

如何打造你的独特观点



[如何打造你的独特观点_下载链接1](#)

著者:[日] 斋藤孝

出版者:后浪 | 北京联合出版公司

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787559603425

5天学会建立“自己的想法”

让别人发现你的与众不同

.....

※编辑推荐※

☆

日本沟通大师斋藤孝的5天短期集训，从写书评到快速做出决断，手把手教你如何快速整理脑中思绪，立刻说出与众不同的意见。

☆ 17个高效能人士都在用的思考技巧，无论是在会议上还是在提案书中，都会让上司觉得你“有想法”，有更好的工作机会时第一个想到你！

.....

※内容简介※

当被别人问到“你有什么想法？”时经常张口结舌，不知道应该如何回答；开会讨论时，面对别人询问的眼神，思来想去最后只能说出“我没意见”……想要在职场中胜出，你必须懂得瞬间思考，立即提出独特的观点！

日本企业教育、沟通专家——斋藤孝长期教导企业、职场人士及学生如何独立思考，并快速提出自己的想法。他发现很多人一旦遇见自己不太熟悉的事物，就容易默不作声。但是在这个快节奏的时代，沉默只会让你错过好机会。因此，只有把握先机，对任何话题都能找出重点，并立刻提出个人见解，才能让别人觉得你是一个“有想法的人”。

作者提出的“5天短期集训”的方式，能够在短期内快速提升你的独立思考能力。比如，多写书评，培养思考的感觉；审视生活习惯，打造“思考体质”；多读书，给自己的想法找依据……

在短短的5天内改造你的大脑，让你做到任何时候都能提出真知灼见，不会再说“没意见”。

作者介绍:

斋藤孝，1960年生于日本静冈县。东京大学法学部毕业。修完东京大学研究生院教育学研究科博士课程，任明治大学文学部教授。专攻教育学、身体论、交流论。主要著作有《学会学习》《深阅读》等。

目录: 序 5天集中训练讲义：形成“自己的想法”

第1天 通过写评论提高思考能力—形成“自己的想法”的基础课

第2天 掌握思考技能的基本准备—名为思路的武器

第3天 改变行动的习惯—锻炼沟通能力和联想力

第4天 深化“自己的想法”的读书方法—深化思考最高效的方法

第5天 加速决断的思考方法—改变“现实”的力量

后记

出版后记

• • • • • (收起)

[如何打造你的独特观点_下载链接1](#)

标签

思维

独立思考

学习方法

方法论

沟通

表达

解决问题

思考

评论

我们在这个社会上生存，必有自己的一套生存发则。如果你是一个话少的人，该有自己的想法的时候，希望不要沉默；如果你是一个善于说话的人，那希望你说的不要都是废话，发表自己独特的见解很重要。不管你是哪种人，这本书都能帮你找到“自己的想法”。

只有我觉得这本书很水吗？除了第一章有点用，后面几章都云里雾里，而且太主观了，都是作者的各种感受。

经过斋藤先生的教导，我准备这样进行我的书评：这是一坨屎，斋藤文化水平接近半文盲，连辩证法都从畅销书引用的无可救药的家伙，读起来每分钟都在煎熬的拙劣之作，

请绕道。

一本书提炼3句话，是形成快速阅读的关键。快速阅读指的并不是一目十行，而是快速选择对自己重要的部分。而提炼重点，理论上就是培养独立思考的能力。和教科书不同，没有人会告诉我们什么是重要的内容，每个人对一本书重点理解都是不一致。这时候，需要我们像猎人一样，伺机发动对猎物的突袭。

5天学会建立“自己的想法”，让别人发现你的与众不同！

我还蛮喜欢斋藤孝的书的，所谓方法论。它特别的接地气。但我没有把它做成方法论来读，里面引用了很多人的书和观点，开阔了我的视野和见识。他的书大概就是用他的方法写出来的，我不知道有多少是他自己的观点。很可能是拼拼凑凑出来的。例如《思考的快与慢》那几篇我就觉得不如原书好读。但是正如作者推荐的那种读书方法一样，只要这本书有三个地方能学习到新东西，就没白读。他只起到一个介绍的作用。

没有自己的想法和见解，只能留下“无趣之人”的印象。
第一章干货最多最有操作性，第五章还好。但第二、三、四章有点水了。

● 有干货，但部分点略散，有裨益的部分需阅毕梳理 ●
日本作家，书中举例多为日本本土事例，让理解和感受有距离感 ●
不知是翻译问题还是我对日系逻辑思维的理解有障碍，个别问题的陈述有点绕……

很晦涩 谢谢 不看该作者的作品了

你不是一个随随便便的人，就不要总说没想法，无所谓之类的话。

一本如何培养思考能力的书，通过掌握多种思路，评价各种人和事，提升词汇能力，不断阅读，不断将思考运用于工作中，继而得到思考能力的锻炼和提升，最终拥有自己独特的想法。内容简单易实践，像是小贴士，不必一次读完，适合随身携带，有需要的时

候随时查阅，参考。

几乎可以视作是一本手把手教写书评的指导建议了，不过书评只是一种输出自己观点的方法，更重要的是学会思考，让知识穿过身体，收获对事物的洞察力。

作者主张在5天里，通过动笔写书评-学习伟人思考模式-在生活中培养思考体质-用多读书来支撑话题-提高决断力这样的方式方法多生产“自己的想法”，提升自己见解独到的能力，并树立起对应的形象。

