“结果”上，而非“作业”上，并且能收获更丰硕的成果。

# 《杠杆思考术》

## 媒体关注与评论

智商不是无可替代的，想要成功你还必须知道该如何做出明智的抉择，以及拥有更宽泛的思考。

——比尔·盖茨要想安然度过这个激变的进代，必须从根本上改变既有的思维模式。 ——大前研一

——杠杆思考术改变的只是思维方式，不管是谁，只要愿意这么做，都可以轻松做到。 ——本田直之

——上帝所做的、胜过一切想象中的幸福行为，莫过于纯粹的思考，而人的行为中最接近这种幸福的东西，也许是与思考最密切的活动。 ——亚里士多德提升斗志还不够、改变思维才重要不下决心培养思考习惯的人，便失去了生活中最大的乐趣。

——爱迪生杠杆思考术改变的只是思维方式，不管是谁，只要愿意这么做，都可以轻松做到。 ——本田直之

# 《杠杆思考术》

## 编辑推荐

“杠杆系列”畅销日本70万册 日本亚马逊畅销书排行榜第一名 思考之书：中国企业数量众多，可能是世界上企业最多的国家，但细数世界500强企业，中国企业能占多少？跨国公司的生意做得风声水起，又有多少是我们自己的？原因何在？很大一部分原因来自思维的方式。改变思维模式才是取得成功的关键，且看日本管理大师本田直之教我们如何改变思维模式，从而走向成功。 管理之书：一个企业的制度决定了其员工的类型，可以说，公司管理制度是塑造不同类型员工的最重要因素。公司怎样了解员工的想法、员工怎样洞察公司的意图？企业和个人怎样实现双赢？在《杠杆思考术》中你将找到答案。



# 《杠杆思考术》

## 精彩短评

- 1、杠杆系列都买了，幸亏先看的是《杠杆时间术》，其他的看了感觉都是从《杠杆时间术》延伸出来的，好多章节雷同。虽然有启发，但我还是觉得如果要买的话，买一本《杠杆时间术》就好了，其他的就没必要了。
- 2、阅读方法上得一点收获
- 3、一个小时看完了。。。太短了吧==
- 4、这本书，是冲着杠杆系列来读的，我不是很喜欢，感觉说的东西很空洞，都是一些道理的话，而且很少案例，这样看起来，我很难理解这些道理，也许是我的理解能力不太好？笑。书里也没有推荐什么思考技巧，不像《时间杠杆术》和《阅读杠杆术》满满的都是技术活。所以我不推荐。
- 5、对我没多大用处
- 6、前半部分不错，后面感觉很强的拼凑感
- 7、虽然是成功学的书但其实并不肤浅，日本人总是给人感觉很擅长整理而且能把书写的清楚明白好读。半个小时就能看完的优质职场类畅销书。
- 8、速食书
- 9、早期读过的书，现在都没什么印象了，要不是看到读书笔记，都不知道自己原来有段时间读了这些“管理书”
- 10、doing more with less.养成良好的习惯，减少在重复事情上不必要的时间浪费。一是建立好检查表（对于常规的活动写好清单），二是一年收成两次（类似“一心两用”，都有成效，都不耽误。）
- 11、杠杆系列里最经典的一本
- 12、如题,本想看看别人的评论,看看这本书好不好,值不值得买,发现评价不错,点击那些评论者所评论过的书一看,才发现所评论的书惊人的一致.
- 13、比较水
- 14、有很多内容值得我们去尝试。
- 15、3星半，大部分内容自己已经在做了，所以看着有些闷。最大的启发是初时应该努力成为从1到100的人，而不要贸然去挑战从0到1
- 16、翻译得不好，看起来很晦涩。
- 17、无比差的一本书。书中讲到的东西，太旧，而且一个概念总是被翻来覆去地提及，却无任何实质东西可言。书中所举的例子都太理想化，作者又将其描述得很绝对....
- 18、总是有更好的解决方法，总是能不断提高效率，DOING MORE WITH LESS
- 19、读完感觉缺乏方法论，在调整思考的方向和方式上，有一定的帮助。
- 20、都是概念性的东西，泛泛的谈。只有一句，还是大前研一的：人类改变的方法只有三种：时间分配;居住场所;交往的人。最没用的是,"下新决心"。
- 21、这书其实是用来骗钱的吧。。翻了几页就没了。。
- 22、本田直之的其他书还可以，唯独这本读起来颇为枯燥，看了一半左右，就不想再看下去了。不过送货还比较快的，这点可以称赞。另外，我们广州近来也有书摊活动，这本书以及本田先生的其他杠杆系列的，在摊上只要10元左右。这样一来，卓越就没有多大优势了，希望你们以后可以改进一下，不要把我们中国人当水鱼。
- 23、很好~但有送来时候那个脏，还摔变形了，而且是很严重的摔的凹凸进去
- 24、因为看过作者其它几本书，这本书的出现完全就是圈钱。只能作为其它几本的简介。
- 25、综合了此前的阅读术、时间术的一些内容，从上层来解释其思维的回路。
- 26、里面的一些知识以前都懂，将他整理出来，并进行实践
- 27、3.7颗星。核心观点还是投资自己。该书的逻辑是：单纯的工作往往是一种输出，不能解决信息不全面、方法不完善和知识不系统的问题。要从劳力、时间、知识和人脉上投资自己，从而在同样的时间内能有更多的产出。
- 28、发货很快，还没来得及看
- 29、还行吧
- 30、不是很好，和其它书有很多重复，如果买了这本就不用买杠杆时间和杠杆阅读了
- 31、工作和充电不成比例造成竞争力的下降，主要是“思维模式”出了问题，要从四个方面调整：劳

