

日本生活美学家 松浦弥太郎 人生重启计划

1から始める

「巨」松浦弥太郎 著 蓝春蕾 译

从 1 开始



中国出版集团



现代出版社

日本生活美学家 松浦弥太郎 人生重启计划

1からはじめる

从1开始

〔日〕松浦弥太郎 著 蓝春蕾译

版权登记号：01-2020-2925

图书在版编目（CIP）数据

从1开始 / (日) 松浦弥太郎著；蓝春蕾译. -- 北京：现代出版社，2020.5

ISBN 978-7-5143-8589-2

I. ①从… II. ①松… ②蓝… 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 (2020) 第 079126 号

《ICHIKARA HAJIMERU》

© Yataro Matsuura 2018

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged with KODANSHA LTD. through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China

本书由日本讲谈社正式授权，版权所有，未经书面同意，不得以任何方式做全面或局部翻印、仿制或转载。

从1开始

作者：[日] 松浦弥太郎

取材协力：[日] 青木由美子

译者：蓝春蕾

策划编辑：王传丽

责任编辑：张瑾 肖君澜

出版发行：现代出版社

通信地址：北京市安定门外安华里 504 号 邮政编码：100011

电话：010-64267325 64245264（传真）

网址：www.1980xd.com 电子邮箱：xiandai@vip.sina.com

印刷：三河市宏盛印务有限公司

开本：880mm × 1230mm 1/32

印张：6.5 字数：86 千字

版次：2020 年 7 月第 1 版 印次：2020 年 7 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5143-8589-2

定价：39.80 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

有一天，我发现了一个秘密。

这个秘密非常珍贵，每个人都想知道，就像是埋藏在人生中的宝藏。

至少对我来说，这次发现得来不易。

我深切地感到，它是我今后人生中不可或缺的法宝。

有的人称它为“成功的方法”。

有的人将其命名为“优秀的秘诀”。

也有不少人询问“如何成为理想中的自己”。

而我发现的秘密正是它们的答案。

我不愿在前言里装腔作势，还是开门见山地公布吧。

这个秘密就是“从1开始”。

“怎样才能成为优秀的人？”

“为什么别人能够成功？”

“我没有办法成为理想中的自己，太痛苦了。”

每个人心中的优秀、成功、理想中的自己各不相同，要定义它们着实困难。但无论如何，这些词语都是很多人的愿望、钦羨和梦想。

要实现它们只需要做到一点，

那就是“从1开始”。

听起来未免过于简单，可能很多人会不相信我的话。

也许有的人会笑着扬起嘴角：

“从1开始？哪有这么简单的事。”

也许有的人会沮丧地皱起眉头：

“要是从1开始就能成功那就好了。”

看来很多人从一开始就怀疑“从1开始”的作用，在尝试之前就放弃了。

我难免有些不安，便放弃向大多数人宣扬，转而与少数人对话。

与我憧憬的人。

与我敬佩的人。

与世俗意义上获得成功的人。

与极少数有眼光的人。

与我认为优秀的人。

告诉他们，我认为“从1开始”非常重要。不，只有“从1开始”才能成功。

而他们的回答大致如下：

的确如此。

我能够成为现在的自己，就是因为将自己心中认定的事情从1开始贯彻下去。

至少我自己会不断重复“从1开始”的过程。

所以我想谈谈自己对这一主题的意见，

希望我“从1开始”的全新心态，能让大家继续阅读下去。

2018年夏

无烦恼时代的烦恼		003
我明白? 其实不明白		007
活着就是打破自己的铠甲		010
不是从0开始, 而是从1开始		012
从1开始思考自己的工作		015
时刻用怀疑的态度面对身边事		018
效率就是在有限时间内完成有价值的事		020
从1开始探讨起点与未来		022
用真心开拓未来		026
追逐愿景		029
保持热情最重要		032
从1开始, 获得同伴		035
序章总结		038

第一章 勇气 Courage

- 041 | 现在立刻从 1 开始
- 044 | 永远寻找最短距离
- 047 | 充满热情，保持冷静
- 050 | 从看不见的部分开始
- 054 | 从无人认可的地方开始
- 057 | 从 1 开始面对任何人
- 062 | 保持距离感
- 066 | 失败也有价值
- 069 | 不放弃未来的自己
- 073 | 第一章总结

第二章 观察 Espial

自信是由内而外的		077
从观察中产生自信		080
练习讲述自己		083
不要过于表现自己		085
放松下来，保持敏感		090
露出傻瓜的表情		093
不要轻视他人		096
用空白帮助自己进步		100
发现存在问题之处		103
专注自己的领域，解决最紧要的问题		106
观察人的情感		109
从弱点中学到优点，从丑陋中发现美丽		112
第二章总结		117

第三章

精通 Mastery

- 121 | “精通”是一切的起点
- 125 | 不要妄图做到全能
- 128 | 从一个小洞开始深度挖掘
- 130 | 小学生也值得请教
- 133 | 唯有精通，才能把握事物的本质
- 137 | 精通是灵感的源泉
- 140 | 精通后才会为人所需
- 142 | 磁场相同的人会互相吸引
- 145 | 发明不会贬值
- 149 | 精进自我，预测未来
- 153 | 不要暴露自己的底牌
- 157 | 第三章总结

习惯挑战		161
每周为自己的愿景献上 5 天时间		164
养成习惯, 用好 20% 的时间		166
安排好空闲时间		169
消失的 10 分钟和珍贵的 10 小时		172
输出的真正意义		175
享受重于个人喜好		179
第四章总结		185

后记 新的语句		187
---------	--	-----

序章

从1开始 *Start from Scratch*

无烦恼时代的烦恼

想尝试做一种新菜，只须动手去做就好，不会有太大困难，因为稍微查一下就能找到做法。

不做任何准备去国外，也不会有太大问题，毕竟用手机搜索一下就能获得很多信息。

跳槽进入新的公司，上司突然要求准备会议资料，也不用担心，将之前公司类似的资料复制粘贴后再修改一下就可以。

就算没有电脑，我们也可以通过经验积累很多数据，做法、指南、知识、经验值等等。名称各不相同，但都是属于我们

自己的数据库。

比如一不小心说错了话，和朋友闹得有点僵，也知道应该怎么应对。因为之前有过类似的经历，便知道只要过段时间再不经意地和对方联系就行。

随着不断的学习和成长，令我们烦恼的事情越来越少。

这真的是件好事吗？

我不这么认为。

生活的确变得更为便捷，人也可以更快速地解决问题，效率也确实提高了。

但我们应该敏感地觉察到这种“没有烦恼”带来的损害。

我们应该多想一步。

无论是生活还是工作，在面对任何情况时，人总会不自觉地采取别人认可的方法，或是自己以前尝试过并成功的方法，如此问题便迎刃而解。

可以说这是个没有烦恼的时代，于我而言却是一种烦恼。看起来效率提高了，生活也更为便捷，其实只是白费时间。所以我平日里便会注意这种“没有烦恼”究竟达到了什么程度。

我也想知道，在没有烦恼的世界、没有烦恼的环境中，不依赖这种便捷的人以及察觉到其缺陷的人，是否会比其他人更优秀。

无论是电脑中储存的数据，还是人自身积累的成功经验，都有过令人眼前一亮的时候。

随着不断使用，它的光辉便日渐暗淡，消磨殆尽。

所以我认为，我们应当尽早舍弃那些日益增加的“复制与粘贴”。

从1开始，让一切都变为白纸。

再创造出令他人感动的事物。