

# 25岁， 如何规划 你的人生

写给十年后不后悔的自己



# 松浦弥太郎

改变心路，  
才能改变出路！

北大、清华、人大等高校最希望年轻人读到的一本书！

范玮琪、郑秀文、张德芬诚挚推荐

全亚洲最受欢迎青年导师——松浦弥太郎  
写给千万年轻读者最诚恳、最掏心的人生规划指南

新星出版社 NEW STAR PRESS

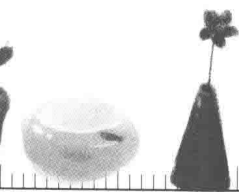
25岁，

写给十年后不后悔的自己

如何规划你的人生

松浦弥太郎

杨明绮译



著作权登记图字：01-2015-6473

《MOSHI BOKU GA IMA 25 SAI NARA, KONNA 50 NO YARITAI KOTO GA ARU.》

©Yataro Matsuura 2013

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

本书繁体中文译文编译来源为悦知文化。

## 图书在版编目(CIP)数据

25岁，如何规划你的人生：写给十年后不后悔的自己 / (日) 松

浦弥太郎著；杨明绮译. — 北京：新星出版社，2016.6

ISBN 978-7-5133-1964-5

I. ① 2… II. ① 松…② 杨… III. ① 人生哲学—青年  
读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007427号

## 25岁，如何规划你的人生

(日) 松浦弥太郎

杨明绮 译

责任编辑 汪欣

策 划 好读文化

装帧设计  金漫设计

内文制作 杨兴艳

责任印制 史广宜

出 版 新星出版社 [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

出 版 人 谢刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/32

印 张 7

字 数 100千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1964-5

定 价 39.80元

版权所有，侵权必究；如有质量问题，请与发行公司联系调换。

如有印装质量问题，请发邮件至 [zhiliang@readinglife.com](mailto:zhiliang@readinglife.com)

# 目 录

写给中国年轻朋友 /1

前言 /5

- 01 以成为社会的齿轮为傲 /10
- 02 累积“小小的成功” /14
- 03 训练自己在三个月内成为领导者 /18
- 04 养兵千日，用在一时 /22
- 05 失败有时能让我们更强大 /26
- 06 绝对不能替人作保 /30
- 07 坚持每次只买一本最想拥有的书 /34
- 08 学会四个步骤，轻松享受成果 /38
- 09 随时保有好奇心 /42
- 10 深度探究喜欢的事物，培养自己成为专业人才 /46

- 11 培养独特观点 /50
- 12 养成列出十大清单的习惯，让思考活络 /54
- 13 每天都要开拓新的人际关系 /58
- 14 养成携带纸笔，随手记录灵感的习惯 /62
- 15 成为别人心中的“不二人选” /66
- 16 赞美与道谢不是随口说说，而要出于真心 /70
- 17 思考不想做的事，从中找到自我核心价值 /74
- 18 结交能一起探索各种问题的朋友 /78
- 19 礼貌周到是保护自己的铠甲 /82
- 20 越是微不足道的约定，越要遵守 /86
- 21 争斗并不能让你真的开心 /90
- 22 别让“异性关系”成为工作的绊脚石 /94
- 23 适时去一下“洗手间”，缓解紧绷的情绪 /98
- 24 不要单凭外表评断一个人 /102
- 25 打造自己专属的发声平台 /106

- 26 不要轻视 5% 的获利 /110
- 27 小胜美学 /114
- 28 学会独立 /118
- 29 厚脸皮也是一种积极的表现 /122
- 30 过分客气反而失礼 /126
- 31 培养旺盛的求知欲 /130
- 32 模仿是塑造自我风格的重要过程 /134
- 33 做好健康管理 /138
- 34 “会议”是表现自我的大好机会 /142
- 35 设法让别人成为你最强的后盾 /146
- 36 时常检视工作状况，决定优先级 /150
- 37 别忘了，天下没有白吃的午餐 /154
- 38 星巴克是打工的首选地点 /158
- 39 苹果与谷歌不是唯一的就业目标 /162
- 40 历练五年，就可以考虑自立门户 /166

