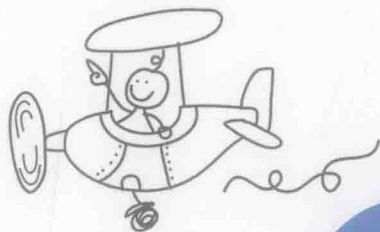
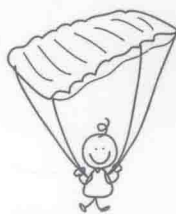


坚强工作 温柔生活

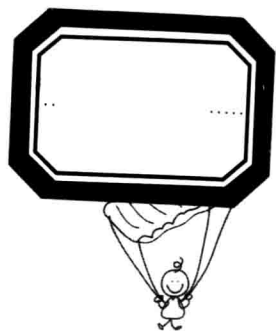
(日) 佐佐木常夫 著 冷婷 译



坚强是生存之道，温柔是幸福之道。
学会像蚂蚁一样工作，像蝴蝶一样生活。

日本畅销
36万册奇书
荣获商务图书
大奖——最优秀
作者奖

送给每一个在都市中奔忙的人：
5大协调工作与人际的平衡术
25个拉开职业差距的思考方法
40年实战验证的高效工作方式



坚强工作 温柔生活

(日) 佐佐木常夫 著 冷婷 译



图书在版编目 (CIP) 数据

坚强工作, 温柔生活 / (日) 佐佐木常夫著; 冷婷译. —北京: 北京联合出版公司, 2013.9

ISBN 978-7-5502-1848-2

I . ①坚… II . ①佐… ②冷… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第200139号

北京市版权局著作权合同登记 图字: 01-2013-6292

HATARAKU KIMI NI OKURU 25 NO KOTOBA

Copyright © 2010 by Tsuneo SASAKI

First published in 2010 in Japan by WAVE PUBLISHERS CO., LTD.

Simplified Chinese translation rights arranged with WAVE PUBLISHERS CO., LTD.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency.

坚强工作, 温柔生活

作者: (日) 佐佐木常夫

责任编辑: 崔保华

封面设计: 红杉林

特约编辑: 尹晓梦

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京慧美印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数80千字 880毫米×1230毫米 1/32 5.5印张

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1848-2

定价: 32.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

接受命运，珍爱他人，
这也是珍惜自己的表现。

前言



对于年轻人来说，当下是一个充满各种苦难的时代。

许多二三十岁的年轻人，他们所处的经济环境不乐观，他们对未来不抱希望，在职场上也备感窒息。作为上一辈的我，看到这样的现实之后不禁有些感慨。

我于1969年进入东丽株式会社工作。那时正值经济高速增长期，社会更是蓬勃发展。由于经济和企业都处于成长阶段，生活在这一环境下的人们也因此对未来充满了希望。确实，那是一个让人坚信今后一定会过得更幸福的时代。从某种程度上来说，我们或许算是幸运的一代。

然而，我并不认为生活在这样的年代，人们就必然会幸



福。究其原因，幸福与时代环境并无关联，它是每个人思维方式及生活方式的产物。

纵观此生，那种困苦艰难的时期我也曾经历过。

我39岁时，妻子因为患上肝病而常常往返医院。正因如此，我也承担起了照顾妻儿的责任，同时还要照看患有自闭症的长子。我必须每天六点准时下班。此后，拥有超强责任感的妻子因为忧心自己的病情给家庭带来负担而并发抑郁症，往返医院接受治疗的次数更是高达四十多次。

当时我的工作相当繁忙。在工作及家庭施予的双重压力下，为了能够腾出时间照顾家人，我绞尽脑汁想尽一切办法试图最大限度地提高工作效率。在这样令我两难的情况下公司还多次调动我的工作，其中更有六次必须往返于东京和大阪之间。

我也曾陷入绝望。

那是在妻子自杀未遂的时候。接到女儿通知后，我立即赶往医院。在妻子长达七个小时的手术期间，我坐在手术室前的椅子上，除了等待手术结束之外，什么也做不了。就在此时，从大风大浪中爬行过来的我也滋生了“如此一来，我的人生已过完一半”的绝望感。

可即便如此，我依然鼓励自己接受命运，“幸福的日子总会到来”，竭尽全力面对家庭及工作。

妻子的抑郁症大约持续了八年之久。在此期间，通过各种努力，妻子的病情终于有所好转，现在已经完全痊愈了。我的长子的性格虽然还有些障碍，但也正在不断奋战、积极向上地生活着。

今年，我从东丽经营研究所退休，担任特别顾问一职。

跟很多人一样，虽然大学毕业步入社会的年华已成往事，我怀着紧张不安的心情，走上公司分配的新岗位，仍宛如昨日之事。时光如梭，一晃便是40余年，转眼之间便到了与公司说再见的时刻。

