

职场达人生存秘笈

中园仁 著
杜海清 译

本书告诉您

金钱是个「怕寂寞的人」

高档内衣会招来财运

金钱是「以貌取人」的势利眼

只有富人才能造就富人

兴趣是全世界的共同语言

别把一天看作12小时

能来到这个世界，你已是胜利者

拒绝别人时，要为自己留条后路

做你自己人生的导演、主演和编剧

なぜあの人は、5時帰りで年収が3倍になったのか？

为什么他5点回家，
年收入却是别人的3倍？

文匯出版社

职场达人生存秘笈

中园仁 著
杜海清 译

其他5点回家，

帰りで年収が二倍になったのか？

入却是别人的10倍？

文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

职场达人生存秘笈：为什么他 5 点回家，年收入却是别人的 10 倍？ / 中园仁著；杜海清译. —上海：文汇出版社，2012.5

ISBN 978 - 7 - 5496 - 0505 - 7

I. ①职… II. ①中… ②杜… 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(2012)第 065338 号

职场达人生存秘笈

——为什么他 5 点回家，年收入却是别人的 10 倍？

责任编辑 / 戴 铮

封面装帧 / 周夏萍

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印刷装订 / 江苏省常熟市大宏印刷有限公司

版 次 / 2012 年 7 月第 1 版

印 次 / 2012 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 890×1240 1/32

字 数 / 80 千

印 张 / 5.5

ISBN 978 - 7 - 5496 - 0505 - 7

定价：18.00 元

写在前面的话

读一下这本书，也许会让你的人生来个 180 度的转变。因为，书里什么都反着说。

本书不仅涉及金钱和时间管理的问题，还充满着人生的启示。

当你对自己的人生感到迷茫，遇到困难或挫折的时候，请读一读这本书。它必定会给你带来重整旗鼓的勇气，为你找到解决每天生活所遇到问题的方法，以及有助于未来设计的“点子”。

本书收集整理了我在日本和澳大利亚经商过程中，通过实际体验获得的有用经验，对于正迎来国际化社会的各位读者来说，这是一本非常实用的书。

说起来你或许不信，我每天一早都要做一件让旁人看来有点特立独行的事——倒立 10 至 15 分钟。这是瑜伽的最后一个动作，头顶地面，用双手保持平衡，也就是所谓的“三点倒立”，这么一来，会出现什么样的结果呢？

一般来说，人都是站着生活的，所以心脏要朝着头部方向

不断费力地向全身输送血液。而如果倒立的话，由于心脏位置到了头部的上方，这样，血液就自然地流向大脑。我做这个动作大概已有近三十年的历史了，所以，现在要是不这么做，就总觉得好像一天还没开始。

如果我们留出点时间，来颠倒观望这个平时看惯了的世界，你的大脑运转速度就会加快好几倍。变化最大的是，你能发现平时生活中被疏忽掉的错误。

此外，人在倒立的时候，灵感会像泉水般涌出，一个个新点子不断闪现。将这些思想成果原封不动地记录下来，与自己亲身体验过后总结出来的解决问题的方法合在一起，便有了你眼前的这本书。

笔者是一个远离祖国的奇怪的日本人，现在从外国人的角度，以冷静的眼光来看待很多读者平常烦心的问题，提出了一系列与众不同的解决方法。在阅读本书的过程中，你一定会遇到禁不住发出诸如“啊，居然可以这样想”之类感慨的新鲜点子，特别是对于很多人正在为之苦苦思索的“金钱问题”“时间管理方法”等，书中肯定有许多令你感叹的好主意。

好了，赶快一睹为快吧，立刻解决你想解决的问题。

立即行动，为开启新的人生，起步走上新的旅程吧！

中国仁

于黎明前的悉尼

目 录

第 1 章 成功者的做派	1
01 能来到这个世界,你已是个胜利者	3
02 为啥经理常跑体育俱乐部?	5
03 每个人都是从迈出第一步开始	6
04 将头脑里的成功概念视觉化	8
05 不妨来点“痴人说梦”	10
06 提高好感度的简便方法	12
07 不绘出目标地图,走向成功的路径永远看不见	15
 第 2 章 为什么他 5 点下班,工作照样出色?	19
08 用人生的逆算法来算,方知“一秒”的分量	21
09 该准备的,是时间的“脸盆”	23
10 每天挤出一分钟,一年多出 6 小时	24
11 别把一天看作 24 小时	26
12 学习工作再忙,睡眠时间不能打折扣	27
13 为啥要以 90 分钟为单位调好闹钟?	29
14 新的一天从入睡开始	31

