

# 氫管理讀書分享

胡輝南

[www.zf-idea.com](http://www.zf-idea.com)



生活環境需要斷捨離，影響你一生成就的頭腦，更需要斷捨離！  
擁有清晰思緒，讓你每一分鐘的努力都開花結果！  
且讓客戶眼中「最受歡迎的大腦整理專家」，  
教你輕鬆培養紛亂思緒，工作、生活都得意！

## 思考， 更要斷捨離

1分鐘丟掉紛亂思緒，  
贏回犀利頭腦

大腦整理專家 鈴木進介——著  
張佳雯——譯

究竟出版

## 作者背景

### 铃木进介

- ◆ 日本人
- ◆ 大脑整理专家
- ◆ 企业顾问

## 分类

- 一般管理
- **逻辑思考**
- 科技管理
- 人(人事/组织行为)
- 物(销售)
- 财(会计/财务/经济)

## 搜索关键词

- 思考整理
- 减法思考

## 特色

- 介绍简单工作帮助大脑整理术

# 为什么大脑会越来越混沌？

- ◆我们经常形容一个头脑简单的人像小朋友一样。
- ◆因为小朋友比较简单和直接，例如想吃饭/睡觉，他们会哭等。
- ◆随着年龄增长，错误资讯、惯性思维、负面情绪、压力和干扰不断去影响我们的大脑

整理维度	要点	转化为行动
思考	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 设立自我基准，把大脑放空</li> <li>□ 思考上对事件的触发</li> <li>□ 将脑中的想法视觉化和具体化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 每个人都有一个度</li> <li>✓ 为什么对你有触发</li> <li>✓ 想象未来和抽离</li> </ul>
情报	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 先有结论，删除不需要多余的情报</li> <li>□ 专属自己的分类</li> <li>□ 将知识转化成行动</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 只记录有用资讯</li> <li>✓ 按照自己习惯进行分类</li> <li>✓ 能转化行动的资讯才有价值</li> </ul>
说话	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ KISS法则</li> <li>□ 结论一定放在前面，不要从小节开始</li> <li>□ 养成说「一句话」的习惯</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 电梯演讲</li> <li>✓ 提高吸引力</li> <li>✓ 少用，你、我、他</li> </ul>
心灵	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 预约“一个人的会议”</li> <li>□ 提高能量的“食物”</li> <li>□ 活在当下，想象未来</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 冥想</li> <li>✓ 喜欢的食物、歌曲、衣着等</li> <li>✓ 不要问题，要效果</li> </ul>

说话不看小节从主干开始

## 如何让大脑升级？

整理成属于自己的观点

热情转换成行动

从重点出发，把想法整理成属于自己的观点，并转化成行动。

# 目录系统图

PART5. 去除大脑混沌的**心灵整理术**      PART2. 让大脑变清晰的**思考整理术**

PART1. 脑袋乱七八糟人生是黑白的

PART4. 让脑筋转更快的**对话整理术**      PART3. 排除浪费大脑的**情报整理术**

1. 迪士尼乐园案例
  1. A充足的情报，有路线及拿快卡
  2. B随意性
2. 如何把热情转换成行动
  1. 整理大脑是将**热情转换成行动**的开关
3. 搜集情报等于累积知识，但并没有善加运用
4. 万事万物一定是有目的
  1. 以自己的观点解读资讯和知识，并加上**整理成属于自己的观点**
5. 能传达对方才有价值
6. 如果不能确切表达就不会有成果

1. 整理大脑三大法则
  1. 不在意他人的眼光，只要有自己的看法
    1. 活在自己的人生里
  2. 从能做的事情开始
    1. 不要勉强自己
  3. 感受比思考更重要
    1. 重视你的心
2. 善用魔法整理工具
  1. 将整理大脑变成习惯
  2. 魔法整理工具的使用方式
    1. 笔记本加便条纸
    2. 笔记工具
    3. 便利贴
    4. 文件夹
    5. 码表

## 1. 让大脑变清晰的思考整理术

1. 大脑里请放有价值的资讯
  1. 整理大脑就是分类
2. 不执著也是重点
  1. 执着度就是自我基准
3. Yes/no的二分法
  1. 人人每天都在做选择
4. 在脑袋里举办淘汰赛
  1. 利用yes/no的二分法做选择（树图）
5. 以喜好来决定

## 1. 非常时期的非常整理法

1. 意料之外也是好机会
  1. 以直觉、喜好、整体的方向性、前辈的建议来整理大脑
2. 舍弃逻辑重视感情
  1. 法则：直觉、喜好、整体的方向性
2. 以条列方式，将脑中的想法具体化
3. 以图象整理别人的大脑
  1. 定义语词
  2. 尽可能将谈话、会议流程视觉化
4. 了解就不会不安
5. 创造不用思考的环境

## 1. 排除浪费大脑的情报整理术

1. 不需要多余的情报
2. 先有结论
3. 搜索最多十分钟
4. 做笔记时，写关键词即可
5. 利用便利贴(3x3)整理情报
6. 利用文件夹代替大脑
7. 让知识成为智慧的读书法
  1. 将知识转化成行动
8. 专属自己的秘密部落

## 1. 让脑筋转更快的对话整理术

1. 说话不看小节从主干开始
  1. KISS法则
2. 结论一定放在前面
3. 养成说「一句话」的习惯
4. 企画书只要一定张
5. 一分钟就有成果的谈判术

## 2. 去除大脑混沌的心灵整理术

1. 心乱让大脑也混乱
2. 每天早上一分钟阅读提振士气的文章
3. 离开座位，换个地方穿着你的必胜服装
4. 决定你的主题曲
5. 预约「一个人的会议」
6. 想象未来

我们主张  
Value

关于智丰  
About Us

我们团队  
Our Team

我们服务  
Our Services

联系我们  
Contact Us

## 香港智丰管理咨询有限公司

香港公司 - 香港九龙亚皆老街朗豪坊办公大楼2611

中国公司 - 广东省江门市蓬江区万达广场9幢805室

新浪微博@智丰企业管理顾问

公众微信 ZhiFeng-Solutions

企业QQ 2353237952

官方网站 [www.zf-idea.com](http://www.zf-idea.com)

服务热线 +86 13902585287



服务号



个人号



智丰管理<sup>TM</sup>

智慧之本 丰盛人生