

《零秒思考》

图书基本信息

书名：《零秒思考》

13位ISBN编号：9787550239517

出版时间：2014-12

作者：[日]赤羽雄二

页数：160

译者：曹倩

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

内容概要

编辑推荐

面对工作困境，怎么能瞬间看出症结所在？

如何拥有零秒制胜的惊人决断力？

麦肯锡韩国分公司创始人、日本咨询大师倾力打造

让思考语言化、可视化、技能化的终极武器

本书能让你——

【瞬间抓住问题关键】

临近deadline，还在迷迷糊糊兜圈子？工作不得要领，一番折腾后又回到原点？

巧妙运用A4纸整理思维碎片，撇清烦躁情绪，再难缠的问题也能迎刃而解！

【瞬间学会清晰表达】

话在嘴边却怎么都说不出出口？满脑子朦胧的想法却迟迟无法动笔写企划案？

集中1分钟时间进行“头脑体操”，大幅提升思维运转速度，将混乱的思绪转化成精准的语言！

【瞬间做出准确判断】

还在没完没了地搜集信息？犹犹豫豫，瞻前顾后，真的能得出更准确的决策吗？

从3个可行解决方案出发，高效收集目标信息。告别盲目与拖延，让思考事半功倍！

内容简介

临近deadline，还在迷迷糊糊兜圈子？工作不得要领，一番折腾后又回到原点？话在嘴边却怎么都说不出出口？满脑子朦胧的想法却迟迟无法动笔写企划案？很多人都会面临这种工作困境，但至于怎么改变却总是找不到好办法。

这本书教你的就是把心中想法落实到语言和实践中的具体做法-----零秒思考。

作者在麦肯锡公司的14年中，参与了企业的经营改革，深知员工的战斗力会很大程度上左右一个公司的未来，所以非常重视一个人的深入思考、制定解决方案，并能够彻底执行的能力。本书讲述的零秒思考就是他从多年实践中总结而来的。简单来说，就是运用A4纸整理思维碎片，集中1分钟时间进行“头脑体操”，从3个可行解决方案出发，高效收集目标信息。

相信这本书可以帮你告别盲目与拖延，让思考事半功倍，让工作难题迎刃而解！

作者简介

赤羽雄二，1978年毕业于东京大学工学专业，1983年留学斯坦福大学攻读硕士学位。1986年进入麦肯锡公司，领导了经营战略的立案和实施的援助、新组织的设计和导入、市场营销、新视野创立等众多项目。1990年从零创办了麦肯锡韩国分公司，促使许多韩国企业，尤其是LG集团走向了世界。2002年，以催生“世界性的风险投资”为使命，和他人共同创建了Breakthrough Partners股份有限公司。

曹倩，日本拓殖大学博士，曾在朝日新闻社工作，现任日中双语电视台CCTV大富同声传译助理。

书籍目录

前言

第1章 启发思考

- 1.1 将浮现在脑中的意象、感觉变成语言
- 1.2 以自如准确地使用语言为目标
- 1.3 捕捉语言的核心意思和偏差
- 1.4 避免肤浅及徒劳无功的思考
- 1.5 “沉思默想”及“滔滔不绝”都是误区

第2章 零秒思考，你也可以做到

- 2.1 多花时间并不意味着思考可以深入
- 2.2 当机立断的能者及优秀的经营者
- 2.3 终极目标：零秒思考
- 2.4 零秒思考和信息收集
- 2.5 通过做笔记掌握零秒思考
- 2.6 做笔记的好处

第3章 如何做笔记才能实现零秒思考

- 3.1 写标题的方法
- 3.2 写正文的方法
- 3.3 想到的事，不论是什么，先写下来
- 3.4 笔记写在A4纸的背面
- 3.5 每天做10页笔记
- 3.6 每页1分钟，一想到就立刻写下来
- 3.7 不能用笔记本、日记本、word的原因
- 3.8 笔记控制在1分钟内，在任何地方都可以写
- 3.9 情绪要再三思考后再写入笔记
- 3.10 不同状况、需求下的笔记题目范例

第4章 充分利用笔记

- 4.1 深入挖掘笔记更有效
- 4.2 多角度地写一个标题
- 4.3 笔记的拓展
- 4.4 笔记和逻辑树的关系
- 4.5 从笔记中归纳企划书
- 4.6 让同事和家人也记笔记