## 《杠杆思考术》

力、时间、知识、人脉。

32、无论每日工作最忙都要玩时间关注自己：do more with less.

33、系列里先看的这一本，整体感觉还好，是一个典型的日本ビジネスマン的普遍视点，不怎么独特。doing more with less的观念贯穿全书，重要的还是实践。

34、：

B848.4/5264

35、20%的内容很有启发，80%是在胡吹海螺或是照搬照抄。

36、我覺得這本書的重要性勝於槓桿閱讀術!! 是想要成功的人須具備的觀念!!!

37、结合《杠杆阅读术》《杠杆时间术》，再读这本就融会贯通了~

38、多有重复，对于初学者如我辈有帮助。

39、作者从几个方面对GTD的进行了详细解读，举例说明了GTD在这些方面的具体应用。后面章节中谈到了知识和人脉的重要性。

40、醍醐灌顶。

41、改变自己很多看法

42、值得工作不久的人看看

43、书的质量是好的但内容没啥好看的，哈，在封面还发现一个错别字呢

44、懂得如何思考，有时比埋头苦干更重要

45、被题目吸引了，没多少启迪。

46、还行，马马虎虎看吧.....

47、时间资产/劳力资产/知识资产/人脉资产

48、这本书其实不是教如何进行思维的书，而是一本介绍如何做事情的书：时间管理，基本分析等。

总体来讲，属于东拼西凑的涂鸦之作。不值得购买。。。。。

49、给我的最大启发就是思考、行动要结构化——形成思考框架，行动框架，形成习惯（用习惯检查表检查习惯的形成），从而提高做事效率

50、2017年第21本。

51、日本风味的鸡汤

52、2个小时都不用就能看完的书，不过很多方面还是有借鉴意义的。

53、构建知识、人脉、时间的系统哪有一蹴而就的方法，这本书也只是宏观上点拨下，可参考。

54、很不错的一些想法 适合上进有想法的人

55、属于满99元赠送的优惠图书，实在是理解不了外国人写的书，无实物性，很空泛乏味，只翻看了前半部分就实在无法继续。。

56、想要事半功倍的方法

57、内容还没看完，感觉很好！

58、又是日本人的书。提出四种个人资产：时间、劳力、知识、人脉。书中提出的使用杠杆效应来打理自己的资产，这种思路是对的，但是打理的方法不一定适合每一个人。还是得靠自己持续的修炼啊！！

59、作者和我一样是懒惰怕麻烦的人，这本书正是我需要的书。之前已经阅读过作者写的杠杆阅读术，明显这本写的更好，内容丰富，条理清晰，好理解但又很有重点，介绍的一些方法由容易到复杂有科学经验又容易实践。有了作者这本书做基础，以前读的和之后要读的很多都是对作者观点的补充，锦上添花。

60、擦这本真的可以略过了。。。直接看大前研一的吧。。

61、阅读的杠杆系列第二本书，20/80法则的具体操作手册，值得一看

62、都是干货，不实践就是鸡汤，实践了真真是受益匪浅。值得一读再读并用它来指导生活。

63、买了后随便翻了翻，书小、字大、行距宽，内容不多，而且觉得也没什么用。大家不要买了。

64、很好的一本书，如果去用了一定会受益匪浅的

65、DMWL ( DO MORE WITH LESS ) 是指用少许劳力和时间获取丰厚的成果。这是杠杆思考术的基本思考模式。

66、自有

67、对我来说，启发很大，豁然开朗的一本书

## 《杠杆思考术》

68、日本商业畅销书的特点：把公共的经验整合成自己的一套理论，安个自创的名字；学美国人的写作，一章结尾有分条总结；作者都是学习狂人、考试达人、社交高人。





## 《杠杆思考术》

你的评论太短了抱歉，你的评论太短了抱歉，你的评论太短了抱歉，你的评论太短了抱歉，你的评论太短了

5、花的劳力、时间少，而收获多的人。这是本书所期待的、采取杠杆思考术的人。其状态是，已经学会杠杆思考术，从个人资产中不劳而获地得到丰硕的成果。用少许时间，收获别人数倍成果，也就是和别人在同一个起跑线一起工作，却获得压倒性的成果，这是非常重要的。

