



# 思考的要诀

松浦弥太郎的幸福工作术

考え方のコツ

〔日〕松浦弥太郎

洪逸慧 译

# 思考的要诀

松浦弥太郎的幸福工作术

考え方のコツ

【日】松浦弥太郎 著  
洪逸慧 译

KANGAEKATA NO KOTSU by Yataro Matsuura

Copyright © 2012 Yataro Matsuura

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Asahi Shimbun Publications Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Shinwon Agency Co., Beijing Representative Office

## 版贸核渝字（2015）第090号

### 图书在版编目（CIP）数据

思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术 /（日）松浦弥太郎 著；洪逸慧 译. — 重庆：2016.2

ISBN 978-7-229-10620-1

I. ①思… II. ①松… ②洪… III. ①思维方法—通俗读物  
IV. ①B804-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第264808号

本书译文由天下杂志股份有限公司授权使用

### 思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术

SIKAO DE YAOJUE SONGPUMITAILANG DE XINGFU GONGZUOSHU

[日] 松浦弥太郎 著

洪逸慧 译

策 划： 华章同人


特约策划：东申九歌

出版监制：陈建军

责任编辑：陈 丽

责任印制：杨 宁

封面设计：主语设计

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

（重庆市南岸区南滨路162号1幢）

投稿邮箱：bjhztr@vip.163.com

三河市宏达印刷有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话：010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店  
cqcbstmall.com

全国新华书店经销

开本：880mm × 1230mm 1/32 印张：5.375 字数：96千

2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

定价：36.00元

如有印装质量问题，请致电023-61520678

版权所有，侵权必究

## 推荐序

### 松浦弥太郎不太一样的思考

韩良露

“松浦弥太郎”这个日本人名，在过去十年中，是逐渐进入我的脑海里的。

我先是2002年在东京旅行时，在年轻时（1984年）曾短暂居住的中目黑地区发现了一家有意思的旧书店“COWBOOKS（乳牛书店）”，松浦弥太郎即为这家书店的主人；之后，我通过阅读《最糟也最棒的书店》《自在的旅行》，了解了作者松浦弥太郎独特传奇的人生经历和不太主流的生活思想，也使我对他产生了相当亲切的好感。

为什么说亲切呢？因为曾经在高中休学、以同等学力考大学

的我，对高中未毕业就远赴美国各地流浪闯荡的松浦弥太郎自然会有种我们年轻时候曾经相似的感觉。我们都有过反体制、反权威、追求自由、独自求学的青春年代。

在美国，松浦找到了通过卖旧书、旧衣、旧杂货来养活自己的自由工作。后来他专心卖旧书，他曾说：“是因为卖旧书除了得到收入之外，还可以获得知识，是比较理想的谋生方式。”这种追求理想而不光是利益的存在感，成为松浦弥太郎人生哲学的核心内容。

我将松浦弥太郎定义为日本泡沫经济崩解后，反省时代的象征人物。首先在日本经济最浮华的20世纪80年代，流行的是连电器都可以用过即弃的不惜物思想。当时的松浦却已经从路边摆摊到跑单帮地卖旧书。而在日本经济开始陷入二十年大衰退的20世纪90年代，松浦先后成立了专卖旧杂志、专业书籍的公寓书店和货车书店。一直到2002年成立COWBOOKS，以及为文学杂志、旅游杂志撰写专栏、出书，再到2007年接手日本老牌的《生活手帖》杂志的总编辑一职，松浦弥太郎做的都是经济衰退期中具有思考反省意味的工作。

回首松浦过去二十多年的工作方式，都不是日本二战后主流的中型、大型企业的模式与思维。中型、大型企业的工作价值是竞争至上，强调只有工作，没有生活的过度劳动的价值，崇尚

牺牲个人，成就组织的工蚁精神。松浦弥太郎的工作价值却是以热情为出发点，把好玩的生活转化成工作的创意，重视个体的自由与真诚，不必牺牲小我而成就大我，而是提升小我来为大我服务……从松浦弥太郎创造的工作模式中，我们看到了当今世界已开始重视的微型企业与社会企业的理想价值。

