

《OFF学》

图书基本信息

书名：《OFF学》

13位ISBN编号：9787508651413

出版时间：2015-7

作者：【日】大前研一

页数：292

译者：陈柏诚

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《OFF学》

内容概要

工作时努力工作，休息时充分享受生活，如今，做到这样的职场人士似乎寥寥无几。全球著名管理大师大前研一先生首度提出“OFF学”，成为继“慢活”之后职场最流行的新概念。“人生的达人”不只在领域游刃有余，也能创造丰富的人生。如果能学会“off”这个“course”，所谓成功的人生当然是“of course”。从年轻的时候开始，对于“on”（工作）与“off”（休闲）都应该同样地关注，并且设法创造出时间、金钱、悠闲的心情，尽情地享受人生。从创造休闲资金、建立工作外的人际关系网、时间高效管理，到养儿育女与退休资金的规划，字里行间透露出一个成功人士的理想生活状态和平衡事业、家庭的智慧。

《OFF学》

作者简介

大前研一

日本著名管理学家、经济评论家。曾任麦肯锡咨询公司日本分社社长，美国加州大学洛杉矶分校研究生院教授，斯坦福大学客座教授。他大胆地提出了“无国界经济学”和“地域国家论”的观点。著有《思考的技术》《专业主义》《M型社会》《OFF学》等多部具有深远影响的经典作品。

书籍目录

- 序言 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 // XVI
- 第一章 击退“忧郁的星期一”
- 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 // 017
- 周末的时间分配术 // 021
- 增加休闲时间的三种方法 // 026
- 高效阅读的秘诀 // 031
- 有效利用个人时间的书房活用术 // 036
- 拓展人际关系，结交工作以外的朋友 // 041
- 摆脱“工作时钟”，击退压力 // 046
- 第二章 享受兴趣，从现在开始
- 尽情享受海洋的乐趣 // 053
- 海洋休闲方式知多少 // 057
- 不要打自费又不快乐的高尔夫 // 062
- 从享受音乐开始，培养一生的兴趣 // 067
- 以老当益壮的精神挑战体育运动 // 073
- 购物——购买“标准物品”足矣 // 078
- 把时间花在真正感兴趣的事物上 // 082
- 第三章 出去旅游
- 通过“网络观光”制订旅游计划 // 091
- 充分享受国内旅游的乐趣 // 096
- 避免“休闲疲惫”的法则 // 100
- 带父母同游，尽孝从现在做起 // 105
- 第四章 休闲时间的IT活用术
- 活用电脑拓展兴趣，结交新朋友 // 113
- 将医疗网站变成“家庭医生” // 118
- 数码相机是拓展对话的工具 // 123
- 在雨天的假日，利用电脑整理“自己的过去” // 127
- 利用网络拍卖聪明购物 // 131
- 第五章 喝酒的场所与乐趣
- 下午5点之后的灯红酒绿是人生的浪费 // 139
- 以在酒吧喝酒的方式与工作以外的人开怀畅饮 // 144
- 选择美食餐厅的三项法则 // 149
- 拥有两家熟悉的餐厅 // 154
- 外籍女服务员是最好的信息源 // 158
- 第六章 家庭管理术
- 周四晚上进行家庭定期检查 // 165
- 家庭融洽的秘诀 // 170
- 取消孩子的房间，确保父亲的活动空间 // 175
- 边看电视边吃饭是家庭融洽的最大杀手 // 180
- 好好庆祝家庭纪念日 // 185
- 让家人尝尝爸爸的菜 // 189

- 夫妻有各自的空间，也有共同的话题 // 194
- 将长期外派转化为增进家人感情的机会 // 199
- 给太太自由和权限，远离中年离婚 // 204
- 管理“家庭团队” // 210
- 第七章 家庭育儿术
- 利用“丛林法则”，让孩子在体验中成长 // 219
- 只跟同年级学生玩耍的孩子很难成长 // 224
- 并肩谈话胜于面对面交流 // 229
- 善用寄宿学校与“寄宿家庭” // 234
- 成为孩子的“协助者”，而非“教导者” // 239
- 让孩子统筹家庭活动，锻炼孩子的领导能力 // 244
- 从取消零用钱开始，对孩子进行金钱教育 // 249
- 考试失败、被人欺负——解救陷入困境的孩子 // 254
- 孩子的求职不能依赖父母 // 260
- 第八章 从现在起，为退休后的生活做准备
- 选择终身兴趣的三项法则 // 267
- 积累充足的退休生活费，做真正想做的事情 // 272
- 理性投资，为退休生活积累财富 // 277
- 参加社会公益活动，回报社会 // 282
- 老年的海外移居计划 // 287
- 退休后另外购置居所，享受天堂般的生活 // 290