第一天的内容有一些实用的方法，后面的逻辑结构就有些散了。

提点到位，不过，明明道理懂，不去做的情况也是常有。作者对读书/书店的见解有趣。此外，234章才更有指导性，并没有其他短评里所说的“水”。

一般吧，但是现象学的观察法确实让人耳目一新。

从五个方面入手打造独特观点，书里给出的方向可以参考，但是内容方面太杂且例子浅显，导致说的不是太明白。书中内容共分成五个部分，按照我个人理解可以分成手眼心口意，手：写评论、眼：读书、心：思维方式、口：对外表达、意：联想、决策等方面的能力。如果从流程上来看的话，可以分成三步：输入-整理加工-输出。读这本书的时候从这几个角度开始读会比较好。以上是个人意见，仅供参考

已经写了思维导图放在相册和笔记里，可以参考。有着日本人写工具书常见的逻辑较乱废话挺多的毛病，不过第一章还是很适合写书评不知从何下手的人的。最有用的就是第一章，第二章可以大致参考，越往后越乱。第三章是一些日常习惯的建议，可以大概看看；第四章关于读书的可以草草阅毕或者直接跳过不看了；第五章可以直接去看《思考：快与慢》与《第五项修炼》，不过这两本都比较厚就是……

有意识地去观察和思考，阅读和交流，坚持下去

五天的集中处理问题的训练，只是唤起独立思考的意识，之后要做的，就是要养成持续思考的习惯。

[如何打造你的独特观点_下载链接1](#)

书评

又是一天沉闷无聊的会议！
王木木一直在会议室角落里面无聊的转笔玩，公司为了推进这个项目进展，召集多个部门总监经理，以及具体执行人员开这个协调会已经三天了，这三天里哪怕一点儿有价值的东西都没有出现，上司们各种撕，口水快要淹没这间会议室了，所有人都头晕脑胀的。
。 ...

我今天和一个很长时间没见面的朋友聊天，我这个朋友属于内秀型的，我们聊着聊着，我的朋友说道，我真是怕什么来什么，以前读书的时候就怕老师喊学生提问题这个环节，每次一到这个环节，我都把头放的低低的，心里还默念着看不到我，看不到我。现在工作了，在设计行业，顾名思义...

最近，总有人在后台私信我关于工作方面的事情，最多的是说自己毕业好多年了，30岁了，依然没有确定下来自己要从事哪一行，现在想要改行，又怕太晚；还有的会直接给我两个工作机会，问选择哪个好。
这些人说的最多的是“迷茫”两个字，不知道怎么选。其实我也没有学过什么职业规...

记得在开会讨论时，我也是最怕领导问及我，此时恨不得自己是隐形人，那时从没有反思过为什么会害怕被询问，为什么会回答不出来，直至看到了斋藤孝的《如何打造你的独特观点》，才真正知道问题的症结所在。
原来之所以害怕被询问其实是因为没有自己的想法，而没有想法是因为平时...

前阵子我们公司发起了一个“百日计划”，即要求每位员工每天都必发一则朋友圈，记录自己一天的心得感悟，需坚持一百天。毕竟作为一名教授阅读写作的老师，不仅要有阅读量，还要会写。“会写”其中之一一个要求就是能有自己的独特观点，而这便是可以从观察生活开始做起的。日本著...

我们处在一个信息量很大的时代。
每天还没起床，手机上已经接收到了一大波资讯推送，我们几乎是一睁眼便淹没在信息的洪流中。
如何才能信息洪流中不窒息且浮出水面呢？我们需要打造自己的独特观点，以防被海量的信息冲的随波逐流。“读书是锻炼思考能力最简单的方法。”这...

从小到大我们貌似就一直不断地为我们自身的自由独立而抗争。然后呢？读书时跟着一些人喊着读书无用论，学什么学？上班后学着前辈们说社会层级已经固化，我们能做的已经不多了。互联网时代的飓风将我们的时间无情吹碎，然后，我们便跟着开始了碎片化学习。好像最近某辩论节目又...

1 关于思考，有这样一个非常犀利的观察：5%的人在思考；
10%的人认为自己在思考；85%的人，宁愿死也不愿思考.....
还有一句话是这样说的：没有执行的想法只不过是幻觉而已。
最终，即便是极少数的5%中的绝大多数，有的也只不过是幻觉而已。
如果按照这个说法，那么，生活...

当问题抛来，有的人接住了并回了一串妙语连珠，有的人大窘着“额额额”半天，最后舍不得丢了面子，于是人云亦云，不然就是直接一句“没意见”便落荒而逃。
这些场景背后的主因在人们对所谈话领域的熟悉与否，但我们不能每次都企图类似“呀，我就知道会问这个题目，提前准备得很...”

如果你是一个看完出一本书从来不知道怎么评论的人；
如果你是一个看完一部电影也不知道该说点什么的人；
如果你是一个追完一个热点，却不知道如何评价这件事情的人；
如果你是一个，在听完两个人表述完两个完全不同的观点，但是你却都认为对的人；
如果，你想拥有独特的观...

现如今，电视上选秀节目很多，应运而生的，是大量选秀评委。从“超级女声”到“最强大脑”，从“非诚勿扰”到“中国好声音”，明星可不只是露个脸就能拿到出场费，他还需要点评。虽然很多人说，他们都是事先排练好的，念的是提词器，但是从评委的发言中，你还是能发现，不同的...

人海里，美人如潮，玉女如林。而我，只看见你。你是独一无二的你。
吾妻之美我者，私我也；妾之美我者，畏我也；客之美我者，欲有求于我也。
——选自《邹忌讽齐王纳谏》
在浩如烟海的“人声”中，我“美你”的原因，不是你美到花见花开，帅到人见人爱，而是你观点一枝独...

[如何打造你的独特观点 下载链接1](#)