很高兴看到松浦弥太郎就他自己的工作方式与信念写就的《思考的要诀：松浦弥太郎的幸福工作术》一书。不同于我对松浦弥太郎彷徨少年时反抗体制的亲切感，如今看中年后的松浦弥太郎对工作与生活的反省，让我更有将心比心的共鸣。

松浦弥太郎在这本书中想要传达的温柔与善意，完全不同于一般谈论思考创意、企划草案、人际沟通、时间管理等MBA工作术的书籍。松浦弥太郎关心的根本不是工作带来的功利与效率；不是工作如何成就人，而是人如何成就工作，因此人的想象、信念、智慧才是推动工作的驱策力，而不是工作为人的欲望与野心服务。

我大约在四十岁时回到台湾，就在松浦弥太郎开始写这本书的年纪，我也开始面对人类如何通过工作来自我提升，以及通过提升后的自我来完成工作的理想和服务更大的社会意义，等等，我在这本书中看到许多引起我共鸣的共识与感动、启发我的思考和信念。松浦弥太郎在书中想表达的，既不是天马行空的创意，

也非追求成效的管理，而是经过沉淀、反省、转化的工作智慧与人生哲学。让我们来看看书中精彩的智慧语录吧！

例如，当创意浮现时，要去观察山、川、大海、森林或草原等大自然。向自然询问，这是不是一个无私、不随波逐流的纯粹创意。

例如，想象也和为人着想相似。想象这份工作，对对方来说是快乐的吗？这份工作所影响到的人会幸福吗？这份工作，对世界有所帮助吗？

真的很开心看到谈工作的书不再只是唯利是图，也很感动松浦弥太郎写出工作不只是为了自我成就（Self-Made），而是为了自我转化（Self-Transform）。工作可以是和更进化的自我、更有意义的社会、更高的生命目标联结的平台。

（本文作者为台湾著名作家、美食家，致力于饮食文化与生活风格的推广与研究的南村落文化基地总监。）

## 前言

### 为了成为一枚齿轮

《找到人生的好感觉：松浦弥太郎的舒服工作术》付梓已三年，谨献上本书作为其续篇。

本书叙述了我自己这三年来新学会、新发现的工作方法，以及当下对于工作的新感受等。我将在工作上为了提升自我而写下的笔记做了一些整理。

步入四十岁之后的这一年，着实是变化显著的一年。许多在昨天还认为是正确的事，今天却觉得必须加以修正。这是一连串的学习与发现的过程。如果能够在这样的日子中，挑出一些称得上是新发现的工作方法，尽可能与多数人分享，并且一起思考，我将衷心感到欣喜。另外，我希望对于时代的主人翁，也就是目前年届三十几岁的人而言，阅读此书能够成为充分享受未来工作



的契机。

最近，让我深有所感的是，所谓工作，并不是完成许多事、加快速度，或是迎头赶上什么。而是打造出自己的模式，让自己每一天都能保持高质量、乐在其中、不勉强的工作状态。而且，重要的是，不去追求世间一般所谓应该如此这般的理想，而是自己一一下功夫、一一发现保有自我的工作方法，一边谋求与大环境的调和，一边将它琢磨得更好。

我是社会中的一枚齿轮，真好。自己这枚小齿轮，如何才能与社会这个大齿轮紧密咬合？我希望能够想出办法让两者紧密咬合。要达到这个目标，自己这枚齿轮的齿面，应该呈现什么样的状态？为了避免因为缺乏保养而造成磨损、打滑，必须认真琢磨，保持锐利，使二者总是能紧紧咬合。通过这样，让周围的人开心，努力工作，对社会有所贡献。正是为了这个目的，所以我想要好好保养自己这枚齿轮。

现在这个时代，在工作上，比起花了多少“时间”或完成多少“量”，更应该追求“质”，也就是“事情应该怎么做”。我想，每个人在想把工作做好、想要贡献社会等心态上，应该有更多的坚持和不受拘束。为了达到这个目的，我们应该学习些什么？我认为，其中之一就是“思考的要诀”。

