

清晨一分钟。 人生大不同



(日) 三宅裕之 著
林媛 译

每天早晨的小变化会改变一整天
扔掉「很忙」「很闲」这样的字眼

每天一点小冒险，接近更完美的自己
每月扔掉88样东西，轻松过好每一天

现在的你让自己满意么

坚持下去的秘诀是「把过程当作目标」

用「书写」的习惯深化人生

反思过程，肯定结果

清晨一分钟。 人生大不同。

(日) 三宅裕之 著

林媛 译



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

清晨一分钟,人生大不同/(日)三宅裕之著;林媛译. —青岛:青岛出版社,2014.5

ISBN 978 - 7 - 5552 - 0723 - 8

I. ①清… II. ①三… ②林… 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(2014)第 093139 号

山东省版权局著作权合同登记号 图字:15 - 2013 - 267 号

MAIASA IPPUN DE JINSEI WA KAWARU by Hiroyuki Miyake

Copyright© Hiroyuki Miyake, 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

书 名 清晨一分钟,人生大不同

著 者 (日)三宅裕之

译 者 林 媛

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

策划编辑 杨成舜

责任编辑 霍芳芳

封面设计 祝玉华

出版日期 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

照 排 青岛新华印刷有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

开 本 32 开(787mm × 1092mm)

印 张 5.75

字 数 150 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5552 - 0723 - 8

定 价 20.00 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068638

建议陈列类别:励志·心灵

目 录

前 言.....1

第一章 每天早晨的小变化会改变一整天

~ change ~

- “充满斗志的一天”从清晨提问开始.....13
- 每天早晚的“朗读”会让你向理想的自己靠近一些.....
...17
- 1 分钟引燃斗志引擎的方法.....23
- “每天小小的新鲜体验”会带给你“人生巨大的惊喜体
验”.....25
- “五分钟冲刺”与“十分钟思考”.....30
- 用一个人、一个行动的方式让人生充满联系.....34
- 扔掉“很忙”“很闲”这样的字眼.....39
- 把自己逼上不得不做的绝境.....42

第二章 每天一点小冒险,接近更完美的自己

~ challenge ~

- “一书、三点、一行动”读书法.....49
- 每月扔掉 28 样东西,轻松过好每一天.....53
- 就算还没作好准备也要举起你的手.....56
- 困惑时“如何表现才能让自己更满意”.....59
- 困惑时就放手去干,干了就坚持到底.....62
- 萌生了“从公司辞职”的想法后就偷偷懒吧.....66

“士气”越是高昂就越能重返自身·····	70
把行动本身视为目标便不会再畏惧·····	74
好好利用一把恐怖和不安的情绪吧·····	76
感到害怕就是前进的号角·····	79
不过是一步,却是“眼下力所能及的一步”·····	82

第三章 现在的你让自己满意么 ~ continue ~

在早晨养成习惯最容易·····	89
对付早起的特效药就是“起床报告邮件”·····	93
坚持下去的秘诀是“把过程当作目标”·····	97
让成长之花绽放的附加“打底子”习惯·····	102
宽松的“誓言”是成功的开始·····	105
完成目标的“自我规定”·····	109
享受抵达终点之前的路程·····	112
使用秒表,变身“学习上的运动员”·····	115
萎靡不振通常发生在成长之前·····	118
超彻底完成“大家都能做到的事情”·····	121
“再来一分钟”,开心地画上句号·····	125
直到宇宙尽头,人也不会孤独·····	127

第四章 用“书写”的习惯深化人生 ~ write ~

不会半途而废的写日记方法·····	133
注视自己成长过程的“职场日记”的乐趣·····	137

能够一扫低落情绪的日记活用法·····	142
若想珍惜他人,首先珍惜自己·····	147
朗读宣言书可助戒烟·····	152
所谓“放弃”就是“产生某种新东西”·····	158
“努力”与“结果”,最佳的人生调味剂·····	161
反思过程,肯定结果·····	166
努力寻找他人给予的照顾·····	169
 结 语·····	174