精彩短评

- 1、超高产的日本作家，实在没什么干货，喝了碗带毛的鸡汤，实在是aozao！
- 2、看老人写的书，有很多过来人的智慧。和许多经历曲折的老人来对比，身为企业家的大前研一非常善于享受生活，属于享乐派。但是，对工作、对生活都有一套很好的理论。
- 3、之前有读过日本人写的书感觉简单易懂容易做到，这次想看看这本书，让我的人生再进一个level
- 4、非常适合出入职场人士一读。
- 5、阅读商业书籍的魅力，在于吸收未知的专业知识，以及检查调整自己的工作态度。
首先，不要有从头读到尾的想法。阅读商业书籍，可以先看一下目录、前言及结语，以掌握全书的主题，形成整体印象。然后，一边注意章节的大小标题，一边开始速读正文。如果能够先形成整体形象，再循序速读，当接近重要的页面时，手就自然会停止。掌握了有帮助的部分内容之后，再回到速读。这是最有效率的阅读方法。
如果阅读历史小说，最好以主人公作为选择标准。失败者与非主流人士的故事，反而比较具有启示性与参考价值。另外应多阅读哲学与自然科学方面的古典书籍，从中学习商业与人生的基本态度。
- 6、思路新颖
- 7、比较口水
- 8、内容比较散，off学分为两个部分，个人部分与家庭部分，但个人部分看上去也是家庭部分的支撑，所以还是好好学个人管理吧。
- 9、封面好于书中内容，讲的都是日本的情况，很多不适用，感觉更适合老年人看，内容太散，没多少有营养的内容，失望
- 10、一般
- 11、口水文
- 12、如果你心里只有工作，建议读读类似的，工作生活终要舒服相处
- 13、还是有些启发的，周末确实浑浑噩噩了许多时间，要行动起来！玩好学好工作好。
- 14、老人的生活安排的很详细，也有很多中肯的意见可以参考，然后自省自己的生活，还有对时间的利用，质量和效率。
- 15、OFF学，劳逸结合，最终获得轻松且有成就人生的清晰路线图
- 16、Mar 2016 at Sz中心書城.
- 17、Off course
- 18、挺好的一本书，改变自己的生活理念，才能进一步改变我们的生活，推荐大家都读一读，会有收获的。
- 19、与我很多想法都不谋而合，作者写得很详细耐心。其实关键就是提升时间的利用率，增加高质量时间。
- 20、觉得作者有些提议和板块有点突如其来的不合主题，但是一本书能给你两四处“原来如此！”的感觉也就值回时间了。
- 21、阅读商业书籍的魅力，在于吸收未知的专业知识，以及检查调整自己的工作态度。首先，不要有从头读到尾的想法。阅读商业书籍，可以先看一下目录、前言及结语，以掌握全书的主题，形成整体印象。然后，一边注意章节的大小标题，一边开始速读正文。如果能够先形成整体形象，再循序速读，当接近重要的页面时，手就自然会停止。掌握了有帮助的部分内容之后，再回到速读。这是最有效率的阅读方法。如果阅读历史小说，最好以主人公作为选择标准。失败者与非主流人士的故事，反而比较具有启示性与参考价值。另外应多阅读哲学与自然科学方面的古典书籍，从中学习商业与人生的基本态度。
- 22、内容比较多，不过读起来很轻松，不到两个小时就读完了。

1、《off学》高效阅读的神器时间对每个人都是公平的，可是如何利用时间，很多人去不知如何操作，这本书告诉了我们如何去做，笔者很赞同他作者的观点。工作时努力工作，休息时充分享受生活，如今，做到这样的职场人士似乎寥寥无几。全球著名管理大师大前研一先生首度提出“OFF学”，成为继“慢活”之后职场最流行的新概念。什么是“OFF学”？“人生的达人”不只在工作领域游刃有余，也能创造丰富的人生。如果能学会“off”这个“course”，所谓成功的人生当然是“of course”。从年轻的时候开始，对于“on”（工作）与“off”（休闲）都应该同样地关注，并且设法创造出时间、金钱、悠闲的心情，尽情地享受人生。从创造休闲资金、建立工作外的人际关系网、时间高效管理，到养儿育女与退休资金的规划，字里行间透露出一个成功人士的理想生活状态和平衡事业、家庭的智慧。

