

〔日本〕松浦弥太郎 著  
赖庭筠 译



# 找到人生的 好感觉

松浦弥太郎の仕事術

松浦弥太郎的舒服工作术

# 目录

## Contents

### 第一章 所谓工作

工作是指让“自己”有用 / 14

“归零”让自己成长 / 19

努力“精益求精” / 24

表达敬意的服装仪容 / 28

工作、车与鞋 / 32

信守承诺 / 36

工作宝典 / 40

### 第二章 享受工作与生活的人生态度

健康管理也是一项工作 / 46

充实假日、培养品味 / 52

利用假日时光训练自主性 / 57

留一段时间给自己 / 61

玩乐是为了做好工作 / 66

### **第三章 工作时的待人接物**

想到对方身后的“五十个人” / 72

和“永远新鲜的人”来往 / 76

不能忘记的三件事 / 80

观察力与心电感应 / 85

刻意保持距离 / 92

# 目录

## Contents

### 第四章 工作所需的思考与构想

每天都要更新自己 / 106

我思故我做 / 110

在脑海中放一张白纸 / 114

将脑中想法具体化的资料卡 / 120

专注力与持续力 / 123

### 第五章 别被时间追赶，别被信息淹没

实体面的准备与精神面的准备 / 130

规律的行程安排 / 136

- 把名片和文件收在脑中 / 140
- 简化工作用品 / 144
- 多用头和手，少用计算机 / 148
- 隔绝不要的信息 / 154

## 第六章 设计自己的职业生涯

- 挑战和赌注不同 / 160
  - 七道让职业生涯更美好的护身符 / 165
  - 迷失时请找回初衷 / 169
  - 转换讨厌工作的心情 / 173
  - “充实自己”的存款 / 177
  - 相信直觉、提起勇气 / 180
- 后 记 Don't forget your smile! (不要忘记你的笑容) / 184



# 找到人生的 好感觉

松浦弥太郎的舒服工作术

松浦弥太郎の仕事術

〔日本〕松浦弥太郎 著 赖庭筠 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

找到人生的好感觉: 松浦弥太郎的舒服工作术 / (日) 松浦弥太郎著; 赖庭筠译. — 南京: 译林出版社, 2012.7  
ISBN 978-7-5447-2691-7

I. ①找… II. ①松… ②赖… III. ①工作方法-通俗读物  
IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第053080号

MATSUURA YATARO NO SHIGOTO-JUTSU by MATSUURA YATARO

Copyright © 2010 Yataro Matsuura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan

Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan through Bardon-Chinese Media Agency, Taipei.

Simplified Chinese edition copyright © 2012 by Yilin Press, Ltd

著作权合同登记号 图字: 10-2012-275号

书 名 找到人生的好感觉: 松浦弥太郎的舒服工作术

作 者 (日本) 松浦弥太郎

译 者 赖庭筠

责任编辑 王振华

特约编辑 丁丽艳 高 媛

原文出版 朝日新闻出版, 2010

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

译林出版社

销售电话 010-84910228

集团地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009

电子邮箱 [yilin@yilin.com](mailto:yilin@yilin.com)

出版社网址 <http://www.yilin.com>

印 刷 中国电影出版社印刷厂

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 6

字 数 45千字

版 次 2012年7月第1版 2012年7月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5447-2691-7

定 价 28.00元

找到人生的好感觉



## 前 言

# 说“工作术”太狂妄

禅宗有云，“三级浪高鱼化龙”。

立松和平是一位我非常尊敬的作家，这句话，我是在他的书上看到的。

龙门的一道瀑布有三层落差，而这句话的意思是，只要努力跃过这道瀑布，即使是鲤鱼也能化为飞龙。我从心底相信这句话。

此次得以出版这本商业书籍，我想在这里说明一下我写这本书的动机。

我既不是成功人士，也不是亿万富翁，也没有什么特别的智慧与技术。我不是为了传达相关秘诀或方法，及诸

如怎么工作就能一帆风顺之类的秘诀而提笔。

我深知一个不过四十出头的人向世人说道理，是多么的愚蠢。关于这点，还请各位海涵。

那么，我写这本书究竟是想跟大家分享什么呢？

我想不管是谁，都会有即将开始溯瀑布而上的时候。那也许是初次与名为“社会”的齿轮磨合的时候。也许是就业的时候，转换跑道的时候，或冠上头衔的时候。那是即使梦想不大，但是怀抱梦想，往前踏出一步的时候。要跃上“社会”这道充满激流的瀑布并非易事。我们虽会一面左右摇晃摆荡，但仍会穷尽力气不断往上再往上，有时可能也不免会力气用尽，跌落到开始的地方。即便如此，纵使伤痕累累，我们还是会再接再厉，一层、两层溯瀑布而上，怀抱着身为鲤鱼的自己将变成飞龙梦想。

