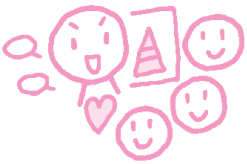




高效工作者的

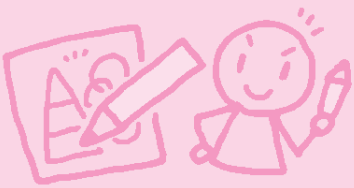
圖解思考術



用視覺化工具整理思緒、激發創意、突破瓶頸



松田純　著　鍾嘉惠　譯



前言



思考和資訊都沒辦法好好整理……



你是否有過這樣的煩惱呢？







在那之後，他開始大放異彩……
而圖解博士今天也一樣繼續拯救新的「迷途羔羊」……

CONTENTS

前言 …2

序章

透過「圖解思考」獲得的6種能力

不會畫畫也能立刻上手！「圖解思考」的魔力究竟是什麼？ …20

透過「圖解思考」，掌握改變人生的6大能力 …22

好處❶「整理資訊」能順暢無礙 …26

好處❷「說明與傳達能力」能飛躍式提升 …26

好處❸培養出「解決問題的能力」 …28

好處❹有助於「發想創意」 …28

好處❺組織「簡報」變得更容易 …30

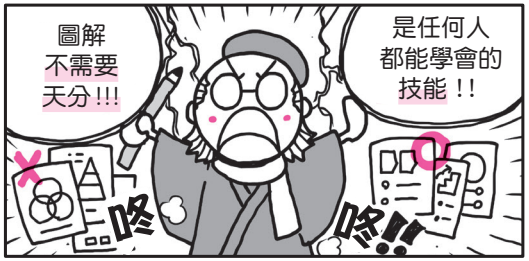
好處❻對「達成目標」也有顯著成效 …30

3步驟教你如何閱讀本書，以掌握圖解技能 …32

步驟❶閱讀漫畫和插圖圖解 …32

步驟❷挑選與自己想運用的「技能」相關部分閱讀 …32

步驟❸邊讀邊在紙上繪製圖解 …33



第1章

[圖解的基礎]

不會畫畫也能輕鬆畫出圖解！熟練圖解的技巧吧！

即使是初學者，也能在短短30分鐘內順暢地畫出來!? …38

圖解是人人都能掌握的技能，而非才能 …39

圖解的基本「要素」是什麼？

——所有圖解都是「線條」與「圖形」的組合！ …40

❶繪製圖解框架 …43

❷繪製插畫圖示 …46

❸表現情感 …48

只用線條與圖形的組合，就能順暢地畫出圖解！ …50

掌握了「模式」，任何人都會畫！ …51

畫3次就能「自己運用（圖解）」！ …52

畫得好不如畫得開心！ …53

在筆記本上畫圖解時的3個重點×3個訣竅 …54

好想在會議中輕鬆地在白板上畫個圖解！ …56



第2章

［整理資訊］

時間、精力、情緒、創意、溝通……
圖解思考能幫助你避開這５大損失

零散的資訊會耗去你的精力？ …62

資訊雜亂所衍生的「５大損失」
——時間、精力、情緒、創意、溝通 …64

將５大損失變成５種資源的方法 …71

整理資訊的４步驟 …72

❶「視覺化」：「寫出」腦中的資訊 …74

❷「分類／結構化」：將資訊彙總、整理並系統化 …74

❸排出「優先順序」：明確挑出最重要的20% …76

❹「行動」：決定什麼時候要做什麼事 …76

快速整理資訊的工具！
——最強組合就是「合適的提問×框架」 …78

圖解實例集：「提問×框架」要這樣用！ …80

❶想做的事×應做的事：優先順序表 …80

❷預想結果型的任務分析：優先順序表 …82

❸角色平衡：優先順序表 …84

為什麼只需要專注於最重要的20%就夠了呢？ …86

放下「完美主義」，情況就會有顯著進展 …88

專欄 使用便利貼，整理資訊會更有趣，並可提升效率！ …90

第3章

［說明與傳達］

說再多次也「無法傳達」的內容，
圖解思考卻能讓人「一看就懂」

瞬間讓「無法傳達出去」變成「清楚傳達」的圖解力 …96

以圖解方式整理資訊，更容易讓人理解 …97

利用７大神器，所有資訊都能視覺化！ …98

情境❶製作公司內部用資料 …100

情境❷依顧客的煩惱來考慮商品的核心概念 …101

情境❸讓人了解全貌後再委派工作 …102

❶【Who】用圖示來表示「人物」 …104

❷【What】用圖示來表示「事物」 …109

❸【How many】以圖解來表現「數量和數字」 …117

❹【Where】將「地點、所在位置及相對位置」圖解化 …120

❺【When】將「時間的推移與順序」圖解化 …126

❻【How to】將「方法與機制」圖解化 …129

❼【Why】將「為了什麼？」圖解化 …132



第4章

[解決問題]

