

# 新・知識生產術



効率が10倍アップする新・知的生産術

# 新・知識生產術

女大前研一  
勝間和代  
知識力將決定你明天的財富



[新・知識生產術\\_下载链接1](#)

著者:勝間和代

出版者:商周文化事業股份有限公司

出版时间:2009-5-5

装帧:平装

isbn:9789866472350

◎聯合推薦

PChome Oline網路家庭董事長／詹宏志

元智大學管理學院教授／許士軍

中國文化大學產學合作中心主任／洪明州

數位時代總編輯／詹偉雄

彼得·杜拉克曾預言「知識工作者」崛起

勝間和代提出把資訊當貨幣的《新·知識生產術》

知識豐富、資訊迅速，也要賺得到錢！

從資訊洪流中掌握正確本質的技術；建立生產力加乘、效果倍增的架構

現今網路發達，利用google搜尋，每個人都可以輕易得到各種資訊。但是如果知識只是知識，對個人的成長與未來的發展是沒有任何幫助，也不具任何價值。無法化為產出的知識收集再多，既不能使知識流通，也不能運用知識創造出新價值。勝間和代根據自己在麥肯錫磨練出來的經驗，透過本書告訴讀者，知識如何化為生產力，尤其是在輸入與產出資訊的方式上有長足進步的技巧。

看清1%本質的六種技術

養成「架構力」

養成「深度智慧力」

養成「失敗力」

學習「最佳實務做法」

發揮不了自己價值的部份就乾脆地捨棄

不要吝於買書錢，要讀好書

活用這六項技術的最大訣竅在於，「在腦中製作收納箱」。

一個月讀一百本書的七大讀書投資法

提高產出力的金字塔結構與MECE

人脈不斷建立的「資訊的Give五次方法則」

睡眠是投資！熟睡與運動才是知識生產的原點！

作者介紹：

勝間和代

一九六八年生於東京。育有三女。現為經濟評論家、註冊會計師、日本內閣府男女共同參與計畫「工作與生活調和相關專門調查委員會」專任委員、日本總務省「ICT成長力懇談會」會員、「監查與分析」金融調查有限公司負責人。出生於東京，經濟評論家（

兼公認會計師）。畢業於慶應義塾大學商學系。早稻田大學財務金融MBA。目前正就讀早稻田大學商學研究博士後期課程。

十九歲時通過公認會計師複試（當時是史上最年輕）。二十一歲生下長女。在學期間開始服務於監察法人，但由於身母職造成工作不便，轉職至外資企業。其後，歷經安德信（會計師）、麥肯錫（策略顧問）、大通銀行與JP摩根證券（交易員、證券分析師）的工作，獨立為經濟評論家。在十六年間將年薪提高為十倍。尤其長於會計、金融與少子化、工作生活均衡的問題。

獲得許多海外媒體報導，包括《華爾街日報》、《金融時報》、美國《商業周刊》等媒體在內。

2005年獲得《華爾街日報》選為「全球最值得矚目的五十位女性」之一

2006年以史上最年輕的身份獲頒雅芳女性大賞。

2008年獲得日本第一屆Best mother（經濟部門）獎。

著有《輕鬆增加十倍年收入學習法》、《輕鬆增加十倍年收入時間投資法》、《麥肯錫組織的進化》、《錢不要存銀行》（商周出版）、《利益方程式》（商周出版預定2009年底出版）等暢銷書。

目錄: 前言 公開取得多種資格. 獎項的新. 知識生產術!