6、【书籍评价】看前言与第一章，作者并没有具体明确“杠杆思考术”到底是什么，但是却讲了很多运用它的好处，让我觉得有点神乎其神的。看了后面细化的内容，其实全书要表达的内容很简单：想要获得更好的收益，要做到以下四点：提高做事效率、学会管理时间、学习新知识、形成良好人脉关系。这每一点其实都有大学问，要在一本书里面讲好根本不可能，所以作者都蜻蜓点水似地带过，写写理论，举举例子。名词和概念倒是不少，但仔细读起来然后一总结，发现讲的也就是那么个事。就好比你以为作者要讲什么“独门秘籍”，最后却发现只是“好好学习，天天向上”这种话一样。这本书对于我来干货太少。培根的《论读书》一文中说：书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，淡而五味矣。我把这本书归入最后一类。但我还是挺认同作者的整体思路的，以及他也提到了不少自己观点所来源的书目，可以看出作者也是阅读了不少相关书籍的。所以如果真的要运用好作者所说的“杠杆思考术”，则要顺着作者的思路拓展阅读，学习如何对四种自我资产进行投资。作者自己也出版了相关书籍两本《杠杆阅读术》及《杠杆时间术》。以下是作者提及的书目：《杰出者的脑袋想什么——杰出创业家》《考具》加藤昌治《斋藤孝的实践母亲私塾》《脑会设法解释》：早起的诀窍《成功和幸福的四个能量管理术》《藤田田的商法 统一天下的商法》《抓住梦想》《聪明的点子》（原名：idea wise）《在一瞬间改变自己的方法》《不动心》《口碑传染病》《恢复V字型的经营》《打响自己就一招》【自我感悟】我想讲讲作者提到的人脉资产，一提到人脉，最开始印入头脑的想法是多结识他人，从他人哪里获益。但我觉得书中有一点说的很对，“要自己先具备价值”，我们不能总是想着从别人那里获得什么，人脉的建立是在奉献的基础上。我是一个喜欢独处的人，也因为身边没有有找到相同想法的人，所以大多数时觉得都比较闷。今年我有开始让自己走出去，多结识，比如开始参加趁早举办的线下活动，跑步活动，加入月打卡群，给喜欢的博主留言，主动和不太熟的同学交流……也感觉到书中所说的“维持联系要比建立关系困难多了”，几次活动参加下来，留了不少小伙伴的微信，但有交流的却是少之又少。所以，我觉得要真正找到同类，自己必须得有所价值，比如将月总结写的内容好、排版漂亮，就能让人记住你，并愿意向你学习；给喜欢的博主留言也不是只会说“你好棒！”“我特别喜欢你！”这样空洞的话，而是交流、提问，留些有内涵的言论。这样的人际关系才是正确的！这次读书有两个新尝试：一用思维导图来做笔记。以前的笔记都是满满的文字，用思维导图之后，复习起来觉得特别明了清晰。二是用自己的话总结作者的观点。以前只会摘抄，也不写读后感，结果自己的文字水平极差。笔记方法我从公众号上学习到了很多的，例如，想象作者的观点可以用到哪些方面、对书中的名词用自己的话解释、顺着作者的话自己接下去写。读书不仅要有输入，也要有输出。