2、看到书名，我开始还真的以为全书是教人怎么玩的，看完之后觉得这本书更多的是侧重于人生管理：第一步灌输人生要休闲娱乐的理念，第二步告诉你要管理自己的爱好，第三步则是管理自己的下班时间不要一直去灯红酒绿的地方，下一步是管理好与另一半的关系，然后是管理好与孩子的关系，最后是管理好自己的退休生活。所以看完通篇，全书用一种off的姿态，希望自己的人生能在off的状态下一直on下去，其实不是教你怎么玩，而是在教你怎么管理自己的人生。在《增加休闲时间的三种方法》一章中，不知道大家读了有什么感受，作者提到：每天早上5点起床，到9点上班之前，作者都会工作。夜晚，他也会工作。然而在现实工作中，又有几个人做到了这一点了？如此高效而自觉地利用了自己的时间呢？所以，作者在提倡off的时候，on的时候一点也不马虎，反而是愈发的努力和刻苦。记录一下我觉得书中我需要做笔记的地方：购置第二套住宅的想法，在市中心的住宅可以降低预算，然后再郊区购置第二套住宅。合理分配周末的时间：周五下午出发旅行，周六享受体力型的休闲活动，星期天的晚餐后，思考下一周的工作。拓展人际关系，结交工作以外的朋友：用爱好交朋友，彼此之间没有利益纠葛会比较容易变成真的朋友。服务员是最好的信息源。高效阅读的秘诀：读商业书籍，先看一下目录、前言和结语，掌握全书的主题，然后一边注意章节的大小标题，一边开始速读正文。读一本商业书籍所花费的标准时间是一小时；读历史小说，失败者与非主流人士的故事，反而比较具有启示性和参考价值。周末在家专心读书，可阅读哲学与自然科学方面的古典书籍。对于杂志只需随意阅读。所以不知道为什么，作者明明是想教我们怎么玩，看完了之后我却在想，不能一直这么玩啊，要努力啊，要有更好的生活啊！并不是第一次看日本人著的类似的书籍，从胜间和代的《时间投资法》到今天的大前研一，语言风格和写作方式都是非常相似的。最近这些年散漫的阅读生涯里，读了很多日本人的书，感觉日本人生活得很精致也很认真，虽然生活在中部这个号称仙居但其实离外界远得很的小城里，自己觉得这些年，通过阅读，我还是受到了日本文化的一些影响。在一个通篇理智的文字中，我想在最后写下一段抒情的话：原来，曾经看过的书，读过的文字，就算你以为你忘记了，可是他们还是会在记忆勾连的时候浮现。（纪念我那些曾经读过的日本人的专著）

3、开始拿到书的时候一直认为off学是指---turn off the working light. 学会关闭工作。直到整本书看完回过头开看序言，才发现其实是一本告诉你：如何玩的书。就像点灯的开关，on翘起的时候表示，你该好好工作，照亮自己力所能及之处；off翘起的时候证明，请不要耗费电量，好好省电。刚刚步入职场不久如我，最开始的时候每天拼死拼活，为了保住自己的工作，每天不顾电量的损耗，拼命地亮堂着，直到慢慢的各种病痛开始侵入，才悠然体会到各种嚼到烂舌根子的身体是革命的本钱，所有的一切都是为了生活的快乐尔等种种。其实细细想来，每天生活没有明确的目标计划，工作之时因为不知道下班之后还能干吗，为所谓的拖延就蔓延开来，所至而来的无计划性就开始无限循环。以前总感觉工作是工作，生活是生活。工作没有做好，生活却可以活的很好。现在工作之后发现如此的想法我也是蠢得不同凡响。大前研一，对于他的认知仅限于麦肯锡合伙人，战略策划。在我的认知范围内，是一个成功人士了。什么是成功人士，就是工作生活都能平衡的较好的人。大前研一虽然在这本书里说的是如何玩转休闲时光，可是无时无刻也在透入着他为什么能得以成功的士气。从忙碌工作中如何调节心态情绪，周五的倦怠期变成休闲期，周日下午的收心期。关于出游，我们总会提到钱与时间，二者永远都不能平衡一般。去年我就白白下了好几个假期，因为没钱。当时也想过把手里仅有的钱通通花掉，可是中国式守财奴的我心会痛呢。通过此书，我感觉到我可以卖掉我不要的书籍，包包，手持设备，去感受别人住过的城市了。关于人际交往，我是一个超级不爱下了班还和公司同事打交道的人，不喜欢自己圈子里只有同事和家人，所有我会去参加一些自己喜爱的兴趣团，选择抱团嗨。不过在书