第5章 笔记的整理和活用方法

- 5.1 分类放在透明文件夹中进行整理
- 5.2 重新审视文件夹的分类
- 5.3 做笔记之后

后记

出版后记

精彩短评

- 1、A4纸横放，锻炼自己的思考和表达能力，可以试试。不过400个题目看着还是挺吓人的。
- 2、还不错，用A4纸记下思考的过程值得一试。
- 3、很久之前翻过，竟然忘记mark了。觉得这本特别水...尤其是看了那么多本打着麦肯锡旗号的思考术之类的书之后。内容水，内容还很少，竟然敢卖28也是没谁了！刚看了下竟然是小学堂系列，对後浪的眼光感到擔憂啊。
- 4、期待期待，读完真心觉得非常棒！让我知道了深入思考的方法
- 5、不错的东西,简单地说,就是多总结,多记录,然后作者还是提供了整套完整的方案供参考,对于已经养成的习惯,不一定那么容易改成作者说的方式,而且新世界,新科技,写在纸上未必就是最好的办法.不过思路还是很不错的.
- 6、用A4纸横着放，标题写在左上角，在1分钟内写4-6行对于这个标题的即时想法，每天写10张A4纸。久而久之可零秒思考。
- 7、可以试一试
- 8、简单理论，但对我这种一整天都在胡思乱想的人来说应该很实用吧，希望能清空大脑，彻底减负。可是如何避免别人看到我的笔记却成了一个新问题！
- 9、一本从笔记角度出发的思考工具，每天10分钟，每次一分钟，每次4~6行，每行20字左右
- 10、在秋叶老师和书里看到了这本书，通过战隼老师的书评更想要读一下了。度过一些发现了一种适合自己的读书方法：提问式读书方法。非常的兴奋！另外通过看书评解决了一个问题，那么多问题怎么解决？书评里马伯庸老师说解决很大的难题——“思考不是为了找到明确的答案，只是让你进入理性思考的节奏。当理性开始发挥作用后，很多可怕的意象就会被大量现实消解，变的不足为惧。”另外不断的发问把一个大的问题分解细化，锻炼思维深度的同时，把困难变小，变的可以战胜。
- 11、很多人吹毛求疵。但是本人觉得真心非常受用，如果早两年得到这个或许会有不一样的人生。很感谢作者分享这么实用的方法。
- 12、当断不断 反受其乱
- 13、作者讲来讲去，主要宗旨就是要读者学会记笔记，学会思考。
- 14、瞬间之术
- 15、八月：介绍的A4纸逻辑训练没有系统的练习，可能有点用吧。
- 16、极力推荐
- 17、不错的思考训练术
- 18、-曾经觉得上完大学自己的脑子变得好迟钝，想提高不得其法。
-原来思考能力可以通过每天记录自己的想法提高。
-记录并分析自己的心情可以更加了解自己，理解他人，很喜欢。
-感谢作者又给了我自信心。
- ps: 完全感受到了日本作家的细腻。当他指导你细致到如何在公交车上折叠A4纸记录，真是忍俊不禁，像个爸爸一样。不过一些细节之处倒是不一定参照他的方法啦。
- 19、17.3.22@图书馆(由何鑫伟处转借)
- 20、整本书很薄，通篇讲的东西感觉我一小时就能讲完，重点就是及时记笔记，记录下脑海中每一个思路，善于思考，总结
- 21、思考力才是终极的竞争力！
- 22、诚如作者所写：“零秒思考”训练法一为整理思维，二为整理情绪。这样的好处在于极大的解决了现代人的难题——拖延。在进行训练的半个月，我发现了自己的长足进步：能够集中精力品文章，并迅速抓住重点；情绪越来越稳定，为人越来越温和；做事更加果敢；以前写作没思路，现在下笔如有神。
- 23、为工具书正名哈哈哈、能有效帮助人提升效率的书籍都应被赞美。之前断断续续做没坚持下来，改成语音输入记在EverNote上后方便很多。立个誓要当成习惯坚持100天，希望到时思考速度真的会更快。
- 24、一张a4纸，一支笔，横放。左上角写标题，右上角写日期，中间4-6行，每行20-30字，想到就写下