7、商业人士要在工作上有所收获，就需要不断自我投资。投资劳力资产，时间资产，知识资产，人脉资产。增加个人资产并在资产上运用杠杆效益，用少许劳力和时间，获取丰厚成果，这就是杠杆思考术的基本思想模式。形成个人资产时，判断是否符合时代的要求。个人资产 $\times$ 个人斗志=成果明确目标，不做画蛇添足的事，不浪费时间，劳力，金钱。借助色彩浴的效果，就容易得到机会。积极主动，具有目的意识。劳力的杠杆效益：建构化（重现性），习惯化，发现KSF（思考最短距离，有效付诸行动），其他杠杆效益。时间杠杆效益：俯瞰倒推思考模式（确立目标，俯瞰现状到目标的整个过程，倒推思考决定工作及任务），时间例行化，时间预先扣除，时间限制，固定费用效率化（坐车时看书，睡前记忆）。知识杠杆效益：商界容易陷入从0产生1的思维，要学习从1产生100，进而无限大的观念和诀窍。在有限的时间内收获成果，最好的做法是学习别人。读书本身不重要，重要的是如何实践。主动积极的去读书，读后留在笔记中，并积极实践。开始阅读前，从以往知识及经验中订出假设，使读书变成检验假设的过程。一边比较各方的看法，一边客观思考，归纳整理在笔记中。人脉的杠杆效益：奉献（对人奉献，你是不是对方感兴趣的人，了解对方需求-自己能提供的价值-一旦建立关系，保持联系-连接人脉朋友），强大的网络，个人品牌形象（打响自己就一招），斗志的感染（加入斗志高的人群中），他人的力量（提供实践过的经验智慧）。

8、这本书的核心思想是DOING MORE WITH LESS，也就是用最少的时间和精力达到最大的效果，曾经听到过一句话，叫做“不要满足于1倍，2倍，10倍的效果，要追求好100倍的效果”。这本书讲的就是如何达到这样的效果的方法，也就是一种杠杆效应。作者将这本书的杠杆效应分为四个部分，分别是劳力、时间、人脉和知识，其中给我帮助最大的是劳力的杠杆效应。劳力的杠杆效应有四个关键点，分别是构建化、无意识化、KSF（KEY SUCCESS FACTOR）、自我暗示。构建化是本书的最大亮点，构件化就是构建一套做事情的模式、规范，把它做成一个检查表、流程图，下次做事情的时候就不用再重新思考，直接套用做好的模式就行了，这其实就是一种工具化的思想。例如，求职简历模板就是一种工具，交接班事项检查表也是一种工具，有了工具就能减少很多重复性的思考，大大提高工作效率。并且，工具还有一个更大的作用，就是最大限度的放大你的效果。例如，互联网营销就是很好的例子，互联网给我们带来的信息的高度透明、高速传播，而且传播成本非常低，比起实物营销，不管是效果还是成本都远远秒杀它。庄子曾经曰过：君子生非异也，善假于物也。人类的进步不就是生产工具的不断改进吗？所以，一定要学会使用工具来实现杠杆化效应！本书的第二个亮点，就是KSF，也就是做任何事情首先要抓住关键点。例如，学习之前，要先知道如何学习，先掌握学习方法；做一项工作之前，要知道这项工作的关键点，掌握了关键点，不管怎么做都不会出现大的问题。而没有掌握关键点，就没有工作重点，就会失去方向，掌握不了工作的精髓。

9、本田直之的“杠杆”系列比较有名，放在一起看对事业发展很有启发意义。在这本《杠杆思考术》里，他的中心思想是大家熟知的“80/20”法则，注重个人投资，摒弃无谓被动的重复性无效率工作，用个人投资“杠杆撬动”劳动成果。这本书提供了比较精细的方法论。职业运动员的日常训练/比赛的时间比例是80/20，但大多数人事业的时间用法为：自我投资1，工作99，没有规划，必然没有好的效果。但是，正因为大多数人自我投资不足，只有有人稍加练习，便有可能出人头地。一分耕耘一分收获的想法是不完全正确的，只有在日常工作中，主动地停住脚步专注自己、进行自我投资，才有可能得到正确的回报。这是思维上的转变，所以任何人只要坚持，都可以做到。（就像植物大战僵尸，如果一开始不配置较多的太阳花，后来的塔防就会非常被动，太阳花就是投资）个人资产分为四项：（1）劳力资产、（2）时间资产、（3）知识资产、（4）人脉资产，都是需要系统构建起来的，投资的复利效果长期来看也是惊人的。励志书看多了没有效果，因为“个人斗志”不是资产，回报为零，不积累四项资产，就如同开车空踩油门。个人斗志要同个人资产相匹配。累积个人资产也是资源配置，要及时排除不必要做的事，需要首先明确目标，这样才能不错失机会，并提高与目标相符的个人资产。在此过程中，积极主动是很重要的。