里说到日本的酒馆时，介绍到厨师和陪酒女，让我有了新的发现，原来好吃菜肴制作是可以和沟通请教来的；有趣的事情是从任何人身上都可以学习到的，关键要对人，对工作不分贵贱，这个说起来最简单了。研一先生在书中反复强调培养发展兴趣，在我看来，一是为了让自己不无聊，如“肖生克的救赎”中有人问男主，在狱中你不无聊么？得到有力量的回答：我有莫扎特的陪伴。二是工作的时候你已经会精益求精做到极致，对于自己的兴趣，何尝不会加倍努力呢？还有许多我们每每念叨，未曾实施的行动，研一先生都有和我们叙述，在此不在赘述。很多人都会说他们那么牛逼，都是因为工作上的经济在支撑着他们，不然哪里有那么多的时间和金钱的支配。当你开始为你的生活加上一件又一件不可能的时候，你就会发现其实事实并不如你所想，你会开始紧凑你的一切好时光，不让他们懈怠。

4、初看书名《OFF学》还以为是讲如何在“得到”和“放弃”之间寻求平衡，实际上是讲如何在工作（ON）之余享受休闲（OFF）。本以为会是一本教科书，教导人们如何做时间规划，如何合理且高效的利用一天的24小时，如何在忙得焦头烂额的时候，见缝插针休息一下。整本书读下来发现，其实并不是。大前研一像讲故事一样跟我们分享他的经验，不仅告诉我们哪些事最好不要做，哪些事可以做，而且详细的解释了他是怎么做的。这本书大约写于十年前，大前研一的生活方式体现了他的社会地位和生活习惯，很多方法不一定适用于所有人，况且他生活在日本，十年前的日本和十年后的中国情况大不相同。虽然有时间和地域的间隔，但很多观点放在现在也是准确的。比如“上班族最不好的习惯，就是在下班之后漫无目的的、慵懒地消磨宝贵的时间。”经常听到有人抱怨，想做的事情太多而时间不够。但细细想来，真的是时间不够么，还是我们把本可以被好好利用的时间，用来做无意义的事了。上下班路程太远，耗费了大量的时间和精力，或是沉迷于各种社交平台，没完没了的看着八卦段子。这些时间本可以用来健身、学习一技之长、参加感兴趣的社团活动等等。休闲并不等于放纵，良性的休闲活动会让身心得到放松，开阔眼界。恶性的活动会让身心俱疲，降低生活质量。所以休闲活动也是需要精挑细选的。书中还有很多关于如何挑选休闲活动、什么样的地理位置适合居住、如何与家人沟通的经验，在这里就不一一赘述了，感兴趣的朋友可以自行阅读。总结起来就是，不要荒废时间，拓展人际关系，预留固定时间与家人做有效的沟通。

