

10年人生



10年先を考える女は、
うまくいく

「目」有川真由美著
杨媛译

整理术



为未来10年
储备能量

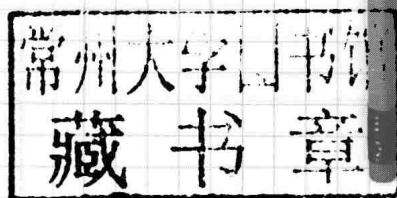
人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media



東方出版社
The Oriental Press

10年先を考える女は、
うまくいく

10年人生 整理術



「日」有川真由美著
杨媛译



人民东方出版传媒
People's Oriental Publishing & Media
 东方出版社
The Oriental Press

图书在版编目(CIP)数据

10年人生整理术/(日)有川真由美著;杨媛译.—北京:东方出版社,2018.2
ISBN 978-7-5060-5091-3

I. ①1… II. ①有… ②杨… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第102304号

10-NENSAKI WO KANGAERU HITO WA UMAKU IKU

Copyright © Mayumi ARIKAWA

First published in Japan in 2013 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.

Through Hanhe International(HK) Co., Ltd.

本书中文简体字版权由汉和国际(香港)有限公司代理
中文简体字版专有权属东方出版社
著作权合同登记号 图字:01-2017-2819号

10年人生整理术

(10 NIAN RENSHENG ZHENGLISHU)

作者:[日]有川真由美

译者:杨媛

责任编辑:柳媛王端

出版:东方出版社

发行:人民东方出版传媒有限公司

地址:北京市东城区东四十条113号

邮编:100007

印刷:三河市金泰源印务有限公司

版次:2018年2月第1版

印次:2018年2月第1次印刷

印数:1—5 000册

开本:880毫米×1230毫米 1/32

印张:8

字数:134千字

书号:ISBN 978-7-5060-5091-3

定价:42.00元

发行电话:(010)85924663 85924644 85924641

版权所有,违者必究

如有印装质量问题,我社负责调换,请拨打电话:(010)64023113

前言

现在全力以赴，未来阳光恰好

我想要说的是，这本书的内容对于你的未来非常重要。同时我相信，这些内容大部分女性从未接触过。

本书还涉及一些比较尖锐的话题，必要时你也可以把这些内容视为一张处方。为了能够更好地度过未来的10年，我希望你可以从现在开始吸取生活中的点滴智慧，为自己的未来储备好能量。

如今的日本社会，充斥着对未来的悲观情绪。相当数量的人惧怕失败，为了避免失败畏首畏尾，绝不肯让自己面对任何有风险的选择。

未来，真的会有什么危险存在吗？绝不是这样！

面对未来，最乐观的做法，就是勾勒出自己想要成为的样子，想想自己这样做会怎样，自己如何做才能实现自己的愿望，一步步向前努力，接近自己的梦想。

展望10年，你会发现当下你最应该去做的事情。

考虑未来的10年，为了实现目标而前进的人与那些不思未来懒

散度日的人相比，也许现在的差距并不大，但是在迈向未来 10 年的路途上，他们之间的差距将越拉越大。

当然，在这里我希望各位能够明白，并不是说只要乐观地憧憬未来就能将未来掌握在手中，而是在乐观憧憬的同时，考虑到随时可能出现的变数，并为此做好充分的准备。

也就是说，我们不仅要考虑到一些正面的情况，也要预先想清楚那些可能出现的陷阱或危险。有了心理准备，我们才能理顺前进的道路，大胆迎接挑战。

面对未来，有所准备并不是出于悲观情绪，而是为了让自己面对未来时更加游刃有余，让自己在未来的生活中能够做到真正意义上的“乐享”。

算起来，我辞去工作，为了写作事业决心“闯荡”东京是十几年前的事情。

“10 年后的我，会做什么呢？”那时的我为自己的未来做打算时，想到的是，有 10 年时间的話，我应该可以向前走很远（积累很多有用的经验），那就从现在开始行动吧！

对于那时的我来说，并没有什么确切的迹象表明我的未来可以走得很顺利。

离乡背井，去往一个熟人没有的大都市，这意味着我将面临生活的风险和挑战。我的能力究竟如何，能不能在东京生存下去都

是未知数。但我始终相信，只要把眼前的事情一件件做好，哪怕需要花一些时间，终会到达自己梦想的彼岸。

“现实生活哪有那么容易”“到了这个年纪是不是应该安定下来了”……那些关心我的人们纷纷以这样的理由来劝阻我。然而，我始终都以一种惊人的乐观心态看待自己的抉择，认为自己一定会有所成就，就这样迈出了改变的第一步。

