



不做的 勇气

[日]
井口晃
著

陈诗译
やらない決意

摒弃“你要这样做”“你要那样做”的传统励志学，
敢选择“不做”。

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

やらない決意

不做的 勇气

「目」井口晃 著

陈诗 译



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

不做的勇气 / (日) 井口晃著; 陈诗译. —北京: 北京联合出版公司, 2017.4

ISBN 978-7-5502-9690-9

I. ①不… II. ①井… ②陈… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第018345号

YARANAI KETSUI

by Akira Iguchi

Copyright © 2016 Akira Iguchi

Simplified Chinese translation copyright ©

2016 Beijing United Creadion Culture Media Co., LTD,

All rights reserved

Original Japanese language edition published by SUNMARK PUBLISHING, INC. 2016.
Simplified Chinese translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC.
through Beijing Hanhe Culture Communication Co., Ltd.

不做的勇气

作 者: (日) 井口晃

译 者: 陈 诗

责任编辑: 喻 静

产品经理: 张小芋

特约编辑: 丛龙艳

版权编辑: 张 婧

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京艺堂印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 133千字 880mm×1230mm 1/32 印张: 7

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-9690-9

定价: 36.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-68210805/64243832

拥有不做的勇气时，
你的人生之旅才正式开始！

前 言

本书即将要介绍的，并不是诺贝尔奖级别的伟大发现，而是围绕“成功的人和不成功的人之间的区别究竟在哪里”的永恒问题，给出明确的回答。

这与学历、家世、经验、才能、外表、性格都没有关系。

我生于一个普通的工薪家庭，因为大学中途退学，最终只有高中学历（还是函授高中）而已，我在还没有任何社会经验的25岁时开始创业。现在的我，就像在选择住宿酒店一样，轻松地选择着在世界各地工作，让自己的热情得到最大程度的发挥，与志同道合的人们一起，为这个世界做一些有价值的事，可以说，正过着自己理

想的人生。

那些掌握了大量的专业知识的人，并不一定会成功。

这就和减肥是一样的道理。通过吃某种食物来减肥、以减少碳水化合物的摄入来减肥、用科学的运动方法减肥……说到减肥方法，不论是谁，都能够略知一二，但知道减肥方法的人不一定真的能瘦，这是因为大部分人都是“知道道理，但是不去做”。

这样一来就变成了一个什么都懂却不去行动的人。

人们没能成功的最大原因便在于此。不光是减肥这件事，工作也好，恋爱也好，健康也好，大家都是只知道许多相关的道理，却不去行动，这样一定不会成功的。

那么，能够采取行动的人和那些没有行动的人的区别又在哪里呢？

如果要用一句话来总结的话，两者的区别就在于“意志能量”的使用方法。所谓的意志能量，就是一种能够驱动人们行动的能量。如果可以善用自己的意志能量，不论是谁，都会自然而然地走向成功。

话虽这么说，但不会善用意志能量，也不一定要怪你。虽然本书会介绍一些详细的关于意志能量的事情，但这种能量会在日常生活中的各种决定中被消耗掉。

因为有许多决定是我们在无意识的状态下做出的，所以如果我们知道“哪些时候、什么样的决定会浪费我们的意志能量”，避免这种情况的发生其实就不难了。

然而与此相对应的是，只要我们知道浪费意志能量的原因，也就可以很快地找到对策。对这些浪费意志能量的事情拿出“不做的勇气”，你的人生便可以往理想的方向前进了。

最重要的不是“要做什么”，而是“不要做什么”。本书将从时间、金钱、人际关系、常识这四个角度，来具体介绍日常生活中有哪些时候需要你拿出不做的勇气。

只要拿出不做的勇气就可以成功，也许许多人会觉得这听起来非常不可思议。确实，如果是在过去，只有不做的勇气，但没有一定的学历、经验、资格证书，是非常难在社会上立足的。

然而，现在是一个即便是普通人也可以对大公司起到非常重要作用的时代。譬如许多大公司都会把自己的商品拿给博客、YouTube

上的个人自媒体，请他们帮忙打广告做宣传，这就是最典型的例子。实际上，像苹果公司的创始人乔布斯，或Facebook（脸谱网）的创始人马克·扎克伯格，也都是在创业过程中拿出了许多不做的勇气，才让自己的人生走向了极大的成功。

