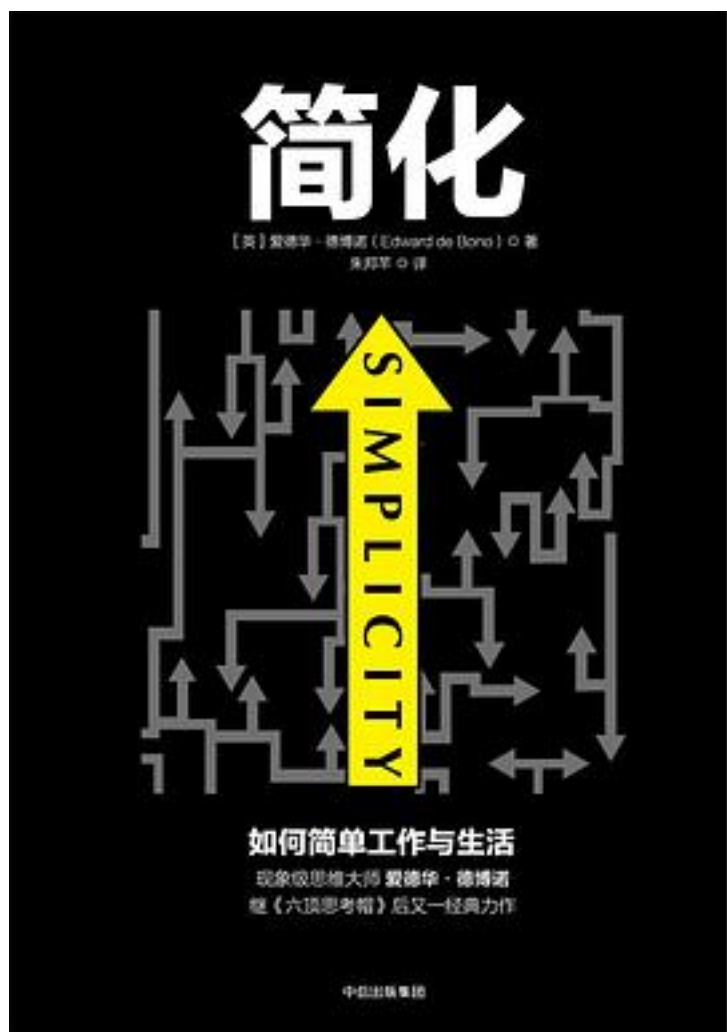


简化：如何简单工作与生活



[简化：如何简单工作与生活_下载链接1_](#)

著者:爱德华·德博诺

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-3

装帧:平装

isbn:9787508665351

* 95%的人不会用到录像机上90%的功能——因为它们太复杂了

- * 汽车制造商过去要用60个不同的部件才能组装一个汽车顶窗
- * 在有的国家，小企业主为了经商，要应对16000多种法律
- * 如果你有11 件衣服，每天早上你穿衣服的选择多达39 916 800 种

如果你不满意事物当前如此复杂的状态，使它们影响到你的工作与生活，就会愿意主动做出改变，花更多的时间进行思考，如何设法让事情变得简单。

愈发复杂的现代生活，令我们做事时常常效率低下、挫败感丛生。繁复的工作法则、冗杂的办事程序、成千上万的规则约束，无时无刻不在耗费着我们的精力，甚至使我们的工作与生活一团混乱。

在《简化》一书中，创新思维大师爱德华·德博诺，将为我们提供“简单”的解决之道。他将教会我们，如何将“简化”的思维法则，成功地融入日常工作与生活之中——为何我们需要“简化”工作、企业管理者该如何完美使用简化法则、简化面临的种种挑战，以及如何在生活中引入完整的简化原则。同时，通过对“简化思想”的10项详细规则的全面解读，作者鼓励我们创造性地将工作中遇到的难题，通过简化的思维，分解成可辨认和可管理的部分，逐个进行处理，从而使我们能够更好地完成工作、管理团队和企业，并帮助人们节省更多的时间，减轻更多的压力，从容享受简单生活之美。

《简化》是爱德华·德博诺博士畅销经典作品之一，《六顶思考帽》姊妹篇。“六顶思考帽”“水平思考法”“简化”，作为德博诺经典企业管理、思维培训课程，50年内已传递至全球54个国家，使数百家世界500强企业及数千万员工受益。

作者介绍:

爱德华·德博诺博士 (Dr.Edward de Bono)，英籍马耳他人，哲学、医学、心理学博士，剑桥大学思维基金会主席。

他被誉为20世纪人类思维方式革命性变革的缔造者，欧洲创新协会将他列为历史上对人类贡献大的250人之一，德·博诺这个名字已经成为创造力和新思维的象征。他发明的“水平思考”(Lateral thinking)一词被收入专业的《牛津英语大词典》。

德博诺博士已出版的著作有62种，其代表作《水平思考法》和《六顶思考帽》被译成37种语言，行销54个国家。他的“水平思考法”、“六顶思考帽”已经成为一种全新的“激发组织成员智力潜能的思维管理工具”。在全世界50多个国家的政界、企业界和教育界得到了广泛的推广和肯定。

目录: 第 1章 001

简化有何用处? 简化有何价值?

