

(日) 野村正树◎著 龙利方◎译

工作达人的幸福生活平衡法

人生黄金律

58



OFF学之后，
让你更幸福的
成功美学



金城出版社
GOLD WALL PRESS

5/8 人生黄金律

工作达人的幸福生活平衡法

(日)野村正树◎著 龙利方◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

5/8 人生黄金律: 工作达人的幸福生活平衡法 / (日)
野村正树著; 龙利方译. —北京: 金城出版社, 2009. 5
ISBN 978-7-80251-100-2

I. 5… II. ①野… ②龙… III. 工作方法 - 通俗读物
IV. B026. 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 021356 号

5/8 人生黄金律: 工作达人的幸福生活平衡法

作 者 [日]野村正树
责任编辑 陆建伟
开 本 787 × 1000 毫米 1/16
印 张 12
字 数 145 千字
版 次 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-100-2
定 价 26.00 元

出版发行  **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼
GOLD WALL PRESS
邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64222699

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

“我要充分利用每一天。”

“人生只有一次，我希望能幸福地度过。”

这样理想的生活，应该是每个人都期待的。

职场上，渴望事业成功，渴望出人头地，渴望自己的业绩被认可；生活中，渴望能有自由的时间，和家人一起享受轻松自在、美妙丰富的人生。但是，现实生活并非我们想象的那样。

办公室里，成果主义大行其道，使竞争日趋激烈。在“优胜劣汰”、“非胜即败”和“人生只有胜组和败组”的社会观念的重压下，人们每一天都过得身心疲惫，即便是下了班，身体也得不到充分的休息。结果就是，每天都在忙忙碌碌中度过，什么休闲游玩啊，什么和家人朋友一起享受生活的乐趣啊，变得像梦幻一样不切实际。此外，连年的经济不景气使得工资年金不断减少而各种税赋开销又不断增加，大家幻想中的丰富多彩、幸福安康的老年生活，也在对未知前途的惶恐担忧中，变得如风中之烛一般了。

这难道不就是真正的现实吗？

“我不愿意过这样的人生！”

大概每个人都会这么想吧。不过，为了改变现状，可能更多的人会选择“更加努力地工作”。

为了考取资格证书、提高专业技能、取得事业上的成就，许多人咬紧牙关，鞭策自己，年复一年、日复一日地加班、熬夜、学习。

为了挣到更多的钱，人们拼命工作，牺牲了仅有的一点点可以用来享受乐趣和自在休闲的时间。为了多赚一点儿生活费，甚至连节假日也不休息，外出做兼职。即便是时间安排已经很紧张、能力或体力已经严重透支，也还坚持着、忍耐着，不断挑战身心的极限。

人们拼命地攒钱，想办法了解各种理财知识，而这样做的唯一目的，就是为了能得到更多的、和家人在一起的时间。

可这样一来，工作也好，生活也好，都让自己觉得精疲力竭。

也许这就是顽强的老百姓的真实写照。

这也是出生在 20 世纪 40 年代的我——一名公司职员真实写照。

但是，选择这种被生活压得无法喘息的人生就一定正确吗？
这样的人生就是幸福的人生吗？

“仅仅拼命工作，人是不会幸福的。”——这就是我写作本书的最初动机。

诚然，努力工作很有必要，但是，那种认为只要努力就会有好结果的想法也不切实际。因为不论你如何努力，还是会有许多你力不能逮的困难像大山一样摆在你面前。

比如说，大家都希望自己成为“胜利组”、“成功组”中的一员，但是真正能够如愿的不过百分之几。也就是说，100 个人都努力的话，仍然会有 90 多人遭遇挫折，以失败而告终。

现实就是这样残酷。

此外，努力过了头还会产生副作用。

许多人都是由于过度劳累而把身体搞坏了。而且，无论你身体多么健康结实，无论你“那也想做，这也想做”的心情何等迫切，一天也只有 24 小时，人的能力也终究有限。

也有许多聪明的人会提出这样的建议：

“如果试着去改变一下生存的价值观和幸福的标准的话，情况也许会不一样。”

“有时候，适度地忍耐和压抑也是很有必要的吧。”