一、劳力的杠杆效应大家都会要求自我控制，但“做不到”是大问题。解决这个问题的方法在于：（1）构建化（制度化）、（2）无意识化、习惯化、（3）发掘重点因素。（1）构建化1.投入构建化，初期需要时间和劳力，但根据标准化流程，之后能产生回报2.制作工作手册很重要，目的是提高所有员工能力达到一定的工作水准，在简单流程提升效率，把精力花在更重要的事情上。3.检查表最重要，从完成工作的形态逆向推算，把该做的事情逐一记录下来，避免遗漏，节省时间，了解全貌。（2）无意识化、习惯化4.工作进展顺利的人，都是无意识地进行良性循环，就是习惯化。5.从改变小习惯开始，就会积少成多，理性支配力逐渐得到训练，之后才能成就大的习惯。6.养成习惯进行检查表，以及进行数据管理，以此保持自我控制。（3）发掘重点因素7.在着手工作前，先想“该如何做才好”，思考最短距离，有效率地付诸行动。专注于“结果”而非“作业”。8.不要在日常工作中随波逐流，而把时间投资在思考“现在进行的工作，其成功关键在哪里”这个问题上，将这点弄清楚后再开始工作。具体手法为：调查前例、请教工作进展顺利的前辈等。

二、时间的杠杆效益时间有限才能激发成果。时间是高度有限的，但很多人短视意识不到，只有当意识到这一点，才能提高时间的运用效率。在目前知识型社会，“时间积累的越多，就越能获得成果”这样的工作是不存在的。时间投资的秘诀是：（1）俯瞰“倒推”的思考模式；（2）时间的例行化；（3）时间的预先扣除；（4）时间限制；（5）固定费用的效率化。（1）建立俯瞰倒推式的日程安排表。没有明确目标，所有工作都被视为重要，则会陷入“这也必须做、那也必须做的状态”，导致效率低下。以月为单位进行安排比较科学，所以月历较好用。（2）谋求时间分配例行化，不要马上行动，先把时间投资在建构上。把时间分为：输入（自我投资如学习和社交等）、输出（工作）、生活、私人四类，然后规划、记录、修改自己的时间分配，适当提高输入的比率。（3）在时间分配中，先扣掉自我投资的时间，余下的时间去做别的事情。（4）在工作上设定时间限制。（5）坐车时间读书、吃饭时间交流并建立人脉等。

三、知识的杠杆效益在工作、人生上，不少人都不会去学习“前例”。投资读书要意识到追求投资回报率。在有限的时间内获得成果，最好的方法就是去学习别人。明确自



己的目的，把和自己类型相似的人的技能诀窍拿来作参考。学习先例的方法有三类：（1）媒体所建立的系统；（2）学校、研讨会、函授教育所建立的系统；（3）根据他人经验、做法所建立的系统。

（1）确定目标，主动选择阅读，并多读，读后制作笔记，并付诸行动。（2）学校、研讨会、函授教育有定制化的特点，更有系统。（3）学习同事、同业。四、人脉的杠杆效益只拿到名片，或只是有求于人的关系不是人脉。人脉的首要是你提供价值给对方，重点不在于你认识谁，而是谁认识你。

（1）在建立人脉上，其最基本的做法就是对别人奉献。不能有所风险是，不如不要接近。基础在于：你是不是对方感兴趣的人？然后投资自己，并且朝着对方想见的人的方向努力。（2）一旦关系建立起来，实践持续的联系和价值的提供。（3）人脉一旦建立了，就要把他们连接起来，从而形成强有力的联络网。（4）建立个人品牌形象。（投资名片、网站、办公室、博客、微博等）（5）加入斗志高的人脉中（6）要确认自己是否做好，就要把专家、经验丰富的实践者当做建言者。要细心分辨这个人是否提供意见，还是提供自己实践过的经验智慧。