15	一天“24 000 日元零花钱”你怎么花?	32
16	“一心两用”能提高时间利用效率	34
17	时间使用的“生产性”和“非生产性”	36
18	正因为是速断速决,才会有“重起炉灶”的机会	38
19	让时间成倍增加的诀窍	39
20	给人生带来三大危害的“蛀虫”——酒	41
21	按自己设计的路径走,别太轻信占卦结果	43
 第3章 为什么他的年收入会是别人的10倍?		
22	“花钱”的方程式	49
23	将金钱看成数字,就能和钱成为好朋友	50
24	请准备一本“理财笔记”	52
25	金钱并不会造就富翁	54
26	信用卡告诉你金钱的本质	55
27	成为有钱人,乘法口诀要背到两位数	57
28	攒下“本钱”,让钱生钱	59
29	有了“本钱”,才会有后来的“好戏连台”	61
30	金钱是个“怕寂寞的人”	63
31	高档内衣会招来财运	65
32	金钱是“以貌取人”的势利眼	66
33	归根到底,要有属于自己的居宅	68
34	只有富人才能造就富人	70
35	不起眼的信息也能带来巨额财富	71
36	现在钱包里有多少钱,你能准确说出数字吗?	73
37	富人就好比是一家生意兴隆的商店	75

38	不要轻信赌博能发财的“童话”	76
39	为什么富人不用呼哧呼哧劳作却能赚到大钱?	77
40	于你而言,成为富人是你的自由	79
41	不要阻止金钱呼吸	81
42	让孩子和金钱都出去旅游	84
43	用你1%的钱去做“试金石”	86
44	世上不会有告诉你赚钱诀窍的傻瓜	88
 第4章 这些日常生活中的知识,你必须懂		
45	与病痛“亲密接触”后,你才会不断成熟	93
46	只有行动才会产生结果	95
47	未知的世界可以扩大自己的“容量”	96
48	“3S”陷阱,你不得不防	98
49	你是否行使了“感动”这一特权?	99
50	学会寻求变化、享受变化	101
51	以全球时间观处理事务	103
52	做你自己人生的导演、主演和编剧	104
 第5章 积极应对困境的技巧		
53	具有魔法的“积极性语言”	109
54	如何生活,正解并非只有一个	110
55	失败是争取下一个成功的基石	112
56	回避“衰老”的诀窍	114
57	遇到困难再怎么烦心也不解决问题	116
58	你是把它看作被炒掉,还是提供了一个改行的 机会?	118

第6章 游刃有余处理人际关系的智慧	121
59 沉默,有时可让你更显亲切温和	123
60 任何时候,笑颜都能给自己和别人带来欢乐	124
61 拒绝别人时,要为自己留条后路	126
62 恶,也有其存在的意义	128
63 别人的态度是映照自己内心的一面镜子	131
64 兴趣是全世界的共同语言	132
65 说别人的坏话是搬起石头砸自己的脚	134
66 批评人和做菜放盐一样,要适度	136
67 虚礼可免去,谢函不可少	137
68 工作若有成绩,那是部下的功劳	139
69 “言施”,源于你的从容镇静	141
第7章 助你牢牢把握机遇的思维方法	143
70 你和莱特兄弟一样,愿望必能实现	145
71 牛顿是一个发明者,但法则并不是他创造的	147
72 逆向思维——有没有试过这种模式?	149
73 学会让自己始终走在时代的前沿	151
74 别小看那些“边角料”信息	153
75 倘若比尔·盖茨生在100年前,他还能是成功者吗?	154
76 做任何事只要全身心投入,没有做不好的	156
77 要锻炼大脑,外出旅行就别带照相机	158
78 工作上,要学会灵活地切换 ON、OFF 开关	159
79 日本麦当劳创始人藤田田的领导哲学	161