之所以能够勇敢前行，是因为我一直都在鼓励自己，“我绝不会落到活不下去的境地”“大不了就从头再来”。在这种自我鼓励的背后，是我对随时可能出现的各种风险的预料。

你可以乐观地为未来的人生描绘美好蓝图，但是也要对未来前进路上的种种风险有所觉悟。唯有如此，10年后的未来才会一片光明。

生在这个时代，每个人都面临着无数的抉择。对我们而言，这无疑是难得的机遇。

因为我们不必将未来寄托在别人身上，我们可以凭借自己的意志开拓自己的人生道路。

请从现在开始，在通往未来10年的道路上，享受自己成长与改变的过程，且行且珍惜！

目录

生活

未来怎样生活

其实这是大家都会有的烦恼 / 002

为什么生活如此不如意

想要自由却始终不得自由 / 006

为自己营造安全感

创造能让自己安心的场所 / 010

不得不知的七个陷阱

为今后的人生早做打算 / 015

事事顺利的两个要点

不是努力就能幸福 / 020

给无法看清未来者的建议

理解事物所具有的两面性 / 024

工作

不以一时成败论英雄

要认识到自己一直在改变 / 030

无论工作和结婚，并非“一个萝卜一个坑”

寻找“未来无限可能”或“适合自己”的那把“椅子” / 037

工作方式两极化后谁得利？

不要被公司利用，要利用公司 / 043

依靠学历，不如拼命努力

不要轻言放弃 / 051

“匠人”+“商业头脑”的时代已经到来

与专业性相比，职场知识的多样性更加重要；

与执行力相比，智慧更难得 / 056

为了自己，把根留住

公司不见得是一个过河拆桥的地方 / 061

为了保护自己，首先要了解男性世界的规则

像男人一样工作，未必会得到赞赏 / 067

力争上游，把握现在

关于结婚、生育，你怎么想呢？ / 073

身处瓶颈期也不要轻易放弃工作

想工作的人和不想工作的人，差距会逐渐拉大 / 078

用转职来实现逆袭的条件

不可能用转职一下子实现逆袭 / 083

做日本人能做的工作

用全球化的视角看待现实 / 089

可以选择自己创业

女性创业成功的七个要素 / 095

不要认为低收入也可以
过分追求个性只能带来低收入 / 100

从工作中脱颖而出的方法
做一个不可或缺的“齿轮” / 106



婚姻

结婚与否，无关幸福
30岁左右的女性中四分之一终身未婚?! / 114

感觉结婚难的人们，你们可知道为什么吗？
因为阻碍我们结婚的理由太多了 / 120

经济独立的女性才嫁得出去
希望别人养活是有风险的 / 131

致恋爱不顺者（一）
没有钱吗？平时太忙了？觉得恋爱太麻烦吗？ / 139

致恋爱不顺者（二）
“女汉子”和“男姑娘”队伍的壮大让恋爱更加艰难 / 146

觉得生孩子很难的，我有话对你说
不按常理出牌就能生活一帆风顺?! / 150



家庭

不让自己后悔的四个要点

使女性远离风险的家庭本身就会制造风险?! / 160

做家庭主妇，也要有长期目标

当家务和育儿成为负担时 / 170

致想成为全职太太的你们

挑战自己可以做的事情 / 177

谁都可能成为单亲妈妈

一剂给已婚女性的“预防针” / 186

在父母身体健康时考虑好父母的养老

不要独自赡养父母 / 195

改变“老了靠养老金就能生活”的想法

准备好勤奋工作赚钱糊口 / 204



生存能力

有自己的哲学

以自己的幸福为准 / 214

从小挑战中积累经验

丰富的想象来源于各种经验 / 219

锻炼与人沟通的交际能力

情感沟通技能与传情达意技能 / 224

与人为善，吃亏是福
习惯帮助他人必将成就自己 / 229

做好现在，展望未来
一成不变的生活方式无法开拓未来 / 234



后记

242

生活



未来怎样生活

其实这是大家都会有的烦恼

“该怎样去生活呢？”

