

<<5/8人生黄金律>>

图书基本信息

书名：<<5/8人生黄金律>>

13位ISBN编号：9787802511002

10位ISBN编号：7802511003

出版时间：2009-6

出版时间：金城出版社

作者：野村正树

页数：180

字数：145000

译者：龙利方

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>

<<5/8人生黄金律>>

内容概要

八分之五这个美丽的分割点在不经意间为我们的生活增添了乐趣。

许多偶然和巧合都和这个美丽的分割点联系到了一起，从名片、明信片、新书判、各种卡片、晚报到香烟的外壳……生活中处处充满了黄金比例；在艺术世界里，雕塑、建筑、绘画都令我们无法摆脱黄金分给所带来的诱惑，它让人为之着迷，让我们成为了这一美丽的追求者。

它为什么会令我们着迷呢？

因为它代表了一种平衡。

然而最美丽不是这个单纯的数字，而是一种闲适、适可而止的心境。

在本书中，野村正树先生提到了要将黄金分割用于生活、学习和工作中，显然这是一种追求自然与和谐之美的生存态度。

在现在激烈的生存环境下，人人都在争做强者、胜者，使一些人几乎丧失了注视和享受美丽的机会，但是毕竟不是所有人都可以成为胜组中的一员，勉强而为必然会让一个人迷失方向。

人只有找到了属于自己的位置，适可而止，适度而为才能实现平衡生活之美。

大自然是很公平的，谁都不能获得所有期望的事物，有得必有失，在我们获得一种事物的同时也就失去了另一种事物，但如何选择才是适合自己的呢？

达到一种自然和谐的平衡状态应该就比较理想的了。

所以美丽不只是外在，八分之五这一黄金分割也存在于我们的内心世界，拥有了这一美丽心情，就拥有了欣赏生活之美的优先权。

<<5/8人生黄金律>>

作者简介

野村正树，日本推理作家协会、日本笔会和日本文艺家协会会员。

1944年出生于神戸市。
毕业于庆应义塾大学经济学部。
1967年进入三得利（SANTORY）公司，曾任职于营业部、宣传部和市场部。
策划的热带鸡尾酒和美国白兰地宣传活动大获成功。
1993年参与策划成立“天宝山”三得

<<5/8人生黄金律>>

书籍目录

第一章 怎样活最幸福 适度、差不多、适可而止 “适可而止”的智慧 苦恼的不只是上班族 作家多是运用“适度美学”的达人 为什么作家不怕穷？

美式社会和欧式社会 提高“人生的总幸福度” 人生应该有“中场休息” 时间不会背叛人类第二章 5/8：美的比例，理想的人生 “生活之美”来自“平衡” 人类是遵守“宇宙和自然法则”的动物 最佳平衡=黄金分割 黄金比例中蕴含着美丽 八分之五：处处显示“均衡之美” 人总是为扑朔迷离的感觉着迷 与八分之五的奇妙邂逅 快乐生活的根本也是黄金比例 “时间达人”也是“平衡达人” 一年间的工作时间和休息时间第三章 取得事业成功的奥秘——黄金律活用法之一 工作要“适可而止” 完胜不等于完美 武田信玄与“胜率六成”美学 出头乌未必被打 比成绩从“60分合格”开始 高速公路的最高限速为什么是100公里？

享受黄金律，秘诀在早起 下午5点以后的危险和诱惑 成功晚些并非坏事 适可而止的晋升也是种幸福第四章 巧妙“跳槽”、“转行”的策略——黄金律活用法之二 告别公司的最佳时机 30岁、50岁——辞职的最佳时期 举棋不定时不要辞职 圆满的辞职来自和谐的人际关系 跳槽后薪水会降低四成 重视称赞人的美学和哲学 “胜”的更高境界是“不胜不败” 黄金律是成为“唯一”的第一步第五章 更受部下和朋友欢迎——黄金律活用法之三 受异性欢迎的技巧 酒席间的成功法则 5票反对3票赞成：成功的几率反而大 懂得礼让更受欢迎 像魔术师那样，从聚会中遁形 朋友交往也需要改革 给名片夹减减肥 让寄出的贺年卡比收到的多 打动对方心灵的联络方式第六章 更好地享受闲暇时光——黄金律活用法之四 在自己的时间里划出“圣地” 越是大忙人，自由时间越多！

