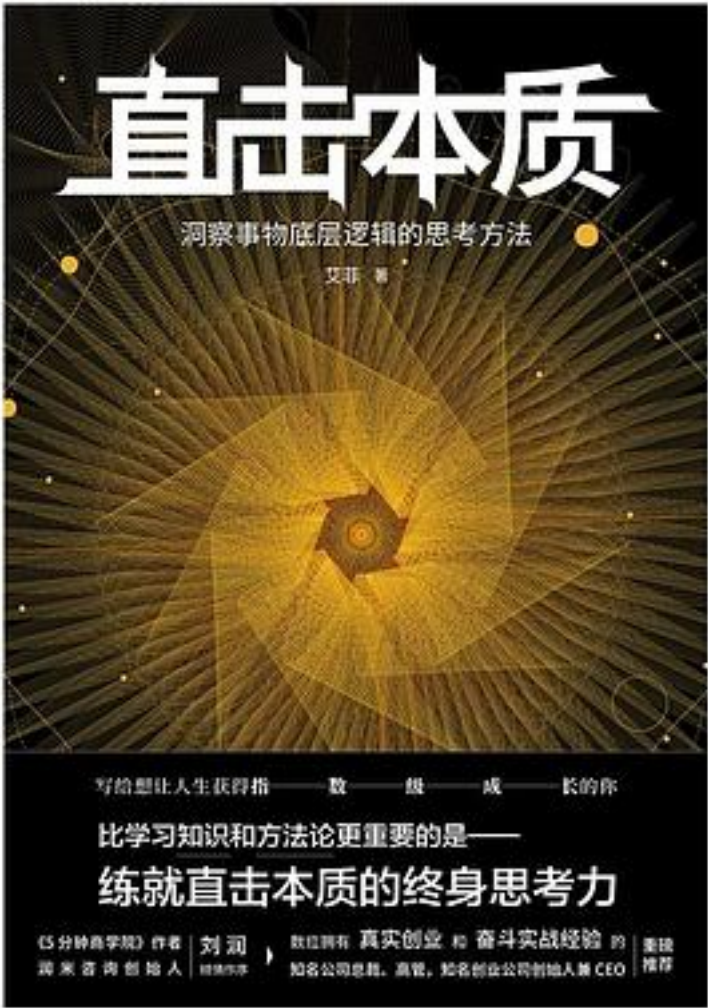


直击本质



[直击本质 下载链接1](#)

著者:艾菲

出版者:天地出版社

出版时间:2020-1-1

装帧:平装

isbn:9787545552607

《5分钟商学院》作者、润米咨询创始人刘润 倾情作序

这是一本专注于“思考的方法”的书。随书附赠独创开放式思维导图。

上半部分聚焦于本质思考，这种思考方法能够帮你看透问题本质，并高效地解决复杂问题，让你成为只需半秒就看透事物本质的人，而不是一辈子也看不清事物本质的人。

下半部分则跳脱出思维的框架，站在更高、更广的层面去思考，运用迁移思考、升维思考以及逆向思考的方法，让很多看似无解的人生难题得到了解答。

一旦有了不懈的、直击本质的思考，我们的成长就会没有边界，而这一切发生的重要基石就是思考能力，也就是艾菲本书的重点。艾菲这本书让我看到了思考的方法以及思考的疆域，我觉得这是一本必须要推荐给更多人的书，遂欣然做序，希望它能帮助到更多有需要的人。

——《五分钟商学院》作者、润米咨询创始人 刘润

我们认为只要不断努力并持续忙碌便能终有所成，却忽略了成功要源自我们对事物本质的洞察和把握。人生中的变化和人们应变化而产生的行动都有迹可循。唯打破幻象，直击本质，方能去伪存真事半功倍。艾菲的《直击本质》以鲜明犀利的思想和生动形象的语言向我们揭示了认识事物并把握其本质的方法与过程，非常值得一读。

——星巴克中国副总裁 李磊

是时候升维我们的思考力了，艾菲直击本质，带你开启思考之旅。正如有人说下棋的高手“他们看棋盘的方式已经跟我们不一样了”，一起努力吧，相信“没有人的努力是错误的”！

——武田制药大中华区总裁 单国洪

创办小站教育9年以来，我深感对于创业者来说最核心的能力就是找到人和事的底层逻辑。《直击本质》刚好从底层操作系统来解剖现象背后的本质，并通过鲜活的案例来解析看似深奥的理论，建议每一位创业者和职场人士都潜心阅读，定能获益匪浅，实现个人认知的跃迁！

