

<<找到人生的好感觉>>

图书基本信息

书名：<<找到人生的好感觉>>

13位ISBN编号：9787544726917

10位ISBN编号：7544726916

出版时间：2012-7

出版时间：译林出版社

作者：松浦弥太郎

页数：192

字数：45000

译者：赖庭筠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<找到人生的好感觉>>

### 前言

说“工作术”太狂妄 禅宗有云，“三级浪高鱼化龙”。

立松和平是一位我非常尊敬的作家，这句话，我是在他的书上看到的。

龙门的一道瀑布有三层落差，而这句话的意思是，只要努力跃过这道瀑布，即使是鲤鱼也能化为飞龙。

我从心底相信这句话。

此次得以出版这本商业书籍。

我想在这里说明一下我写这本书的动机。

我既不是成功人士，也不是亿万富翁，也没有什么特别的智慧与技术。

我不是为了传达相关秘诀或方法，及诸如怎么工作就能一帆风顺之类的秘诀而提笔。

我深知一个不过四十出头的人向世人说道理，是多么的愚蠢。

关于这点，还请各位海涵。

那么，我写这本书究竟是想跟大家分享什么呢？

我想不管是谁。

都会有即将开始溯瀑布而上的时候。

那也许是初次与名为“社会”的齿轮磨合的时候。

也许是就业的时候，转换跑道的时候，或冠上头衔的时候。

那是即使梦想不大，但是怀抱梦想，往前踏出一步的时候。

要跃上“社会”这道充满激流的瀑布并非易事。

我们虽会一面左右摇晃摆动，但仍会穷尽力气不断往上再往上，有时可能也不免会力气用尽，跌落到开始的地方。

即便如此，纵使伤痕累累，我们还是会再接再厉，一层、两层溯瀑布而上，怀抱着身为鲤鱼的自己将变成飞龙的梦想。

此际正是我花费数年光阴回溯这个溯瀑布而上的时候。

我曾败给流水湍急的瀑布，无法朝正前方而上，也曾因为失去信心而放弃，几次跌落到瀑布的下方。

纵使如此，我依然一次又一次，重振精神挑战瀑布。

这时候，我所想的、所苦恼的是，何以自己无法和大家一样攻上瀑布之顶？

自己究竟缺少了什么？

充满苦涩的日子就这样化为各种疑问，不断流逝。

诗人里尔克曾说：“生存就是持续苦恼。

不断苦恼是活着的证明，也是幸福。

万万不可行的是不再寻找相关的答案。

”人生本来就是持续不断地思考苦恼，直到死亡。

既是如此，那么，不断地溯瀑布而上的行为就是与苦恼或思考正面对峙，而彻底烦恼、深切思考，则等同于活着。

我于是明了，只要常保一颗柔软的心，不断逆流而上就行了。

长年以来，我一直不断地把那些在持续地溯瀑布而上的日子里所知、所学、发现、感动和认为重要的，记录在自己的笔记本上。

而本书就是这些的汇集整理。

所以，我写这本书的真正意图，是希望告诉即将挑战瀑布的人、正持续不断进行挑战的人，以及已经超越我许多的人：“在挑战瀑布的过程中，我学到了这些事。

通过把它们写下来，希望更进一步激励自己，也和大家一起分享我的心得，希望能助各位一臂之力。

”有一点可以确定的是，若要持续挑战瀑布，最重要的是必须常对自己面临的所有难题抱持疑问。

也就是说，我们要培养一颗对困境抱持好奇心、关心的纯真的心。

不要因为很难就未战先降，也不要说句“不是我的错”就轻轻带过。

只要我们持之以恒，有一天一定能在黑暗中找到一条光明大道。

## <<找到人生的好感觉>>

不要错过每条可能的路，一点一点地跃上瀑布。

我认为一个人烦恼、迷惘的程度，足以决定他的未来。

别担心，我也和大家一样，都是爬上瀑布就摔下，摔下再爬上，就这么周而复始地不断反复。

在商业书籍的世界里，我一介小辈之言也许只是多管闲事，还用了“工作术”这样一个狂妄的词，恳请各位海涵。

## <<找到人生的好感觉>>

### 内容概要

《找到人生的好感觉：松浦弥太郎的舒服工作术》中从如何乐在工作、享受生活、待人接物、发挥创意、整理信息、设计职业生涯6大角度，发展出34条打破框架的逆向思考，都是他创意满载的乐活工作术！  
实用而打动人心！

