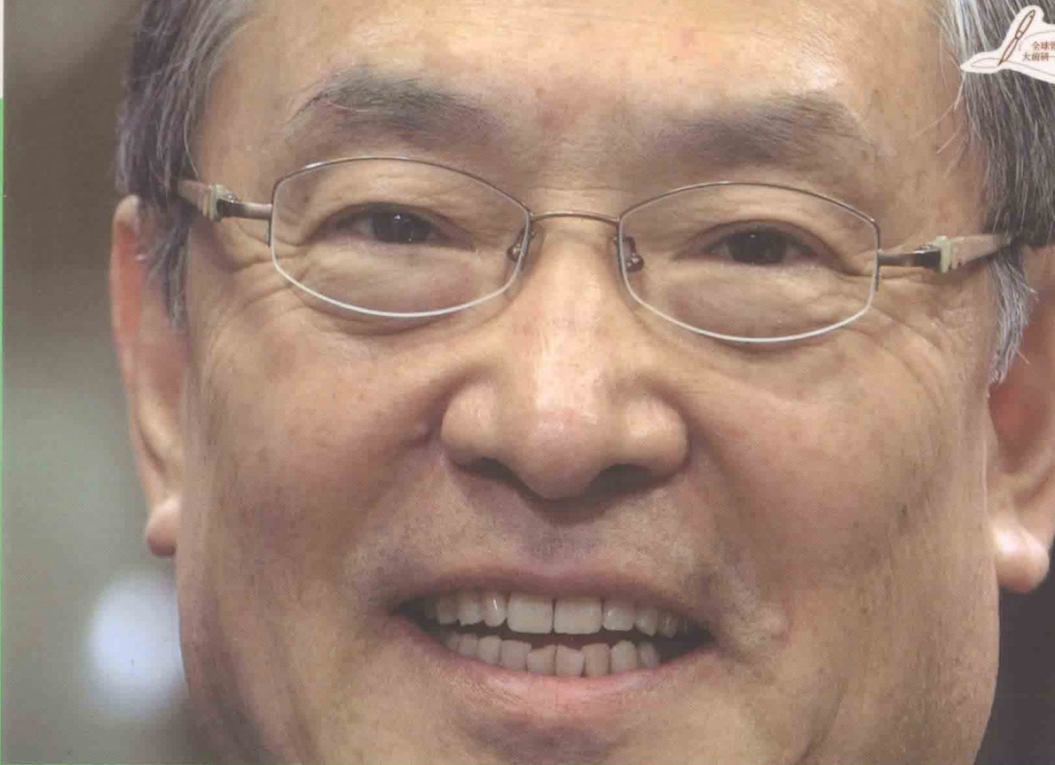




只会埋头工作的人，成不了大人物
下班后的生活，决定你的竞争力！

OFF学

会玩才会成功

遊ぶ女
ほと



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

よくデキる



遊ぶ奴ほどよくデキる

OFF学

会玩才会成功

[日] 大前研一◎著

陈柏诚◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

OFF学: 会玩, 才会成功 / (日) 大前研一著; 陈柏诚译. —2版. —北京: 中信出版社, 2010.10

书名原文: 遊ぶ奴ほどよくデキる!

ISBN 978-7-5086-2303-0

I. OFF… II. ① 大… ② 陈… III. 企业管理—组织管理学 IV. F272.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 172944 号

© 2005 by OHMAE Kenichi

All rights reserved.

First published in Japan in 2005 by SHOGAKUKAN INC.

CHINESE translation rights arranged with SHOGAKUKAN INC.

through SHANGHAI VIZ COMMUNICATION INC.

CHINESE publishing rights in China (excluding HongKong, Macao, and Taiwan) © 2010 by China CITIC Press

本作品由中信出版社通过上海碧日咨询实业有限公司和日本株式会社小学馆签订翻译出版合约出版发行

本书仅限中国大陆地区发行销售

OFF学——会玩，才会成功

OFF XUE——HUIWAN, CAIHUI CHENGGONG

著 者: [日] 大前研一

译 者: 陈柏诚

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 **印 张:** 10 **字 数:** 119千字

版 次: 2010年10月第2版 **印 次:** 2010年10月第1次印刷

京权图字: 01-2006-6756

书 号: ISBN 978-7-5086-2303-0 / F · 2077

定 价: 32.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

前言
享受人生
遊ぶ奴ほどよく
デキる

每当跟朋友聊起游玩、休闲的话题，我就会想起“三无”（无时间、无金钱、无悠闲的心情）人士。其实，假如阅读本书，并且下一点工夫，你就会大有收获，总比只是想着无、无、无，并且无所作为要好。如果不努力，不管到什么时候，都不会有任何改变。等到退休之后，就算有了一些时间与金钱，也不能充分享受休闲生活，最后，只有在漫无目的、慵懒的生活中结束自己的人生。