如今这个时代对个人能力提出了空前高的要求，这个趋势也会在今后延续下去。与过去相比，这个时代也为那些有能力的人提供了非常多的机会。

但话说回来，如果不付出实际行动，只是每天傻等下去，并不会对现实产生任何影响。对那些浪费生命的事情拿出不做的勇气，将意志能量全部集中于真正重要的事情上的人，才是这些机会的享用者。

不做的勇气不仅在日本，而且在世界各国都被证明了它的重要作用。

我作为一名专业讲师，经常飞到世界各地去做讲座，不论是在美国、亚洲国家还是南非，都开办过数千人规模的大型讲座或研修课程。在每一个国家我都会发现，那些取得成功的人，都曾经在正确的时候拿出了不做的勇气。这些人都有一个坚定的信念，并且都勇于拒绝不该做的事情。

到目前为止，许多关于自我开发的潮流，大多是在美国引发的，日本都在跟随美国。而现在，从日本开始流传出的“不做的勇气”这一概念，也开始在美国和世界各地广为流传。我能够取得这些成就，要感谢许许多多支持我的人，让我可以勇往直前地抵达现在这个我做梦都没有想到的美好状态。

参加过我的讲座课程的学员们，虽然来自各个国家，各自的职业、年龄、性格也都不同，但都有一个共同点，那就是强烈地希望改变自己。这本书对于有着同样想法的你来说，一定会非常有用。

从头读到尾的那种仪式性的阅读方法，其实不必用在这本书上。首先请你放松自己的肩膀，做个深呼吸，再用最舒服的方式开始阅读，如果在阅读的过程中发现了觉得很好的想法，就在那个瞬间开始实践吧。因为即时性其实就是不做的勇气的最大特点，所以也请你在读到它的时候开始，立刻让你自己和身边的人感觉到你是真的有所变化吧！

那么，拿出不做的勇气，为了让自己的人生变得更好而踏出这一步，并享受这本书直到最后吧！从下一页开始，让我们一起开启这趟冒险之旅！

体验者案例（女性）

决定不做的事情

- 找借口为自己辩解。
- 看电视。
- 玩毫无意义的游戏，参加中途夭折的活动。
- 违背自己意愿，做无法忍受的事情。
- 与光说不做、消极负面的人交朋友。

成 果

学会了对亲人和照顾过自己的人怀抱感激之心，并为身边的人提供自己能够给予的支援，也成功地成了一名讲师！这是到目前为止对于我来说最有成就感的一件事。也开始越来越相信自己，每天都有新的发现和收获。不再轻易地被情绪左右了，每天都可以遵循自己的意愿去做想做的事情。

体验者案例（男性）

决定不做的事情

- 没日没夜地看电视节目、录影带。
- 21:00之后才吃晚饭。
- 夜间购物。

成 果

早起变成一件很容易的事情，也不再之前那样不知道早上起床之后应该做什么的烦恼了，拖延症也有所缓解。吃饭的时候能够认真地品尝食物的味道，更强烈地希望自己能够早上起床之后就集中精力做想做的事情。

目 录

第 1 章

人生的关键是要学会“有所不为”

善用“意志能量”，无名小卒也可以战胜精英分子的方法是……



把目标写在纸上，为什么还是不能成功 P3

不管你学到了多少专业知识，不去行动就毫无意义 P6

活用意志能量，立即逆转人生 P9

不论你是谁，集中精力于自己选择的那条路，才是成功的王道 P12

每个人都拥有等量的意志能量 P16

做一个滴水不漏的瓶子吧 P20

越少做决定，成功的概率越大 P22

半年内托业成绩从300分提高到900分的秘诀 P25

将意志能量“集中于一点”，无论做什么样的事情都能成功 P28

正因为你是普通人，所以才能改变自己的人生 P31

立刻停止一心多用的想法吧 P33

避免“三分钟热度”引发的失败 P35

告别吃力不讨好的事情，轻松迈向成功之路 P38

第2章

帮你节省时间的“有所不为”