## <<找到人生的好感觉>>

### 作者简介

松浦弥太郎，1965年于东京出生。  
高中辍学后便远赴美国。  
受到美国书店文化的影响，返回日本后，在东京赤阪开设旧杂志专卖店“m&co.booksellers”。  
现为《生活手帖》（《暮しの手帖》）总编辑、COWBOOKS书店经营者之一、作家。

著有《最糟也最棒的书店》、《本业失格》、《松浦弥太郎随笔集——口哨三明治》、《口哨目录》、《旅行的所在》、《轻轻松松生活哲学》、《日日一百》、《今天也要用心过生活》、《崭新的理所当然》等作品。

## <<找到人生的好感觉>>

### 书籍目录

#### 第一章 所谓工作

工作是指让“自己”有用

“归零”让自己成长

努力“精益求精”

表达敬意的服装仪容

工作、车与鞋

信守承诺

工作宝典

#### 第二章 享受工作与生活的人生态度

健康管理也是一项工作

充实假日、培养品味

利用假日时光训练自主性

留一段时间给自己

玩乐是为了做好工作

#### 第三章 工作时的待人接物

想到对方身后的“五十个人”

和“永远新鲜的人”来往

不能忘记的三件事

观察力与心电感应

刻意保持距离

#### 第四章 工作所需的思考与发想

每天都要更新自己

我思故我做

在脑海中放一张白纸

将脑中想法具体化的资料卡

专注力与持续力

#### 第五章 别被时间追赶，别被信息淹没

实体面的准备与精神面的准备

规律的行程安排

把名片和文件收在脑中

简化工作用品

多用头和手，少用计算机

隔绝不要的信息

#### 第六章 设计自己的职业生涯

挑战和赌注不同

七道让职业生涯更美好的护身符

迷失时请找回初衷

转换讨厌工作的心情

“充实自己”的存款

相信直觉、提起勇气

后记 Don't forget your smile!

(不要忘记你的笑容)

<<找到人生的好感觉>>

## <<找到人生的好感觉>>

### 章节摘录

版权页：插图：与人见面时，我一定会打领带。

或许各位会有一种“媒体人=轻松的装扮”的印象。

事实上，媒体人的工作就是和许多人接触的工作。

无论对方地位尊卑，每个人都是我们的老师。

让我们学习的人，就是值得我们尊敬的人，因此我希望对他们表达敬意。

而领带就是这种想法的体现。

对一般上班族来说，打领带也许是理所当然，但各位还是可以重新检视一下自己的服装仪容。

我的意思并不是要各位下定决心去订做一套昂贵的西装，而是要确认每天是否整齐清洁。

各位是否会因为前一天应酬到很晚或通宵加班，隔天脸也不洗就去上班呢？

如果我的员工没有整理因睡觉而乱翘的头发就来公司，我会跟他说：“你回去冲个澡再来吧。”

就算那天他不会跟公司以外的人见面，邋遢的服装仪容也一定会影响工作品质。

公司同事也是与自己工作有关的“他人”。

与人见面时，我一定会打领带。

或许各位会有一种“媒体人=轻松的装扮”的印象。

事实上，媒体人的工作就是和许多人接触的工作。

无论对方地位尊卑，每个人都是我们的老师。

让我们学习的人，就是值得我们尊敬的人，因此我希望对他们表达敬意。

而领带就是这种想法的体现。

对一般上班族来说，打领带也许是理所当然，但各位还是可以重新检视一下自己的服装仪容。

我的意思并不是要各位下定决心去订做一套昂贵的西装，而是要确认每天是否整齐清洁。

各位是否会因为前一天应酬到很晚或通宵加班，隔天脸也不洗就去上班呢？

如果我的员工没有整理因睡觉而乱翘的头发就来公司，我会跟他说：“你回去冲个澡再来吧。”

就算那天他不会跟公司以外的人见面，邋遢的服装仪容也一定会影响工作品质。

公司同事也是与自己工作有关的“他人”。

## <<找到人生的好感觉>>

### 后记

Don't forget your smile !

(不要忘记你的笑容) 前几天, 和我相熟的大学生问我, 进入社会前需要具备什么重要的条件?