- 41 英文绝对是必备利器 /170
- 42 景气低迷的产业，反而更有创新机会 /174
- 43 改变观点，才能提升层次 /178
- 44 建立自我品牌，迎来更多机会 /182
- 45 别总是把“没办法”“不会”挂在嘴边 /186
- 46 试着从领导者的高度看事情 /190
- 47 每天至少阅读两份报纸，并比较报道内容的差异 /194
- 48 锻炼观察力 /198
- 49 忠于基本原则 /202
- 50 确立自我价值，时常自我革新 /206
- 51 我以身为日本人为傲 /210

后记 /215

## 写给中国年轻朋友

每当我开始尝试新事物时，我会在心中想象今后的自己，同时也反省过往的自己。

完成的事、没有完成的事，开心的事、悲伤的事，还有大大小小的麻烦……回想这些事情时，我的脑中会浮现当时的种种情景。当然，在这之中有褒也有贬，有感到羞愧的事，也有无法向人启齿的事。然而，只要让这些事情稍微停驻心中，并解开症结，心情就会变得清爽愉悦。

管理学中有所谓的PDCA，指的是反复进行“计划、执行、检查、改善”等步骤，这些当然也能套用在自我成长规划上，而最重要的步骤，就是检查与改善。



我会将自己觉得重要的事、想做的事、想学习的事、想注意的事，写在一张纸上。把自己察觉到的小发现逐条记下，再当作礼物送给想要开始尝试一些新事物的自己。没错，这么做是为求改善。

这习惯已经持续了十年以上，因此，我已经拥有一份备忘录，还会不断地补上新的发现或删减，随时进行更新。

学生时代用信纸写信时，不会用信封，只会像折纸一样，将信纸折成小小一张，大家应该都有这样的回忆吧。我会将新的备忘录像学生时期那样折成一小张，当作护身符夹进记事本里。换言之，这东西是为了自己所做的护身符。不花钱买，而是自己动手做，是一件令人开心的事。

顺道一提，我会逐项记录这些事，如下所示，供大家参考：

- 不急、不求、不发怒
- 好好休息，尽情玩乐
- 早睡早起
- 明确表达自己的意思
- 别急着抱怨
- 遵守约定
- 常怀感恩
- 不贪心
- 谨言慎行
- 常保笑容
- 凡事未雨绸缪
- 更坦率
- 今天也要用心度过
- 切忌不懂装懂
- 给自己找乐子
- 待人更亲切……

虽然都是理所当然的事，也净是一些羞于向别人

提起的事；但所谓的成长，就是提升理所当然之事的精确度。唯有如此，才能有新的发现、新的挑战。

一年之中，难免会遇到令人沮丧的事情，此时，不妨打开为自己做的护身符，你将发现自己还有哪一项没做到，有哪一项潜藏着解决问题的建议。发生什么事时，这张备忘录能够确实地帮助自己，成为一剂强心针。

回归正题，无论是日常生活还是工作，我们往往热情地投入计划与执行，却容易忽略检查与改善。因此，开始尝试新事物时，绝对不能缺少“改善”这个燃料。

备忘录既是改善方案，也是护身符，它一定能成为支持你我的一股力量，也能成为将迷惘的自己导向正确之路的地图。

松浦弥太郎

## 前言

我的出发点，其实是一连串的失败。有别于大多数高中、大学毕业后便进入职场工作，高中辍学的我连一句英文也不会说，便远渡重洋到美国，迎接二十几岁的人生。

从时薪两美元的工作开始，我打过各种工，终于开了一家小书店，开始进入出版业，到现在成为“COW BOOKS”的负责人，并担任《生活手帖》的总编辑。我绝对不是一掷千金的大梦想家，而是累积每一个小成功，才造就现在的自己。