来！

25、很有收获！要学起来。准备A4纸，每天写10页！努力坚持下去！

26、其实一句话就能说明问题：把想到的东西写下来，思维就跟着文字就能开始

27、这本书介绍了一种很实用的笔记方法，方便我们捕捉想法、整理思路，不过这个题目未免有点标题党了。

28、这本书的价值不在于方法论，而在于动机。多一颗星给作者的细致耐心。

29、全书讲了一件事，要把想法写下来。不写下来的话，1.容易忘记 2.会忽略几个观点 3.思路不清晰

。学习起来，多写下来

30、做笔记能帮助我们快速整理思路，发现利弊。因为越来越自信，所以在处理事情时就更积极主动，就能得到更多锻炼成长的机会，形成良性循环。

31、只是不明白为什么100个字能说明的问题要写一本书……

32、深入思考的好书

33、方法不难，关键是坚持执行，产生效果。

34、提高思考效率的一本书

35、非常有可操作性的一本书，是小学堂系列里我最欣赏的一本。如果能够按照书中的指导进行练习，思维运转的速度，以及深度、广度，都能够有所增长。只是注意别逼迫自己，循序渐进，也别放纵自己，抓住零星的闪念。另外书中说用A4纸最方便，我倒是觉得如今的科技，使用网络云笔记更方便

。36、午间阅读，这本书的题目还是挺吸引人的，看完收获不大。嚯！一直重复用1分钟写下当下想法的做法，要准备A4纸和笔，还不能用word、社交软件等。从这本书里，看到了日本人对分类、整理的重视。写下自己的想法还是值得推荐的做法，但要有太多的局限，最好能有结论和具体措施。

37、介绍了提升思维深入思考的方式，也就是做笔记。用一张A4纸横放，写个4-6行即可。文中的限时1分钟或许用日语可以，但是用中文很难实现，2分钟更合适一些。写好后进行分类，放入各自的文件夹内。进行两次回顾即可，一次在第3个月，可以再写一些回顾笔记；一次是在第6个月，回顾初始和新加笔记。

38、总是在白天接受了很多矛盾，不得消化，就像经历了一场情绪轰炸，含混不知道怎么回事总是习惯性的把错误归因自己长期压抑。看了这本书知道了写出来会很有帮助，没有真正去动笔。有一天真的太难受了，没有人可以求救，写下来之后发现情绪就像被抛掉了轻松在写作中便得知了来龙去脉才知道有很多再正常不过的客观条件原来我是不必如此自责的。以后我会一直写日记吧（对我来说是另类收入）

39、书的内容不多，但却写了一本。

他的方法没看之前就或多或少实践，对我来说只能说对这种方法重新归纳实践，这种对思路的梳理还是很有用的。

40、醍醐灌顶啊，今天按照书中的方法进行了一次尝试，感觉思绪清晰了很多，接下来的日子坚持一下，说不定会有意外的收获哟

41、这本书对我的帮助来说是非常大的。我在看这本书之前一直有一个问题困扰着我，这个问题就是：自己在和别人交流的时候会遇到“想说但不知道要说什么”的情况。后来自己在看到这本书，按照这本书里面给的建议来做了以后，这种情况得到了很好地改善（我觉得具体是什么建议自己就不在这里说了，大家可以去看看这本书然后按照书中所说得去实践就是了）。

42、很多问题，其实在问出的那一瞬间就有了答案。

43、动笔思考。

44、一篇文章就能说清楚的事情，需要写成一本书嘛？

45、能用一篇文章写完的方法，用冗长的词句写成了一本书。准备尝试记笔记。

46、为什么优秀的经营者、优秀的领导者能够做到当机立断呢？这是因为他们平时就不断在思考这些问题，而且从不倦怠地收集着必要的信息，使自己保持灵敏。

47、方法很棒，超级有用，但是书其实一般，跟所有的实践一样，知道了，然后实践才能真正学到，看书其实只是开始。

48、觉得很实用，开始A4笔记法，顺带100天计划。推荐有道云笔记的语音笔记，好处多多：1.不用带

《零秒思考》

纸笔，随时随地记，对应此法思考的语音化。2.便于后期的分类整理查找，只要在所有笔记前加A4字样就好了，绝对好找。

49、看完这本书后，试着用里面A4纸的方法做了下笔记，不说别的，写作素材好像一下子都多了很多，很好的一本书！

50、一种培养深度思考，记录灵感瞬间的思考方法，先借鉴练习后评价，初次阅读感觉挺适合自己

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