从年轻的时候开始，对于“on”（工作）与“off”（休闲）就应该同样注意，并且设法创造出时间、金钱和悠闲的心情，尽情地享受人生，这正是本书所要传达的信息。进一步而言，如果有“off学”这门course（课程），那就是一门学问——“off course”。如果是这样，就跟英文的“of course”（当然）谐

音，一语双关，真是完美的语言游戏。深谙此道的人，可以说是“人生的智者”，他们不只在工作领域游刃有余，还能够创造丰富多彩的人生。因此，本书中提到的“人生的智者”，希望可以被解释为超越工作范畴、能够享受人生的人。

从高中时代起，我个人就开始以这样的想法、这样的生活方式享受着人生。即使是已经年过60岁的现在，我依然在游玩。这不但没有成为工作的阻碍，反而还有助益。在这样的生活历程中，我整理了许许多多的想法，汇集成这本书。读者在创造“自己的人生版本”之时，如果也能够参考这本书，我将备感幸福。

上班族的休闲革命

骑越野摩托是我的兴趣。每个月一次，我会利用周末与车友一起享受骑越野摩托的乐趣。崎岖不平的林间道路以及废旧建材的堆放场·地都是我们练习车技的地方。在汗水与泥土之间，工作上的疲劳一扫而空，新的活力焕发出来，可以更轻松地迎接新一周的工作。

我总是觉得不可思议的是，在我的越野车车友中，几乎没有上班族，而上班族占日本就业人口的七成。而且，骑越野车并不是特别花钱的休闲活动，尽管如此，我还是很难遇到上班族车友。

在我的越野车车友中，大部分人都是小公司的经营者、木工、管道工、钣金工、电器配线工等靠一技之长谋生的人。他们不依赖公司，而是靠自己的能力谋生，尽情体验

关于在校成绩，我的看法是：工作的成就，或者人生的幸福，跟在校成绩并没有关系。

充实的休闲生活，享受愉快的人生。因此，跟他们对话非常有趣。他们专业的车技，也都有赖于平时充分的训练。

充实的休闲生活对保持工作活力非常重要。但是，说到上班族典型的休闲方式，不外乎就是与同事或客户打打高尔夫。本来，高尔夫是一项令人愉快的运动，然而，一旦牵扯到工作上的人际关系，就很难忘我地享受高尔夫的乐趣。假如打的还是必须注意对方感受的应酬高尔夫，那就更难放松了。说不定不但无法消除疲劳，反而加重了精神压力。

此外，比应酬高尔夫更糟糕的休闲方式，是在漫无目的的昏睡中度过周末。假如为了下一个目标作准备而短暂地“休养生息”，那是可以理解的，但是，如果只是漫无目的地横躺在床上，清醒之后依然懒散地看电视，那只是在浪费时间而已。如此，与其说是消除疲劳，不如说是累积疲劳。我相信每个人都有这样的体验，没有目的地打发时间，只会带来精神上极大的疲劳。如此，也将无法以积极的心态面对工作。

大部分上班族的在校成绩都优于小企业主以及拥有一技之长的工人。关于在校成绩，我的看法是：工作的成就，或者人生的幸福，跟在校成绩并没有关系。因此，看到上班族无法享

受人生，我并不感到惊讶。问题是，无法享受休闲生活的上班族怎么会这么多？难道有“在校成绩不好的人才能够享受人生”的讽刺性法则？现在社会上这样的说法并不少。有些人在校的成绩不错，但在参加现实社会的竞争后却猛然发现“梯子”已经被搬离了，或者已经不见了，人生的设计图却还没有重新规划。这样的例子难道还少吗？

根据20世纪80年代的统计资料，坐在办公室的座位上，日本的男性会散发出非常安定的 α 波。

α 波是脑波的一种，据说， α 波在人精神放松的时候才会散发出来。换言之，20世纪80年代，办公室是日本男性最能放松精神的场所。在经济持续增长、年薪不断增加、职缺也很多的当时，还有描述上班族如何“轻松赚钱”的文章。同时，也出现了“办公室比家庭更利于放松”的讽刺性说法。

可是，现在的情况完全不同了。在裁员的危机之下，公司已经不再是上班族的“安乐窝”。在这样的时代，休闲生活几乎没有了。假日成了取得资格、证书的学习时间。或许有人也因此而感到焦虑，但是，我认为在这样的背景下，上班族更应该充实休闲生活。

如何充实休闲生活呢？最重要的就是——制订休闲计划。

虽然如此，我并不是向大家推荐所谓“慢活”（slow life）的生活方式：放弃工作上的追求，从充满竞争的社会退下来，轻轻松松地生活，做自己真正感兴趣的事等等。到目前为止，日本的上班族都是以工作为中心。或许到80年代为止，这样的投入还能得到相应的回报，每个人都能获得相应的职位与薪资。不过，今后的情况将有所不同。

