

Follow Your Heart 找到人生的好感觉



做让自己感觉快乐的事。和梦想在一起自由自在
这才是生活原本应该有的样子

自由な人生を手に入れよう！

我想要 每天一睁眼就会爱上的生活

〔日〕伊贺泰代◎著 李伊芳◎译

自2015年的春天，已有70,000,000人开始新生活方式，你呢？
本书蝉联日本、台湾地区“自我管理畅销书榜”第一名！

台海出版社



我想要

每天一睁眼就会爱上的生活

〔日〕伊贺泰代◎著 李伊芳◎译

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我想要每天一睁眼就会爱上的生活 / (日) 伊贺泰代著; 李伊芳译. -- 北京: 台海出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5168-0656-2

I. ①我… II. ①伊… ②李… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第159226号

著作权合同登记号 图字: 01-2015-3399

YURUKUKANGAEYOU JINSEI WO 100BAI RAKU NI SURU SHIKOUHOU by Chikirin

Copyright © Chikirin, 2011

All rights reserved.

Original Japanese edition published by EAST PRESS Co., Ltd.

This Simplified Chinese edition is published by arrangement with

EAST PRESS Co., Ltd., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

本书中译文系由三采文化出版事业有限公司授权使用。

我想要每天一睁眼就会爱上的生活

著 者: (日) 伊贺泰代

译 者: 李伊芳

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 曹 敏

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路1号, 邮政编码: 100021

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thebs/default.htm

E - mail: thebs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 150 × 210

1/32

字 数: 146千字

印 张: 8

版 次: 2015年10月第1版

印 次: 2015年10月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-0656-2

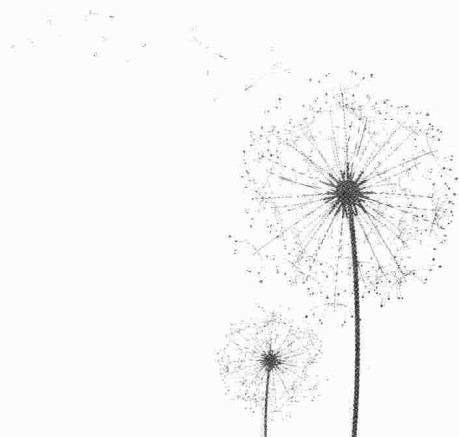
定 价: 32.80元

版权所有 翻印必究



我 天气 地点 时间

我想要，这样的生活 _____

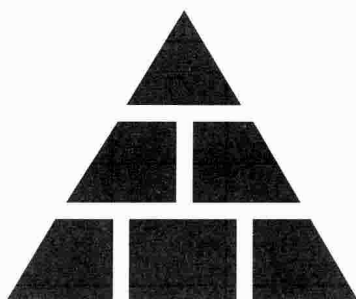


在追逐梦想的途中没有失败。

梦想金字塔示例：



我的梦想金字塔：



模糊不清的梦想是实现不了的。

	现在	3年后	11年后	终极目标	本月（ 年 月）	3个月后
经济						
家庭						
健康						
教育						
精神						

月)	半年后(年 月)	1年后(年 月)	3年后(年 月)	总结

序

你 过着快乐的人生吗？除了工作、嗜好、游玩、与家人和朋
友往来这些生活中理所当然的重要活动外，吃东西时、睡

觉时、发呆时，这些时间你都是轻松、零压力地快乐度过吗？

“为了快乐人生、轻松生活，就试着缓慢思考吧！”我之所以会产生这样的想法，是由于不论过了十年、二十年，即使时代明显已有剧烈变动，但从古至今“总之就是努力再努力”的观念却是一成不变的，我对此感到不以为然。

古往今来，“幸福的雏型”或许是所有人生活的凭借。例如，尽忠职守、勤奋工作的丈夫与专注于家事和育儿的妻子，或是一家人同心协力让家族事业生意兴隆，像这般生活的形貌已被确立为认真踏实的人生范例。

在经济高度成长的时代，只要与旁人都朝相同事物“努力”，就可以获得实质的经济报酬。

然而，现代不比从前，以往那个付出就能得到相应回报的时代已不复存在。因此，我主张贯彻自我的“喜好”、“快乐”、“轻松”，这样反而更能让所有事情发展顺利。

沉醉在自己感兴趣的事物中，讨厌的事物则一直设法向后推延……对我而言，勉强自己去做不喜欢的事，最终是无法得到圆满结果的。选择从事自己感到既快乐又轻松的事物过活，不是在撒娇也绝非逃避，这反而才是真正正确的人生之路。

不拘泥于既有的准则与规范，以自我的“喜好”、“快乐”、“轻松”为优先——这即是依“自我标准”生活。

俗语说“良药苦口”，许多人因而主张“辛苦有其一定价值”。然而，就逻辑上来说，“快乐、轻松又有价值的事”，对自我而言才是最好的选择，人们不是应该以此为目标吗？

日本社会遵循着“为了整体社会，应忍耐而压抑个体”之观念，

并视其为一种美德，这种看法很普遍。本书就是要将社会上的固定观念强压在人们身上的束缚一一解开。为了自由、快乐、散发个人色彩的生活，对于生活的各个方面，许多时候我们都应该用更轻松的态度，“缓慢”思考，本书即是这般想法的集大成。

或许其中部分内容看来会过于“轻浮”，有些想法会让人觉得太过极端，但若是本书能有任何内容令你感到“原来也有这种思考方法！”，将是我的莫大荣幸。

缓慢思考，轻松地快乐生活吧！



ONE

轻松地生活吧！



- 002 是否需要降低目标？
- 008 人生就是要趁早放弃
- 014 享受无所事事的时光
- 018 多数不代表正确
- 022 当自己人生的主角



TWO

依“自我准基”生活

- 028 以“工作·家庭·兴趣的3×3分割图”来规划人生
- 034 人生充斥着“因无聊而做的事”？
- 042 夺回自己的欲望
- 046 采用一点“豪华标准”，拥有一点豪华人生
- 052 能决定“现在就放弃”才能“现在就开始”
- 058 前辈的建议是否要听？
- 062 不要坚持于唾手可得的事物

THREE

财务自由才有人生自由



- 070 不要十年以上的贷款
- 076 大部分的保险都不需要
- 082 基本费吃掉你的自由
- 086 何时应该赚钱？何时应该付钱？
- 090 你身上被别人偷偷赚走的钱
- 096 大数据中筛掉无用的信息
- 102 不对重要事物设定预算
- 108 储蓄不增与体重不减的理由
- 114 你的“拥有”是否已经落伍？
- 120 备一点紧要关头“金钱无法买到的东西”



FOUR

让工作成为不仅是赚钱，
更是圆满人生的乐趣

- 126 残酷的职场竞争，刚步入社会就要出局吗？
- 130 “无奈选择”下焕然一新的人生
- 134 跟平庸的薪水说再见
- 138 为何不做自由高薪的全职族？
- 142 在求胜最初要选择可以“获胜”的地方
- 146 在求学和工作中做好不浪费人生的选择
- 150 以“减少工作时间”取代“做更多”
- 154 先看自身资本再来考虑如何“建立人脉”
- 158 给无能者的四个建议
- 162 正确获得建议的方法
- 168 向“有能者”迈进！