当下我没有办法立刻回答, 我觉得这或许是我一路走来应该要回顾的问题。

工作将人与社会连结在一起, 自己要怎么做才能与社会沟通?

也就是说如何在这个沟通上创造价值?

为了做到这一点, 我们至少需要具备哪些条件?

第一, 能认真地打招呼。

提升打招呼的能力。

无论何时何地, 打招呼都能守护自己。

我希望自己打招呼时总是精神饱满、面带微笑, 而且非常自然。

第二, 保持仪容整洁。

我们日本人从古至今都很爱干净, 会每天洗澡, 清洗身体, 随时保持整洁, 就算身上穿戴的不是奢侈品, 只要随时注意整洁, 就不会输给任何人。

相反, 如果一身名牌却很邋遢, 再贵的名牌都像赝品。

请随时保持皮肤、头发、味道、服装的整洁。

保持整洁, 看似理所当然, 要确实做到却格外困难。

在重新检视过自己之后, 接下来也请看看自己的四周。

办公桌、车内、家中从玄关到房间的空间, 还有衣柜等。

这些工作和生活的场所, 如果不尽可能保持整洁。

自己的仪容就无法真的整洁。

无论何时与谁见面, 都要干净得容光焕发。

第三, 面带笑容。

有一次, 我在旅程中与国外友人告别, 他跟我说: “ Don't forget your smile !

” 我感觉到他是在告诉我: “ 你的笑容很好看, 笑容可以解决所有事情, 为你带来幸福。

” 我的意思不是随时都要笑, 皮笑肉不笑, 而是不管发生什么事, 都要用发自内心的和蔼笑容来面对。

每当我看见那些工作不顺利、生活不满足、为人际关系感到烦恼的人, 大家似乎都会忘记难得的美好笑容。

就算讨厌的事接二连三地发生, 无论是谁都能立即应对, 而且方法非常简单, 只要试图重拾笑容就好。

和人见面的时候, 打招呼的时候, 说话的时候, 发生任何事的时候, 无论何时都要笑脸以对。

我会随时提醒自己 “ Don't forget your smile ” , 这就像一句暗号, 这句话能带来魔法般的效果, 请各位铭记在心。

第四, 让运气站在我们这一边。

运气对工作、生活来说都很重要, 请各位不要小看运气。

那么我们该怎么做才能让运气站在我们这一边呢?

首先, 无论是工作还是生活, 都要重视以上三个规则, 认真地打招呼、保持仪容整洁、面带笑容, 好运就会随之而来, 在各方面帮助自己。

这三个规则, 无论是谁都能简单遵循, 这样一来, 好运就会成为自己的助力, 让自己各方面都往好的方向改变。

工作与生活无法尽如人意, 经常会让觉得我们觉得很辛苦、很难熬。

正因为如此, 我们才要借由遵循这三个原则, 让好运站在我们这一边来克服这些困难。

在这个观念里。

有一件很重要的事我们应该要知道, 不可忘记。

那就是, 不管是再小的事情或行为, 其前方一定都有其他人。

## <<找到人生的好感觉>>

千万不能认为与自己无关，只要自己好就好了，或那不关自己的事，自己不想管。

我们必须借由与其他人的关系来获得存在的喜悦。

在我们与其他人产生联结的时候，最能强烈感受到幸福。

用金钱换来的喜悦，都是一时的。

让我们发挥最大的创造力，考虑在自己的工作与行为的前方，总是有其他人。

如果他是自己的家人，我们会怎么做？

如果他是自己的情人，我们会怎么做？

如果他是自己的孩子，我们会怎么做？

不管是什么样的事情，这些事情的前方都有人。

只要试着思考这句话，就会发现自己必须有所改变。

我们不能忘记一件事——无论是工作还是生活，无论何时何地，带给自己幸福的，帮助自己的，都是人。

## <<找到人生的好感觉>>

### 编辑推荐

《找到人生的好感觉:松浦弥太郎的舒服工作术》的作者为日本文化界的传奇人物、日本殿堂级城市生活杂志《生活手帖》主编、风格独特的COW BOOKS书店创始人、作家松浦弥太郎。既会工作又会玩的幸福生活哲学，如果工作只剩忍耐和痛苦，为什么还要拼命地做？不只是励志，打破常规的思维方式，积聚完全正面的力量，找到自己最好的感觉。

<<找到人生的好感觉>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>