

激励人心的“记事本圆梦计划”

风靡全球的“超级时间管理术”

# 你的时间有限， 不要为别人而活

日)熊谷正寿/著  
王淑仪/译

7节课、3个步骤、21个方法  
确立梦想→掌控人生  
管理时间→战胜拖延

北京日报报业集团  
同心出版社

# 你的时间有限， 不要为别人而活

(日)熊谷正寿/著 王淑仪/译

北京日报报业集团  
◎同心出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

你的时间有限，不要为别人而活 / (日)熊谷正寿著；  
王淑仪译. -- 北京：同心出版社，2014.9  
ISBN 978-7-5477-1304-4

I . ①你… II . ①熊… ②王… III . ①时间—管理—  
通俗读物 IV . ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 201057 号

版权登记号：01-2011-2536

SSATSU NO TECCHO DE YUME WA KANARAZU KANAU  
©MASATOSHI KUMAGAI 2004

Originally published in Japan in 2004 by KANKI PUBLISHING INC.  
Through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

Simplified Chinese edition

Translation copyright 2014 by Guangdong Yongzheng Book Distribution Ltd.  
All rights reserved.

你的时间有限，不要为别人而活

---

出 版：同心出版社  
地 址：北京市东城区东单三条 8-16 号东方广场东配楼四层  
邮 编：100005  
发 行：(010) 65255876  
总 编 室：(010) 65252135-8043  
网 址：<http://www.beijingtongxin.com>  
印 刷：东莞市信誉印刷有限公司  
经 销：各地新华书店  
版 次：2014 年 10 月第 1 版  
2014 年 10 月第 1 次印刷  
开 本：889 毫米 × 1230 毫米 1/32  
印 张：7.5  
字 数：80 千字  
定 价：32.80 元

---

同心版图书，版权所有，侵权必究，未经许可，不得转载

不是每个人都应该像我这样去建造一座水晶大教堂，但是每个人都应该拥有自己的梦想，设计自己的梦想，追求自己的梦想，实现自己的梦想。梦想是生命的灵魂，是心灵的灯塔，是引导人走向成功的信仰。有了崇高的梦想，只要矢志不渝地追求，梦想就会成为现实，奋斗就会变成壮举，生命就会创造奇迹。

——罗伯·舒乐（美国人，水晶大教堂筹建人）

你的时间有限，不要为别人而活。不要被教条所限，不要活在别人的观念里。不要让别人的意见左右自己内心的声音。最重要的是，勇敢地去追随自己的心灵和直觉，只有自己的心灵和直觉才知道你自己的真实想法，其他一切都是次要。

——史蒂夫·乔布斯

千里之行，始于足下。

——中国，老子

# Dream & Success

本书所提倡的记事本法迄今已帮助全球 300 万人  
建立起正确的梦想

## 他们正信心满满地 奔驰在成功的路上

这本书带给了我巨大的改变，我对此充满了感恩，读了这本书真是幸运。我放到我的记事本里的第一张照片就是熊谷正寿本人。我在 3 月 19 日读完了这本书，手边没有活页记事本，就急切地随便找了个本子，把我的梦想状态写了下来，然后晚上去买了个活页的本子开始记录，到今天已经接近两个月了。这段时间以来，我开始阅读很多年前就做了计划的书，实施（而不是制定）了学粤语计划，甚至也不再那么痛恨我的工作——虽然工作本身没有任何改变，已经二十天没有玩过手机，二十天没有在十一点半之后睡觉，以早晨早起半小时的方式读了一百多页的《心理学》……说起来我的改变在很多人看来不值一提，但我和我身边的人也都感觉到了我自己的变化，我进入了一个正循环系统。

——人力资源工作者，三十六岁

我用几天的时间就可以计划几年，甚至是十几年后的人生，效率好高哦！！我现在阅读到梦想记事本的部分，已经好有冲动计划以后的人生了，相信后面的章节会有更多惊喜！

——未来会计师，二十五岁

不一定每个人都要像书的作者一样，有当上市公司 CEO 的梦想，但是每个人的平凡的小梦想，都可以用这种方法去实现。二十一岁的时候，看了一部短片《盒子梦想》，于是我写了九个二十一岁那一年要完成的事情，现在我二十二岁了，完成了百分之九十。当时我也是把自己一年的梦想写在盒子里的，平时没有去管，但是心中有一个印象。二十二岁的时候，拿出来一看，自己完成了这么多，真的很开心。而这一本更好的地方在于，给出了一个写自己梦想的更加有效的模式。制成一张表格，然后可以让自己随时能看到，会更有激励作用。

