

<<休活>>

图书基本信息

书名：<<休活>>

13位ISBN编号：9787508629957

10位ISBN编号：7508629957

出版时间：2011-10

出版时间：中信出版社

作者：[日] 大田正文

页数：128

译者：黄开彦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;休活&gt;&gt;

## 前言

主宰周末休息日即主宰人生 规划你的周末休息日 119天。

这是每个人一年中拥有的“自由时间”。

是我们一年的双休日和公众假期之和。

1年365天里，实际上约1/3都是休息日，是自由支配的时间。

在此我有个问题。

在这宝贵的时间里，通常你都在做什么？

若你的回答是：“什么都不做”、“睡了一天”、“翻翻杂志就过了”、“不记得究竟做了些什么”，如果回答是这样，那你正在浪费自己的人生。

我再提个问题。

通常你都如何向陌生人作自我介绍？

“我是某某股份公司的的大田”、“我是工程师”、“我是销售人员”、“我是编辑”、“我在某某公司从事某某工作……我的职务是……”若你只能作出这样的介绍，一旦离开公司和职业，你不就一无所有了吗？

“你本人=公司+职业+职务”？

抑或是你根本无法谈及工作以外的自己？

不过，严格说来，即使你不知如何回答以上问题也没关系。

从现在起，利用119天的周末休息时间，来创造一个全新的自己——即使没有职务头衔，无论任何情况，拥有竞争力的自己。

而这一秘诀，就是本书要教您的“休活”。

所谓“休活”，即“周末休息日活用法”，任何人都能利用它改变自己、改变人生。

方法只有两点，周末休息日开展你最喜欢的活动 利用周末休息日的兴趣爱好活动，拓展人脉关系 通过“休活”，彻底扭转现在的生活乃至人生，掌握单枪匹马闯荡社会的能力。

我想本书特别能为以下朋友提供参考，让你通过休活，改变自己的人生。

- 你是否每天公司、家庭两点一线，对未来感到隐约不安？
- 你是否正担忧未来，但又每日忙于工作，等觉察时又感叹时光已逝？
- 你是否正想掌握一种能力，纵使卸下公司的职务头衔，也能独自在社会上打拼？
- 你是否常在假日里拖沓，最后发觉虚度了光阴？

怎么样？

你是否至少符合以上所述的一至二项？

但是，通过休活，你能够消除这些不安与不满，获得充实的人生与各项综合能力。

接下来，为了使你更好地开展休活，我先提几个问题：你真正喜欢的是什么？

你究竟想成为一个怎样的自己？

也许……爱好读书的朋友会回答：“在喜爱的咖啡厅里品味书籍。

”喜欢和服的朋友会回答：“穿着和服在街上漫步。

”想更健康漂亮的朋友会回答：“练习瑜伽、多去健身房。

”想实现经济独立的朋友会回答：“去学校进修、参加能力资格培训。

”休活里不存在“必须做的事”。

只要是你“真正喜欢”的，什么都可以。

我本人是一名普通的上班族。

顺便提及，在家中我超级爱妻，堪称“世界第一爱老婆之人”。

而我这个平日里的普通上班族，在休活中以“超级爱妻家”的身份，凭借自我爱好的开展，逐步实现着自己的梦想。

事实上，直至三年前，我的世界还仅仅是“工作”和“家庭”两点一线。

我只是一个往返于工作家庭两端、随处可见的普通人。

受妻子启发，我也开始了休活，也就是本书将要介绍的一种统筹安排、有效利用休息日的方法。

## &lt;&lt;休活&gt;&gt;

详情留置后文再谈。

经过各种磨炼，现在我终于过上了自己想要的生活。

下面，介绍一下我的休息日活用法。

获取人脉和机会 我一直喜欢听别人谈话，所以先从参加公司外部的学习会、不同职业交流会入手，开展“休活”。

而现在的我：主持着“日本经济新闻晨读会”，该组织是当红的晨读组织，拥有1300多名会员。

主持着六本木hills的会员制图书馆，以及经六本木学术中心认可的“PDCA管理模式研究会”。

主持着“日经商务俱乐部”，该组织是构架编辑与读者的桥梁，旨在将读者的反馈有效用于杂志编纂。

此外，还主持着5个累计2000多人次的学习会和交流会。

而在主持各种活动的同时，那些同样主持着100~1000人规模学习会的主办者，以及参加该组织的会员都成了我的朋友。

现在，各行各业里能为我出谋划策、提供帮助的朋友达到了1000多人。

在帮助这些朋友实现人生目标的过程中，我每天都得到很多机会。

比如继NHK与商务杂志之后，我又得到了很多新闻媒体的采访。

我这个普普通通的公司业务员，还能把自己的活动出版成图书作品。

就这样，通过休活，我掌握了一身可以独自闯荡社会的本领。

不过，在此也想告诉大家，我本人并非特殊人物，只是一个随处可见的普通业务员。

换句话说，你也可以像我一样，“仅仅通过在休息日里开展自己的兴趣爱好，成长为一个适应社会的人才”。

稍有不同的只是于我而言，追求“真正爱好”的手段是“学习会和交流会”。

365天中约1/3是休息日 相对平时的上班时间，也许很多人感到休息时间少得可怜，但事实上休息时间比我们印象中要多。

下面我们来算一算，一个参加工作的人究竟有多少休息时间。

以公司实行的周休两日计算，一年(52周)的休息时间有： $2\text{天} \times 52\text{周} = 104\text{天}$  再加上日本一年有15天法定假日，所以1年365天中，实际上约1/3(119天)都是休息时间。