今天便可以立即实行的“打底子”行动列表·····	178
--------------------------	-----

前言

截至目前,我已经对三千多人进行了商务培训、心理训练、职业规划辅导、英语会话和资格考试学习指导。

接触了为数众多、处境各不相同的人,包括为获得企业内定职位而前来咨询的学生、为是否跳槽而犹豫烦恼的商务人士、现状不好不坏但对未来充满迷茫和不安的成年人、前来接受英语会话和资格考试学习方法培训的人士等等。

我采取的模式是与每个人的过去、现在和未来对话,与对方通力合作,实施长期培训,从而得出解决问题的方法。

我与他们进行对话,共同思考如何才能走上令人满意的人生之路、如何才能为将来确立明确的奋斗目标、如何才能长久保持高涨的工作热情等问题,并真心诚意地为他们提出建议。在这期间,我逐渐意识到了一个问题。

那就是在寻求解决方法的进程中最初的那个“不经意的小契机”的重要性,以及建立将行动坚持下去的“机制”的重要性。

具体情况因人而异,一部分人有时可以毫不费力地为自己的将来设定好奋斗目标,制定相关计划,并以极高的热情将计划付诸实施,从而最终达成目标。然而,能够像这样一切进展顺利的人绝对是少之又少。

从小就备受成功青睐有很多成功体验的人、感受了来自周围的无限爱戴而自信满满的人,甚至是在逆境中成长具有强烈

追求精神的人，他们都拥有依靠自己去奋斗拼搏的能力。

不过，大多数人就因为对现状缺少一点点的信心，或者无法发自内心地去描绘令人欢欣鼓舞的梦想，或者即使已经制定了完备的计划却无法向实际行动迈出第一步，或者即使迈出了那一步却半途而废。

他们不无遗憾地感叹“要是能再多些劲头儿就好了”。

一提到干劲儿和热情，乍一听，似乎是意识层面的问题。

然而，我认为，这种说法稍有差池。

的确，这个问题确实属于意识层面，但实际上，即使想方设法去改变意识，成功的可能性也微乎其微。

既然如此，那么到底应该怎么办呢？

解决这个问题的方法不止一个，但其中最行之有效的，就是通过制造“不经意的小契机”（前文已经提到）并在实际行动的过程中尝试改变意识。

并不是要调整情绪、使热情高涨之后再采取行动，而是要通过实际的行动来调动热情。也就是将往常的顺序颠倒。

微笑着唱歌，心情也会随之走出阴霾而变得晴朗，这个方法与此有异曲同工之妙。第一步首先是展开行动，其次才是在行动中调动热情。

最初的契机没必要是什么了不起的大动作。契机真的只要是很小的事情便足了。比方说，尝试边微笑边唱歌，比往常早起一分钟，微笑着向关系不好的上司打招呼等等。

这一件件的小事只不过是微小的契机,但这些小小的行动以及它们所带来的那份小小的自信,将变成下一个大变化的动力来源。行动的车轮一旦开始运转,就像散落在斜坡上的碎石总有一天能够撼动巨大的岩石一样,这种循环也可以将人生引向良好的轨道。

例如,最近某位成功跳槽的人士,他最初的“小行动”是“**整洁地书写工作行程表的选择栏**”。

表面上看,这二者之间似乎并不存在什么必然的因果关系,实则不然。

这位人士的情况是这样的,虽然也并不是十分不满于当前的工作,却弄不清楚自己将来到底想做什么事情。大多数处于这种情况的人,就是因为没有全身心地投入到当前的工作中(没有全心全意地过好当前的每一天),才陷入了对未来的自己不抱有期待和自信的状态,所以也就无法描绘理想的蓝图。