这期间，我经历了很多很多。成功过，也失败过；欢喜过，也悲伤过……然而，如今充满心头的却是“平静”二字。

年轻时，我曾想立誓要干一番大事业。我不仅想飞黄腾达，还想家财万贯。然而对于现在年事已高的我来说，“人生还有比这些更珍贵的事”才是我想要说的。

与我同甘共苦受我呵护的家人、不可替代的朋友、给予指引的前辈、一同奋战的同事、因工作而结识的商业伙伴……我与这其中的许多人在精神上都曾有过共识，许多人也都对



我抱有亲密的情感和坚定的信赖，他们总是微笑地接待我。

试问，还有什么比这个更让我幸福的呢？

想到这里，我便会无法抑制内心的激动之情，因为有太多的话想与即将面对人生及职场的年轻人一同分享。

我不仅希望年轻人能够积极挑战人生及职场，更希望他们能够收获真正的幸福。此时，自我磨炼的行动必不可少，而职场恰巧能够给我们提供最佳的磨炼机会。

虽然当今年轻人所处的时代与我年轻时候的相差很大，但工作与生活的根本原则是不会随着时代的变更而改变的。我希望大家在二三十岁时能学会这一根本原则。

回首我的职场生涯，诸如“遇见那个人……”“那次的经历……”“读过的那本书……”之类的回忆均是开启我人生新篇章的契机。

而且，这些经历多半发生在我二三十岁时。事到如今，我才发现这些年轻时的经历对我此后的人生产生了多大的影响。

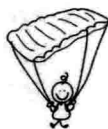
年轻时，对各种事物都很敏感，有时反省检讨，有时欣喜，有时悲伤。正因为如此多感，才学到了很多东西。

为了让更多的年轻人收获幸福，我将人生中领悟到的幸福

工作、幸福生活的“精华”加以整理，以写信给我今年侄子“小遼”（昵称）的形式著成此书。

但愿我的这些话语能够传达到众多年轻读者的心中。

佐佐木常夫



第1章 为了磨炼自己而工作 001

Advice 01

如果不够坚强就无法工作，如果不够温柔就无法幸福。

Advice 02

认真对待“眼下的工作”，就一定能够看见未来。

Advice 03

拥有欲望，欲望在历练之后将成大志。

Advice 04

“即便如此，还是要……”

这句话可以让你百尺竿头更进一步。

Advice 05

你自己便是人生的主角，
无论何时都请不要将该宝座拱手让人。



第2章 尽可能地拓展成长视野 033

Advice 06

三年看清本质，三十而立，三十五一决胜负。

Advice 07

与其追求百分之百的创新，
倒不如踏踏实实学习他人成功的经验。

Advice 08

工作中最重要的事，都已在幼时习成。

Advice 09

好习惯可以超越才能。

第3章 掌握工作要领 057

Advice 10

切勿头脑发热，首先应多思考。

Advice 11

臆想会带你误入歧途。

Advice 12

准确拿捏事情轻重，这才是时间管理的本质。

Advice 13

写下来才会记得住，记得住才能被利用，利用后方可攒经验。

Advice 14

给言语注入灵魂的是你的生活之道。

Advice 15

请读懂真品的分量。

Advice 16

难得失败，如不吃一堑长一智岂不很可惜？！

Advice 17

成为一个自强自立的人。

第4章 **真挚到永远** 105

Advice 18

了解上司的强项，并加以活用。

Advice 19

所谓的领导者，就是为大家带来活力的人。

Advice 20

信赖是最强大的援军。

Advice 21

为了你的幸福，请帮助弱者吧。

Advice 22

不伪装，只做最真实的自己。



Advice 23

逆境之中出英雄。

第5章 今生都应珍惜自己 141

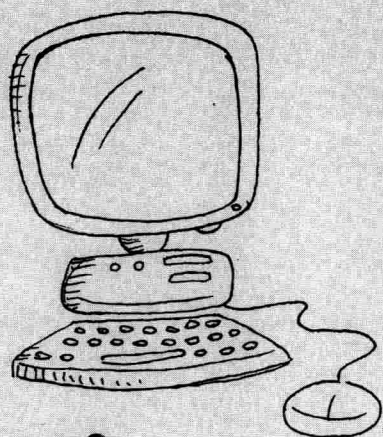
Advice 24

坦然接受命运，因为这就是生活。

Advice 25

学会爱人，才是爱己。

后 记 157



第1章

为了磨练自己而工作

Advice 01

如果不够坚强就无法工作，
如果不够温柔就无法幸福。

小遼，谢谢你前几日的到访。许久未见，我真的很开心！
听说你已经工作三个月，研修期也已圆满结束，现在被分配到营业部，你的社会人生之旅终于要拉开序幕了。

回忆幼时的你，仿佛只隔一日。

与你初次见面的场景我更是记忆犹新。

我们四个兄弟中，我与你的父亲关系甚好，两家人的交往也甚是密切。因此，听到你出生的消息后，我就立即赶来与你相见。

刚出生的你还很小，用两只手掌便能轻松抱起。面对如



此幼小的你，你的父母视如珍宝，爱护有加。看着你父亲抱你时的笨拙样，我偷笑不已，你父亲更是欣喜到不行。说实话，他那天的表现真不太常见。

你小学时就时常来我家玩。

在行为举止方面，父母对你的管教甚是严格。或许正因如此吧，你才总是那么彬彬有礼，总是满脸笑容地对我说：

“叔叔好！”

你时常跟我的三个孩子一起玩耍，你们总是时而关系好到让人羡慕不已，时而又因为玩具等一些小事情吵闹争抢。那时的你有些调皮，也常常因此被父亲训斥到哭。

不过，我注意到了一件事情。

虽然那时的你还小，但却非常照顾我那患有自闭症的长子——俊介。你那温柔体贴的样子，让我发自内心地认为你是一个值得信赖的孩子。

那样的你，现如今也已长大成人。真是岁月如梭啊！

虽然你已出落得英俊潇洒，但穿上西装的你看起来却还是那么天真无邪。而且，你那未经世故的纯真模样，让我忆起了刚刚步入职场的自己。

与此同时，最让我感到欣慰的是，你在言行举止方面还是