第 1 章

成功者的做派

人们口中常说的成功究竟是什么？

是拥有千车的财富？是有一份让旁人羡慕不已的职业？还是像艺术家那样生活，可以心无旁骛地追求自己喜欢的东西？

其实，这个答案是因人而异的。

在这个世界上，称得上成功的人有很多，他们手中的“成功”也是各种各样的。但是仔细观察的话，就会发现，这些所谓的成功是有共同之处的。

那就是“构建了一定的经济基础”，“高效地利用时间”，还有就是“懂得如何建立良好的人际关系”。

这些也可以说是跨入成功之门的“入场券”，绝非一朝一夕可为，但是也没必要看得比登天还难。

其实，要实现自己内心描绘的成功，必不可少的是改变一下自己的思维，还有就是执行力。假如你认可这一点的话，那么，从今天开始就可以行动了。

让我们赶快揭开谜底吧。

01 能来到这个世界,你已是个胜利者

首先提个问题：你是否认为自己是成功者？

如果你回答“不”，那我就劝你赶快丢掉这个想法。因为，你从降临到这个世界的第一天起就已经是个成功者了。是的，就在这个时点上，你是个成功者！

这绝不是夸大其词。

其前提在于，你是个独一无二的存在。

你是由父母精子和卵子的结合产生的结晶。在被赋予生命后，你降生于这个世界。因为这是极其自然的事，所以你很容易将它看作太平常、太普通的小事。但是，如果用数字来表达的话，你就会发觉，这是一件非同寻常的事。

你的诞生始于你父亲和母亲的相遇。

据说我们这个世界拥有 60 亿人口，光是想到这一点，你能降临到这个世界，不是一个极低的概率吗？我所说的，能来到这个世界，你已是个胜利者，指的就是这个意思。

从你父亲和母亲顺利结合，直到你降生在这个世界上，仔细想想这个过程吧——男子的精子和女子的卵子结合在一起诞生了小

小的生命，这个小生命在母亲的体内经过九个多月的呵护孕育，最后成为婴儿降生于人间。

先说父亲的精子，单纯地计算起来，男子每次的射精量大约是1亿个精子，为计算方便，我们假设一个星期射精一次，一年就是52次。一个成年男子从18岁到68岁，50年里就是2600次，排出2600亿个精子。如此庞大的数量中只有一个精子“脱颖而出”，那就是你。

也就是说，你是以2600亿分之一的概率诞生在这个世界上的。

同样，我们也可以从母亲的卵子方面来分析。女子一个月排卵一次，我们假设女子从12岁到55岁有这个机能，43年间就会产生516个卵子。那么，从母亲这方面来看的话，你的诞生也是源于516个卵子中的一个，这又是一个很厉害的竞争率。

人的形成，单靠父亲的精子不行，单靠母亲的卵子也不行，需要精子和卵子的结合才能形成人的胚胎，才能经过十月怀胎最后来到这个世界。这样来计算的话，**那你就是1341600亿分之一的胜出者**。能在如此庞大的数量中“脱颖而出”，你难道不是一个幸运儿吗？

想到这一点，在平时的生活中遇到一些挫折算什么呢？想到这一点，你也必定会产生战胜这些挫折，将更大的幸运招致身边的力量。因此，你一定要把自己看作一个成功者，这是走向成功的第一步。

02 为啥经理常跑体育俱乐部？

这是很久以前发生的一件事了。一次我去一家工厂办事，那个厂的厂长非常客气，笑眯眯地接待了我。听说他刚被选为公司的董事，心情好是理所当然的事。这是一家很出名的上市公司，听员工说，他这次可以说是升到顶点了。

但是，过了几个月以后我再去这家工厂访问，这个厂长简直像换了个人似的，原来乌黑的头发变得一片雪白，不但整个人看上去无精打采，脸色也不太好。急忙询问原因，才知道他最近身体一直不太好。

第三次去那厂子办事时再也看不到厂长的人影了，一打听，说是生病住院了。再后来，又去了几次工厂，便再没听人说起这个厂长。

我不清楚此人后来到底怎么样了，估计是顶不住工作的重压病倒了。照员工的说法，他升到了事业的顶点，却被一场大病击倒在地。这么一来，出人头地也就成了泡影。他在失去健康的同时，也失去了成功的事业和照理已经到手的财富。从这个例子我们可以明白，健康是多么重要。

还有一个故事。有一位营业部长被选为公司董事，这个人为人直爽，爽朗的笑声非常有亲和力，唯一的缺憾是嗜酒如命。后来肝硬化，才五十多岁就撒手人寰了。人死了，就什么都没了，只有