5、大概是因为自己的所谓的民族心作祟，对日本的感觉异常矛盾。一方面既喜欢日本的一些明星或者是动漫，一方面又实在讨厌其在二战时期对中国的所作所为。但是不可否认的是，日本社会相较于中国，毕竟是发展的更为成熟。中国现在社会上的某些问题，往往可以参考日本前二十多年的社会问题。比如我所关心的剩女婚姻问题，女性择偶问题，有时候的确可以有所借鉴，有所参考，也有所感悟呢。上学的时候就发觉到自己往往学习的时候总想着休息，然而休息的时候却并不见得就能尽情地玩耍，总有种种原因最后觉得十分败兴，即将上课前的一天总是搞的疲惫不堪。工作以后更是如此，最后上班的时候常思休息，真正休息了又不见得就那么能放松。往往想到小学时候语文课本里李大钊对自己的儿女所说的话，学就认认真真学习，玩就痛痛快快的玩，踏踏实实做人这样的话来。道理虽然说起来简单，反而想要做起来却并不见得就那么容易。看到这本书的简介的时候觉得眼前一亮，是的，这的确就是一本目前我所需要的，能够指导我真实生活工作的一本书。书其实挺简单，大致包括如何在工作之余寻找乐趣，如何培养工作之余的兴趣，如何利用休息时间，以及如何和家人相处，如何过好退休时光。我自己最为感兴趣的当然是如何利用休息时间这里了，因为我往往在休息时间里这也没有做，那也没有做，上班时设想的美妙计划完全荒废了，实在很可惜。而书中虽说没有全然适合我的方法，但是也给我启迪不少。首先，我需要做的是认真发觉自己真实兴趣点，比如我喜欢看书，那么我喜欢看那些书籍能够让我真正的快乐，并且可以维系一生都坚持下去呢？发觉自己的兴趣，并且花时间坚持，提前做好计划。例如，这次从苏州出差回家，会有近四五天的休息时间，可以列出自己想要看的书籍的清单与计划阅读时间，在休息时就可以按照计划进行下去并完成书评，一举两得。有一段时间给自己的座右铭即克己慎独，君子立德立言立行，往往最为考验自己的时候即自己一个人的时候。同样的，最为考验一个人是否能够合理安排自己的时间的时候，就看看她如何安排自己的业余时间。初中的时候，非常佩服自己的同桌，学习好就算了，休息的时候还能够画出精妙的绘画来，一个人也能自得其乐，而我却不能。慢慢长大发现，一个人必须要学会如何独处，这样的时间里你得好好利用，才能让你在工作上更顺利。本书里关于和自己独处，利用业余时间对我最大的启发，莫过于把时间花在真正感兴趣的地方上，然后为之坚持。其实真正成功的人也许是那些知道自己想要什么，并且为之努力为之付出坚持的人吧？想要成为一个有趣的人，你须得保持对这世界的好奇心，并不断触发，好像玩游戏不断通关触发新世界那样。没有不付出就能获得的兴趣。书中关于如何运营

自己家庭以及保持夫妻美满关系中，其实秘诀并不难，即多花时间与家人们相处，多关心家人与爱人。关于时间我们有太多的谚语，所谓路遥知马力，日久见人心，所谓千金难买寸光阴。想要拥有幸福的家庭，你要有一个重视家庭的心，并且愿意付出时间与精力。忘记在哪里看到，如果一个男人说爱你，你只需要看他花多少时间和你在一起就能知道他是否走心。家庭幸福的孩子往往在事业和家庭上也都会较为幸福，所以，为了以后我的孩子会幸福，我的丈夫会觉得娶我是一件幸事，我须得好好努力呀。全书有许多技巧和方法教我们如何更好的工作，更好的娱乐，更好的维系家庭幸福，但我觉得，在这些技巧与方法下面的，是一颗肯付出肯坚持的心，没有这颗心，技巧或是方法都是空中楼阁。当然，我也相信，拥有这些技巧方法，会让努力的人更有信心平衡好休息和工作，让自己的人生更加精彩。

