

你坚持的原则 其实害了你

勇敢舍弃，重新启动你的人生！

〔日〕 午堂登纪雄◎著
赖郁婷◎译



舍弃无效坚守

断绝思维执念

捨てるべき40の「悪い」習慣



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你坚持的原则 其实害了你



〔日〕午堂登纪雄◎著
赖郁婷◎译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

你坚持的原则其实害了你 / (日) 午堂登纪雄著 ;

赖郁婷译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2018.10

ISBN 978-7-5596-2450-5

I. ①你… II. ①午… ②赖… 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 (2018) 第176543号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2018-5298号

SUTERU BEKI 40 NO WARUI SHUKAN

Copyright © T.Godo 2014

Chinese translation rights in simplified characters arranged with

Nippon Jitsugyo Publishing Co., Ltd.

through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

你坚持的原则其实害了你

作 者: (日) 午堂登纪雄

译 者: 赖郁婷

责任编辑: 管亚会 夏应鹏

特约编辑: 杨 凡 黄川川

产品经理: 于海娣

版权支持: 张 靖

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

天津光之彩印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数: 110千字 787mm × 1092mm 1/32 印张: 7.75

2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-2450-5

定价: 52.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-57933435/64243832

前言

看完目录，其中应该会有让你觉得“跟自己有关”的内容。

如果完全没有让你有这种感觉的内容，那么现在就请你合上这本书，把它放回书架上也无妨。

不过，如果发现有让你想“舍弃”的内容，请务必将这本书随时放在身边参考，直到完全舍弃那样东西为止。

每舍弃一样东西，你的人生就会产生一些实质性的改变。而当你舍弃所有想抛弃的东西时，无论是想做的事、重视的事物或是未来的目标，一切都会变得更加明确。那就是你放下这本书的时候了。那个阶段的你，应该已经不再需要像本书这类的励志书了。接下来，你应该做的，是将阅读的重心转移到对自己的未来目标提供帮助的“实用类”书籍上。

午堂登纪雄

目 录

CONTENTS

第一章

精确表达，开口就能说重点

- 01 经常说“不”，不如不说 舍弃否定句 // 2
- 02 这世界上从不缺少更努力的人 舍弃在话语中突显自我 // 7
- 03 忙在嘴上不如忙在腿上 舍弃说“我很忙” // 12
- 04 小心！牢骚会毁了你 舍弃抱怨 // 19
- 05 聪明人都在找方法 舍弃借口 // 26
- 06 行动的差距就是人生的差距 舍弃光说不练 // 30

第二章



“功利”结交，朋友更少却更好

- 07 忽视团队，只能一个人干到死 舍弃邀功 // 36
- 08 “功利”结交，朋友更少却更好 舍弃“朋友” // 39
- 09 “我的人生也很棒” 舍弃攀比心 // 44
- 10 别让死要面子害了你 舍弃虚荣 // 48
- 11 可以善良，但你要有底线 舍弃当“好人” // 54
- 12 目标明确的人不需要“人脉” 舍弃构建人际关系 // 61
- 13 一切“只为自己”而做 舍弃患得患失心理 // 67

CONTENTS

第三章



精准整理，改变财运与生活

- 14 有行动才会有自我转变 舍弃励志书 // 72
- 15 精准购买，找到花钱的重心 舍弃物欲 // 81
- 16 人生就要丰富而精彩 舍弃节省及储蓄的想法 // 86
- 17 高手的战略是专注现在 舍弃照片和日程表 // 91

第四章



10 倍工作力，解决职场难题

18 和时间做朋友 舍弃时间管理 // 96

19 为什么别人更有成效 舍弃顾客导向 // 101

20 最厉害的方法是不把问题当问题 舍弃“解决问题”的思考模式 // 107

21 优化资源，放大思考力 舍弃资料搜集 // 111

22 精英都工作到深夜 舍弃准时下班的心态 // 116

23 不完美才更美 舍弃完美主义 // 124

CONTENTS

第五章



职场精进，离成功更近一步

- 24 找出自己应该发挥的价值 舍弃公司的考核标准 // 132
- 25 逃避也无妨 舍弃“更上一层楼”的想法 // 137
- 26 工作可以很有趣 舍弃提早退休 // 145
- 27 拆掉思维的墙 舍弃成功经验 // 150
- 28 你配得上更好的人生 舍弃“忍耐” // 155
- 29 世界从来就不是非黑即白 舍弃二元论 // 160