10、杠杆思考术在生活中，有很多有着美好梦想，却实际上过着碌碌无为的生活，或者有着一份好工作，却不知如何平衡生活与压力，这样的人大有人在，杠杆思考术给我的启发就是：你现在过的生活是你过去投入的总和，有的人很努力却没有得到应有的改变，有的人光有想法没有行动。只要用对方法，任何人都可以改变。总原则：有明确目标花费一定的时间确定目标（短期或长期）为目标限定日期，具体到日，制作成表格，阶段总结回顾。新的行为意味着新的习惯改变习惯，先从小习惯开始培养习惯，要无意识执行（不要去多想做还是不做，就像刷牙一样形成无意识的习惯动作）习惯检查表：将所要坚持的习惯用a4纸写下做成表格，每日打勾记录为各种类型的朋友们准备的解决方案，可以对号入座为短期考试而做准备的人：找有过这种考试经历的人咨询（上网，身边同事）将他们的经验，比如看哪本书比较好，复习题的选择，看几遍之类的花费一定的时间去了解以后，制定目标，比盲目的从第一页看到最后一页要有效率的多。像很多护士姐妹们其实很多考试，只要看熟选择题就行，对吧！假日的误区：假日不是休息日，与其赖在床上不起不如过一个充满活力动感的周末，反而不会打乱生活节奏，在休息的时候更加要早睡早起，想想每次的休息都是从中午起床都很不划算，如果一大早起床开始着手跑步，爬山等，回来以后才上午11点，然后再休息，下午打扫房间或者找朋友聚聚，这样的假期会充实很多。你们听说过吗：不是因为疲惫要赖在床上，而是正因为疲惫才要想平时一样活动身体。假如一件事情据完成还有很多天：比如：护理部20天后要操作考试，很多姐妹们都是等到最后两天开始急急忙忙准备，而且紧张的要命。方法：规定限定时间，集中练习，且只练要考的点。比如：我在考前一星期下班后，只拿出一个小时练操作，这样因为只有一个小时而不会浪费时间闲聊，而且没有斗志！2、没有目标但对现状感到无趣，想要改变的人：寻找一位和自己相同类型，自己欣赏或渴望要成为的那种人（明星，身边同事，长辈等）以他的目标为目标。在最短的时间内收获成果，最好的办法是学习别人。“最初是从模仿开始着手的。模仿各种人的姿势以后，才会形成今天的自我。”通过学习身边的牛人，也就是优秀的人，做事有效率的人。吸取知识的几大方法：学习计算机技术，如excel，power point，internet，今后很多事情可以直接用电脑输入保存查看。通过读书开始读书之前，明确意识到读书是为了解决问题所做的行为。在开始看一本书前，问自己想从这本书中获得什么，就能清楚的知道重要和不重要的地方。将重点打印在a4纸上，也就是解决自己问题有关的重点，集合起来。这就是“问题宝典”啦！！最重要的是，反复读后，将内容付诸实际。读书的本身并不重要，如何时间资料，一边对自己有帮助，才是最重要的。如果要培养读书爱好：设定读书的数量，比如每年300本，那自己一天大概看一本书，积累到一定时候，便比无所记录会更有成就感和执行力。通过媒体，资讯，杂志，网络主动积极的读，寻找对自己有用的信息。看新闻时，先下载下来，不看直播，跳着看，只看自己想看的。人脉的解读：建立人脉是一个长期的过程。接触比自己优秀的牛人或长辈，奉献是基础，如果不能有所奉献时，就不要接近对方，在具备了对别人有奉献的能力时，彼此交流才有意义，否则，对方只会觉得你无聊，你也不能从他那收获什么。比如在与病人沟通时，你自己懂得健康宣教，不知不觉中病人也会把自己的生活经验告诉你，很多病人对疾病往往比护士了解的多的多，假如我们什么都不知道，交流就无法展开，你们说是吗？建立人脉的基础是：你是不是对方感兴趣的人，以及投资自己，并且朝着对方相见你的人的方向努力。如：介绍对方感兴趣的书籍，消息，人物，话题，爱好等。

11、昨晚花两小时读完《杠杆思考术》，今早起来用思维导图整理了下阅读笔记，这或许是虎年读的最后一本书，也是很好的开始，新的阅读方法。这本书，写的确实一般般，读不出太多的共鸣感。大概我对书的要求有那么些高？！花了时间就得买点乖，小结下：1、这是本给“懒人”看的书，作者

也属“懒人”。所谓懒人的思考方式，也就是本书的中心：用少许的劳力和时间，得到丰硕的成果。--- 嗯，讲究效率。虽然共鸣感不多，其中倒也有些很实在很贴近是想法。2、本书架构：提出杠杆思考术这一论点->逐一解释->分别介绍在时间，劳力，人脉和知识四个投资对象上的应用->总结。--- 发现畅销类书的统一模式就是如此，实用性嘛，还行。有位博友能做到1天1本书，我观察了下，他读的书基本上都是此类，而且似乎都有些共通性。10年读了多本畅销类书，大体都是这种写作和思考模式，读多了，就算消化系统再好也会便秘。11年的读书方向得变变，以计算机书专业籍为主，心理学和历史类为辅。PS：嗯嗯，别忘了白纸黑色写好的读书计划。3、这本书对我有什么影响：此书中谈到的诸如阅读术和劳力的杠杆效益倒是值得借鉴。只是作者空谈内容比较多，没有实践例子，所以呢吸引力不够大。--- 因为书的条理比较清楚，用思维导图的方式分析起来更顺畅。最大的影响就是，我体会到思维导图这软件的无穷魅力，不用不知道，一用准爱上，哈哈。以后得多多用用。4、如果我去写这类书.....算了，这架构绝对不是我的风格。5、如果对阅读感兴趣的童鞋，强烈推荐《如何阅读一本书》，10年8月份买的书，我又拿出来读了遍，体会更加深刻了，而且是本提高阅读力和理解力的好书，告诉你阅读的四个层次，怎么主动阅读，如何进行最高级别的主题阅读。嗯嗯，我的层次有待提高中。