既然如此，就让我们同时充实工作与休闲生活吧。这样，就算工作的目标未能达到，如果能够与家人、朋友共度欢乐时光，最后，我们也可以说自己度过了美好的一生。而且，如同在本书开头我提到的，只要充实休闲生活，就能获得工作活力。

如何充实休闲生活呢？最重要的就是——制订休闲计划。

以我自己为例，在公认的竞争异常激烈的麦肯锡咨询公司，我工作了23年。但是在那段时间，我享受音乐、运动、假期的方式，跟现在并无二致。

休闲生活的年度计划，一定要在年初制订。利用“在这个时期，要去这里，要这样度过”的方式，安排休闲的计划。首先，制订一年三次的长期休假计划。其次，再以月为单位，决定周末的休闲活动。例如，这个月这一周，是跟车友一起骑越

野车的时间；下一周，是跟音乐爱好者一起练习单簧管的时间……夏天是潜水与乘游艇旅行，冬天是骑雪上摩托，春天到秋天则是前往郊外的山庄写作，并且跟家人与朋友一起游玩。此外，身体的疗养与休息等的时间安排，也要制订计划。例如，去美容院、做按摩等的时间，都安排在第三个星期六。可以依照这样的循环计划，进行休闲活动。

如果没有特别的计划，我会骑着自行车出游，比如前往应季盛开杜鹃花或绣球花的地方。此外，我计划在退休之后再享受需要多花时间的高尔夫及钓鱼等活动。我喜欢的剧烈运动有很多，都需要充沛的体力。因此，我想趁现在优先从事剧烈的休闲活动。

既然是休闲生活，为何还要制订计划呢？如果依照计划过休闲生活，是否会令人喘不过气呢？或许有些人只想随意度过休闲时间，我却不这样认为。正因为没有周末计划，宝贵的休闲时间可能就会花在应酬高尔夫，或者陪太太购物上。而且，万一假日当天没有特别安排，漫无目的地昏睡，或者玩玩弹球打发时间，一旦注意到时间虚度，可能已经晚了。这是最坏的情况。

与其多次反复浅尝辄止，不如少次充分享受，这也是充实休闲生活的秘诀之一。

制订休闲计划，必然会牵涉到时间与金钱的再分配。在下班回家的途中，日本的上班族多少都会跑到酒馆小酌一番，或者到卡拉OK高歌一曲。假如早一点回到家，通常也只会随意地看看职业棒球的实况转播。我认为，虽然这些休闲方式不必全部停止，但也应该逐渐减少。如果能够改变作息方式，不仅可以增加工作上的学习时间，也可以减轻无谓的疲劳负担。如此，在周末或假期加班与学习的时间将会减少，自然能通过休闲获得更多活力。

周末或假期勉强早起，花钱打一场高尔夫，这样的休闲活动也应该停止。如果节省下这些钱，就能飞到澳大利亚漂亮的高尔夫球场，尽情地享受一年一次一个星期左右的挥杆之乐。因为，如果购买淡季的往返机票，而且到公共高尔夫球场打球，一场高尔夫的费用并不是可望而不可即的。

与其多次反复浅尝辄止，不如少次充分享受，这也是充实休闲生活的秘诀之一。

每年，我都会去世界著名的加拿大惠斯勒滑雪场，尽情享受一次滑雪的乐趣。全部费用，包含5天的住宿费，也只要12万日元左右。因此，不妨停止所有无法充分放松的活动，并将

为了享受丰富多彩的人生，时间的再分配是必要的。

这些省出来的时间投入别的兴趣、学习以及跟家人的交流中。让工作与休闲都能有计划地进行，这是丰富人生的第一步。

创造休闲资金的方法

以前听朋友说，在一个文物鉴定的电视节目上，一位退休的自助餐服务员曾带着一套价值50万日元的迈森餐具上节目。德国的迈森是世界闻名的瓷器产地。迈森的瓷器，可以说是收藏家难以割舍的典藏精品，其烧制的完美、彩绘的精美都非常特别。当然，其价格也不菲，几个盘子的组合就高达数十万日元，这一点也不足为奇。

那位自助餐服务员面对电视镜头说：“长期以来，我都是从事自助餐服务工作，每天都接触铝制、塑料制的餐具。如今，有了一点多余的钱，终于买了长期以来梦寐以求的迈森餐具。”