第六章



主动跃迁，高效时代的内心修炼

- 30 不妒忌才快乐 舍弃忌妒心 // 168
- 31 担责，开动人生的增长引擎 舍弃依赖 // 176
- 32 跃迁，成为很厉害的人 舍弃“符合自我能力”的心态 // 182
- 33 自卑往往只是一种妄想 舍弃自卑感 // 189
- 34 放心，天不会塌下来 舍弃担心 // 195
- 35 有德不在勇 舍弃正义感 // 200

CONTENTS

- 36 定义你自己的人生 舍弃他人的成功标准 // 208
- 37 自我苛责是在给人生开倒车 舍弃反省 // 213
- 38 这是最好的时代 舍弃“社会严峻”的心态 // 218
- 39 没有漂亮学历也能成为精英 舍弃学历和资格证书 // 223
- 40 大欢喜不如小确幸 舍弃放大欲望和需求 // 230

第一章

精确表达，

开口就能说重点



01

经常说“不”，不如不说

× 舍弃否定句 ×

- 无法舍弃的人

优秀的人离你远去，
负面的人向你靠拢。

- 成功舍弃的人

学会可以达成目
标的“正面思考”。

“我做不到。”

“这风险太高了。”

“做了也没用。”

“好无聊。”

有人习惯将类似的话挂在嘴边。

不管怎样，现在就立即改掉这样的否定句吧。

因为否定句具有某种负面能量，会使想要提拔你或帮助你的人离你远去。

对于会说出“我做不到”或“这风险太高了”的人，没有人会愿意为之提供建言，更不会想要提供帮助。大家都会认为，这样的人“不管跟他说什么，他一定都会觉得行不通”，无法接受任何有用的建议或协助。

对于总是说“做了也没用”“好无聊”的人，也不会有人想找这样的人一起尝试新事业或具挑战性的计划，因为大家都觉得一定会被泼冷水。久而久之，这样的人就不会再有新的机会找上门了。

不只如此，否定句甚至会让人停止思考。面对任何事物，一旦认为“做不到”“没有用”，大脑便会停顿下来，

不再做更深入的思考，也就不会试图寻找解决问题的方法，即便事情仍有一丝的可行性。

举例来说，如果有人跟你说“我知道有个方法可以移民海外”，你会怎么想？

大多数人的直接反应，恐怕都是“我在这里还有工作，不可能移民”，或是“在这边还有房子，办不到啦”“到了国外，语言又不通，怎么可能移民”等。有这些念头的同时，你的大脑就已经放弃思考，不再寻求移民的方法了。

● 全力启动大脑，一定能找到解决方法

事实上，移民真的办不到吗？

例如，以“国名+房地产”等关键词去搜寻，会发现全世界很多国家都有日本人经营的房地产服务，如此一来，就能通过这些渠道在当地找到住所。又如，以“国名+签证”去检索，就能得知想取得当地长期居留证需要具备哪些条件。

以我曾待过的菲律宾来说，只要在当地银行内有两万美元的存款，并每年交三百六十美元的签证延期费，就能取得一年期限的长期签证。至于房租，在宿务等比较廉价

的地区，两室两厅每个月只要五千比索（约一百五十美元）就能租到。

也有人会担心移民之后孩子的教育问题，其实某些国家的国际学校学费比日本国内的国际学校还要便宜。以我在当地拥有不动产的马来西亚为例，那里的国际学校一年学费只要约五十万日元，而且在那里还能学到英文和中文。再加上本身的母语日文，孩子就等于具备了足够能力，可以适应国际上大部分的工作环境。

接下来是赚取收入的问题。

对翻译、写作、设计相关工作来说，最后可以用电子数据交稿，因此在任何地方都可以工作。或者也可以在网络上搜寻“海外就业”，会出现很多海外求职网站，便能从中选择日系企业的海外分公司来工作。

写到这里，我尝试搜寻了一下海外工作，发现了一则“日系企业驻马来西亚现场工地品管员，月薪三十万日元”的招聘广告。以月收入平均不到十万日元的当地物价水平来看，这样的待遇可以说非常优渥。不过，这个工作的应征条件中，有一项是“必须具备英文能力”，因此想要获得这份工作，只要从现在开始马上学习英文就可以了。

现在，在 Skype（一款即时通信软件）上有很多一对一的英语会话课程，价格大约每三十分钟一百五十日元。换算下来，每天两小时的课程只要六百日元，差不多是一顿午餐的费用而已。

全力启动大脑，努力搜寻信息，找出合理的可行办法。如此一来，就会清楚地看到阻碍成功的要素，就能想出方法来一一消除这些困难。

那些说“做不到”的人，真的这样深入思考、想过办法吗？总是把否定句挂在嘴边，是非常危险的行为，因为这么做等于是主动放弃了自己的可能性。