一路走来，领受到周遭前辈的诸多教诲，也从不同的经验累积各种学习法则，我希望以这些事物为基础，集结成一本教导现在 25 岁左右的年轻人，如何享

受美好生活，以及如何面对工作的指导手册。

25岁的年轻人还是职场菜鸟，不，我更喜欢“新人”这字眼。这是一段对未来感到惶惶不安、没有梦想、无论面对工作或是自己都很迷惘的时期。因此，我试着以身为新人的你所具备的视野与角度，认真思考：“如果我现在25岁，最想做的50件事。”

以此为前提，我想先将自己25岁时，如果能知道该怎么做会更好的三大要点与现在的年轻人分享。若能让你铭记于心，将是我莫大的荣幸。

**要点1** 绝大多数求才若渴的人，随时都在寻觅千里马

经营者与位居管理层的人，总是在寻觅人才。即便去咖啡厅或酒吧放松一下，也会留意是否有好人才，一旦发现，自然不会放过。所谓好人才，就是不会满足于现状、有实力的人。例如：遇到突发状况，懂得随

机应变的人；态度积极，体贴别人的人；总是笑脸迎人，予人良好印象的人。但意外的，这样的人才少之又少。我有一位不便具名的年轻企业家朋友，就拥有好几位这样的员工。我问他：“你是在哪里找到他们的？”他说，其实多半是在餐厅、居酒屋或健身房等地方遇到的。

这些人都不是透过正式渠道录取的员工；而是通过偶然相识的机缘招募到的优秀人才。好比你一时之间找不到适合的工作，只好去打工；但其实原本工作的地方就有许多机会，只是人生阅历尚浅的你没有发现而已。

主动关心别人，就能得到被他人赏识的机会。也许在意想不到的情况下，有人正在关注你。这是我希望年轻人明白的第一个要点。

#### 要点 2 人们随时都在寻找能帮助自己的事物

虽然与第一点有点类似，但这是泛指工作、生意往来以及人际关系的共通道理。

就像走进便利店，即使没看到自己想买的物品，也会随便买些什么一样。换句话说，我们总是在找寻能够在自己又累又渴之时，有助于恢复活力的东西。就算去超市选购晚餐要烹煮的蔬菜、肉类等食材，也是在找寻能够解决问题的事物。

结论是人们花钱、花时间，都是为了有助于己。无论是为了逃避现实，还是投资自我，都是把金钱和时间耗费在能够帮助自己的事物。人际关系也是如此，我们只想跟能帮助自己的人来往，寻找可以倾听自己的想法、认同自己的人。因此，人们会将金钱和时间花在对自己有益的人与事物上，只要明白此道理，便能立刻洞悉什么东西能够在这时代大卖，以及其畅销的原因。

要点3 收入多寡，与带给他人感动的质量呈正比

我想，大部分的人在25岁左右时，都还是个一心期盼能多点收入的职场新人。因此，我希望大家明白的第三个要点，就是收入多寡究竟与什么事物呈正比？不

是时间，不是努力，也不是运气；而是与带给他人感动的质量呈正比。简单来说，就是能够带给他人多少感动。

若你现在的收入不高，不妨省思是否被你感动的人不够多。我认为，待在家里做的工作，收入肯定不高。倒也不是说这样的工作不好，只是带给别人感动的质量相对也不高。

相反的，活跃于国际体坛的一流足球选手，之所以一年大赚数十亿，是因为世上多不胜数的人都为他出神入化的球技而感动。

收入多寡与公不公平无关，而是与能带给多少人喜悦、带给多少人感动呈正比。这是一种人间机制。

这三个要点看似简单，其实非常重要。年轻时的我不懂，25岁的你应该也不明白，请将这三个要点铭记于心，思考“50件自己想做的事”吧！

25岁正值人生起飞阶段，也是认真思考自己想做什么的黄金时期，若这本书能成为你的人生良伴，将是我莫大的荣幸。



## 以成为社会的齿轮为傲