“思考的要诀”，学校或职场不会教导我们。只有这一项，是

必须依靠我们自己去学习不可的。而所谓“思考的要诀”，所有人都以为自己知道，其实却不然。而这常常也是到了这把年纪之后，实在无法启齿向人提问的问题。

“思考的要诀”，也可以说是让自己在某件事情上获得成功的原理或原则。只要工作方法的基础，也就是“思考的要诀”稳固了，便能针对每天发生的事情，弹性地采取最好的对应。

我认为，经常抱持着积极的态度，并且立志于将来是非常重要的。向社会发展贡献一己之力，是工作的最大目的。因此，必须把“思考”，这件比“知道”还要难上数百倍的事情，当作自己新学习的内容。此书作为《找到人生的好感觉：松浦弥太郎的舒服工作术》的实践篇，希望在读者摸索贡献社会的工作或做事的方法上，或是在自己持续变化与成长的人生路上，能够有所助益。

松浦弥太郎

## 目 录

推荐序 松浦弥太郎不太一样的思考 / 1

前言 为了成为一枚齿轮 / 1

### 第一章 思考术

做一个凡事思考的人，而不是无所不知的人

思考是有流程的 / 3

持续思考到最后的最后 / 9

知识越多，思考越难 / 12

将思考化为可见的视觉形象 / 16

养成思考两个点子的习惯 / 20

提出纯粹的创意点子，而非优秀的创意点子 / 24

让初生的创意点子茁壮成长 / 28

灵感枯竭时不妨出去走走 / 32

打造让人无可指摘的企划草案 / 36

## 第二章 想象术

### 想象许多的点，而不是面

从“未知”中创造出答案来 / 41

想象许多的点，而不是面 / 45

从不同角度观察自己想出来的创意点子 / 48

试着去想象“如果是自己的话会怎么样” / 51

试着以“恋爱的感觉”猜想客户的需求 / 55

试着站在“头号敌人”的立场思考 / 59

通过观察锻炼想象力 / 61

唯有经过彻底的想象，才能学会创造 / 65

认真做好眼前的事 / 69

### 第三章 沟通术

#### 与众人共存却不被淹没的处世之道

沟通的基本条件之一：让自己保持幸福 / 77

沟通的基本条件之二：拥有自己的信息 / 83

沟通的基本条件之三：快速响应他人 / 87

如何与“不对盘”的同事相处 / 89

他人若未请求，就不发表意见 / 93

请人办事的注意事项 / 97

“八胜七败”：持续成功的秘诀 / 101

找到可以真正信赖的“十个人” / 105

一天说一百次“谢谢” / 111

## 第四章 时间管理术

### 让时间喜欢你，站在你这边

消费的时间、投资的时间、浪费的时间 / 119

用四种“时间表”让自己清楚了解时间的用途 / 122

善于分配专注与放松的时间 / 126

如何提升专注力的程度 / 132

## 第五章 超越国界术

### 把自己当作选手而非成员来工作的能力

把自己当作选手而非成员来工作 / 139

以全球化的方式开展工作 / 143

为了进修，不要吝惜金钱 / 147

越全球化，越应保持自己的特质 / 151

## 第一章 思考术

做一个凡事思考的人，而不是无所不知的人





## 思考是有流程的

无中生有。

不依赖什么就将自己独有的原创思考，化为“有形、可见的东西”，这也可以称之为“发明”，会成为思考者真实的自信。思考不但有益于工作，还会成为支持我们走向未来的人生力量。

经过思考产生创意，从无中产生出“自己独创的想法”或是找到“谜题的解答”，并化为有形的东西，这是一种了不起的发明！“自己独创的想法”或是“谜题的解答”，既是带来自信的发明，同时也是工作的基石。

因为，工作不是毫无章法地拼命努力，也不是一件事接着一件事地做，或者想到什么做什么，更不是遵从公司或上司的指示，傀儡般地行动。

先不考虑公司，问问你自己，在工作上的愿景是什么？