我同意上面的看法，但是这种看法也有问题。

首先，“价值观”和“标准”的尺度因人而异。

其次，究竟多少时间算是“适度”呢？“适度”这个词也很抽象，让人觉得含糊不清。因此，在现实中，虽然好多道理大家都知道，能理解，但是在具体操作时该怎么去做，就会让人产生迷惑了。

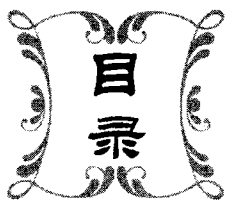
在本书中，我将向各位心存疑惑的朋友介绍一下我个人总结出来的一些经验。

这主要包括了我过去作公司职员的 28 年间，在繁忙的市场宣传部门工作的经历，也包括我在 50 岁退休后做专职作家的 10 余年间的失败、教训和发现。

在这个过程中我发现了一个关键词——“黄金分割”，也叫“黄金比例”。具体来说，在日常生活中，如果所有的活动都能按照“八分之五”的大致比例适度而为的话，也许你就能够享受幸福快乐的人生呢！

可是，为什么要按照八分之五的比例来做呢？这对于我们每天的工作、生活和人生未来道路的选择，会带来什么好处呢？

本书将通过下面的章节具体介绍其中所藏的玄机——我称之为“黄金律”。



● 第一章 怎样活最幸福

- ◎ 适度、差不多、适可而止 / 3
- ◎ “适可而止”的智慧 / 5
- ◎ 苦恼的不只是上班族 / 7
- ◎ 作家多是运用“适度美学”的达人 / 10
- ◎ 为什么作家不怕穷? / 13
- ◎ 美式社会和欧式社会 / 16
- ◎ 提高“人生的总幸福度” / 20
- ◎ 人生应该有“中场休息” / 22
- ◎ 时间不会背叛人类 / 24

● 第二章 $\frac{5}{8}$: 美的比例, 理想的人生

- ◎ “生活之美”来自“平衡” / 29
- ◎ 人类是遵守“宇宙和自然法则”的动物 / 31
- ◎ 最佳平衡 = 黄金分割 / 33
- ◎ 黄金比例中蕴含着美丽 / 35

- ◎ 八分之五：处处显示“均衡之美” / 38
- ◎ 人总是为扑朔迷离的感觉着迷 / 40
- ◎ 与八分之五的奇妙邂逅 / 41
- ◎ 快乐生活的根本也是黄金比例 / 43
- ◎ “时间达人”也是“平衡达人” / 46
- ◎ 一年间的工作时间和休息时间 / 49

● 第三章 取得事业成功的奥秘

——黄金律活用法之一

- ◎ 工作要“适可而止” / 55
- ◎ 完胜不等于完美 / 58
- ◎ 武田信玄与“胜率六成”美学 / 60
- ◎ 出头鸟未必被打 / 63
- ◎ 比成绩从“60分合格”开始 / 66
- ◎ 高速公路的最高限速为什么是100公里？ / 69
- ◎ 享受黄金律，秘诀在早起 / 71
- ◎ 下午5点以后的危险和诱惑 / 74
- ◎ 成功晚些并非坏事 / 76
- ◎ 适可而止的晋升也是种幸福 / 79

● 第四章 巧妙“跳槽”、“转行”的策略

——黄金律活用法之二

- ◎ 告别公司的最佳时机 / 85
- ◎ 30岁、50岁——辞职的最佳时期 / 86
- ◎ 举棋不定时不要辞职 / 90
- ◎ 圆满的辞职来自和谐的人际关系 / 92
- ◎ 跳槽后薪水会降低四成 / 94
- ◎ 重视称赞人的美学和哲学 / 97