——小站教育创始人兼CEO 王浩平

我要推荐《直击本质》这本书，因为它会让你的人生算法得到升级。建议你每隔1-2年重读一遍，我相信每读一次，你的算法都会再次迭代升级！这本书将成为我公司新员工培训的两本必读书之一，另一本必读书是《高效能人士的7个习惯》。

——上海来店信息技术有限公司创始人兼CEO 邱浩

无论对工作还是生活，这都是一本非常值得一读的书。书的上半部是对“本质思考”到底是什么、为什么以及怎么做的剥茧抽丝般的思考，下半部则跳脱出来，看向框架之外，让我看到了很多打破常规的思考方式与真实案例，很有启发！

——上海别样红信息技术有限公司创始人兼CEO 黄晓凌

作者介绍:

艾菲，Gallup全球认证优势教练、个人成长教练、思维导师；

36氪特约作者、ITT认证培训师；

前《财富》美国500强公司大中华区市场部负责人；

公众号“艾菲的理想”主理人，关注者超过10万人。

致力于通过夯实“思维跃迁”与“自我认知”两大基石，获得蓬勃丰盈的人生。

目录:

[直击本质_下载链接1_](#)

标签

思维

思考逻辑

认知

技能书-思考方法

好书，值得一读

逻辑

心理学

2020

评论

在这个时代里什么是最重要的？显然已经不是知识了，也不是别人帮你总结好的各种方法论，而是产生这一切的原动力，只有思考思考的方法，才能收获指数级成长的人生

写的真不错，向学校图书馆推荐了！回学校的时候再看一遍~

标题和目录看过去都很厉害的样子，但是读着读着不禁感慨，很多案例都是老生常谈，作者并没有提出很多新的观点。可能期望值太高，以至于我会觉得现在出版社都很敷衍，都不对内容查重的吗？许多用过的案例堆砌，换个酒瓶装，就能给人出书？那这门槛可也太低了吧！

【补充】不可否认本书对于初次看这样的思维类的读者来说，会有很多启发。但就从书的内容原创性来说，可能因为我之前看的内容刚好和作者看的有比较多的重叠吧，所以里面看到的至少80%的案例出自多本著作，或商业经典案例。因此，会觉得单从书名本身来说，噱头过大。

很期待的一本书，结果很失望。

后悔买了.....

给1星都高了，又是梁宁刘润等欺世盗名之徒，每次都能看到傅盛的所谓认知三部曲...猎豹公司做的一台糊涂，CEO还天天教人”认知“？赫拉利的书写的不好么？本书的套路就是---通篇的烂俗故事+说教者姿态....不建议看，跟罗振宇一个样

上面的好评是刷的吧？！

感觉是作者大量阅读思考后的一个总结，主要的观点理论还是从别人的理论来的，作者是用自己的思考把它们串起来了。
看完之后，我会挑其中感兴趣的观点理论去找原著来读。

作者有着不错的思路，探寻问题的本质是解决三个困惑，一是面对的到底是什么问题？二是产生的原因究竟是什么？第三个是解决问题的思路是不是具有普适性，在未来同类或异类同构问题出现时，这次解决问题的经验能发挥作用？尤其是最后一个，能否在解决问题后不着急欢呼雀跃，再往前走一步，总结和复盘，沉淀解决问题的经验。这方面我执行的不理想。至于书中提到的思维模型、归因推演、逻辑误区、迁移技术等等，都是新瓶装旧酒，换了些词汇罢了。

越是朴素的道理，便越是永恒，遗憾的是，那些朴素、普世的道理，总是会被人们当成耳旁风或陈词滥调。
对于能够深度思考的人来说，朴素的道理其实早已成为他们锋利的方法论了。

用一天时间啥都不想干只想看完这本书，我做到了。从对思维类书籍的浅显理解，理论较多，容易枯燥乏味烧脑，这本书呢是被作者公众号的文章圈粉，心想即使是文章合集买来收藏也是拔草了。
现在每看一本书，不在遵循从头读到尾，而是先看目录，明白作者陈述具体的内容框架，哪些是自己感兴趣的，存在问题想要释疑的。至于很多名人做序和推荐，其实都是在夸赞作者or赞赏书的价值，而我不在看推荐语，是不想受之误导，我想读完有自己的读后感，而不是领读的读后感，这确实会干扰我的心得体会。
作者自己写的序一定要看的，这本书就是，作者简明扼要说了本书写作的目的.过程.内容框架.