關鍵因素一

我是日本第一批能夠在青少年時期就開始使用資訊產品的世代（技術關鍵因素）

關鍵因素二

我長年從事於知識生產力的多寡直接與薪資、成果相關的工作（報酬關鍵因素）

關鍵因素三

自二十一歲生下長女以來，養育三個女兒以及做家事都很花時間，因此我陷入了非提高生產力不可的境地（意志關鍵因素）

第一章 自我Google化的方法

資訊才是貨幣的時代

資訊比金錢還重要

以資訊處理的「豐田生產方式」為目標

不聰明的人被聰明人不斷搾乾的危險時代

我們接收到的資訊並沒有到「資訊洪水」所描述的那麼多？

搜尋關鍵字、主題搜尋的秘訣

資訊呼朋引伴的「Give五次方法則」

勝間流：傳布資訊的秘訣

120%活用Google與資訊產品

組合運用火狐瀏覽器與地圖網站Mapion的秘技

「自己做不出來」——Google的有趣發想

「資訊撲滿」Gmail是私人的輔助腦

改變行動型態的十五個網站、十二種資訊產品

經常轉寄到Gmail去！用法簡單

既可避險又可管理時間，一石二鳥！「雙軌化」的手法

把架構、原理與原則組合成軸

和車子比起來，「沒踩踏板時也能加速的自行車」比較有利

重視原理原則論、細部技巧、嘗試錯誤之均衡

成為資訊管理高手需要兩年時間

把資訊洪水變成寶山

第二章 在資訊的洪水中看清1%本質的技術

勝間流：看清1%本質的六種技術

技術1養成「架構力」

兩個月內減去五公斤體重、百分之五體脂肪率、七公分腰圍的秘密

二十八歲進入麥肯錫時所沒有的「架構力」

技術2以「深層智慧力」累積經驗值

技術3養成「失敗力」

我把外資銀行交易員的例行公事變成這樣

技術4以共享「最佳實務做法」分頭學習

技術5發揮不了自己價值的部份就乾脆地切除

以「不做清單」磨練捨棄的技術

技術6 不要吝於書錢，要讀好書——在網路全盛時期非讀書本不可的原因

每月花十五萬圓讀一百本書的讀書投資法

利用零碎時間迅速閱讀

翻譯書要讀什麼？——我推薦的六本小說與商業書

輔助使用有聲書的好處

第三章 提升十倍效率的輸入技術——融合了類比手法與資訊產品的方法——

勝間流. 提高輸入力的六種技術

技術1 什麼都可以沒有，筆記型電腦除外。盡情當成自己的「輔助腦」使用它

拉開與敵手間差距、我推薦的軟硬體

筆記型電腦要以「定期壞掉」為前提

技術2 準備一個包括影像閱讀法、拇指Shift、心智圖等方法在內、自己獨有的作業系統

成為我寫書契機的影像閱讀法秘密

實現「速度成為一點七倍. 按鍵數減少四成」的拇指Shift輸入

合併使用手寫與MindManager的「心智圖記憶法」

技術3 均衡使用類比輸入與數位輸入

為何所有東西都數位化之後，效率反而降低？

數位化的三大好處——集中管理、可搜尋性、重覆使用性

技術4 減少多媒體資訊，將實際體驗、他人體驗與好書當成三大資訊來源

盡可能別看電視

提高「自我媒體」感度的方法

在麥肯錫學到的資訊的「天空→雨→傘」

把五千名女性工作者凝聚在一起的「麥田」威力

別小看書——好書是便宜的優良資訊來源

勝間流. 讀投資法七原則

讀書投資法1 書是與作者間的對話。要以對話的心情去讀

讀書投資法2 即使不打算馬上讀，也要先買。不買的書就不讀

讀書投資法3

五千日圓以內的書要毫不猶豫買下。想成是一次的酒錢就不會覺得可惜——兩千日圓以

上的書是沉睡的寶山

讀書投資法4

打開自己的主題天線後，就會自動看到需要的書——我最近關心的五大主題

讀書投資法5 暢銷書固然易讀，內容卻未必紮實。好書要自己找尋

讀書投資法6

應該予以保存的書，占所買的書十分之一即可。重要的是把內容留在腦中——書要讀過

即丟