我们为何需要简化?

为什么说简化是更好的选择?

第 2章 033

简化的挑战寻找简化原则为简化而努力渴望简化为简化而投资

第 3章 053

为何有人喜欢复杂为何有人痛恨简单

为何有人因为简单而忐忑不安过于简单过度简化

为何必须精通主题，才能实现简化原则

第 4章 069

简化、精简和化繁为简一个新的建议

第 5章 077

如何让事情变得更简单如何简化如何“简”
方式、技巧和方法概述

第 6 章 087

树的比喻对事物的一种看法

第 7 章 097

三种“简”法：

——回顾历史

——剥除

——倾听建议

第 8 章 123

另外三种实现简化的方法：

——组合

——提取概念

——主干与例外

第 9 章 151

更多方法：

——重组

——重新开始

——分成模块和较小单位

第 10 章 179

进阶做法：

——激发性切除

——许愿

——转移能量

第 11 章 199

最后两种方法：阶梯方法韵味方法

第 12 章 215

简化的危险

第 13 章 233

关于日常简化原则的简单备注

第 14 章 259

简单的生活

第 15 章 271

践行简化的 10 项规则

附 录 281

爱德华·德博诺全国简化比赛（以及各地的地方比赛）

· · · · · (收起)

[简化：如何简单工作与生活_下载链接1_](#)

标签

思维

个人管理

管理

极简

工具

中信

自我管理

心理学

评论

奉劝大家买书之前一定要去书城简单浏览下，任何书都是如此。
——这本书的排版和内容的确“简单”的令人发指，差的不想多做评价了

简化应该成为一种永久的时尚，事倍功半显然没有任何道理。

为了表示同意本书内容，直接看书封背十条就好了——很简化吧。

这真的是一本只要看封面的“践行简化的10项原则”即可的书……

这么水的思想，也好意思称哲学家！

#书单#642 《简化：如何简单工作与生活》理论有余，比较枯燥；方法不足，很难落地；具体案例也没讲太透彻。总之留下的印象是，把简化这件事讲的太复杂化了。

一个人越懒，他就越有可能找到更简单的行事方式。

理解之前的简化是过于简单，理解之后的简化才是简单。

这本书确实够简化的。其实，作者是想告诉我们，如何把复杂问题简单化

放慢速度做事。大脑想的事情最少的时候，最有可能冒出好主意。专注于担忧的事情之外的其它事情，可以让思考变得更清楚、更简单 |
小步骤。设计适合自己的小步骤来完成一项艰巨的任务，一步步完成就好 |
那些能一语道破本质的人、那些能够轻松应付难题的人、那些工作效率比你高的人，只是比你更早地养成了简化的思维习惯 |
你必须足够认可简化的价值、有足够的动力和决心追求简单。只要你愿意努力寻找，就会发现做事总有更加简单的方法 |
拥有独立思考的能力、敢于质疑传统的价值、主动跳脱固有的框架、试图寻找更好的处理方式

生活中难免充斥着复杂事情，如何将复杂的事情简单化，一直困扰着我们。
我们往往陷入一种误区，为了更好做事情，而自己将简单的事情设计得很复杂，又因复杂而再次去简化，如此周而复始，耗费精力。
从设计的根本需求和目的出发，哪些事情是需要规范化、精细化操作的，就设计复杂（如，财务工作）；哪些事情是需要创新的，就留足空间（如，研发工作）。不能为了简化而简化，从而忘记本来的目的。世界需要简化，生活也需要简化。

英文版出版于1998年，毫无疑问这本书已经大大落后于时代了。

写得还是有些新体会，特别是在“生存”层面上，我们总是收到胁迫和压力主要来自机遇而非需求。曾经公司把我派去参加德博诺的课程（2周），我还是一个有水平思考证书的人。

听书听完的，还不错就是解读有点冗余，学到以下几点——“只要你愿意努力寻找，就会发现做事总有更加简单的方法。”

坚持凡事复杂化的人，其实恰恰是那些对情况不怎么熟悉的人。如果一个人精通他所要讲述的话题，他完全可以用简单的方式来解释复杂的事情。
任何决定背后的三个主要原因都可以被简化为：1. 恐惧；2. 贪婪；3. 争论。在用语言表达为什么做出这样的选择时，你可以告诉自己，在这三个原因中，哪一个是你最看重的。一旦亲口说出决定背后的原因，你就可以欣然接受那些原因了。如果不能接受，那就再回头去考虑一下。
完美主义是有破坏力的。过分关注细节和追求完美会让你被由此产生的内在焦虑轻易地压垮，有时候，做得不错就足够了。
人在不那么努力寻找创意时，大脑才有可能迸发出更好的点子。”