100%
凌晨一点半看完，感觉很不错。好多点的触动，更重要的是有建立行为日程的启迪。主动去公众号又打赏了20块。50%感觉还是挺不错的。玩哲学的人都是聪明人。
越本质的东西，越抽象。

2020.01.12读到P44时感慨：这是一本被低估的好书，艾菲是个被埋没（暂时）的人才。很庆幸我在茫茫人海中较早地认识她！看到她、读此书的人离人事物的本质更近一点、更进一步！（跑豆瓣看到大家评分都很低…奇怪…继续读，自己判断。）
2020.01.20在印尼韦岛听着海风看完《直击本质》，书上写满了笔记，读来心旷神怡，掩卷沉思，此书值得我再好好读一遍，针对“爱自己”“爱情”“幸福”“为何H会恨我”等许多问题一步步发问、一点点深挖，释然许多，接下来将针对更多的问题，运用艾菲介绍的结构、方法，直问内心。去年看了不少中外心理学的书，发现国内讲what、why很厉害，一提到how就没辙了，或者直接不提，把问题丢给读者，赚取了眼泪，然后呢？没有落地是大部分国内读物的通病，艾菲的书更多着墨于how，深层的

都很有道理吧，看得出作者用心了，也很喜欢读作者的公众号。不过这本书有些浅尝辄止了，都是些概念和道理。要想真正了解到事物的本质还是需要多练习，一个一个深入地去看。这本书也许可以作为深度思考的目录也说不一定。

没有公众号文章一样惊艳

可以看出作者是用心和认真的态度写这本书，如果只是抱着看看的态度的话，那看目录就ok了，这些理论都很易懂，关键还是在读者个人的实践吧！

是个好教练，确有个人的体悟，思维也好，我是觉得她确实有在用自己的脑子在思考，这点难得。出书之前我就发现此人了，她公号也推荐过好几次。国内写效能思维的书，也就推荐这几个人了。还有本思维力也不错

百度百科式的片汤话合集？可以看出作者很认真在写这本书，但内容真的一般。

1.VUCA。易变性，不确定性，复杂性，模糊性。
2.内功，底层操作系统，基础设施，道理，原理。
3.花半秒钟看透事物的本质的人，和花一辈子都看不清事物本质的人，注定是截然不同的命运。《教父》，台词。4.大胆选择，小心求证。5.熵减思维。
成长型思维，非固定型思维。第二曲线思维，非第一曲线思维。
流量思维，非存量思维。终身学习，非临时学习。创造的结构，解决问题的结构。
6.层级思考法。罗伯特·迪尔茨，逻辑层次理论。
愿景，身份，价值观，能力，行为，环境。NLP理解层次。7.时间轴思考法。
站到终点上。站到更远处。站到极远处。推到时间线外。拉长时间。

很多思考方式很有意思，打破常理。

[直击本质 下载链接1](#)

书评

艾菲老师《直击本质》，从底层逻辑到方法论，结构清晰，酣畅淋漓，我随着艾菲老师"道"和"术"上下部分两天认真读完这本书。结合我最近正在研读的古希腊哲学，总结一下艾菲老师《直击本质》读后感悟。我也买了20本分享给公司伙伴。
艾菲老师在书中多次提到亚里士多德（想必也是她...

在我之前的文章中，我也提到过，关于任正非曾经说过的一句话：“给你一把丝线你是网不到鱼的，你必须要把这把丝线结成一个个网点，你才能网到鱼。”
从我读到任总的这句话，就深深的佩服上了他，如此深邃的思想，用这么简单的精妙比方给表达的非常清晰。几年前，我首次接触到...

如果把一个人用两个维度来进行衡量，横向代表着他所具有的知识，技能和经验，那么纵向可以理解为他的心智，思维和优势。此时，你会发现我们大多数都会关注在横向的知识，技能和经验的提升，无论是参加各种培训，还是读书会，还是干货分享，都集中在横向上，而对纵向的心智和思...

很喜欢的一本书。1 艾菲在《直击本质》一书中阐述了人生的5个无限游戏：1 对知识的探索 2 对智慧的追求 3 对美的向往 4 对自我的觉知与探索 5 对他人的帮助，都是此生值得我们无限玩下去的游戏。2 看到183页的感悟：看到这一页，才明白为什么我会如此喜爱玄武湖和瞻园了。古...

作者艾菲的出书以后第一时间买回来，晚上随手翻翻想看看目录，竟然打开了就停不下来，爱不释手，没睡觉一直通宵读完为止。太精彩了，深深的沉浸在与艾菲的对话中不可自拔。书中很多理念我看书都读到过，很多点很熟悉，但是读完没有深思的我，这些点都是散开的，杂乱的线球一般...