讀書投資法7 讀書時要用速讀技巧，速度最優先。不做畫線或整理摘要等麻煩事

收費資訊是「優良資訊」——麥肯錫時代很有效的「焦點團體訪談」

「知識的三點測量法」——構築複眼觀點

技術5

多活用眼睛以外的感覺器官，特別是耳朵——一面吃好吃的東西一面開會之所以會有效

果的原因

技術6 睡眠是投資！多運動、好好睡

第四章 成果變為十倍的產出技術——麥肯錫直接傳授！金字塔結構與MECE的力量——

勝間流. 提高產出力的六種技術

技術1 創造自己獨有的產出、自己試著確認輸入資訊

技術2 試著以語言表達自己的學習  
在麥肯錫鍛鍊出來的、易懂的說話法  
唯有使用自己知道的語言才能產出

技術3 養成經常把自己的學習轉換為數字的習慣  
過去「天屋」似乎很流行，為何其他企業不進入？

技術4 從自己的學習中篩選資訊、找到主軸——簡略化、階層化、架構化的方法  
金字塔結構與MECE——改變了我的大型武器

只要在講話前意識到四件事，就能改變印象

技術5 試著把自己的學習整合到部落格中表現出來

技術6 把自己的學習出版成書——一旦出書，人生的舞台會改變  
寫出暢銷書後大幅改變的事

如何才能出書？

## 第五章

從根基支持知識生產的生活習慣技術——投資於零碎時間、體力、睡眠的發想轉換之建議

勝間流. 支援知識生產的五種生活習慣技術

技術1

極力遠離吸煙、喝酒等知識生產的六大危險因子——原本吸煙十四年的我之所以戒煙的理由

技術2 養成有效活用零碎時間的習慣

技術3

好好確保睡眠時間、使其發揮整理資訊與消除壓力的功能——以「快眠記憶墊」做伸展體操

技術4 為養成知識生產的集中力，要培養體力——可能持續下去的幾種小道具

技術5 費心於對頭腦與健康好的飲食生活——盡量少吃白色的、動物性蛋白質創造不輸給Google的自己

第六章 提升自己十倍實力的人脈創造技術——資訊的Give五次方法則——

為何我會獲得「全球最值得矚目的五十位女性」與「雅芳女性大賞」？

提升自己實力十倍的五種人脈創造技術

技術1 資訊要「Give&Give&Give&Give&Give」——暢銷書的背後有部落格粉絲

技術2 提升電子郵件的質量、擴大聯繫——勝間流. 交換電子郵件的五個心得

技術3 活用社群群組寄件等功能，成為人的聚集基地——自己成為領導者經營看看

技術4 巧妙地併用午餐會議——平日花三天投資於午餐的原因

技術5 尊重自己的溝通風格——以自己擅長的技巧創造終極人脈

最終章 今天的五項新行動可以改變明天！

今天的小行動可以改變明天

成果是以「知識×執行比例×留存率」決定的

新行動1 為看清資訊的本質，要在腦中製作收納箱

新行動2 為提升輸入力，要把好資訊當成腦的養分

新行動3 為提升產出力，要在部落格裡全部寫起來

新行動4 為維持知識生產，盡可能改善生活習慣

新行動5 為創造知識人脈，要實踐Give的五次方

不管再怎麼小，開心的體驗累積起來，就可以改變我們的行動

結語

附錄

十六種愛用的資訊產品與軟體

一百一十六本推薦書籍

三十三本嚴選英語有聲書

• • • • • (收起)

[新 · 知識生產術\\_下载链接1](#)

## 标签

胜间和代

学习方法

自我管理

学习

知识管理

阅读

管理

時間管理

## 评论

[新・知識生産術 下载链接1](#)

## 书评

花了我周末8个小时时间看完，并做了笔记，因为是PDF格式，所有的摘抄都是我敲在word上的，共14页。

为了实践从中学到的东西，我决定开始写评论，就从这本书开始。提高自己的信息输出能力。我还决定继续写blog，准备买个跳舞的课程，以及用快速阅读法每月看5本书，用学到的东西...