12、一本专门研究投机取巧的书，doing more with less.1. 四种个人资产：时间资产/劳力资产/ 知识资产/ 人脉资产2. 劳力的杠杆效应a. 结构化，假设-实行-验证-结构化，花更多的时间和精力去建构，持续下来，就能产生回报。b. 无意识化.习惯化，工作顺利的人，都是无意识的进行着良性循环，一言以蔽之，就是习惯化。c. 发现KSF，才是成功的关键。2. 时间的杠杆效应a. 建立倒推式的杠杆日程表，在一定时间内要收获成果。b. 分配时间，谋求时间的例行化c. 用时间分配把自我投资的时间扣掉。d. 在工作上设定时间限制，“因为有时间，所以工作无法达成，因为没有时间，所以收获成果”。3. 知识的杠杆效应a. 知识的杠杆效应，归根到底在于“从1产生100”的想法。b. 成功者都是在成功的前例上运用杠杆效益。c. 1小时读一本书，把这本书运用于你的事业。同时，形成杠杆效益笔记，并加以实践。4. 人脉的杠杆效应a. 奉献是基本。如果不能有所奉献，就不要接近对方，而在似乎能够有所奉献的时候，接近对方。b. 在奉献的基础上建立人脉，纵然被拒绝也不会有什么负面效果。c. 一旦建立关系，纵使不定期的提供贡献也是可以的，关键是去实践持续的联系和价值的提供。事实上，维系联系要不建立联系困难多啦。d. 一旦建立人脉，就要把他们连接起来，变成强有力的联络网。e. 建立个人品牌形象。f. 和斗志高，今后大有可为的人建立人脉联系。g. 在团体中互相影响，这样一来，自己的斗志也会昂扬起来。h. 要确认自己是否做的好，先要把专家/经验丰富的实践者作为建言者，为了不走错方向，在挑选建言者上要细心。

13、舒张提到的很多思考方法让人耳目一新，比如习惯检查法，俯瞰逆推法等等。当然，重点都是落实到实践中去。你去看商场上表现出色的人，他们几乎都先设定目标，也就是说，自己决定“比赛日程”的期限，然后，他们采取的方法，用俯瞰“倒退”的思考模式来决定工作。如果没有明确的目标，就没办法选择“该做的”、“不做也行的”工作。有人感叹工作时“纵使在做，也无法洞察先机”或“看不到结果”这样的人就是用堆积的方法在工作。如果用俯瞰“倒推”的思考模式来做事的话，就会知道做事的目的、应该收获的成果，并且为“对此该做什么”而有所行动。由于不会去做无法收获成果的事，所以也不会累积压力。要管理这种俯瞰“倒推”的日程安排表，月历是一个方便的工具。我使用的是能够记录一个月安排的A4纸张。我想，用记事本来管理日程安排的人也不少吧！但是，用记事本记录的日程安排实在太短了，只有“一个星期”“两个星期”而已。

14、通篇的例子都是日本历史的人物，看来十分无聊。且例子本身就很无趣。讲的东西随处可见，不够细致，让你知道是这么回事，但怎么做没有教你。例如计划表，每个人都知道要安排自己的日程表，但是到底有多少人能够坚持的呢？所以这种书看了也没有用。我花钱买的这本书，相当后悔。在地铁上1个小时就看完了。与其费钱费时间看这本书，还不如看一些经典书籍，比如《论法的精神》。

15、同类书籍有写得更好的。思维流式不错，不过通常作者这个背景的人都会有这样的逻辑。所以把很多商业思维运用到指导个人生活上算也算不上创新，最多算小改良。若是小册子，会很可爱；可是竟然是书，却显得单薄了。加上“杠杆XX”是作者惯性的写作，也许当初就是一本书，出版社硬要拆成三本出的。所以标题是不要买。而读还是值得的，至于怎样读，因人而异吧，我只读一遍就另觅他处了。

16、最开始吸引我的是这本书的名字，和它打出的理念，就是用最少的时间和劳动去获得最大的成果。名义上是为了如何学习提高效率，实际上是给自己偷懒再学个好方法。嘿嘿。不过对于书中强调的