任何難題，
圖解思考都能用有創意的方法解決

腦袋如果亂糟糟……用這個圖解，立刻搞定！ …140

無論任何問題都能找到解決之道！神奇的4宮格圖 …141

形象×感情×語言，3項組合後再輸出 …143

❶Before（左下）：列出目前的「煩惱與課題」 …144

❷After（右上）：設定理想目標（想獲得的結果） …146

❸Why／Mind（右下）：為了什麼？／重視的思維是什麼？ …148

❹Action（左上）：從未來獲得行動的靈感 …150

結合感性與理性，懷著興奮與期待解決問題！ …152

有創意的解決方案往往受到未來啟發 …154

先從享受「小行動」開始 …156



第5章

[發想創意]

能激發創新點子和靈感的
圖解思考

想不出好點子時，就用這個圖解！ …162

創意是技術，靈感是技能！ …163

❶【腦力激盪法】將滿溢的創意寫下並串連起來！ …164

❷【曼陀羅圖】利用9宮格找到新視角！ …167

❸【SWOT分析】抓準優勢、弱點與機會，化為商機！ …170

❹【心智圖】將形象圖解化的世界級工具 …173

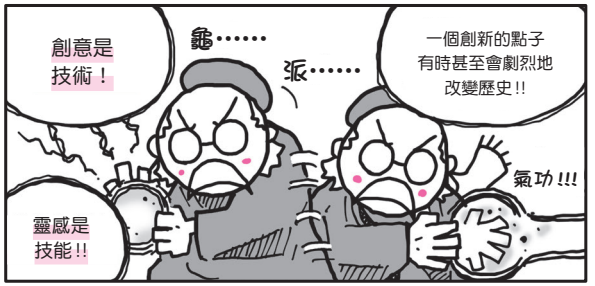
❺【人物誌】將心思放在唯一的那人身上去理解他的需求 …176

❻【6頂思考帽】透過6人各異的視角來多角化發想 …179

實例❶腦力激盪法：名作《哆啦A夢》的誕生祕辛 …183

實例❷曼陀羅圖：促使大谷翔平選手成長的工具 …184

實例❸人物誌：以讓一個人幸福的構想創造大成功 …185



第6章

[簡報]

確實打動人心！
能「引起共鳴」×「讓人信服」的圖解思考

你的簡報有打動人心嗎？ …190

運用圖解思考可以設計出能有效傳達的簡報！ …191

同時作用於右腦和左腦才會「有效傳達」！ …192

【右腦篇】打動情感的「故事」設計技巧 …194

讓人產生移情作用的「主角」設計的５大重點 …196

重點❶具體地設定「主角」形象 …196

重點❷主角正面臨怎樣的「煩惱和課題」？ …196

重點❸「原因」是什麼？ …198

重點❹理想的「目標」是什麼？ …198

重點❺為了什麼？ …199

❶Before→After的２格圖解：世界上最簡單的故事 …200

❷開頭、中段、結尾的３格圖解：以３幕結構打造劇情 …202

❸起、承、轉、合的４格圖解：以４個場景的展開來營造故事性 …204

設計一個能讓顧客開心的「故事」吧！ …206

【左腦篇】用邏輯讓人信服的圖解思考 …208

將讓人信服的「邏輯」圖解化 …213

【右腦×左腦篇】能有效傳達的是「故事×邏輯」的組合 …214

試著為你的簡報畫分鏡圖吧！ …218

第7章

[達成目標]

透過「形象×感情×語言」
獲得成功的圖解思考

光把目標寫在紙上並不會實現 …228

把目標寫在紙上仍然無法實現的３個原因 …228

原因❶無法清楚描繪成功的樣子 …229

原因❷無法順利將興奮、期待的情緒，與想要達成的目標結合 …230

原因❸無法愉快地持續行動 …231

透過「形象×感情×語言」將目標和行動計畫「圖解化」！ … 232

用來清楚訂定年度目標和行動計畫的Action Plan表 …234

描繪現在的願望和目標吧 …236

１年後的「理想目標」是什麼？ … 238

想和誰一起打造一個怎樣的世界？ … 240

讓內在與行動保持一致 …242

將長期目標分解成１個月～１週的行動計畫 …244

運用「SMART法則」設定１個月的重要目標 …246

將享受小行動、能持續下去的機制圖解化 …250

終章

引領你的職業生涯
走向成功的圖解思考

人生會因此改變！圖解思考的６步驟 …260

「圖解思考」會讓你的內在與行動協調一致 …262

「圖解思考」是一種自我理解與溝通的技術 …264

給不善於整理思緒的人……

——1張紙和1支筆，就能改變你的人生！！ …274

後記 …276

企畫、編輯協力　我妻かほり

漫畫、插畫圖解　松田　純

圖版製作　土屋裕子（ウエイド）

漫畫嵌字　柴田香菜子、汐碇弥生子（インコムジャパン）

序　章

透過「圖解思考」獲得的６種能力




唉——
今天又要加班到很晚嗎？
第2營業部
松山晴香
咔嗒咔嗒……
這簡直就是「一人血汗公司」。
雖然是我不好。
我從以前就不善於整理。
在製作新企畫資料時，不知該如何整理資訊，
唔！
完全亂成一團……
唉——
換工作已經過2年了，
工作依然慢吞吞。
根本做不完……
難道這工作也不適合我嗎？
嗚——