1.

give的5次方法则：主动向他人提供信息，结果将大大出乎意料：别人也会主动向我们提供信息。

2.框架力：掌握200个左右的基本框架（这个标准有点高），可以有效的把信息捆绑起来，并有助于去伪存真。

3.潜知力：长期坚持培养右脑的第六感，积累洞察力和判断力

4.最佳实践的...

读书之前的几个问题：一，如何提高效率 1.保证健康生活，饮食和睡眠 2.增强体质

二，如何找到正确的方向 1.从最佳实践者处获取经验

2.从自身实践获得经验（失败&成功） 3.多读好书 ...

知性生产，一个新名词，书中没有明确的定义，也许胜间和代在她的其他书中定义了吧。我的理解应该就是知识（信息）的生产力吧。效率提升10倍只是一个噱头，用来吸引眼球的，俺读完此书还是改变了一些观点，真正应用起来应该是可以提升个人生产力的，至于多少倍那就不得而知了。 ...

豆瓣也好，开心也好，人人也好，都有一些关于职场技巧的月经贴。月经贴长盛不衰，说明大家很在意提高自己职场能力的一些方法，技能。

胜间和代也相信方法和技能，不同的是，她相信要改进的是个人能力，而不是处世技巧，也相信方法在自己手里，所以一本接一本的写自己那些学习...

一个人书出多了，自然后面的就会有点水，很多论点都是重复前面几本书的内容。因为，某畅销书作者开始几本著作让人耳目一新，后续的就让人觉得作者江郎才尽。

胜间和代的书也不例外，和大前研一类似，不知道这是不是日本多产畅销书作家的通病。要说这书一无是处，也不对。让...

从文章开始作者的介绍就被深深的镇住了，一个超级的学霸。不过后边文章的内容没有给我太大的启发，一个是文章比较老，相对于今天的电子化信息化记事方式已经过时，二是作者在叙说问题的时候，感觉婆婆妈妈，反反复复说，没有太大的价值。不过可以看出来，作者的经历还是阅读量...

在豆瓣开了一个专栏，主要写投资与自我管理方面，欢迎关注：<http://read.douban.com/column/93927/>

框架的作用是把问题说得较清楚，但本身也产生许多与本质知识无关的冗余，对于已经建立自己的框架的读者而言，这本书其实很薄，薄到只有几页纸。但本人仍然力荐这本书，就是因...

\* 效率的基础：健康体质、饮食睡眠充足，不抽烟喝酒 \*

获取知识要以输出为体现，用写作来促使信息流成为良性循环。 \*

对Google等工具要120%的利用 \* 随时记录有效信息，思维导图运用 \*

高科技产品运用，笔记本随身带，相机、纸笔 \*

投资买书，保留一部分即可，内化就是...

原文摘录 让"信息储存箱"Gmail成为你的大脑助手

我经常利用的东西中，还有google的电子邮件服务，即Gmail。

Gmail是无偿把电子邮件保存在网页中的一个功能。这项服务刚开始不久我就使用了，一直用到现在。在开始使用Gmail之前的2年时间里，我用的邮箱只有2.8G....

《效率提升10倍的Google化知性生产技巧》(日)胜间和代 介绍 作者观点：

少看电视多读书 读完书本要输出 投入产出要平衡 题外话：

花了2天时间将这本GTDer极力推荐的书看了一遍，总体感觉还是不错的。

以前看过作者另一本《白骨精学习法》，个人感觉本书相对较好。正题： ...

我们要提高工作效率，下面3个条件缺一不可： 1) 学习理论想法  
2) 学习基于理论思想的技术，即计算机辅助软件工程  
3) 从计算机辅助软件工程出发，在应用中修正错误并找出自己的解决方法  
关于肥胖你必须了解的事情： 1) 肥胖是仅次于吸烟的第二大导致...

[新・知識生産術 下载链接1](#)