6、这本书先是寄到我母上大人那里，交给我的时候，我顺口问了一句：“感觉怎么样？”她答：“非常好的书，有钱享受是一件很爽的事情，你要趁着年轻努力赚钱，懂吗？”听得我一头雾水，看了才懂什么意思。简言之，这不是一本写给屌丝的书，而是写给混的相当好的商务人士的书。里面大前研一买第二套房子用来度假、思考，对我等屁民来讲如同白日做梦。不过，在吃不起面包的时候，我们先闻闻蛋糕的香甜，也不坏。人在ON和OFF这两种按钮之间的切换，是很重要的事情。你不能把当老板时的霸气魄力拿来对付老婆孩子惹人嫌弃，更不能家长里短的对下属招人厌恶。既然本书作者曾在压力山大的麦肯锡公司做董事，后面又先后担任教授、协会董事、学校创始人，对已经奋斗出来的长期处于ON状态的大前研一来说，显然OFF更重要。当然，对于一大批既努力又拼命还嫌自己拼的不够的人来说，也有必要好好钻研“OFF学”。曾经的一位室友在坐上管理层以后，对眼前的职位和薪水患得患失，生怕有人抢了去，老板有一点点风吹草动就坐如针毡，连晚上下班回来也不得休息，追着下属打电话安排工作注射鸡血，躺下来还要念上几遍什么感谢领导给自己机会之类的“心灵咒语”。看她为工作high成那样，我是完全理解不了，暗暗为她下属叫苦。后来我搬走，渐渐失去联系，一年后经过那里，进门想和她打声招呼，谁知她正把自己蒙在被子里打电话，恸哭不已。另一位室友告诉我，她惹恼了上司，上司是个富二代，也不管她工作做得多出色看不顺眼便百般刁难，问她能一个人在年前谈下100个合作客户吗？她居然一口应允，而且，真的做到了。可终究难逃被排挤孤立被迫离职的窘境，老实说，她最大的缺点不过是不懂抱大腿不会拍马屁。之后很长一段时间，她常常哭泣，到处打电话抱怨努力得不到回报，为公司做了那么多却受到这种对待。我懂她为什么这么委屈，她不仅上班没偷过懒，连下班也没懈怠过。大约过了三个月吧，见她开始到处旅游散心，调整好心情后重新求职。这一次尽管工作拼命，可同事们都是些懂得享受生活的小年轻，她也受了不少感染，下班后，会有同事拿起吉他表演一曲，大家也会聚在一起出游玩心。慢慢的，她的笑容越来越多，也会在下班后聊到工作以外的事情，朋友圈除了给公司做硬广也慢慢有了自己的生活内容。她以前一直一直在战斗，不曾停歇，险些把自己逼疯。现在，那些休息和玩乐丰富了她的生活，让她有了喘息的空间，工作上也越来越顺。如果说人生就像升级打怪一样，那么OFF就是ON的进阶阶段，什么时候能安排好自己工作以外的时间，享受每一秒去培养兴趣、去旅游、去陪伴朋友和家人，才是真正的人生赢家。记得弘一大师也曾说过，如果一个人为了工作而忽略自己的家庭和健康，长久下来人生必然会出现偏差。当一个人为了追逐幸福不顾一切，最终只会离幸福越来越远。或许，在我们达到一定的高度之前，先学会平衡工作和生活的关系也未尝不可。在当上精英之前，我们可以先预习下精英的OFF生活，学会玩，学会享受，才能更好的拼搏。毕竟眼界和见识有限，我们还没老到能预见退休前的自己究竟状况如何，作者在书中写尽量做些激烈的运动，因为身体健康状况还很好，如果以后身体不行了，就没机会做激烈的运动了，这是能躺着绝不坐着的我从未想到的事情。等有一天真的老到不能动，回想过去，有谁能只沉浸在职场打拼的回忆里呢？我们会想起的，不过是哪次有趣的旅程，家人和朋友相伴的珍贵回忆，为了老后有些值得回忆的美好事物，从现在起，创造些美好的回忆吧。

7、人生的智者，不应仅仅是在工作领域游刃有余，还应该在创造出丰富多彩的闲暇生活。总觉得时间管理是一生的课题，如果spend your time 决定了你会成为什么样的人。这本书的作者讲述了他是如何利用自己的下班时间、周末时间、节日时间来丰富自己的人生的。读这本书非常轻松，整个排版行间距较大，字与字也会比较稀疏，虽然有290页，但是如果紧凑的排版话，我想大概也就是一本100页左右的书。3个小时就可以看完。但是能不能像作者一样行动起来，还要看自己的觉悟程度，行动的力度了。虽然我自己在工作上可能不及作者的十分之一，但是在生活中、闲暇时已经拥有了作者态度和人生观那就是充分享受休闲时间、有计划的管理好自己的闲暇时间。不是有句话说的是，职场人士人的区别就在那下班后如何利用好你的时间嘛。作者有很多爱好骑越野摩托车、打网球、美甲按摩、