这种情况下,不应当继续茫然地工作,而是应当首先认真地投入到当前的工作中,或者索性下定决心暂停工作让自己陷入绝境,有必要在这两条路中间选择一条。这位人士的选择是前者。

他首先对行程安排本进行了改进,这成为了他重新审视自己的工作、用诚意和热情投入到工作中而迈出的小小的第一步。

他原本就有每天用一页纸记录当天行程的习惯,但记录方法杂乱无章。不仅字迹潦草,办完的事情也只是用线划掉,这就是他的行程安排本的记录状态。

所以，第一步他就决定改变这种状态。

此前每天早晨都是杂乱无章地记录行程，但现在他将行程分条目且字迹工整地记录，不仅如此，还在每个条目的开头画上一个漂亮的正方形选择框。就这样认真仔细地记录，并尽量使记录看起来整洁，当然，他会注意不让自己变得神经质。把工作一件一件地完成之后，他就会小心翼翼地在选择框里做上漂亮的标记。

只需做这些事情，便可大功告成。通过这样的“准备活动”，就可以获得每天早晨拥有正能量一分钟的小契机。

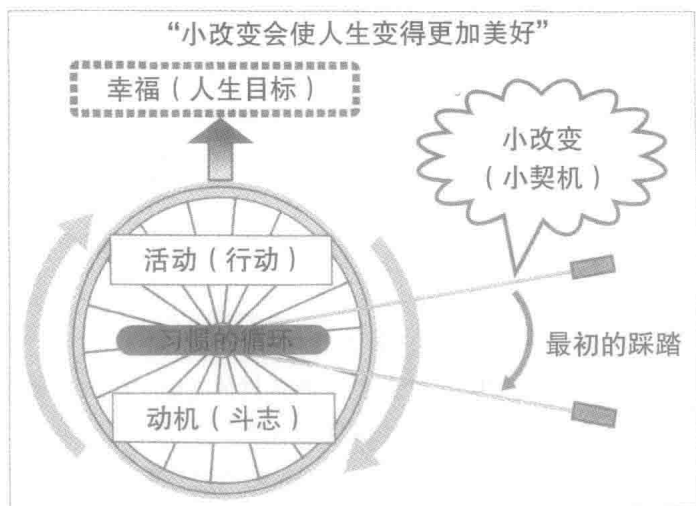
不过，仅仅是这些小动作，仍然可以对工作意识造成改变。工作的踏实感和计划性会有所增加，工作速度也会加快，在与公司内外人员进行接触时同样会变得比以前更加真挚友好。

从那时起，他重新为自己设定了人生目标，并且，他开始考虑前往国外大学的研究生院深造，以便将来可以做自己喜欢做的事情。恰逢此时，有一家公司向他发出了人才邀请，而那家公司的业务范围恰巧也是他打算在留学归来后从事的那一领域，在慎重考虑之后他最终作出了跳槽的决定。

当然，他现在仍然以充实饱满的状态投入在工作当中，而且每天早晨都在行程表上画上漂亮的选择框。

仅仅耗费短短的一分钟时间，画上整洁美观的选择框，仅此而已。虽然只是这样的小事情，却可以使他的行动意识随之发生改变，进而引发出下一项行动。这样的循环往复，使他逐渐变得自信，萌生出新的目标和梦想，并促使他为实

现目标和梦想而采取行动。



这个例子就是良性循环顺利进行的例子，循环详情为“小行动→意识的变化（斗志）→进一步的行动→自信→新的梦想→为实现梦想而进一步采取的行动”。

最初的“小行动”的意义就在于用力踩下启动这一循环的踏板。

从时间方面看仅仅一分钟就搞定的小行动成为了开始的契机，它可以促使你接下来自然而然地养成新习惯（比如早起读书学习等），设定新的目标，涌起尝试下一次挑战的欲望等。

总而言之，人生会朝着好的方向发展。

有些时候，明明心里想着“加油，好好干”，却无论如何也

无法真正行动起来,这就是因为缺少最初的“踩踏”部分,突然进入到“干劲儿→行动”的阶段,并导致计划挫败。

练习骑自行车的时候,为了获得启动的动力,需要有人在后面推一把。与学自行车的道理如出一辙,为了使人生步入更好的运行轨道,带来启动契机的小行动也至关重要。

那么,应当以什么样的方式开始怎样的行动呢,又应当如何使这一行动保持下去呢?