懒惰的人一定有机会战胜勤劳的人！



不参考他人的日程表 P43

绝对不要让一天的工作从查收邮件开始 P45

不用电话或邮件讨论工作上的事情 P49

习惯性日常！习惯性日常！习惯性日常！ P51

午餐和晚餐的餐厅不要每天更换 P53

别把时间的主导权交给别人 P55

明确工作内容，不做“分外”的事情 P57

不要迷失在通勤的人流中 P61

不要纠结于今天穿什么 P64

不参加晚餐后的“续摊” P67

不要从处理简单事情开始一天的工作 P69

不要过度依赖网络 P72

不要做那个被动阅读网上信息的人 P75

学会对不喜欢的工作任务说“不” P78

第3章

减少人际关系烦恼的“有所不为”

相貌平平的自己要怎么战胜长相出众的对手？



觉得勉强的事情，越早拒绝越好 P85

不要在不喜欢的人的社交账号上浪费时间 P88

应付不方便直接拒绝的人：24小时后再回信 P92

别抱怨那些不得不参加的聚会活动 P94

不要向爱施高压、给出负面意见的客户表达自己的看法 P96

不要和同事讨论工作上的烦恼 P98

要承认，和你一起长大的朋友或许已经不适合你了 P100

不论你是否在工作赚钱，都不要再和父母生活在一起 P103

不要浪费太多意志能量在维系夫妻关系上 P106

不要在Facebook上轻易接受好友请求 P108

不过分依赖虚拟空间的人际关系 P110

不要畏惧职位比自己高的人 P113

不要为自己不擅长交流而担心 P116

不去参加价格便宜的培训 P120

不要不在乎自己的形象 P124

可以“利用”朋友的时候不要犹豫 P128

第4章

帮你省钱的“有所不为”

财力有限的人要战胜有钱人的话要怎么做？



最不可取的储蓄方式，就是把所有的钱都存起来 P133

从现在开始，把信用卡放进冰箱 P135

不要为购物计划外的降价商品掏钱 P139

逛超市的时候不要去看“今日特价”的商品 P142

能用钱解决的问题，就不要花费其他力气解决 P145

不要在主题乐园中加入大排长龙的队伍 P148

不要指望偶然认识的人会拓展你的人脉 P151

至少要拿出目标年收入的10%进行自我投资 P154

不要勉强自己去做不擅长的事 P158

第5章

不被常识所束缚的“有所不为”

颠覆所谓的常识，改变人生的方法是……



只有那些敢于站在常识范围之外的人才能自由运用意志能量 P163

不要再听信长辈口中的经验之谈了 P165

不要拘泥于“推销是一种恶劣行为”这种常识 P168

别再以为在大企业当职员就是安稳的工作 P172

不要说“我这个年纪不适合” P175

作为企业经营者，不要每天早上都读《日经新闻》 P179

不要看每天早上的天气预报和运势预测 P182

放弃散步、慢跑的运动习惯 P184

不要和不想深交的人互换名片 P186

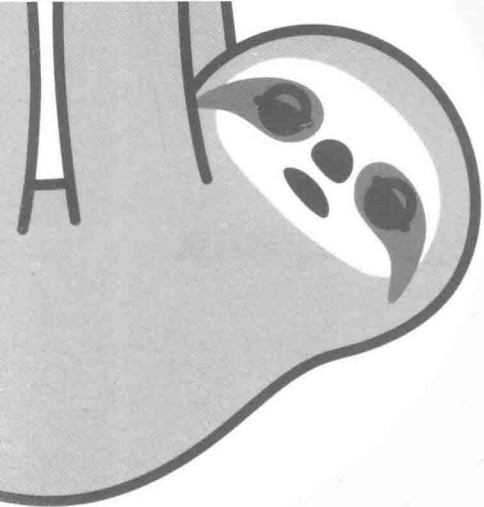
不要使用商务手账 P188

不要考取和自己未来无关的证书 P190

不要对想要珍惜的东西置之不理 P192

一切从告别大多数人的成功路线开始 P194

后 记 P198



善用“意志能量”，
无名小卒也可以战胜精英分子
的方法是……

第1章

人生的关键 是要学会“有所不为”