滑雪等等。我也同样拥有着“浮华”的爱好，都说网球是优雅人士、贵族运动，而我虽然不是富二代但也非常享受小碎步侧身挥拍当球接触拍面时先推送再大力挥拍的那一瞬间的感受，I am crazy about tennis. 每个周六的固定节目网球。就像作者每月一次骑越野摩托，在崎岖不平的林间道练习车技，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。就是这样我能深刻体会到运动过后压力、负面情绪会随着汗水排出体外，身体中留下来的化学物质俗称快乐、畅爽。可能是和作者的追求极度吻合，所以在感觉上并不认为作者写得如何之好，当然每个人对于“好”有不同的评判标准。也许我定义的好是可以通过阅读之后对我的人生更加具有指导意义，本书中的道理我都很懂并且很多事也已经开始计划着做。比如在书中的第一章提到如何击退“忧郁的星期一”，就是把周日的晚餐作为周末假期的终止时刻。思考一下未来一周的计划安排。可能是我工作性质的原因没有特别多的人际沟通、超高业绩指标，所以我的周一很少会忧郁，甚至可以说很多时候我都是做好了准备来迎接下一个星期一的。我觉得从这本书虽然写的是日常生活的点滴，但是我相信每读一本书一定能够从中有所收获。对于我来说，最大的收获有两点。首先通过作者讲述他如何规划休闲时间以及培养他的兴趣爱好来看作者是个很有心的人，比如利用网络拍卖购物，公司曾经需要一台碎纸机，市面最低价格约为14万日元，而他们通过日本雅虎拍卖系统寻找最后竟然幸运地用1.2万日元买到了所需要的机器。利用外籍女服务员获取最新信息，在熟悉的餐厅里和服务员谈论他们感兴趣的话题，作者从当初完全不懂Vanessabruno、Anna Sui、Diesel等品牌，到最后通过她们的信息更加深入的做有针对性的市场调研与分析，甚至是从中挖掘到更大的商机。可见“听”是多么的重要。我也在反思有的时候我会不会说得太多了呢？是不是不够认真的倾听？经历过的任何事情都要认真的去思考、总结。第二个如果想尝试写书的人，完全可以先按照这本书的架构来填入自己的“肉”。框架已经搭好，只需要相应的注入自己的血液就好，便可写出属于自己的成长回忆录。记得老师曾经和我们说过如果你想在某个领域成为大师、专家，写作必不可少。所以接下来，我也打算模仿它来打造属于我的励志故事，记得生活中的点点滴滴都要用心来体会和感受。

8、你是天生的劳碌命吗？你的夜夜加班成效大吗？你工作二十小时升职了吗？我并不是说你不应该努力工作，我只是说你不应该这样盲目的消耗生命。上学的时候老师就讲过要劳逸结合，长大了之后我们会告诉父母要注意身体，那么我们自己呢？是劳逸结合还是废寝忘食？是锻炼身体还是忙忙睡睡？看完OFF学之后，想通过自己看书体会到的一些优质人生需要做的一些事情和大家探讨一下，如对你有帮助，请参考，谢谢。第一点：锻炼身体！锻炼身体！锻炼身体！【重要的事情说三遍】爸爸照顾半植物人的妈妈五年了，无论是精神还是身体他都受到了不小的打击，这五年来他的付出和辛苦不言而喻，走起路来总是拖拖踏踏，一点力气都没有，看着就像是软瘫瘫一碰就倒的样子，可是因为弟弟在读书，妈妈还离不开他，这些事情让他提着劲儿的生活着。我每次回家都会给他带红枣等之类的补食，上上次给他买了保健品，之后一直叮嘱他吃，上次回家看到他整个人精神了很多，怀疑是自己给他买的的保健品有效果了呢。结果一问，原来是爸爸每天早上五点多都起来跑步，从不间断已经坚持了将近两个月了。这样整个人看起来精神多了，在和他说什么事情的时候思路也变得清晰，整个人都往好的方面发展了。我举这个例子虽然是老年人锻炼身体的效果，但是不得不说，锻炼身体确实会使整个人变得有精神，再去做别的事情的时候也会更有精力的。第二点：理财！虽说“享受人生，赢在休闲”，有些休闲的事情不需要花钱，但是并不是所有的休闲活动都不需要花钱的。所以，学会理财，在没钱的时候逛逛公园，去到河边游玩就好；在有钱的时候可以去做做spa，美甲，足浴也是全身放松的方法。所以，本书不是写给屌丝的，要有一定的经济基础才能真正的玩好工作好。理财有可能会是屌丝，不理财就一定会是屌丝。第三点：匀出时间，送给家人朋友！我们经常这样的桥段：一个人要去吃饭，结果饭席上觥筹交错，互相应酬。这类的朋友算是合作关系以及工作关系，越接触越累。我们应该多结交一些工作之外的朋友，大家可以具有共同的兴趣爱好，比如一起骑行，一起打球运动等等。无独有偶，同样的案例就是爸爸外出工作，从来没有管过孩子和妻子，如果家人存在任何的陪伴要求或者抱怨，丈夫就会说我的一切努力都是为了这个家，为了给你们更好的生活。可是有了更好的生活又能怎样呢？什么样的生活算是好的？欲望是永无止境的，而陪伴就那么几年，孩子大了会有自己的圈子再也不会需要爸爸去陪。所以匀出一些时间给家人和朋友吧。大家一起去旅行去聚会，去进行亲子活动，去完成有趣的任务。那将是你人生中不可多得的快乐时光，是工作中多大成就都带不来的快乐。第四点：旅行或者享受兴趣！朋友圈以及微博最火的一句话就是：要么读书，要么旅行，身体和心灵总有一个在路上。关于这两点，我推荐旅行。但是是真正的旅行，是融入当地的感受，是了解人文的发展，是感受岁月变迁的历程；而不是景点拍照、公厕排尿、盒饭管饱、花钱买票、临