下面，我们来思考一下，你的工作生涯中休息时间占了多大比例。

假设你22岁开始工作直到60岁，那么你的工作生涯有39年。

而1年中休息时间占了1/3，以39年计算出来的休息时间有： $39 \times 1/3 = 13\text{年}$  看到了吗？

你的休息时间，即你可以100%自由支配的时间竟然有13年。

现在请你回顾一下你的孩童时代。

13年相当于一个人从出生到上初中一年级的时间。

你的身心智力在这13年间得到了多大的发展？

以此类推：若你现在30多岁，那么你的工作生涯中可100%自由支配的时间有7~10年。

若你现在40多岁，就有3~6年半。

若你现在50多岁，那么约有3年。

而且，从日本人的平均寿命来看，60岁退休的人们，在余下的生命里还有20年左右的自由时间。

如此看来，你会发现自己能够自由支配的时间竟然有这么多。

怎么样？

有这么多时间，难道你不认为可以改变你和你的人生吗？

人生30%定律 下面以一些具有创新精神的企业为例思考一下“100%自由支配的时间”这一观点。

你知道“3M”公司吗？

该公司实施了一项“15%制度”，规定员工可将工作时间的15%用于自己喜欢的研究。

比如你日常使用的便笺纸，就诞生于这15%的自由时间。

类似制度还可见于网络大亨的“Google”，该公司的“20%制度”允许员工将上班时间的20%用于自己喜欢的研究。

要知道，诸如“Google新闻”、“Google AdSense”等改变世界的服务就诞生于此。

## <<休活>>

在此想提醒各位：就连这些世界知名的大企业，都是在这“15%~20%”的自由时间中开发出那些革新世界的产品与服务的。

而你的休息时间，也就是你能够自由支配的时间，远远超过了上述企业，占了一年的1/3，共约119天。

换句话说，比起3M和Google，你有更多可用于改变自己的自由时间，你拥有“人生30~/0”的自由时间。

所以，你能够用这段时间“追求自己真正的爱好”，并实现你的梦想，扭转你的人生。

本书将详细介绍这一能改变人生的休息日活用法。

若本书能有助于各位朋友改变生活方式，转变人生，将是我莫大的荣幸。

## <<休活>>

### 内容概要

本书作者大田正文，是日本的一名普通上班族，“休活”生活方式的创始人和倡导者。在本书中他首次提出了“休活”的概念。

“休活”是指普通人如何利用周末休息日的空闲时间与人建立人脉并加深人际关系，通过休息日积累经验与阅历，以及如何通过休息日促进健康并加深友情的一种全新的生活方式。

作者本人也是“休活”这一生活方式的实践者和倡导者，他从“一个朋友也没有，公司家庭两点一线”的宅男渐渐转变成为建立了1000多人的人际关系，主持5个学习交流会的“人气王”。正是“休活”这一全新的生活方式让他发生了惊人的变化。

本书在日本出版仅一个月就狂销18万册，并引发社会极大反响，是一部新颖独特的生活类畅销书。书中提出的“休活”概念，分享给读者如何充分利用自己的休息时间培养兴趣以及对社会对他人更多的帮助和贡献。

## <<休活>>

### 作者简介

大田正文，超级爱妻家，“休活”一词的创始人、“休活”方式的倡导者。工作时间是一家大型IT企业的业务员，周末休息日里则是主持各类学习会的达人。

秉持“以爱妻家的热忱爱大家”的精神、高举“超级爱妻家”这一独特旗帜，主持着5个学习交流会，累积会员人次达2000人以上。

其中包括了会员数1300人以上的“日本经济新闻晨读会”和“创意家居家用电器展会”。

2008年累积举办、参加各类学习302次。

每年与1000多人沟通交流。

通过“休活”这一全新的生活方式，作者的朋友遍及政府官员、企业界人士、学生群体等各行各业。各年龄阶段的朋友均能相互出谋划策并提供帮助。

作者曾多次接受日本NHK电视台、《读卖新闻》、《日经商务》等新闻媒体、杂志的采访。

## <<休活>>

### 书籍目录

序言 主宰周末休息日即主宰人生  
规划你的周末休息日  
获取人脉和机会  
365天中约1 / 3是休息日  
人生30%定律  
第一章 打造个人实力  
开拓你的“第三领域”  
差距源于休息日  
三项基础安定你的人生  
人生潜力翻两番  
你也可以来休活  
如何找到你想做的  
如何找到拓展人脉的社会团体  
打造个人实力  
主宰人生休活的五大战略  
战略1“思考” “行动” “坚持半年”  
战略2总要比别人快“半步”  
战略3红海的周边是蓝海  
战略41+1+1.....=无限大  
战略5以“偷懒的时间”为代价  
20岁、30岁、40岁、50岁.....如何实践休活？