我认为，这位女士使用金钱的方法非常好。因为如今，像这位女士一样为了自己而使用金钱的人并不多。

为了享受丰富多彩的人生，时间的再分配是必要的。到目前为止，你在应酬高尔夫、周末漫无目的地昏睡上所浪费的时

金钱的再分配是不可避免的。关于孩子教育费用的再分配，也有很大的伸缩空间。

间，今后都可以调整为享受休闲生活的时间。同样，金钱的再分配也是不可避免的。

以人生最大的花费——住宅的购买为例。根据日本不动产经济研究所的调查，2004年东京地区先建后售的住宅平均价格是4 534.9万日元。这样的价格多数只能购买郊外住宅，上班的通勤时间大约是一个小时左右。住宅的周围并没有优美的自然环境，而且，如果想享受都市的休闲娱乐，又离市中心较远。如果房址刚好处在中间的位置，假设首付需要1 000万日元，加上3 500万日元的住房贷款，购买一处平均售价的先建后售住宅（浮动利率2.375%，贷款期限30年，本金利息分期平摊），购房总额将高达4 897万日元。

另外，都市内公寓的平均价格是4 104万日元，首付款是1 000万日元，其余的3 000万日元以上述条件贷款，购房总额将是4 200万日元。

近几年，日本公寓的价格有些微的上涨。如果以这个平均价格购买一处接近工作地点的公寓是可以的，大约能够节省700万日元左右的支出。

关于孩子教育费用的再分配，也有很大的伸缩空间。

事实上，如果父母与孩子相处的时间增加一倍，教育费用也可以减半。

根据日本教育部的调查，可以推算教育的费用。如果一个孩子从幼儿园到高中都上私立学校，小学除外，教育的总费用是959万日元。（在日本，小学都是公立学校。）另一方面，如果全部都是公立学校，一个孩子的教育总费用则是511万日元。两者之间的差额达448万日元。大学方面的费用，公立大学的医学系是6年400万日元左右，其他科系念下来大约是230万日元。私立大学的文科系是430万日元，理科系是560万日元，医学系则是6年2950万日元左右。

教育费用通常是家庭支出中不可动摇的部分。

从幼儿园开始就接受考试，历经名牌大学、一流企业所培养出来的人才，是否能够适应激烈变化的时代呢？对此我心存很大的疑问。到高中为止，孩子都受到父母的悉心照顾，高中毕业之后，就应该培养孩子的自主性了。假如家境并不宽裕，但孩子无论如何都想进大学，那么让他打工赚学费也不错。如此，或许更能培养孩子坚强的性格。事实上，如果父母与孩子相处的时间增加一倍，教育费用也可以减半。进入大学之后，如果孩子经济独立，他将更能了解学习的重要性。

投入时间，减少花费，可以培养孩子的生存能力。以这样

的想法面对孩子是很重要的。

谈到金钱的再分配，最后的大目标是车子。八人座四轮驱动的车在日本一向很受欢迎。可是，除了常年下雪的地区之外，日本国内道路的状况几乎都不需要四轮驱动的功能。此外，八人同游的机会一年也不过几次而已。况且，如果必要，租车就可以了。因此，平时开小车即可。

这种类型的房车，如果价格是290万日元，消费税大约15万日元，汽车取得税大约13万日元，合计约318万日元。如果从买车第一年开始算起，以年为单位估算养车的费用，汽车税（约4万日元）、汽车重量税（约3万日元）、保险费（约4万日元）、停车费（每月1.5万日元，每年18万日元）、车检费（约2万日元），合计约31万日元。如果跟小车所需的费用相比，差额将近200万日元。

进一步而言，汽车真是必要的吗？现在，我们有必要来算算看。1300cc的小型车假如价格是120万日元，消费税6万日元，汽车取得税大约5万日元，合计约131万日元。如果从买车第一年开始算起，以年为单位估算养车的费用，汽车税（约3万日元）、汽车重量税（约1万日元）、保险费（约4万日元）、

停车费（每月1.5万日元，每年18万日元）、车检费（约2万日元），合计约28万日元。此外，还必须考虑汽油的费用。

假如一年之内只有少数几次用车机会，例如开车出游、打高尔夫，租车或坐的士比买车更划算。租一辆1 300cc的车，12个小时只需要6 000日元而已。

如此算来，一般的上班族，一年应该可以省出一笔非常可观的休闲资金。

除了重新调整住宅、教育、汽车的费用，你不妨也尽情地想一想，现在自己梦寐以求的“迈森餐具”是什么。

前言 享受人生 VII

导言 赢在休闲 IX

上班族的休闲革命 IX

创造休闲资金的方法 XV

第1章

击退“忧郁的星期一” 001

在“浮华之日”，让身心彻底放松 003

周末悠闲放松，周一从容不迫 007

购置第二住宅，享受假期 012

假期跟家人同游，享受美食 018

周末的时间分配术 022

增加休闲时间的三种方法 027

高效阅读的秘诀 032

有效利用个人时间的书房活用术 037

拓展人际关系，结交工作以外的朋友 042

摆脱“工作时钟”，击退压力 047