

写给今天拿不出昨天的干劲的人



干劲的开关

SWITCH OF SPIRIT

[日]山崎拓巳 著
龚志明 译



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记：图字 14-2010-275 号

やる気のスイッチ！

by 山崎拓巳

图书在版编目 (CIP) 数据

干劲的开关 / (日) 山崎拓巳著；龚志明译. — 南

昌：江西教育出版社，2010.6

ISBN 978-7-5392-5707-5

I. ①干… II. ①山… ②龚… III. ①成功心理学—

通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 115128 号

出 品 人：傅伟中

总 策 划：闫青华

责任编辑：熊 侃 饶 伟

特约编辑：王秋琳

封面设计：万语设计联盟·陈 娴

干劲的开关

[日]山崎拓巳 著 龚志明 译

江西教育出版社有限责任公司

江西省南昌市抚河北路 291 号 邮编：330008

江西华奥印务有限责任公司印刷

字数 20 千字 开本 850×1168 毫米 1/32 印张 6

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-5707-5

定价：25.00 元



SWITCH

OF SPIRIT

干劲的开关



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE



A person is lying down, possibly on a couch or bed, in a dimly lit room. They are wearing a light-colored long-sleeved shirt and a watch on their left wrist. An open newspaper is spread out on the surface in front of them, with the headline 'Sarko la pois' visible. To the right of the newspaper is a crumpled white plastic shopping bag. The background is dark and out of focus, showing some furniture like a chair.

昨天还干劲十足，今天就倦怠随性？



有时候想：“好！这就干！”

可一转眼又不由得倦怠起来。

以为干劲“一直会持续”的人，他的干劲往往不会长久。



能让干劲持续不断的人，
知道干劲是会马上冷却的，
所以总在努力不让它冷却下来。

SWITCH



干劲的开关

OF SPIRIT



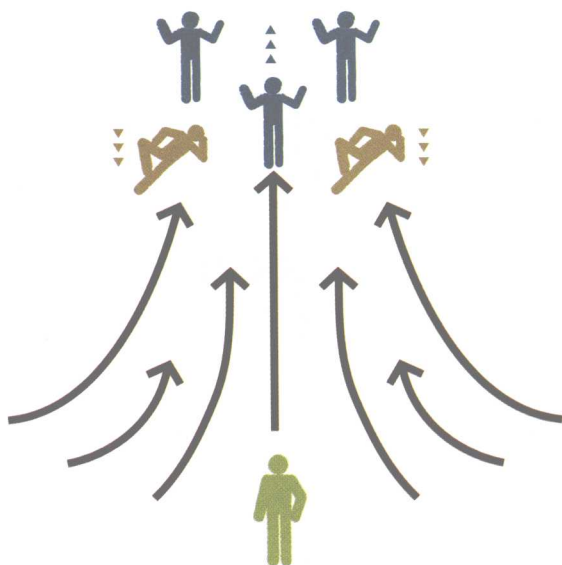


PROLOGUE

前言

干劲？

明天



今天

怎样能集中精力呢？

怎样能让情绪高涨起来呢？

干劲真是一种变化无常的东西：

昨天还干劲冲天，可今天干劲却消失得无影无踪；

刚以为重拾了干劲，顷刻间干劲又化为乌有；

本以为会一直无精打采下去，干劲却又突然冒了出来；

即使想拿出干劲，但自己也明白这是在勉强；

有时会从谁那里获得干劲，但有时又会马上被别的谁夺走；

拼命地想提起干劲的时候，却怎么都打不起精神来，

好不容易重获干劲的时候，似乎又太晚了。

An abstract line drawing consisting of several dark brown, fluid, and continuous curves. The lines are thick and expressive, creating a sense of movement and organic form. The curves are scattered across the page, with some forming larger, more complex shapes and others being simpler, more gestural strokes. The overall effect is minimalist and artistic.

干劲消失!

YARUKI IS OUT OF CONTROL

失控的干劲



干劲存在于己身，
但很难自由掌控。
这谁都一样。
遇事顺利就冒出干劲，
遭逢逆境就丧失干劲，
谁都会对外界发生的事作出反应。
如果你顺心随性，
干劲就会被“你周围发生的事”所左右。