我一直有买书的习惯，但经常是书买回来后就放书架上束之高阁，后来分析了下原因，主要原因看书是件费脑子的事，买书下单的过程是不用动脑的，而且也会让自己有知识的获得感，其实是把一次自我的价值投资变成了一次毫无价值的消费行为。学习了艾菲的公众号文章后，让我对思考的...

本来就喜欢思维类的书籍，几乎所有与思考和思维有关的书我都看了，从当当新书推荐上看到这本书的介绍时就毫不犹豫的买来了。
读完以后感觉受益匪浅，远远超过了我的期待。为什么这样说？
我之前看过的很多思考类的书有两个特别明显的类别，一类是理论与概念特别多，例子不够清...

关注艾菲老师的公众号已经两年有余，上面很多值得深度思考的问题非常的吸引我。直

到艾菲老师出了第一本书《直击本质》，第一时间预购，这也是我2020年度深度阅读的第一本书。
之所以迟迟没有写书评，因为有些不知道如何下手，这是一本关于如何思考的书，但内容其实囊括的非常宽...

看了好几天才慢慢看完这本书，每天只看一小时，因为要写笔记+思考消化。看完第一遍，又从头开始梳理了一次，最后填上了书中附送的思维导图。这时，我看到了一座思维宫殿。
说实话，越往后看，越觉得自己捡到宝了！因为我本身并没有看过如何思考这一类型的书（就连阅读习惯也是...

武汉封城，举国关注。新型冠状病毒，牵动着每一个国人的神经。
为什么我要在书评中提这件事情呢？
因为看到了《呼吸科专家王广发分析自身感染原因!》这一新闻。
王广发，国家卫健委赴武汉专家组成员、北京大学第一医院呼吸和危重症医学科主任，疑似感染新型冠状病毒肺炎，被隔...

艾菲，大侠，您好！
昨天花了8个小时一口气拜读完您的大作，感觉收货颇多。首先，通过对本书的阅读，在每一个字里行间，我都能深深感觉到您是一个积极向上，心胸开阔，热爱生活的女孩儿，同时又是一个浑身充满正能量的巾帼英雄。其次，您的文章对于思考的方法做了较为详尽的论...

很久没见艾菲了，除了大家都忙这个完美理由，还因为其实我是有点不敢常常见她的，怕她又嫌我读书太少。嘿嘿，用到“怕”这个字可一点不夸张。艾菲是我偶像。
要说我和艾菲差了多远的距离呢？就好比吧，“她在三十三层天上头凌霄宝殿的尖儿上，扶着避雷针站着”，而“我在十八层...

在文字世界里，任何语言表达的输出，都是对生命力的延续，人不可能永远活着，但思维却可以因为文字得以延续。愿我的文字不是对你生命的延误。
我很喜欢电影《教父》中说：“花半秒看透事情本质的人，和花一辈子都看不清事情本质的人，注定是截然不同的命运。在过去六年的学习...

一直以来，我都非常看重思考力，我认为很多焦虑、看似“无解”的问题其实都是自己思维方式不对造成的。所以，当我拿到艾菲这本《直击本质》后，我花了5天的时间认真真读了每一部分，边看边思考边想自己可以如何具体的落地运用。

最近我为孩子的睡眠问题发愁，小孩子要睡的好...

在公众号偶然看到了艾菲的理想，于是基本那一天一口气读了她很多文章，每篇文章我都回味很久，因为篇篇都条理清晰，有理有据，想学会艾菲的思考模式，看见她出了书，第一天就毫不犹豫的下单了，买了看了一遍，准备看第二遍，边看方法边分析实际遇到的情况，不是说读书能让你解...

关注艾菲近两年，起缘于“高手都是长期主义者”这篇文章，自此一发而不可收拾，是“艾菲的理想”公众号的忠实粉丝，公众号发文篇篇必读。《直击本质》一书一面市，第一时间下单，连读三遍，禁不住的拍案叫绝，时而会心微笑，时而蹙眉琢磨，是书迷本尊2020年第一本深度阅读，过...

对于生命的降生，事件的发生，理论的诞生，在时间的长河里都在不断上演与变化。每一个身历其境的人都要和别人的眼光、思想发生接连不断的碰撞，都想证明我可以，我是正确的，可以相信我。有的人出生就代表着高贵，有的人出生就代表着权贵，可有的人出生就代表着我自己。有的人...

[直击本质_下载链接1](#)