◎ “胜”的更高境界是“不胜不败” / 100

◎ 黄金律是成为“唯一”的第一步 / 102

● 第五章 更受部下和朋友欢迎

——黄金律活用法之三

◎ 受异性欢迎的技巧 / 107

◎ 酒席间的成功法则 / 110

◎ 5票反对3票赞成：成功的几率反而大 / 113

◎ 懂得礼让 更受欢迎 / 116

◎ 像魔术师那样，从聚会中遁形 / 118

◎ 朋友交往也需要改革 / 120

◎ 给名片夹减减肥 / 122

◎ 让寄出的贺年卡比收到的多 / 123

◎ 打动对方心灵的联络方式 / 125

● 第六章 更好地享受闲暇时光

——黄金律活用法之四

◎ 在自己的时间里划出“圣地” / 131

◎ 越是大忙人，自由时间越多！ / 133

◎ 风物宜长放眼量 / 135

◎ 真正的快乐时光在退休后才到来 / 136

◎ 善于利用早晨时间 / 139

◎ 休闲高手是“独行侠” / 141

◎ 选一条乡间路线，一个人去旅行！ / 144

◎ 找一个可以玩两小时“失踪”的地方 / 147

◎ 不要一日三餐都在家里吃 / 149

◎ 让自己变成“常客” / 151

- 第七章 下定决心，充实人生
 - ◎ “一生的时间表”中也有黄金律 / 157
 - ◎ 描绘人生的蓝图 / 160
 - ◎ 学习古印度哲学 / 163
 - ◎ 过了 50 岁，挑战“自传史”吧 / 165
 - ◎ 人生的盛宴在后半生才开始 / 167
 - ◎ “龟兔赛跑”的另一面 / 169
 - ◎ 放慢节奏 享受悠闲 / 172
 - ◎ 成功的秘诀：健康长寿 / 175

● 结束语

● 译后记

第一章 怎样活最幸福



适度、差不多、适可而止

从上面这句话就可以看出本书的主题了。

想要取得成功事业和幸福的人生，不必追求百分之百的成功和百分之百的满意度，只要满足于适度努力所取得的成功就足够了。——这就是成功的秘诀所在。

乍一看这种想法与当今时代似乎背道而驰，要理解它，不妨先来看一下日本当今社会公司职员的工作情况。

在过去，“年功序列”和“终身雇佣”等制度十分盛行，工作如果能差不多对付过去，地位、职位以及薪水就会都跟着不断提高。只要是能在退休之前保持身体的健康，工作上又不出什么差池的话，退休金是相当丰厚的。

这种生存方式的最大敌人就是“勉强为之”。体力上勉强，会让超负荷的工作把身体搞垮；能力上勉强，又容易导致错误，这两种做法都会让辛辛苦苦描绘出的幸福大道在顷刻间走到尽头。

因此，在那个时代，“**安全和安定**”才是成功的基础。

而当今社会的实际情况已经与那时候大不相同了：成功与否取决于实力，薪水高低依据成果主义来制定，优胜劣汰是竞争社会的最高命题。为了取得事业的成功，从无数竞争者中脱颖而出，公司职员们每天都殚精竭虑、全力以赴，以期投出制胜一球。

然而，身处这样的社会，偶尔也会听到“适可而止、差不多就行”的声音。在这样的时代环境中，能发出这样的声音，实在难能可贵。

第一个理由：在当今的竞争社会里，要想成为真正的成功者确实很难。

假设某公司的营业部门里有 A、B 两个人，他们的能力和销售技巧同样优秀，每个月两个人的销售任务量都是 5 部（或者说 5 台）。A 为了能够超过 B，便在第一个月里拼命工作，经常加班，最后销售出 6 部产品。B 见此情形，抱定“绝不甘拜下风”的想法，在接下来的一个月里更加拼命地加班，最后销售出了 7 部。于是，A 便把所有的周末休息日都用来加班工作，结果售出 8 部。而 B 也在节假日照常出勤……这种无休止的战争不断升级。

在这个过程中，只有一方首先放弃，或是一方由于每天拼命加班而病倒，才会有另一方从比赛中胜出。

在某种意义上讲，这两个人看起来很棒、很能干、很勇敢，但是他们每天过着这种为环境所迫的生活，会感觉到幸福吗？

第二个理由：人们的行动都要受到“时间”这个客观条件的制约。

前面所讲到的那两个人在竞争中能够用来加班、出勤的休息时间和节假日是有限的。平日即便是彻夜加班，到了早晨的上班时间也就是最大极限了。周末也好，节假日也好，即便全部出勤，一年也不过 100 多天，时间资源总共只有就这么多。

这种拉锯战终归是有尽头的。

第三个理由：人不可能始终保持着全力以赴的状态。

像刚才例子中所讲到的那样，如果超负荷工作的话，身体往往会吃不消，最终难免病倒。如今的社会，可以说是与恐慌背着背的竞争社会，而且如果放任这种超负荷工作的方式继续发展的话，那么我们乘坐的被称为“成果主义”的“暴走列车”将会不断地提速。

