

KATSUYUKI
IKEMOTO

赵净净
译
[日]池本克之
著

赢在 下班后

年収の伸びしろは、休日の
過ごし方で決まる

高级咨询专家倾力打造
34种高效思维模式

工作
几年后

为什么有些人
财务自由

有些人
仍一无所有

K A T S U Y U K I I K E M O T O

中国友谊出版公司

八小时外决定你的收入高低，开启逆袭人生

|||| |

赢在 下班后

年収の伸びしろは、休日の
過ごし方で決まる

常州大学图书馆
藏书章

赵净净——译
「巨」池本克之——著

图书在版编目 (C I P) 数据

赢在下班后 / (日) 池本克之著; 赵净净译. — 北京: 中国友谊出版公司, 2018.7
ISBN 978-7-5057-4349-6

I. ①赢… II. ①池… ②赵… III. ①休闲娱乐-通俗读物 IV. ①C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 059876 号

著作权合同登记号 图字: 01-2018-2672

NENSHUU NO NOBISHIRO WA, KYUUJITSU NO SUGOSHIKATA DE KIMARU by KATSUYUKI IKEMOTO

Copyright © 2015 KATSUYUKI IKEMOTO

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Asahi Shimbun Publications Inc., Japan
Chinese translation rights in simple characters arranged with Asahi Shimbun Publications Inc., Japan through Bardor-Chinese Media Agency, Taipei.

书名	赢在下班后
作者	[日] 池本克之
译者	赵净净
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市兆成印刷有限责任公司
规格	880×1230 毫米 32 开
	7 印张 147 千字
版次	2018 年 7 月第 1 版
印次	2018 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4349-6
定价	39.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

前 言

人们常说，“工作与生活之间的切换很重要”“八小时以内（工作）和八小时以外（下班后）张弛有度的调节很关键”。

果真如此吗？

在我以租赁公司及保险公司普通职员为起点的职业生涯中，曾先后就职于两家公司（Dr. Ci:Labo Co., Ltd. 以及 Netprice, Ltd.），在那里适应新环境，不断成长。迄今为止，我担任过七家公司的社外董事，以及三百多家大型公司乃至风险投资公司的经营顾问。

这样的工作背景，使我有机会接触到一些精明强干的企业家和水平一流的职场精英。无论是挣钱能力还是工作能力，他们都是出类拔萃的佼佼者。

他们给我的感受是，很多人对于八小时以内和八小时以外，并没有诸如“转换”“调节”的意识。

更准确地说，在他们的意识里，八小时以内和八小时以外并没有什么区别，也不需要刻意区分开来。

大言不惭地说，我本人也和他们的看法一致。

举个例子，周末的午后，到有名的餐厅去吃顿午餐。

有人吃完心满意足，觉得“这家餐厅价格合理，味道也不错”；有人则会认真思考，“这个价位，竟然能提供这种水准的饭菜，真是了不起。”

再比如，去超市购物。

有人在超市里双眼茫然地走来走去，觉得“休息日走到哪里人都多得要命”；有人则认真思考，“这里的店员与其他店相比，真是会选与客人打招呼的时机，难怪生意这么好”。

上面哪种人工作能力更突出，收入更高，自然毋庸置疑。

这就是优秀职场人士的八小时以外。

出去还一直想着这种事情，难得的休息时间也不能放

松——可能有人会这么想。也许的确如此。

但是，优秀的人压根就没有“八小时以外不考虑工作的事”这种意识。他们的乐趣在于：对自己感兴趣的事刨根问底。

喜欢美食，喜欢购物，所以乐意就这些疑问深入思考，寻找答案。仅此而已。

正是因为“喜欢刨根问底”，即使在工作以外，也在不经意间自然而然地用工作视角思考问题。休闲与工作被无意之中衔接了起来，犹如莫比乌斯带。于是，在休闲中意外收获了对工作有益的经验。

优秀的运动员，为了在比赛中发挥出最好成绩，在日常生活中也进行着严格的自我管理。

优秀的市场调查员，为了掌握世界流行趋势，工作之外也时刻不忘搜集信息。

优秀的人重视“时间的价值”：如何更高效地开展工作，如何杜绝无益的、没有任何产出的工作。

原因在于，他们更清楚地了解，提高时间的价值与工作成果直接相关。

并且，八小时之外也不例外。

优秀的人，更重视八小时以外的时间价值。

在仅有的、属于自己的、宝贵的自由时间里，他们认真地、专心致志地做自己感兴趣的、喜欢的事。因为他们知道，如果八小时之外只是一味地放松，反而无法起到修复身心的作用。

一方面，越是工作中业绩遥遥领先的人，休息时间越会认真地投入到自己的爱好中。另一方面，他们在工作时间无论面临多么大的压力，都能集中精神沉着应对，更确切地说是乐在其中。

八小时以内和八小时以外没有界限，甚至两者还恰好倒置了。

我本人，从年轻时的普通上班族到现在，度过八小时以外的方法和意识都已经和当初截然不同。不但如此，八小时以内的工作状态，以及年收入的同步增加，与重视八小时以外的意识的提高也呈正比。