休活内容因时而异  
20岁——开拓休活市场  
30岁——在能发挥你无限潜能的休活中  
集中全力  
40岁——享受休活带来的成果  
50岁以后——将你的休活经验传至下一代

第二章 休息日中创造“时间”  
“生命”由“连续的时间”构成  
工作时间和私人时间应该分开  
从“终点”倒数人生并思考“现在”  
有钱人创造财富的观点是共通的

.....  
第三章 利用假日拓展人脉并建立信誉  
第四章 在休息日中积累经验  
第五章 休息日里塑造“健康”与“亲情纽带”

## &lt;&lt;休活&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：休息日里浑浑噩噩，无所事事，你的人生不会发生任何改变。

而通过“休活”，将使你的人生得到好转。

在此先介绍休活的益处。

首先，谈谈我3年前开始休活的起因。

“再这样下去的话，中年以后就要被老婆甩了。

”这是开始休活前，我内心的真实写照。

我是某IT企业的销售人员。

妻子叫顺子，我称呼她“顺”。

她从事会计工作。

我们于2001年结婚，同年离开广岛，来到东京。

而当时的我们在东京举目无亲。

而5年后的2006年年底，猛然发觉周末外出成了妻子的惯例：“我这周约了朋友吃饭”，“这周有模特的兼职”等等。

是啊，妻子这5年来在东京交了很多朋友。

且除了平时的会计工作，她还在业余时间成为了一名模特。

觉察这一情况时，我很震惊。

原来妻子的身边有这么多朋友。

而且，她在平时工作之余，通过休息日里的模特工作充实着自己的人生。

而我呢？

这5年里，我的世界只有公司和家庭两点一线。

理所当然，我在东京没有一个朋友。

“不，老婆能和我过到中年已是万幸了。

这么下去，再过5年，我就要被老婆休了。

”这时我尝到了人生最大的危机。

可为何这5年里，我和妻子的生活产生了如此大的差异？

大家平时都在工作，条件应该没有太大差别。

于是我分析了一下5年里我们各自的活动。

我发现，差异在于“休息时间的使用方法”。



## 后记

能够翻译此书是一种缘分。

应该说，我在迷茫之际遇到了这么一本好书。

常常感到工作辛苦繁忙无暇计划将来；常常感叹假期忙碌奔波却一无所获；常常感慨工作生活不遂心愿；迷茫、彷徨、为寻求出口而苦恼……我想，这也许并非我一己之烦恼，也是这个时代的烦恼；至少表达了部分人的心声吧。

在高速运转的社会里，很多人挥霍了静下来反思自我的时间；忙是主题，却迷失了航向。

因此，对我而言，此次的译书过程也是一段学习的经历、一次认识人生的机会。

虽然在忙碌的工作之余译书，我更多感到的是充实和快乐。

因为在阅读与翻译的同时，我也深深受到了作者的感染；我想大田先生不仅仅在介绍一种改变人生的方法，激发读者们鼓起改变现状的勇气；更是告诉我们：实现理想，要有一种踏踏实实做人的态度、一份孜孜不倦积累的恒心、一腔热爱生活积极进取的热情与一颗真诚善良乐于付出的心。

在我看来，这份做人的姿态更为可贵，是成功实践“休活”的基本，是通往理想之路的有力支撑；同时，可能也是很多人追求高效和利益所付出的代价。

以上仅是个人对此书的些许感想。

我真心希望通过拙译，将大田先生字里行间的感召力传达给各位读者朋友，也希望朋友们在阅读之后能有所收获。

同时也深感初次翻译，存在很多不足，欢迎大家批评指正。

阅读一本好书受益良多，翻译一部好书得到很多历练。

最后，借此机会，感谢邱雅芬老师、汪正球主编提供如此宝贵的机会；感谢各位编辑老师的热情帮助与指点；还要感谢一直以来默默支持、鼓励我的家人和朋友。

真心地感谢你们。

黄开彦 2011年8月于广东中山

## <<休活>>

### 编辑推荐

《休活:下班后的新活法》：超级爱妻家最潮最IN的“休活”生活方式，宅男完美变身“人气王”+“生活达人”，活用周末休息日彻底改变你的人生，仅仅3年，一位“没有朋友”、“公司家庭两点一线”的超级爱妻家，完美变身：建立71000多人的人脉关系，主持5个学习会和交流会。

自上市以来仅1个月狂售18万册热销日本、韩胃及中国台湾等多地。

你面临以下几种生活状况吗？

即使只有一项，也说明你需要“休活”！

每天公司家庭两点一线、对未来隐约不安，自我介绍的内容除了工作还是工作，没有工作之外新结识的朋友，每天洗洗就睡了周末稀里糊涂就过了。

通过“休活”、跟现在无聊的生活说“拜拜”掌握单枪匹马闯荡社会的能力，周末休息日开展你最喜欢的活动，利用周末休息日的兴趣爱好活动，拓展人脉关系。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>