风物宜长放眼量 真正的快乐时光在退休后才到来 善于利用早晨时间 休闲高手是“独行侠” 选一条乡间路线，一个人去旅行！

找一个可以玩两小时“失踪”的地方 不要一日三餐都在家里吃 让自己变成“常客”第七章 下定决心，充实人生 “一生的时间表”中也有黄金律 描绘人生的蓝图 学习古印度哲学 过了50岁，挑战“自传史”吧 人生的盛宴在后半生才开始 “龟兔赛跑”的另一面 放慢节奏 享受悠闲 成功的秘诀：健康长寿结束语译后记

<<5/8人生黄金律>>

章节摘录

第一章 怎样活最幸福 适度、差不多、适可而止 从上面这句话就可以看出本书的主题了。

想要取得成功事业和幸福的人生，不必追求百分之百的成功和百分之百的满意度，只要满足于适度努力所取得的成功就足矣了。

——这就是成功的秘诀所在。

乍一看这种想法与当今时代似乎背道而驰，要理解它，不妨先来看一下日本当今社会公司职员的工作情况。

在过去，“年功序列”和“终身雇佣”等制度十分盛行，工作如果能差不多对付过去，地位、职位以及薪水就会都跟着不断提高。

只要是能在退休之前保持身体的健康，工作上又不出什么差池的话，退休金是相当丰厚的。

这种生存方式的最大敌人就是“勉强为之”。

体力上勉强，会让超负荷的工作把身体搞垮；能力上勉强，又容易导致错误，这两种做法都会让辛辛苦苦描绘出的幸福大道在顷刻间走到尽头。

因此，在那个时代，“安全和安定”才是成功的基础。

而当今社会的实际情况已经与那时候大不相同了：成功与否取决于实力，薪水高低依据成果主义来制定，优胜劣汰是竞争社会的最高命题。

为了取得事业的成功，从无数竞争者中脱颖而出，公司职员们每天都殚精竭虑、全力以赴，以期投出制胜一球。

然而，身处这样的社会，偶尔也会听到“适可而止、差不多就行”的声音。

在这样的时代环境中，能发出这样的声音，实在难能可贵。

第一个理由：在当今的竞争社会里。

要想成为真正的成功者确实很难。

假设某公司的营业部门里有A、B两个人，他们的能力和销售技巧同样优秀，每个月两个人的销售任务量都是5部（或者说5台）。

A为了能够超过B，便在第一个月里拼命工作，经常加班，最后销售出6部产品。

B见此情形，抱定“绝不甘拜下风”的想法，在接下来的一个月里更加拼命地加班，最后销售出了7部。

于是，A便把所有的周末休息日都用来加班工作，结果售出8部。

而B也在节假日照常出勤……这种无休止的战争不断升级。

在这个过程中，只有一方首先放弃，或是一方由于每天拼命加班而病倒，才会有另一方从比赛中胜出。

在某种意义上讲，这两个人看起来很棒、很能干、很勇敢，但是他们每天过着这种为环境所迫的生活，会感觉到幸福吗？

第二个理由：人们的行动都要受到“时间”这个客观条件的制约。

前面所讲到的那两个人在竞争中能够用来加班、出勤的休息时间和节假日是有限的。

平日即便是彻夜加班，到了早晨的上班时间也就是最大极限了。

周末也好，节假日也好，即便全部出勤，一年也不过100多天，时间资源总共只有就这么多。

这种拉锯战终归是有尽头的。

第三个理由：人不可能始终保持着全力以赴的状态。

像刚才例子中所讲到的那样，如果超负荷工作的话，身体往往会吃不消，最终难免病倒。

如今的社会，可以说是与恐慌背靠着背的竞争社会，而且如果放任这种超负荷工作的方式继续发展的话，那么我们乘坐的被称为“成果主义”的“暴走列车”将会不断地提速。