## 《杠杆思考术》

不劳而获的境界我想不是一般人能够达到的，一定是经过多年积累的人才能达到的。本书大致分为五个部分：杠杆效益意识、劳力的杠杆效益、时间的杠杆效益、知识的杠杆效益、人脉的杠杆效益。1. 杠杆效益意识——DMWL (DO MORE WITH LESS) 是指用少许劳力和时间获取丰厚的成果。这是杠杆思考术的基本思考模式。个人资产\*个人斗志=成果所以投资个人资产是非常重要的，如果只有个人斗志而没有个人资产那么很不容易得到成果。2. 劳力的杠杆效益强调要把进展顺利的方法构建起来。想想还蛮有道理的，成功的学习方法，成功的组织活动的流程，现在我最想的就是总结出考注会成功的方法。要养成大习惯从小习惯做起。积少成多是有道理的。发现KSF (KEY SUCCESS FACTOR) 即成功的关键。总所周知80/20法则，看来找到成功的关键是非常重要滴。采用“俯瞰倒推”的思考模式。从自己的目标开始倒推确定自己每个阶段的任务目标。“一年收成两次”的思维方式，在做一件事时，思考还有什么能同时做到。书中还特别提到，养成运动的习惯是非常重要的哦。3. 时间的杠杆效益中心思想：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。同在劳力篇里讲到的，要建立俯瞰倒推式的杠杆日程安排表来决定任务。时间的例行化。把时间分成固定的时间段，用以安排事情。以自我投资为主的时间分配表。在工作上设定时间限制。特别注意哦：睡眠是90分钟的倍数比较好。4. 知识的杠杆效益要把众多时间投放在“从1做到100”上，因为爱迪生毕竟是少数，从0做到1是非常困难的。吸取前例的经验，尤其要注重与自己相似的成功人士的经验。要在有限的时间来收获成果，最好的学习方法是学习别人。运用自我投资法的杠杆阅读术——清楚重要的不重要的地方，将重点与有灵感的部分记下来，做成“杠杆效益笔记”，更加重要的是：要把书的内容付诸实践。5. 人脉的杠杆效益重点不在于你认识谁，而是谁认识你。几个POINT：奉献、建立个人品牌形象、在斗志高的团体中感染开来。IN A WORD，这是本非常不错的书，值得一看，推荐指数：

17、思考术，思考的核心是怎样用最少的的时间，做更少的事，来完成更多的任务，实现最佳的效率。本书从劳力、时间、知识、人脉这四个方面来介绍思考术的核心思想，其中时间和知识正是《杠杆时间术》和《杠杆阅读术》的干货内容。劳力要学会在劳力中“偷懒”，把一些重复性的东西构建一系列习惯，避免每次都浪费很多的时间去做相同的事情。时间因为有时间，所以没做好事情 ---- 这是作者在杠杆系列中反复提到的观点，解释的也确实到位。比如一些作家平时有大把的时间的时候，却总是写不出东西。而快到交稿的前几天，效率总是高的离奇。又比如很多人会挤出上厕所的时间被单词，而花费一整天的时间发呆或看电视剧。另外，时间是需要跟目标联系在一起。只有明确了目标，才能明确自己要做什么，从而利用“放弃不要做的事情”的时间，专注于一件重要的事，提高时间投入产出比。知识知识本身是死的，需要活学活用。换句话说就是不要为了读书而读书。在看一本书或学一个知识之前，最好要明白接下来这件事情当中，什么是自己真正想要获得的？带着目的的阅读更有利于知识的快速掌握。人脉人脉的维系往往难于人脉的建立，因此懂得“奉献”才是维系良好人脉的基础。既要懂得整合自己拥有的优质人脉，也需要不时的奉献自己的能力和资源。不怕被利用，就怕没有什么可被利用。最后摘录一段有感语录：人类改变的方法只有三种：一是改变时间分配；二是改变居住场所；三是改变交往的人。只有在这三个要素下，人类才会改变。最没有意义的事，“下定新的决心”。---- 大前研一

18、#每天浏览一本书# 20/600 《杠杆思考术》以往的思考模式是基于一分耕耘一分收获，基于杠杆思考术，有可能达到“一分耕耘，十分甚至更多的收获”。要诀就是从根本上改变思考模式----- 买了不少书，收集了不少书。如果不抓紧看的话，不知猴年马月能看到了。很多大牛都是每天读一本，咱不要求这个了，每天浏览一本，找出其中的关键几句，这是最好了。实在不行，有所收获，做下总结也行所有傻逼的坚持，都会有牛逼的结果。

19、今天下午用了一两个小时粗读了这本书 还不错 可以细读~阿基米德：给我一个支点可以撬起整个地球，要知道，这个杠杆需要30光年哟~ 看完书之后 很有冲动做计划 做目标 呵呵

20、总体感觉是关于思考、时间、阅读、人脉使用的一种经验，而关于这几个的本质论述不可能提及。关键看你使用本书的目的和你处于的系统边界在什么地方，因人而异的。我还是觉得有用的，核心是个人要建立一个系统，特别是要注意边界的地方。



# 《杠杆思考术》

## 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](http://www.tushu000.com)