

# 《拆解與簡化》

## 图书基本信息

书名：《拆解與簡化》

13位ISBN编号：9789865770431

出版时间：2014-7-31

作者：永田豐志

页数：224

译者：張智淵

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《拆解與簡化》

## 內容概要

面對一個目標，心裡立刻浮現許多待解決的問題，這表示你思慮周全。

但，你是愈想愈不知道該從何著手？還是愈想愈清楚？

菁英之所以拉開和一般人的差距，不在於學歷和智商（相反，這可能是高知識卻低成就的原因），而在於「因簡化而得以專注」。

作者永田豐志是協助企業簡化網路流程的Showcase-Tv執行長，他研究各領域的成功人士和企業後發現：拆解與簡化才是帶領人找到興趣的原因，因為這能使人專注，你曾經長時間專注做某一件事情，不但不累反而覺得很爽，以致於忘了時間嗎？這就是內心的能量高度集中，產生了「心流」經驗。

菁英的通則 拆解、簡化，於是能專注到忘了時間

Google：只找與自己一樣的人——懂得簡化，能夠專注——這種人有野心

亞馬遜的成功：簡化任務。先鎖定一個領域就好

鈴木一郎：把終極目標拆解成一百個小目標，好讓自己愛上打球，不是拿來當職業

彼得·杜拉克：好老師刻意不教，而是發掘學生專長，讓他先只發揮那項專長

精英的思考基礎其實就是拆解、簡化與專注，專注不只是專心，一味專心只會讓人覺得枯燥，專注有三個關鍵：

1. 打開「動機」引擎、
2. 設定稍微超出能力範圍的目標、
3. 最終是為了得到「心流經驗」 長時間做某一件事卻覺得爽、有成就感

這些事其實小孩最懂，只是長大後你多半忘了。

怎麼執行「簡化」？ 不做什麼，比做什麼更重要

先想「不做」什麼，再想「要做」什麼 (Simple)

專注其實是捨棄，把力氣用在留下來的。怎麼篩選：就是丟！你的腦袋學會斷、捨、離了嗎？

把大事拆解成小事，用一件件「要做」的小事來成就一件大事 (Small)

與其一口氣苦讀90小時，不妨拆解成每天利用通勤15分鐘，你會立即看到效果。

運動、減肥更是如此。

一次——就是現在——只想一件事，不惦記過去也不焦慮未來 (Single)。

心思渙散會導致你緊張，意識集中你會變亢奮，所以賈柏斯也熱中冥想。

用密度取代長度 (short)，別老是被自己打斷

你的電腦桌面，和你的實體桌面，乾淨整齊嗎？從工作的環境開始學習簡化工作。

比起長時間的投入，從事那件工作的「密度」——專注——更重要。

作者從不重用做同一工作累積未達一萬小時（差不多三年）的工作者，因為那是成為專家的基本投資。

最後因為變簡單了，你就能爽爽做完 (Smile)，你會喜歡「工作中的自己」，而非勉強自己喜歡上某個工作。

高生產力組織的「專注」，領導者怎麼帶出來？

Google給員工20%的休息自主時間，換來無數搶手設計。

3M的15%法則，讓他們因便利貼上市，再度成為市場大贏家。

App開發公司START TODAY站著開會、隨時拿牆壁當白板討論，每天只工作六小時，但他們的產能反而提升二五%，還省下員工的加班費，所有人都能早早回家。

上線開視窗讓自己分心、外界干擾、只知按表操課、憑習慣做事……，

害我們做事的步驟愈來愈多，變得更難。

怎麼從「這問題，太強人所難了」變成「這簡單，我辦得到」？

你需要的不是聰明頭腦，而是拆解與簡化，然後你就可以專注到忘了時間。工作就是要做爽的，不是做累的，才有成就感。

# 《拆解與簡化》

# 《拆解與簡化》

## 作者簡介

永田豐志

智慧產能研究者、新事業規劃師。Showcase-Tv執行長。

在Recruit和其集團企業負責新事業開發，研發出許多創新領域的計畫。後來，經歷電腦雜誌的總編輯、CG角色人物的版權管理公司總經理等，自2005年起，與夥伴一起設立專門負責協助企業勵行簡化流程。目前擔任執行長，從事網路服務的開發和經營。此外，致力於商務人士的智慧產能研究，並舉辦多場演講活動。

著作包含《100個使智慧產能夠戲劇性提高的最強架構》、《使腦袋變聰明的「圖解思考」技術》、《簡報高手的圖解思考技術》等，在中國、台灣、韓國等亞洲國家，也廣受年輕上班族歡迎。

## 書籍目錄

前言 懂得簡化，你就很快超前領先

推薦序一 專業就是用簡化的程序，讓所有人都懂

推薦序二 別再憑習慣做事，懂得聰明拆解、簡化，你就是菁英

第1章 菁英的通則 拆解、簡化、專注到忘了時間

歐巴馬與祖克柏的共通點是？

蒙特梭利學專注、找興趣

拆解，是邏輯思考的基礎

專注不只是專心，有三個關鍵

第一個關鍵：打開「動機」引擎

第二個關鍵：專注讓人得到「心流經驗」 爽

稍微超出能力範圍的目標，才令人喊爽

拆解再簡化，小孩就懂，是大人之後忘了

聚焦一點，方能啟動你的「專注螺旋」

第一個過程：發現挑戰機會 有點難但不太難

第二個過程：自主、專注經驗 做到忘了時間

第三個過程：達成目標產生成就感 心流經驗

第四個過程：精神和技能成長 1%進步就很驚人

專欄 熱愛運動，你的工作成就更出色

第2章 世界級企業眼中的頂尖人士 不是懂得處理複雜任務，而是會拆解難題

谷歌：只找與自己一樣且有野心的人

亞馬遜的成功：簡化任務，先鎖定一個領域就好

史上最強棋士羽生善治：感覺進步，愛上專注

鈴木一郎：把終極目標拆解成一百個小目標，讓自己樂在其中

彼得·杜拉克：好老師刻意不教，發掘學生專長

拆解破銅爛鐵的少年，得到諾貝爾生物獎

「一萬小時」，是成為專家的基本投資

「神之子」田中將大，如何變了一個人？

專欄 氣場的真面目

第3章 不做什麼，比做什麼更重要

專注帶來快樂，也帶來緊張

心思渙散導致緊張，意識集中你變亢奮

提高專注力：一件、簡單、小事、很快、笑著做完！

專注其實是捨棄，用心於留下的

別和電腦學多工，一次只做一件事你更有效率

很難專注，因為你老是被自己打斷

喜歡「工作中的自己」，而非喜歡工作

強化持續力，4 R來幫你

專注：找到自己覺得舒適的節奏

非物質：發現獎勵自己的有效方法

不要在過程中評斷事情的好壞

假設今天是「人生的最後一天」

賈伯斯熱衷冥想，產生驚人專注力

用呼吸法，大腦放鬆就聚焦

專欄 「喜歡」，就能克服一切

第4章 組織的「專注」，是領導者帶出來的

用「凝聚」比「管理」有效，還更輕鬆

從便利貼到Gmail，有自由時間才有搶手設計

## 《拆解與簡化》

價值四千三百萬的服務，二十四小時就設計出來  
企業的效率來自：站著開會、隨時討論  
聚焦工作六小時，不用加班加到死  
打造容易聚焦的環境：清除瑣事與多餘的溝通  
賈伯斯的設計為什麼風靡全球 因為極簡  
帶人不用教育，只要協助學習  
Q&A 拆解、簡化流程的快速指南  
後記 成就無關學歷或天賦，而是專注

# 《拆解與簡化》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)