——教师，二十二岁

感谢作者，详细介绍了如何写梦想笔记。受益匪浅。本来有梦想的人都适合读一读。没有梦想的人，买了试一试，也许它带给您新的启发！

——再就业者，五十岁



强烈推荐，对没有计划、每天不知道做些什么的人来说，这真是一本太太实用的梦想实现的技术宝典，反正我在读了三遍之后，已经按照书中的单子绘制了自己的蓝图，未来渐渐清晰。

——大学生，十九岁

每个有梦想的人都应看的一本书。方法论的东西不算多，但最重要的是传递了思想！非常好的思想，包括如何利用碎片时间学习，看完之后觉得这样的人生才是不浪费。紧张，有序，这样的人不成功谁成功啊！绝对值得一看的书，看完之后整个人的思想都改变了，能改变读者的书不就是好书吗？

——工程预算师，三十二岁

人生大规划可以按照书中走，觉得很多细节才是成败的关键，看了这本书后立刻去买个笔记本开始运用它，给人很充实的感觉，最重要的还是自己要时刻调整路线，大方向不偏移，行动行动还是行动！！

——职业迷茫者，二十三岁

熊谷正寿是用心的。他真心诚意地向我们倾送着他的心得和心血。教我们一个好用的技能和好的习惯。我感谢他。好的书不仅仅只是一本书的厚度，还有合上书仍能感受到的触动。书中无言但又已言的核心，我以为是——相信自己，依靠自己，坚持下去。

——小小

写得非常不错的一本，可以作为 GTD 入门书籍。这本书不是教你如何使用记事本，而是如何通过记事本来实现梦想，成为理想的自己。作者熊谷正寿通过本人经验来讲述如何通过记事本实现梦想中的目标。

——战隼

看完这本书，还让我坚信了一个其实很浅显的道理，那就是笔记本要反复地翻阅，把已有的笔记视为你日后学习、工作和生活的参考。“提高工作效率的重点就是检查和改善。做过的事要将其结果记录下来，工作进展不顺利时，问题的症结在哪里？下一次该如何改善？工作进展顺利时，成功的原因何在？”因为“这份记录将你宝贵的经验积累下来，而且积累的是专属于你的经验”。

——修行的人

## 前言

# 如何用记事本让梦想生根、发芽？

“说到记事本，我也有在用呀。不仅用来管理行程的安排，也把它拿来记下各种事项哟！”

我相信读者当中，一定有人会这么说吧。

不过，若只是把记事本拿来“管理行程”“记杂事”的话，真的非常可惜，因为你只利用到记事本多种功能的一小部分而已。若只把记事本当作商业工具来使用的话，那实在是非常浪费的事情。

小小的记事本其实是可以帮助你经营人生、实现梦想的强力工具。“一本记事本，足以改变你的人生”，这绝不是夸大其辞。实际上，我也是因为一本记事本，让我的人生就此改变。

事情得从二十年前开始讲起。当时我才二十一岁，虽然每天都照着自己的想法不断地努力，但总是因日复一日的空转所感到的不安而天人交战一番。自从高中休学之后，我十七岁开始就在

家帮着父亲工作，而且很快就结婚生女，但因为从早到晚都忙着工作，没有些许积蓄，持续过着贫苦的生活。光是眼前的日子就已够忙碌了，对于自己的将来也没有任何想象，至今我还记得当时那种对人生平白逝去而感到的焦虑。

“我究竟想做什么？我该怎么做才好？”

“就这样横冲直撞地度过每一天，真的好吗？”

“不想想办法的话……”

那时我看了很多书，特别是成功人士的体验或是记录，在其中看到许多成功人士都具有两个共通点：其中一个决定目标；另一个就是将目标写在纸上，用嘴念出声来，让目标进入潜意识之中。

我心想，原来如此，而后想了又想终于得到结论：“若没有决定要去的地方，当然不知道要往哪里走，又该如何前进。所以，首先就是要决定人生的梦想与目标！”

之后我花了很长的一段时间思考自己想做的事情，再一个接着一个把它写下来。光是在脑中思考、一片朦胧的梦想，一旦用文字写出来，就变成眼睛可以看见的、具体的形式，同时也变化成对自己具有强力感应的讯息。光是这个小小的动作，竟让我从胸口吐了一口气，感到冲劲十足。

但是，好不容易成形的梦想，若这样放着不管，那也只是纸上的几个字而已。为了不让梦想过了一段时间就被遗忘，一定要

让它变成自己的一部分。一想到这里，我就想到要利用记事本。

记事本可以让化成文字的梦想或是目标寸步不离地跟着我。一想到自己的人生可以照着自己的想象去进行，就让我全身活力十足。所以，我马上就把我的梦想以及圆梦计划写进记事本。之后为了让我片刻不忘自己的梦想，这本记事本就如同我身体的一部分，不论走到哪里都带在身边。将梦想写在记事本里，把它带着走。光是如此，就足以让梦想不再迷失。

