

休活

下班后的新活法

人生を変えたければ
「休活」をしよう！

[日] 大田正文 著

黄开彦 译

5:00PM



中信出版社 · CHINACITICPRESS

人生を変えたければ「休活」をしよう！
下班后的新活法

休活

中信出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

休活 / (日) 大田正文著; 黄开彦译. —北京: 中信出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5086-2995-7

I. 休… II. ①大… ②黄… III. ①成功心理—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 170200 号

WO KAETAKEREBBA 'KYUKATSV' WO SHIYOU! by Masafumi Oota

Copyright © Masafumi Oota, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with

Sunmark Publishing Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书仅限中国大陆地区发行销售

休活——下班后的新活法

XIUHUO XIABAN HOU DE XINHUOFA

著 者: [日] 大田正文

译 者: 黄开彦

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 4.75 字 数: 50 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版

印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2011-1062

书 号: ISBN 978-7-5086-2995-7/F · 2436

定 价: 28.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

网 站: <http://www.publish.citic.com>

服务热线: 010-84849555

投稿邮箱: author@citicpub.com

服务传真: 010-84849000



主宰周末休息日即主宰人生



规划你的周末休息日

119 天。

这是每个人一年中拥有的“自由时间”。是我们一年的双休日和公众假期之和。

1 年 365 天里，实际上约 1/3 都是休息日，是自由支配的时间。

在此我有个问题。

在这宝贵的时间里，通常你都在做什么？

若你的回答是：“什么都不做”、“睡了一天”、“翻翻杂志就过了”、“不记得究竟做了些什么”，如果回答是这样，



那你正在浪费自己的人生。

我再提个问题。

通常你都如何向陌生人作自我介绍？

“我是某某股份公司的大田”、“我是工程师”、“我是销售人员”、“我是编辑”、“我在某某公司从事某某工作……我的职务是……”

若你只能作出这样的介绍，一旦离开公司和职业，你不就一无所有了吗？

“你本人=公司+职业+职务”？抑或是你根本无法谈及工作以外的自己？

不过，严格说来，即使你不知如何回答以上问题也没关系。

从现在起，利用 119 天的周末休息时间，来创造一个全新的自己——即使没有职务头衔，无论任何情况，拥有竞争力的自己。而这一秘诀，就是本书要教您的“休活”。

所谓“休活”，即“周末休息日活用法”，任何人都能利用它改变自己、改变人生。方法只有两点：

①周末休息日开展你最喜欢的活动

②利用周末休息日的兴趣爱好活动，拓展人脉关系

通过“休活”，彻底扭转现在的生活乃至人生，掌握单枪匹马闯荡社会的能力。

我想本书特别能为以下朋友提供参考，让你通过休活，改变自己的人生。

- 你是否每天公司、家庭两点一线，对未来感到预约不安？
- 你是否正担忧未来，但又每日忙于工作，等觉察时又感叹时光已逝？
- 你是否正想掌握一种能力，纵使卸下公司的职务头衔，也能独自在社会上打拼？
- 你是否常在假日里拖沓，最后发觉虚度了光阴？

怎么样？你是否至少符合以上所述的一至二项？但是，通过休活，你能够消除这些不安与不满，获得充实的人生与各项综合能力。

接下来，为了使你更好地开展休活，我先提几个问题：

你真正喜欢的是什么？

你究竟想成为一个怎样的自己？

也许……

爱好读书的朋友会回答：“在喜爱的咖啡厅里品味书籍。”

喜欢和服的朋友会回答：“穿着和服在街上漫步。”

想更健康漂亮的朋友会回答：“练习瑜伽、多去健身房。”

想实现经济独立的朋友会回答：“去学校进修、参加能力资格培训。”