此际正是我花费数年光阴回溯这个溯瀑布而上的时候。我曾败给流水湍急的瀑布，无法朝正前方而上，也曾因为失去信心而放弃，几次跌落到瀑布的下方。纵使如此，我依然一次又一次，重振精神挑战瀑布。

这时候，我所想的、所苦恼的是，何以自己无法和大

家一样攻上瀑布之顶？自己究竟缺少了什么？充满苦涩的日子就这样化为各种疑问，不断流逝。

诗人里尔克曾说：“生存就是持续苦恼。不断苦恼是活着的证明，也是幸福。万万不可行的是不再寻找相关的答案。”

人生本来就是持续不断地思考苦恼，直到死亡。既是如此，那么，不断地溯瀑布而上的行为就是与苦恼或思考正面对峙，而彻底烦恼、深切思考，则等同于活着。我于是明了，只要常保一颗柔软的心，不断逆流而上就行了。

长年以来，我一直不断地把那些在持续地溯瀑布而上的日子里所知、所学、发现、感动和认为重要的，记录在自己的笔记本上。而本书就是这些的汇集整理。

所以，我写这本书的真正意图，是希望告诉即将挑战瀑布的人、正持续不断进行挑战的人，以及已经超越我许多的人：“在挑战瀑布的过程中，我学到了这些事。通过把它们写下来，希望更进一步激励自己，也和大家一起分享我的心得，希望能助各位一臂之力。”

有一点可以确定的是，若要持续挑战瀑布，最重要的是必须常对自己面临的所有难题抱持疑问。也就是说，我们要培养一颗对困境抱持好奇心、关心的纯真的心。不要因为很难就未战先降，也不要说句“不是我的错”就轻轻带过。只要我们持之以恒，有一天一定能在黑暗中找到一条光明大道。不要错失每条可能的路，一点一点地跃上瀑布。

我认为一个人烦恼、迷惘的程度，足以决定他的未来。别担心，我也和大家一样，都是爬上瀑布就摔下，摔下再爬上，就这么周而复始地不断反复。

在商业书籍的世界里，我一介小辈之言也许只是多管闲事，还用了“工作术”这样一个狂妄的词，恳请各位海涵。

# 目录

## Contents

### 第一章 所谓工作

工作是指让“自己”有用 / 14

“归零”让自己成长 / 19

努力“精益求精” / 24

表达敬意的服装仪容 / 28

工作、车与鞋 / 32

信守承诺 / 36

工作宝典 / 40

### 第二章 享受工作与生活的人生态度

健康管理也是一项工作 / 46

充实假日、培养品味 / 52

利用假日时光训练自主性 / 57

留一段时间给自己 / 61

玩乐是为了做好工作 / 66

### **第三章 工作时的待人接物**

想到对方身后的“五十个人” / 72

和“永远新鲜的人”来往 / 76

不能忘记的三件事 / 80

观察力与心电感应 / 85

刻意保持距离 / 92

# 目录

## Contents

### **第四章 工作所需的思考与构想**

每天都要更新自己 / 106

我思故我做 / 110

在脑海中放一张白纸 / 114

将脑中想法具体化的资料卡 / 120

专注力与持续力 / 123

### **第五章 别被时间追赶，别被信息淹没**

实体面的准备与精神面的准备 / 130

规律的行程安排 / 136

- 把名片和文件收在脑中 / 140
- 简化工作用品 / 144
- 多用头和手，少用计算机 / 148
- 隔绝不要的信息 / 154

## 第六章 设计自己的职业生涯

- 挑战和赌注不同 / 160
  - 七道让职业生涯更美好的护身符 / 165
  - 迷失时请找回初衷 / 169
  - 转换讨厌工作的心情 / 173
  - “充实自己”的存款 / 177
  - 相信直觉、提起勇气 / 180
- 
- 后 记 Don't forget your smile! (不要忘记你的笑容) / 184