这么久以来，究竟效果如何呢？当时的记事本记着我的许多目标与梦想，其中一个“三十五岁前要设立自己的公司，并且让它发行股票上市”。当时听说我有这个梦想的人，都认为我太不切实际了，笑我不知梦想与现实的差距有多远。他们认为，我三十五岁就想要拥有上市公司，是怎样都不可能达成的。但是此后的十五年间，我创设了Global Media Online（下称GMO），该公司上市的时间是我过了三十五岁后一个月。虽然有一个月的误差，但是我还是实现了大家认为不可能达成的梦想。

“为什么你可以实现自己的梦想呢？”

最近我接受杂志访问时，常被问到这类问题。当然原因有很多，不过我都会大胆地这么回答：“因为我有梦想和记事本。若没有这两样东西，我想就不会有今天的我。”

听到我的答案，有些人会认为，我一定是有一本与众不同的记事本，并且有着复杂的使用方法吧；或者说不定有人会觉得

“实现梦想的秘诀原来就在于行程的管控啊”。但是，上述的想法全都猜错了。我其实只是以极为简单的方法使用一本十分普通的记事本而已。“行程管理”确实是记事本的重要功能之一，但是希望大家也可以考虑用记事本来“管理自己的人生”“管理自己的生存方法”。

没错，这并不是是一本告诉你“如何善用记事本”的书，而是一本为了要“实现自己的梦想、成为理想的自己”的书。而要完成这件事情所需要的就只是一本记事本而已。以我的年纪，想要对各位传达什么人生格言，实在是一件既可笑又令我感到羞愧的事情，但是因为出版社强力引荐，于是我决定同意让此书出版。若以我至今的体验，能够给各位读者一点点启发，则是万幸之事。

熊谷正寿

# 目录

## **PART 1 亲手写下的梦，才能感受其意义和重要性 / 001**

实现梦想并不是一件简单的事情。若缺乏计划与日常的努力，梦想就不可能达成。如果只在“突然想起来的时候”或是“坐在书桌前，看到彩纸的时候”才想到要努力，那样也许你永远无法推开梦想之门。梦想一定亲手写下来，这样你才能感受它的意义和重要性。因为用手书写的这个动作，将自己的想法强烈地反映在文字上了，梦想就凝聚了你强烈的感情和愿景。

01. 写下一个梦想，朝夕相伴，形影不离
02. 亲手写下的梦想，才能感受其意义和重要性
03. 要活的，不要死的，也不要虚拟的
04. 脑子不够用了怎么办？扩扩容吧
05. 像《圣经》那么大

## PART 2 要用长跑的心态跑完人生的路 / 017

制作梦想清单有两个关键点。首先，你的目标应当是具体并且定量的。比如说，“想学好英语”，这个梦想可以进一步细化：想要看英文电影的时候不必看字幕；想要写出跟Economist一样好的英语文章。继续分解：每天听写VOA慢速新闻两篇 → 正常语速新闻 → Friends等对话较简单的美剧。总之，每一个梦想都要变成“今天可以做点什么”；同时有大的目标，最好是可视的图像化的目标激励自己。其次，要定期回顾、检查。包括梦想实现得怎么样了，以及随着阅历的丰富，将一些梦想从清单里拿掉，或者增添新的梦想。

- 01.写下来，具体化
- 02.假如明天是生命中的最后一天
- 03.梦想还是要有的，万一实现了呢？
- 04.“梦想·人生金字塔”
- 05.人生是可以设计出来的
- 06.不诚实面对现实，就无法看清未来
- 07.不忘初心，方得始终
- 08.以年为单位的目標效果不彰



## PART 3 三种记事本，让你的梦想都实现 / 041

有时候，你与成功只差三个记事本的距离。首先，你需要一个本子承载你的梦想，其次，用另一个本子促使它行动，最后你需要一个本子来记录你的思考。简而言之你需要梦想、行动和思考三个本子：所谓梦想记事本就是落实“①写在纸上”“②强烈地相信”“③保持热情和动力”的地方。而“行动记事本”则是用来催生梦想生根发芽的，它的核心部分就是“中长期计划行程表”及“短期计划行程表”。“思考确认清单”则就是为了让行动变得更加流畅、富有逻辑。

01. 为什么要有“梦想记事本”？
02. 看得见、摸得到，才能实现
03. 每天都要给梦想浇水施肥
04. 列出实现梦想所必需的事情
05. 在行动记事本里将该做的事情排进行程表
06. “听到什么好句子，马上记下来”
07. 要事优先
08. 快要挺不住的时候，让记事本拯救你
09. 如何有逻辑地思考
10. 怎样用记事本管理别人？
11. 给我一个记事本，十五年拥有上市公司