内容虽然简单，做到却不容易。简化就是创新！

阅感很糟糕。

2019

只是论述了为何要精简但却没有具体方法或实例分析还不如日本那种家政书笔记术之类的实用，过于空泛……

简化是用来进行思维训练很好的方法，平时可以变成习惯就好

3.5。原来是六顶思考帽的作者。全书个人认为最有价值的三条是——“简化流程要好过训练人们应对复杂性。复杂始终是无法做到简单时，退而求其次的选择。理解之前的简化，是没有价值的过于简单。真正的简化，来自于彻底理解。” PS.本书左右页的设计着实蛋疼。

[简化：如何简单工作与生活_下载链接1](#)

书评

0p 只要努力寻找，做事总有更加简单的方法。但简单不可能从天而降。 1p
简单易于应用，但难以设计。所以需要一些创造力。 2p
简化应该成为一种永久的时尚，事倍功半显然没有任何道理。 3p
思考的主要功用并非是解决问题，而是改善我们现有的工作对象并发现新的工作对象（价值创...

毫无疑问，简化会使生活和工作变得更加美好。近几年非常流行“极简”的概念以及“断舍离”的方法等，都在推行简化的主张。思维大师爱德华·德博诺博士也非常提倡简化的主张。他的“六顶思考帽”方法相信很多人都熟悉。在《简化：如何简单工作与生活》这本书中，爱德华·德...

不知道你身边有没有这种同事，每天嘴里各种蹦单词儿：“今天的天气very good！大伙来讨论下case吧……”
这种人其实英文并不好，只是想装得自己比较高贵，但真正的能力应该是“简化复杂事务”而非让事物看着并非原来的样子。
本书讲的就是如何简化我们的生活与工作。不可否认， ...

愈发复杂的现代生活，令我们做事时，常常效率低下、挫败感丛生。创新思维大师德华·德博诺给我们了一些规则和方法： 规则1. 你需要为简化赋予很高的价值
规则2. 你必须下决心追求简单
规则3. 你需要对当前主题了如指掌，简单是设计出来的
规则4. 你需要设计备选方案和多种可能...

书中一些有趣的观点： 一、给国家的建议：
建议1:每个国家都应该设立一个国家简化研究所。
建议2:每个国家都可以组织自己的全国简化比赛。设立奖项。 二、复杂的产品说明书：
机器、电脑等设备的说明书都是由那些熟悉系统的人写就的，对不熟悉的人没什么帮助。好希望产品说明书...

懒，是病，得治 1、懒惰，首先是人类进步、科技发展的真正原因
很久之前看过一篇文章，大体意思是说懒惰是科技发展、人类进步的最大动力。因为懒惰，人类才想着发明各种高效、便捷、智能的工具和设备，表面上提高了各种效率，但实际上让人类可以在同样的时间内有更多的收获， ...

古中国便有“大道至简”的哲学思想。而如今，大咖乔布斯也为我们展示“极简”的力量。现代社会，生活节奏快压力大，我们还有没有可能让工作和生活简单起来呢？组合可能只是一种“添加”过程。把几样东西放入购物篮，然后在同一个篮子里添加新的东西。那些商品之间不会互动， ...

大道至简 --《简化：如何简单工作与生活》读后感
道理不是多么高深就实用，而是多么实用就高深。在一个企业里，如果有一个管理的理念通俗易懂深入人心，比起那些玄而又玄的理论会好很多。因此人们总是在不断的改进做事方法，寻找更简单高效的方式。手上拿的这本《简化：如何简...

关于图书的分类，依据《中国图书馆分类法》可以分为：A、马克思主义、列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论；B、哲学；C、社会科学；D、自然科学；E、综合性图书。国外的分类也不简单，据文字记载，早在公元前250年左右，人类文明世界的太阳-亚历山大图书馆【1】已经按照著作者将...

作为现象级思维大师、经典著作《六顶思考帽》的作者爱德华·德博诺（欧洲创新协会将他列为历史上对人类贡献最大的250人之一），今年3月份又新出了一本书——《简化：如何简单工作与生活》。全书读完，不禁感慨，在纷繁复杂、快速发展的当代社会，通过简化生活和工作，追求简单...

最近在看《人民的名义》，电视剧开头有集内容让我印象深刻。侯亮平处长让陈海局长帮他抓丁义珍，但是季昌明检察长说不合规矩，要去高育良书记汇报，等到了汇报现场，讨论来讨论去也没有结果，还是要请示沙瑞金书记，等沙瑞金书记指示后，现场又讨论来讨论去，过了两个多小时， ...

在现如今这个物质丰富，我们身边充斥着各种拥挤事物的世界，人们的生活并没有变得很好，大多数人被周遭的事物搞的生活如同一团乱麻，而越来越多的人开始领悟到，我们的生活并不需要太多的事物，于是世界开始刮起一股“极简风”，开始有了“断舍离”理念的流行，人们开始对自己...

现在的社会随着科技的发展渐渐变得简单，例如，出门带着手机就可以完成所有事情：支付，记事，拍照...而且我们的技术还在进一步发展，可能十年后的人们都拥有芯片，更加智能的完成所有事情。说完科技上的智能，做事情也要更加简便。都说懒人是发明家，因为他们懒，所以他们不停...

[简化：如何简单工作与生活_下载链接1](#)