每个人在自己的一生当中都会反复纠结这个问题。

我也不例外。

说来惭愧，二三十岁那会儿，我对自己未来的人生一片迷茫。自己该朝着什么方向前进，自己会些什么，自己想要做的究竟是什么……这些问题之于我，全部都是未知数。

20岁出头的时候，我以为日后做个全职太太就够完美。在我看来，只要工作到结婚就算是功德圆满，所以择业时我选的尽是一些导购之类的轻松的、更像是临时工的工作。

不幸的是，那个与我订好婚约的男人一夕之间就音信全无。跌入悲伤深渊的我痛定思痛，认为在这个世界上最不靠谱的事情就是对别人托付终身。

“既然如此，何不选择一种独立自主的生活方式呢？”在这种想

法的驱动下，我成了一间衣料品店的店长。

但是，在这个以男性为中心的体育用品公司里，我勤勤恳恳地工作了五年，却最终因为超负荷工作以及持续做中层管理的压力而辞职。

当 30 岁的我决定再次走入职场时，却猛然发现一个非常大的问题——我没有任何一种能够在社会上通用的一技之长。虽然在之前工作的那家公司里我被提拔成了店长，我的工作业绩也得到了认可，但我却没有任何一种资格或者可以被称为经验的东西。我意识到当我再面对求职面试的时候，我没有任何资本能够对 HR 自信地说出“我可以”。

因此，我决定掌握一门无论去哪里都可以用得上的实际技能。我自学掌握了摄影技巧，并以此为武器成为了地方报社的特约记者。

“以后就可以稳定了。可能的话让我一直工作到退休就好了。”就在我对未来想入非非的时候，白日梦却突然醒了——因为公司的经营状况，所有的临时职员最长只能签约五年。

我终于明白所谓的“非正式职员”，根本就是处于随时都有可能被炒掉的位置。由此，我切身体验到了那种非某个组织的正式成员所要承担的风险。也正因此我萌生了一个念头，既然我已经承担了

不安定因素带来的风险，何不就此体验一下自由自在的生活，试试自己究竟能有多大的能力呢。就这样我突发奇想地来到了东京，决心成为一名自由作家。

为什么我一直都会有各种各样的烦恼呢？

我一直在想，为什么我在这样漫长的岁月里，一直栽跟头，找不到适合自己的生活方式呢？而且我突然意识到，其他的大部分女性会不会也有着类似的烦恼呢？

大多数女性都有着各种各样的苦恼，这些苦恼既涉及工作，也涉及家庭。“是以事业为中心，还是以家庭为中心呢？”“是勤奋工作不断上进，还是轻松工作享受生活呢？”“是生完孩子再出来工作，还是事业有成之后再再生儿育女，事业家庭兼顾呢？”“是独自生活还是和父母同住呢？”“怎样教育孩子才好呢？”“怎样照顾父母才好呢？”等等。

眼前有太多各种各样的选项，每一个好像都不错，每一个也好像都挺麻烦。“有人选择这样生活，但有人选择了那样的生活好像也不错。”太多的现实干扰了我们的选择。大千世界中的千百种事物让生活方式细化得越来越复杂，却没有一个现成的模板可供我们参考。

像被人逼问着“差不多了吧？时间快到了，你最终的答案是什

么”一样，我们被迫做出了一个又一个的选择。

说到这里，可能有人会对我的看法有所不屑，选择多难道不是一件好事吗？问题是，人们在面对多个选择时，通常都会思维混乱进而出现选择障碍。

在我看来，要想解决我们女性所烦恼的问题就首先要弄清这些问题形成的时代、社会背景是怎样的。下面，我就首先从这个问题开始说起吧。

为什么生活如此不如意 想要自由却始终不得自由

要认清现在和将来，我认为有必要首先回顾一下过去。

在我母亲和祖母生活的那个年代，女人的选择范围并没有那么广泛。

日本经济高速成长期结束以后，尽管经济泡沫已经破灭，但女性生存的王道依然是结婚走入家庭，相夫教子。这种生活方式不仅获得了女性的认同，更是整个社会的普遍共识（当然也有少数持有不同价值观的人存在）。

20多年前，有一句揶揄女性的话叫作“女人就是圣诞蛋糕”。何出此言呢？24岁前的姑娘年轻貌美，是抢手货；一旦过了25岁，要是自己不降低对结婚对象的要求那就根本嫁不出去。所以，“圣诞蛋糕”这个比喻还真是贴切啊。

说出来可能会让现在的姑娘们笑话，包括我本人在内，我们那个时候的女人真的会为“嫁不出去怎么办啊？”“快30岁了还在公