身处这种环境，为防止事故发生，给这辆快车加上安全装置便是当务之急了。

“适可而止”的智慧 前面所提到的“竞争社会”这一理念，最初是由美国提出来的。

对此，无论是过去还是现在都对美国言听计从的“忠犬日本”政府，也在鼓励社会朝着“竞争社

<<5/8人生黄金律>>

会”发展。

在这种意识的引导下，虽然也取得了一定的进步，但是大多数都收效甚微。

比如，曾经有好多企业采用成果主义的人事考核制度，但实际效果并不好，结果企业又重新采用了终身雇佣制度。

那些因为采用成果主义考核制度而在一时间受到极度赞扬的冒险企业，也都渐渐销声匿迹了。

为什么日本越是希望走纯粹的竞争社会路线反而越不奏效呢？

我认为，这是由于“适度、差不多、适可而止”的生活方式已经渗透到了日本人的身体和内心深处，并与日常生活融合到一起，成了日本人工作生活的一个部分。

比方说，日语中“墟梅”（意为：盐梅）一词，通常会有这样的用法：（意为：通过合理安排达到最佳状态），原意是指在制作梅干时放盐的量要适中。

如果放的盐过多或过少，做出来的梅干都不会好吃。

这同源于是制作料理时添加调味料而产生的“ざし加減”（意为：用勺子添减）一词的意思相同。

而类似的情况大概不会发生在以辛辣食物盛行的东南亚和墨西哥等地吧。

日本人非常喜欢洗澡和泡温泉，于是也产生了“いい湯加減（意为：洗澡水温正合适）”一词。洗澡时，水温不能太热也不能太凉，摄氏40度左右正合适。

Bourbon是一种酒精度数比较高的威士忌，美国人喜欢不兑水直接饮用，看起来很有男子汉的气派。

但在日本，大多数人喝的时候都习惯兑一点水。

同样，俄罗斯人在喝伏特加时也是不兑水的。

而味道柔和的莫斯科骡子鸡尾酒，则很受年轻女性的喜爱，几乎成了“不太能喝酒”女士的招牌饮料了。

因此，“适度、差不多、适可而止”就深刻地体现出了日本人生活中所隐含的智慧，并向世人展示着日本文化深层根基中所蕴含的“适度美学”。

能孕育出这种国民气质，可能也与气候因素密不可分吧。

日本列岛的中部地带位处冷热适中的中纬度，与热带雨林和沙漠气候不同，夏天降雨量适中，太阳光照不太强烈；冬天的季风也不像西伯利亚那么的寒冷。

因此说“适度、差不多、适可而止”这种意识不单单是在文化和生活方式等表面现象上有所体现，而且已经深入到生活在这片列岛上的我们的遗传基因中去了。

如今虽然越来越多的人开始追求“与众不同”，然而在他们的内心深处，“适度、差不多、适可而止”的血液或许也如同深海暗流一样滔滔不绝地流淌着。

苦恼的不只是上班族 听到“适度、差不多、适可而止的生活方式”，好多人可能都会摇头。

“为什么不全力以赴呢？”

适度、差不多、适可而止有什么好？

“如果这样生活的话，真的会觉得幸福吗？”

对于这些疑问，要从理论上阐述说明的话，确实比较困难。

但如果仔细观察一下他们的生活方式，这些疑问就不存在了。

比如像我从事的作家这一行，过的也就是种“适度、差不多、适可而止的生活”，“收入也还算说得过去（实际上很少）”。

我这么说，或许又有许多人站出来抗议：“你拿作家和一般的公司职员来比较，有什么意义呢？”

确实，作家不像公司职员那样从属于某个组织，也没有所谓的上下级同事，也与每天的管理、生产定额和降职等恐慌无缘，更不用为公司内部的人际关系而劳神费心……两种生活差别确实很大。