那天被人說「妳說的話很難理解」，真的是——!!!
我也是有在努力的好嗎!!
咔嗒咔嗒！
喔？
松山，妳今天也加班啊？
辛苦了!!
第1營業部
中島
偶爾也是會想發一下牢騷，對吧？
哇!!
中島前輩！你聽見了嗎？
哈哈哈……
原來如此，這還有得搞呢。
腿一軟……
我想也是。
如果是企畫的整理，不妨試著去第3企畫室問問？
咦!?
是那位有點奇怪的室長嗎!?
室長
他們會製妳的！
不過，他確實有兩把刷子。
因此……


隔天早晨
第3企畫室
請問——
我是第2營業部
的松山……
喀嚓
嗯！
我等妳好久了！！
腦中亂成一團的
迷途羔羊……
咦!?
哎唷……
看來妳的
思路也是
亂得厲害呢。
轉身
羔羊
啊……
我叫
松山。
我叫
圖解博士！！
圖解！
登
哼!!
我能瞬間整理
思路！！
是圖解的專家！
那麼，
妳今天要
問什麼呢？
咳咳
那個……新企畫的
資料，我怎樣都
整理不好，
期限也
快到了，我就
愈來愈焦慮……
我該怎麼做……？
這人是
怎麼回事!?
一早就這樣沒問題嗎？
噗通
噗通……


妳的煩惱
完全可以用
圖解解決！！
咦!?
圖解!?
可是，
我沒有
畫畫天分啊!?
不對、
不對!!
圖解
不需要
天分!!!
是任何人
都能學會的
技能!!
咚
咚!!
只要逐步
掌握
圖解思考，
妳也能
飛速成長，
變得很能幹！
真、
真的嗎？
圖解博士!!
嗯哼哼：
Step by
Step!
圖解!?
嗯
叫我師父！
咦!?

不會畫畫也能立刻上手！「圖解思考」的魔力究竟是什麼？

「好想將腦子裡亂糟糟的資訊梳理得清晰明瞭……」
「好想更輕鬆地做出一份能讓人確實理解的簡報……」
「好想順利流暢地想出讓周圍的人驚嘆的點子……」

拿起本書的你，是否也有這樣的煩惱呢？**只要運用接下來要介紹的「圖解思考」，就能將這些問題統統搞定！**

所謂圖解思考，就是一種利用圖解將複雜且混亂的資訊或想法，以視覺方式加以簡化、符號化、結構化，進而得以簡單地抓住本質並深化思考的方法。

「可是，圖解不是要會畫畫才畫得出來嗎？」
「我完全沒有繪畫天分……」

你抱持這樣的想法，至今一直不敢嘗試圖解！

但既然你已拿起本書，那就沒問題，請你放心。

本書會以淺顯易懂的方試從基礎開始解說，以便像你這樣完全不會畫畫，或是對畫畫有心理障礙的人，也能順暢無礙地繪製圖解。

你只需1張紙和1支筆！這無關繪畫天分和才華，我保證任何人在讀了這本書的30分鐘後，都能掌握圖解思考，並大幅提升工作和人生的整體表現。

要掌握圖解思考，第1步就是捨棄以往的成見，理解以下的定義：

圖解思考＝並非「才能」✕，而是「技能」○

圖解思考並不是與生俱來的特殊才能，而是一項技能。

意思就是，只要理解「做法」和「步驟」，多次使用熟練之後，任何人都能學會這項「技術」。

我之所以能很有把握地這麼說，是因為至今為止，我已對國內外3萬多人傳授這套圖解思考的技術，幫助他們提升自己的工作與人生。我親眼見過許多人，無論男女老幼，**只要花30分鐘，都能掌握圖解思考，並活用自如。**

一旦能夠靈活運用圖解思考，那些支離破碎、雜亂無序的**想法就能得到梳理，從而能夠有效地運用時間、資訊、創意、情緒和精力。**不但如此，還能**大幅縮短通往達成目標這個終點的路程**，並能**鎖定目標採取行動**，因此可以**省去人力、物力、時間、精力等的一切浪費。**

換句話說，將圖解思考納入你的每一天，將可**大幅提升你的工作與人生的整體表現。**

「以往，我雖然試圖用文字整理自己的想法，但總覺得難以理清。」
「我想要用言語將自己的想法和感受傳達給對方，但總是無法清楚傳達。」……

從今天起，讓我們與那種令人焦急又懊惱的感受說再見吧！

實踐起來簡單到令人吃驚，效果卻無限。
歡迎來到能讓你的工作能力爆炸性提升的「圖解思考」世界！