身处这种环境，为防止事故发生，给这辆快车加上安全装置便是当务之急了。

⑬ “适可而止” 的智慧

前面所提到的“竞争社会”这一理念，最初是由美国提出来的。

对此，无论是过去还是现在都对美国言听计从的“忠犬日本”政府，也在鼓励社会朝着“竞争社会”发展。在这种意识的引导下，虽然也取得了一定的进步，但是大多数都收效甚微。比如，曾经有好多企业采用成果主义的人事考核制度，但实际效果并不好，结果企业又重新采用了终身雇佣制度。那些因为采用成果主义考核制度而在一时间受到极度赞扬的冒险企业，也都渐渐销声匿迹了。

为什么日本越是希望走纯粹的竞争社会路线反而越不奏效呢？

我认为，这是由于“适度、差不多、适可而止”的生活方式已经渗透到了日本人的身体和内心深处，并与日常生活融合到一起，成了日本人工作生活的一个部分。

比方说，日语中“塩梅”（意为：盐梅）一词，通常会有这样的用法：これは、いい塩梅にできた（意为：通过合理安排达到最佳状态），原意是指在制作梅干时放盐的量要适中。如果放的盐过多或过少，做出来的梅干都不会好吃。这同源于是制作料理时添加调味料而产生的“ざし加減”（意为：用勺子添减）一词的意思相同。而类似的情况大概不会发生在以辛辣食物盛行的东南亚和墨西哥等地吧。

日本人非常喜欢洗澡和泡温泉，于是也产生了“いい湯加減（意为：洗澡水温正合适）”一词。洗澡时，水温不能太热也不能太凉，摄氏40度左右正合适。

Bourbon是一种酒精度数比较高的威士忌，美国人喜欢不兑水直接饮用，看起来很有男子汉的气派。但在日本，大多数人喝的时候都习惯兑一点水。同样，俄罗斯人在喝伏特加时也是不兑水的。而味道柔和的莫斯科骡子鸡尾酒，则很受年轻女性的喜爱，几乎成了“不太能喝酒”女士的招牌饮料了。

因此，“适度、差不多、适可而止”就深刻地体现出了日本人所生活中所隐含的智慧，并向世人展示着日本文化深层根基中所蕴含的“适度美学”。

能孕育出这种国民气质，可能也与气候因素密不可分吧。

日本列岛的中部地带位处冷热适中的中纬度，与热带雨林和沙漠气候不同，夏天降雨量适中，太阳光照不太强烈；冬天的季风也不像西伯利亚那么的寒冷。因此说“适度、差不多、适可而止”这种意识不单单是在文化和生活方式等表面现象上有所体现，而且已经深入到生活在这片列岛上的我们的遗传基因中去了。如今虽然越来越多的人开始追求“与众不同”，然而在他们的内心深处，“适度、差不多、适可而止”的血液或许也如同深海暗流一样滔滔不绝地流淌着。



苦恼的不只是上班族

听到“适度、差不多、适可而止的生活方式”，好多人可能都会摇头。

“为什么不全力以赴呢？适度、差不多、适可而止有什么好？”

“如果这样生活的话，真的会觉得幸福吗？”

对于这些疑问，要从理论上阐述说明的话，确实比较困难。但如果仔细观察一下他们的生活方式，这些疑问就不存在了。

比如像我从事的作家这一行，过的也就是种“适度、差不多、适可而止的生活”，“收入也还算说得过去（实际上很少）”。

我这么说，或许又有许多人站出来抗议：“你拿作家和一般的公司职员来比较，有什么意义呢？”

确实，作家不像公司职员那样从属于某个组织，也没有所谓的上下级同事，也与每天的管理、生产定额和降职等恐慌无缘，更不用为公司内部的人际关系而劳神费心……两种生活差别确实很大。

但如果从我的切身感受来看的话，作家与公司职员所处的环境在本质上是相同的。这不是狡辩，而是以我“28年公司职员生涯”和“18年作家生涯（即便是从独立写作开始算起也有10年了）”的切身体会所总结出的结论，所以我对上面所言很有信心。

如今的出版界与一般企业所处的情况差不多，都不怎么景气（或许还是所有行业中最不景气的一个）。在这种环境下，如果无