比如，我当年作为普通上班族，刚入职时的月薪是

15.5 万日元（人民币约 9107.3 元），30 多岁离职时已是当初的数倍，现在又是离职时的数倍了。

我坚信——八小时以内和八小时以外的无缝对接，可以提高总的时间价值，个人成长速度也会得到数倍的提升。

我结合自身经验，以帮助大家在工作中实现最佳业绩的“八小时以外战略”为契机，写下本书。

收入的提高，人生境界的提高，皆由八小时以外决定。

工作时就是拼命工作，工作以外就拼命放松——时至今日，还不赶快从这种老掉牙的模式中脱离出来？

如果本书能对大家提升自我有所帮助，我将感到万分荣幸。

池本克之

目 录

前言 / 1

第 1 章

巧用下班后的时间

工资越高，压力越大 / 3

不要把压力带到下班后 / 7

以“游戏的感觉”看待工作 / 12

勿把爱好作为工作，爱上挣钱多的工作 / 16

不轻易放弃的人更容易成功 / 21

高薪职场人员，休息日也早起 / 26

小结 / 31

第 2 章

享受工作压力

用娱乐中获得的成就感，不轻言放弃 / 35

容易紧张的人，可以利用“静止”锻炼自己 / 42

一味抱怨领导的人，不可能成功 / 47

聪明人看清自身局限，乐于接受专业指导 / 51

锻炼积极的心理素质 / 57

阅读可以提高能力 / 62

小结 / 69

第 3 章

如何进行情绪管理

会玩的人，时间价值更高 / 73

商务活动的秘密在于“静动一致” / 79

工作需要预先准备 / 85

说话停顿的重要性 / 90

小结 / 96

第 4 章

如何进行身体管理

职业生涯的总收入由你的健康决定 / 99

审视当下的自己 / 105

适当的饥饿可以让你保持良好状态 / 111

睡得越好的人，收入越高 / 116

健身的重要性 / 122

“身体准备”即“心理准备” / 126

小结 / 131

第5章

在旅行中提升自我

旅行是发现新市场的好机会 / 135

享受“本地化”，提升工作技能 / 141

拥有好奇心，可以磨练工作悟性 / 146

旅行与工作的共同点在于调查 / 151

培养随机应变的应对能力 / 157

上下班路上也可以体验“小小旅行” / 161

回到原点的旅行，帮助我们认清当下 / 166

小结 / 171

第6章

重视自己的外在形象

选择稍微小一号的服装 / 175

为了提升公司价值而选择着装 / 180

认真对待自己的鞋包 / 186

保持“半公共”意识 / 192

衣着也是个人品牌的一部分 / 198

小结 / 202

结语 / 203



第 1 章

巧用下班后的时间

OFF  ON

工资越高，压力越大

“希望工作中没有压力。”

想必不少上班族都有这样的想法。甚至有人为了寻找没有压力的职场和工作，频繁地换工作。

遗憾的是，这简直是“天方夜谭”“痴人说梦”。

因为工作本来就不是一件好玩的事，没有压力的工作压根就不存在。

■ 工作中的“人际关系”问题

你是否曾经为了满足客户要求而绞尽脑汁，为配合交付期限而浪费掉所有时间，为了最终结果验证了所有可能性，然而，结果就是一切。没有结果，一切努力都只能打水漂。这就是工作。

除此以外，还经常有管理人员和高级管理者来找我咨询“应该如何处理人际关系的压力”。

然而，世界上不存在自己一个人能搞定的工作。无论什么工作，都难逃要处理人际关系、与他人沟通的命运。大家既非玩伴关系，又不是志趣相投的朋友，自然不可能只和投缘的人打交道。

所谓社会，就是与自己年龄、年代、性别、思维方式、价值观、经验，以及生活环境等不同的人类的集合体，与这些人巧妙地打交道本身就是工作。

这么多人聚在一起工作，产生这样那样的摩擦也在所难免。讨厌的上司，不顺从的下属，总是抛难题、吹毛求疵的客户——无论你在什么样的职场、做什么工

作，这样的人总会存在，只不过程度不同而已。

因此，没有人际关系压力的工作是不存在的。

■- 通过“八小时以外”掌握应对压力的方法

对于上班族而言，工作不好玩是正常的，有压力也是理所当然的。

希望工作变得有趣一点，希望完全没有压力，无异于痴人说梦。

取得卓越经营成果的企业家，以及被称为“业界精英”的职场人员，无不深谙这个道理。

他们认识到了工作的严肃性，有压力也是顺理成章。

正因为从一开始就清楚认识这一点，实际面对时才不会感到“难熬”和“痛苦”。

相反，还可以从枯燥乏味又充满压力的工作中找到“工作的乐趣”。

话虽如此，面对日常工作，还是会有好多人纠结于“如何能够让工作零压力”这一难题。

其实，一直想着“希望消除压力”，它本身又会变