但如果从我的切身感受来看的话，作家与公司职员所处的环境在本质上是相同的。

这不是狡辩，而是以我“28年公司职员生涯”和“18年作家生涯（即便是从独立写作开始算起也有10年了）”的切身体会所总结出的结论，所以我对上面所言很有信心。

如今的出版界与一般企业所处的情况差不多，都不怎么景气（或许还是所有行业中最不景气的一个）。

在这种环境下，如果无视截稿期限，在约定时间内完不成稿件，或者作品质量和销量上不去，甚者遭

<<5/8人生黄金律>>

到所谓的“上司”——编辑所排挤的话，那就不会有下次合作了。

而且可以取代自己的人数不胜数，每年都会有许多新的、强有力的竞争对手不断加入，残酷的优胜劣汰愈演愈烈，所以说这种环境和处境带给作家们的恐慌与不安，与大多数公司职员的感觉并无二样。

尽管如此，作家和公司职员也有很大的不同。

作家不像公司职员那样从属于某个组织或劳动工会，换句话说就是，他们不需要依赖于任何人或组织，只是凭借自己的能力、体力和精力，来求得在这个强调个人实力和自我意识的竞争社会中的发展。

目前，也有许多企业为了实现合理化经营、减少经费开支，降低了正式职员的录用比例，但加大了对合同职员、外派职员和临时职员的录用。

与此类似，出版社只会交给一个作家去完成一份稿件或一本书，因此作家更像是个“自负盈亏的个体户”。

有过一次合作，也并不意味着会有第二次的合作。

有时作为生活来源的报章连载也会被突然叫停。

公司在解雇临时工之前虽然通常也会发解雇通知，但与对待正式员工不同的是，公司在解雇他们时不会支付一块钱的违约金和退休金，所以说为工作生活而烦恼的绝不只是公司职员。

那些认为“作家真是令人羡慕的职业啊”、“作家怎么能体会到公司职员的辛苦呢？”

的人，都在很大程度上存在着对作家这一行的误解。

不知不觉就刚才的话题讨论了很多，现在我想说点题外话——关于“作家这一职业本质”。

有一段时间我曾到大学母校担任“外聘讲师”。

学校里有一间办公室专门为校外来授课的老师提供上课所需资料和考试试卷的复印服务。

在使用复印机时，不仅需要在申请书上填写复印的页数，还要填写使用者的姓名、所属教研室以及所讲授的科目等等。

除此之外申请书上还有“专职”、“非专职”一项选项，属于哪一种就在上面画圈。

大学里也有外籍教师，他们填写的是英文版使用申请表，这一选项中表示“专职”所使用的英文是“FULL TIME”，“非专职”是“PART TIME”。

有些人听到“大学外聘教师”这个词，可能会觉得那些人很了不起。

但实际上，他们与超市的收银员和便利店的店员同属一类。

而所谓的“作家”，只在出版社有约稿时才有工作，这也同和“外聘作家”、“兼职作家”并无二样。

。

.....

<<5/8人生黄金律>>

媒体关注与评论

正如成功与否不能用金钱来衡量，幸福与否也不能用物质来评判。
把智慧、才华、勤劳和执著奉献给事业的成功人士和工作达人们，其实都是食人间烟火的血肉之躯。
过分紧绷、时时上满弦、事事求满分，不仅苦了自己，也会断送一生的幸福。
至刚则易折，欲速则不达。
用黄金法则平衡好事业和生活，人生会更加幸福。

——新东方教育科技集团创始股东、职业风险投资人 杨继博士 中医养生讲究“节制”。
每餐七分饱、不暴饮暴食，为饮食有节；定时而眠、适时而起，为起居有节；适度活动、量力锻炼，为运动有节，不急不躁、不贪不怨，为情志有节…… 阴平阳秘，精神乃治。
人生黄金律，养生大道理。

——“大诚中医”连锁医疗机构创建人 中医养生专家 程凯医学博士

<<5/8人生黄金律>>

编辑推荐

完美人生，不必苛求满分，凡事只求八分之五的豁达态度让人生更幸福。

<<5/8人生黄金律>>

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>