

从“填鸭学习”变成“持续输出”

# OUTPUT

THE POWER OF OUTPUT : How to Change Learning to Outcome



## 学びを結果に変える アウトプット 大全

精神科医  
樺沢紫苑

説明 アイデア 雑談 交渉 etc...

すべての能力が最大化する

日本一情報を発信する精神科医が贈る

脳科学に裏付けられた  
伝え方・書き方・動き方

[从“填鸭学习”变成“持续输出” 下载链接1](#)

著者:樺沢紫苑

出版者:サンクチュアリ出版

出版时间:2018-8-3

装帧:平装

isbn:9784801400559

すべての能力が最大化する。

日本一情報を発信する精神科医が贈る、脳科学に裏付けられた、伝え方、書き方、動き方

「メルマガ、毎日発行13年」「Facebook、毎日更新8年」

「YouTube、毎日更新5年」「毎日3時間以上の執筆11年」

「年2~3冊の出版、10年連続」「新作セミナー、毎月2回以上9年連続」

……日本一アウトプットしている医師である、ベストセラー作家・権沢紫苑が圧倒的に結果が変わる「アウトプット術」を大公開。

作者紹介:

目録: <CHAPTER1 アウトプットの基本法則【RULES】>

■アウトプットとは? アウトプットの定義

■アウトプットの基本法則

■アウトプットの6つのメリット 他

<CHAPTER2 科学に裏付けられた、伝わる話し方【TALK】>

伝える/挨拶する/雑談する/質問する

依頼する/断る/プレゼンする

議論する/相談する/ほめる/叱る

説明する/自己紹介する 他

<CHAPTER3 能力を最大限に引き出す書き方【WRITE】>

上手な文章を書く/速く文章を書く/文章を構成する

速く入力する/気付きをメモする/ひらめく

ノートをとる/構想をまとめる/プレゼンスライドをつくる

引用する/要約する/目標を書く/メールを送る 他

<CHAPTER4 圧倒的に結果を出す人の行動力【DO】>

続ける/教える/集中する/チャレンジする

始める/やってみる/楽しむ/決断する/率いる

笑う/泣く/「怒り」をコントロールする

眠る/運動する/危機管理する/時間管理する 他

<CHAPTER5 アウトプット力を高める7つのトレーニング法【TRAINING】>

その1 ■ 日記を書く

その2 ■ 健康について記録する

その3 ■ 読書感想を書く 他

・・・・・ (收起)

从“填鸭学习”变成“持续输出” [下载链接1](#)

标签

效率

樺沢紫苑

日本

工作

2018

## 评论

作者给了很多to do，实用但比较零碎。如何持续系统性建设性的输出还是需要自己迭代

思考了半天，给这本书汉化成了这样的标题，虽然要输出这个道理早就知道，但我觉得它值得推广给更多人，光听不说光看不写是很多人的习惯，要培养输出的习惯有点难，但这才是能改变现实世界的唯一的路。

方法论来说，提出来的建议都值得参考。

看目录就知道有哪些点，内容的话感觉有点太简短，展开叙述太少。

如何提高output的能力还需要自己不断的观察学习，从这本书的内容上来说还是太浅。像中小学生版《如何阅读一本书》

工具速食书，食之无味。

成为社畜不久后的自己深感自己完全没有适应社会人思维。这本书很好地总结了我目前距离合格社会人的不足的方方面面，尤其是从我input与output比例过高的侧面来看，以及如何提高output的各种术。从现在开始，我不能调整input与output的比例到3: 7，不能满足input的自我满足感，还有让自己有更多的output。为了提高output会不得不用到文中提到的各种术，包括交流能力，时间管理，健康管理等等(包括这篇短评)。

-----  
没有“Output”的“Input”不是自我成长 只是自我满足

[从“填鸭学习”变成“持续输出” 下载链接1](#)

书评

[从“填鸭学习”变成“持续输出” 下载链接1](#)