活着才能享用名为“成功”的果实。这个人因为损害了健康，虽然作为一个商界人士他得到了成功，但是年过半百就撒手离世，不能不说是个极大的遗憾。

从这两个例子来看，要获得成功，最重要的是什么，应该非常清楚了。

那么，拥有健康的体魄，该怎么做呢？

我在海外接触过很多企业高级管理者，他们十分注意呵护自己的身体，细心关注自己的健康状况。几乎所有担任总经理和董事等重要职务的人都参加各种类型的体育锻炼，一方面借此分解、消除工作压力，另一方面提高自己的体能和身体素质。他们这么做，是因为心里明白：作为一个企业或组织运转的重要人物，损害了个人的健康，就有可能给企业或组织带来成千上万，甚至以亿为单位计算的经济损失。对于他们来说，**健康，是“金不换”的最重要财产**。那些经理、董事常跑体育俱乐部的原因也正在于此。

想要成功，先将自己的健康放在最优先的位置来考虑，要经常琢磨，如何才能让自己的身体始终维持在最佳状态之中，在平时也不能忽视适合自身特点的健康管理。

03 每个人都是从迈出第一步开始

婴儿出生几个月后就依依呀呀开始学说话了。在这个过程中，孩子还试着自己站立迈步，在边上看着的大人会不由自主地伸

手去扶。孩子摔倒了，站起来继续迈步，最后他终于能依靠自己的双脚走上几步了——这是人类开始走路的最初姿态。

可以说，这个过程同直到摘取你自己心中描绘的成功果实是一样的。将成功置于手中的一刹那，就像这个婴儿迈出最初的第一步。

我在读大学的时候特别订购了一辆自行车，然后托运上船，从神户带到了美国的旧金山。每天，我踩着自行车飞驰在美洲大陆，最后横穿大陆，到达纽约。然后，再从纽约回到旧金山，坐船返回日本。整个过程我花了8个月时间。

这件事虽然算不上什么大的成功，但是，从旧金山安全到达纽约，再回到日本，这对于我来说，称得上是第一次的成功。其最初的契机来自于我给美国的笔友寄出了一封提出前往美国看望他的信。我决定借此机会骑自行车成行。为此，我还特地到朋友开的自行车行里无偿打工，学习自行车的修理技术，这使得我在旅途中能自如应对频频出现的自行车故障。从寄出决定去美国见笔友的回信的一瞬间，我就获得了实现这一梦想所必不可少的东西。

在你迈出了第一步，随后就会有进展了。当你尝试着去做某件事，不管是好是坏，总会有结果出现。如果结果并不理想，你只要纠正它就可以了。即使是偏离了原定的实现目标的路线，只要再次返回，重新朝着既定目标前进，最后终能到达目的地。但是，如果你就此停止不前，那就永远也到不了目的地，白白浪费时间而已。总之，最重要的是迈出最初的第一步。

我横穿美洲大陆这一小小的成功,开始于我握着笔缀起一串蹩脚的英语。我课余打工赚钱,用赚来的钱订购自行车,然后骑着这辆车先在日本国内游历。我给美国汽车协会写信,搜集通行各州的道路地图。为解决住宿问题,我争取到了一家团体的资助,获得了在会员家里住宿的机会。

总之,当你走出了第一步后,自然就会为实现目标付诸行动,所需要的物质支持也会到来。最终到达了目的地,人们就称之为成功。

04 将头脑里的成功概念视觉化

站在高尔夫球场的草地上,将高尔夫球放在球柱上,然后挥动球杆。高尔夫球画出一条大大的弧线跃入蓝天,不断延伸着飞行距离,最后正好在平坦球路正中间对面的草地前落地,不偏不倚。能打出这样的高尔夫球来,得分是轻而易举的事。

有的人就是这样一边有意在大脑里想象着这样的情景,一边挥杆击打高尔夫球,果真是连连得分。他,就是在高尔夫球界无人不晓的阿诺德·帕默。

首先,站在起点上的时候,脑子里要鲜明地想象着自己瞄准的目标场地上高尔夫球飞来的情景,这叫印象训练法。先在头脑里描绘自己理想的状态,让其成为一幅鲜明的图像映现在自己的脑海里。这样,自己的行动就容易向已在头脑中映出的图像靠拢。