关于具体的方法,本书将进行详细介绍。

第一章和第二章的内容为制造契机的要点,第三章和第四章中介绍的是使行动得以保持的诀窍。

本书中所介绍的,并不一定是大家必须“每天早晨用一分钟”的时间来完成的事情,而是尽量能让大家每天早晨在短时间内做到的事情。

这是因为早晨的行动,会对那一整天的生活造成莫大的影响。

没错,就好像服用兴奋剂的时间仅仅是一分钟,产生的效果却能够持续一整天一样。

改变早晨短短的一分钟,一整天都会随之改变。

将这样良好的一天积攒起来,你的人生就会随之改变。

一分钟就能搞定的行动,也可以改变你的人生。

将这本书捧在手里,就是属于你的“那一小步”,请一定要在本书中找到属于你人生的启示和契机。

目 录

前 言.....1

第一章 每天早晨的小变化会改变一整天

~ change ~

- “充满斗志的一天”从清晨提问开始.....13
- 每天早晚的“朗读”会让你向理想的自己靠近一些.....
...17
- 1 分钟引燃斗志引擎的方法.....23
- “每天小小的新鲜体验”会带给你“人生巨大的惊喜体
验”.....25
- “五分钟冲刺”与“十分钟思考”.....30
- 用一个人、一个行动的方式让人生充满联系.....34
- 扔掉“很忙”“很闲”这样的字眼.....39
- 把自己逼上不得不做的绝境.....42

第二章 每天一点小冒险,接近更完美的自己

~ challenge ~

- “一书、三点、一行动”读书法.....49
- 每月扔掉 28 样东西,轻松过好每一天.....53
- 就算还没作好准备也要举起你的手.....56
- 困惑时“如何表现才能让自己更满意”.....59
- 困惑时就放手去干,干了就坚持到底.....62
- 萌生了“从公司辞职”的想法后就偷偷懒吧.....66

“士气”越是高昂就越能重返自身·····	70
把行动本身视为目标便不会再畏惧·····	74
好好利用一把恐怖和不安的情绪吧·····	76
感到害怕就是前进的号角·····	79
不过是一步,却是“眼下力所能及的一步”·····	82

第三章 现在的你让自己满意么 ~ continue ~

在早晨养成习惯最容易·····	89
对付早起的特效药就是“起床报告邮件”·····	93
坚持下去的秘诀是“把过程当作目标”·····	97
让成长之花绽放的附加“打底子”习惯·····	102
宽松的“誓言”是成功的开始·····	105
完成目标的“自我规定”·····	109
享受抵达终点之前的路程·····	112
使用秒表,变身“学习上的运动员”·····	115
萎靡不振通常发生在成长之前·····	118
超彻底完成“大家都能做到的事情”·····	121
“再来一分钟”,开心地画上句号·····	125
直到宇宙尽头,人也不会孤独·····	127

第四章 用“书写”的习惯深化人生 ~ write ~

不会半途而废的写日记方法·····	133
注视自己成长过程的“职场日记”的乐趣·····	137

能够一扫低落情绪的日记活用法·····	142
若想珍惜他人,首先珍惜自己·····	147
朗读宣言书可助戒烟·····	152
所谓“放弃”就是“产生某种新东西”·····	158
“努力”与“结果”,最佳的人生调味剂·····	161
反思过程,肯定结果·····	166
努力寻找他人给予的照顾·····	169
 结 语·····	174

今天便可以立即实行的“打底子”行动列表·····	178
--------------------------	-----