休活里不存在“必须做的事”。只要是你“真正喜欢”的，什么都可以。

我本人是一名普通的上班族。顺便提及，在家中我超级爱妻，堪称“世界第一爱老婆之人”。

而我这个平日里的普通上班族，在休活中以“超级爱妻家”的身份，凭借自我爱好的开展，逐步实现着自己的梦想。

事实上，直至三年前，我的世界还仅仅是“工作”和“家庭”两点一线。我只是一个往返于工作家庭两端、随处可见的普通人。

受妻子启发，我也开始了休活，也就是本书将要介绍的一种统筹安排、有效利用休息日的方法。详情留置后文再谈。

经过各种磨炼，现在我终于过上了自己想要的生活。

下面，介绍一下我的休息日活用法。



获取人脉和机会

我一直喜欢听别人谈话，所以先从参加公司外部的学习会、不同职业交流会入手，开展“休活”。

而现在的我：

主持着“日本经济新闻晨读会”，该组织是当红的晨读组织，拥有1 300多名会员。

主持着六本木hills^①的会员制图书馆，以及经六本木学术中心认可的“PDCA管理模式研究会”。

主持着“日经商务俱乐部”，该组织是构架编辑与读者的桥梁，旨在将读者的反馈有效用于杂志编纂。

此外，还主持着5个累计2 000多人次的学习会和交流会。

而在主持各种活动的同时，那些同样主持着100~1 000人规模学习会的主办者，以及参加该组织的会员都成了我的朋友。

现在，各行各业里能为我出谋划策、提供帮助的朋友达到了1 000多人。

① 日本东京六本木hills大厦。——译者注

在帮助这些朋友实现人生目标的过程中，我每天都得到很多机会。

比如继NHK^①与商务杂志之后，我又得到了很多新闻媒体的采访。我这个普普通通的公司业务员，还能把自己的活动出版成图书作品。

就这样，通过休活，我掌握了一身可以独自闯荡社会的本领。

不过，在此也想告诉大家，我本人并非特殊人物，只是一个随处可见的普通业务员。

换句话说，你也可以像我一样，“仅仅通过在休息日里开展自己的兴趣爱好，成长为一个适应社会的人才”。

稍有不同的只是于我而言，追求“真正爱好”的手段是“学习会和交流会”。



365 天中约 1/3 是休息日

相对平时的上班时间，也许很多人感到休息时间少得

① 日本放送协会。——译者注

可怜，但事实上休息时间比我们印象中要多。

下面我们来算一算，一个参加工作的人究竟有多少休息时间。

以公司实行的周休两日计算，一年（52 周）的休息时有：

$$2 \text{ 天} \times 52 \text{ 周} = 104 \text{ 天}$$

再加上日本一年有 15 天法定假日，所以 1 年 365 天中，实际上约 1/3（119 天）都是休息时间。

下面，我们来思考一下，你的工作生涯中休息时间占了多大比例。

假设你 22 岁开始工作直到 60 岁，那么你的工作生涯有 39 年。而 1 年中休息时间占了 1/3，以 39 年计算出来的休息时有：

$$39 \times 1/3 = 13 \text{ 年}$$

看到了吗？你的休息时间，即你可以 100% 自由支配的时间竟然有 13 年。

现在请你回顾一下你的孩童时代。13 年相当于一个人

从出生到上初中一年级的时间。你的身心智力在这 13 年间得到了多大的发展？

以此类推：

若你现在 30 多岁，那么你的工作生涯中可 100% 自由支配的时间有 7~10 年。

若你现在 40 多岁，就有 3~6 年半。

若你现在 50 多岁，那么约有 3 年。

而且，从日本人的平均寿命来看，60 岁退休的人们，在余下的生命里还有 20 年左右的自由时间。

如此看来，你会发现自己能够自由支配的时间竟然有这么多。

怎么样？有这么多时间，难道你不认为可以改变你和你的人生吗？



人生 30% 定律

下面以一些具有创新精神的企业为例思考一下“100% 自由支配的时间”这一观点。

你知道“3M”^①公司吗？该公司实施了一项“15%制度”，规定员工可将工作时间的15%用于自己喜欢的研究。

比如你日常使用的便笺纸，就诞生于这15%的自由时间。

类似制度还可见于网络大亨的“Google”，该公司的“20%制度”允许员工将上班时间的20%用于自己喜欢的研究。

要知道，诸如“Google新闻”、“Google AdSense”等改变世界的服务就诞生于此。

在此想提醒各位：就连这些世界知名的大企业，都是在这“15%~20%”的自由时间中开发出那些革新世界的产品与服务的。

而你的休息时间，也就是你能够自由支配的时间，远远超过了上述企业，占了一年的1/3，共约119天。

换句话说，比起3M和Google，你有更多可用于改变自己的自由时间，你拥有“人生30%”的自由时间。

^① Minnesota Mining of Manufacturing Corporation，美国明尼苏达矿物及制造业公司。——译者注

所以，你能够用这段时间“追求自己真正的爱好”，并实现你的梦想，扭转你的人生。

本书将详细介绍这一能改变人生的休息日活用法。

若本书能有助于各位朋友改变生活方式，转变人生，将是我莫大的荣幸。



序 言 主宰周末休息日即主宰人生

- ◆ 规划你的周末休息日 XI
- ◆ 获取人脉和机会 XV
- ◆ 365 天中约 1/3 是休息日 XVI
- ◆ 人生 30% 定律 XVIII

第一章 打造个人实力

开拓你的“第三领域” 003

- ◆ 差距源于休息日 003
- ◆ 三项基础安定你的人生 005
- ◆ 人生潜力翻两番 008

你也可以来休活 010

- ◆ 如何找到你想做的 010
- ◆ 如何找到拓展人脉的社会团体 012



打造个人实力 014

- ◆ 主宰人生休活的五大战略 014
- ◆ 战略1 “思考”→“行动”→“坚持半年” 015
- ◆ 战略2 总要比别人快“半步” 016
- ◆ 战略3 红海的周边是蓝海 017
- ◆ 战略4 $1+1+1+\dots=\text{无限大}$ 020
- ◆ 战略5 以“偷懒的时间”为代价 021

20岁、30岁、40岁、50岁……如何实践休活? 023

- ◆ 休活内容因时而异 023
- ◆ 20岁——开拓休活市场 024
- ◆ 30岁——在能发挥你无限潜能的休活中集中全力 026
- ◆ 40岁——享受休活带来的成果 028
- ◆ 50岁以后——将你的休活经验传至下一代 030

第二章 休息日中创造“时间”

“生命”由“连续的时间”构成 035

- ◆ 工作时间和私人时间应该分开 035

从“终点”倒数人生并思考“现在” 036

- ◆ 有钱人创造财富的观点是共通的 036

- ◆ 人生最后的画面 038
- ◆ 余下的生命里你想实现什么? 041
- ◆ 条条大路通罗马 042

休息日里早起的诀窍 043

- ◆ 假日之计在于晨 043
- ◆ 准备一个令人期待的假日计划 044

成果取决于休活的“品质” 047

- ◆ 先从一小时开始 047
- ◆ 将非休活的时间变为“准备休活的时间” 048

休活时间表——我的周末怎么过 050

- ◆ 时间该怎么用·进度参考 050

第三章 利用假日拓展人脉并建立信誉

休活中结交的朋友=人脉 059

- ◆ 你有几个推心置腹的好友? 059
- ◆ 你有多少工作后结识的朋友? 060

人脉=信任 062

- ◆ 因为信任,所以“喜欢” 062



VIII