走纪念品一大包却什么也记不了。享受兴趣，从现在开始。不管有没有钱先做了，比如，喜欢跳舞没有钱去舞蹈班可以先去跳广场舞啊；喜欢唱歌没有专业的乐器，可以多练练卡拉OK啊；喜欢写字没有专业的文房四宝，可以学学王羲之十八口大缸写起来，再不济咱还有普通的毛笔和宣纸啊。所以，趁现在想想自己的兴趣是什么？不要等到老了的时候遗憾自己跳不动唱不响写不直了。第五点：置办固定资产以及退休计划！本书并不是讲大家要多么努力的工作，也不是讲大家要多么放肆的玩耍。主要是要劳逸结合，在“ON”（工作）和“OFF”（休闲）之间的微妙切换。所以置办一些固定资产，比如二套房子可以为了度假，也可以为了以后和离家的孩子更好相聚。至于退休计划，就是要在退休之后仍然选择有表现机会的兴趣并且跟不同年龄层次的朋友一起享受；要积累退休金做自己真正想做的事，比如参加社会公益、比如移民、比如换更好的房子等等。要有自己的想法，包括生活和金钱。以上的五点，每一点说出来都感觉非常简单，易执行，实际上很多人并没有做到，有多少人会坚持健身？会懂得理财？会陪伴家人？会享受旅行？会计划养老？看到本书之前我唯一能做的就是在工作之余陪伴家人，还经常因为读书而忽略了宝宝的情绪。所以我们要想拥有优质生活，不单单是做好工作拥有财富。我们要做的太多，虽说休闲就要放松，但是人生还需规划，你需要规划着工作，更需要规划着生活。最后，祝所有朋友都能生活美好！

9、现代社会的工作压力，让许多上班族和学生党渴望这样一种放松：一天躺在床上，早饭不必吃，午饭叫外卖，晚饭出去吃一顿。看起来非常好的休闲方式，其实会导致痛苦的结果，尤其明显的表现就是“假期综合症”和“黑色星期一”。明明休息了，为什么越休息，越感到疲倦呢？正是这个问题，让很多人感到困惑。在《OFF学》这本书里，大前研一给出了解释：“如果只是漫无目的地躺在床上，清醒之后已然懒散地看电视，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……既然如此，就让我们同时充实工作与休闲生活吧。”这本书，就如何拥有充实的休闲生活，给出了绝佳建议。1) 打败“假期综合症”，充满活力地开始工作！休息，不仅仅是睡觉。作者在文中说，最好可以拟定休闲计划。尽情享受能够放松的活动，例如散步、骑自行车、听音乐等。去做一些有趣的、自己喜欢的、没有负担感的事情，让身心感到愉悦的同时，又得以放松。大前研一本人非常喜欢去河边散步，不仅花费少、没有压力，还可以享受大自然的景致，丰富家人之间的交流，可谓一举四得。所以拟定计划尤为重要。此外，他还就如何在假期更好地享受美食；如何分配周末时间，让周一充满活力等给出了自己的解决方法。2) 我非常喜欢他对【高效阅读】的见解。对于阅读而言，有一个良好的阅读环境十分重要。大前研一把自己的工作室和书房，设在远离窗户的地方，这样做的原因是美丽、开放的自然环境，会让人无法专注地去思考读书。他的书桌位置和文件摆放，都有固定的位置，这样做是为了营造一个固定、熟悉的环境。在这种情况下，阅读思考，会产生无法想象的专注力。“3) 擅用互联网，优化我们的生活很多人的时间，大量浪费在网络上。看综艺节目、明星八卦、冗长的电视剧，虽然看这些也可以获得愉悦，但我们完全可以利用其中一部分时间，让休闲生活更为充实。发展自己的兴趣。在豆瓣、知乎等网站，找到自己的兴趣所在，加入兴趣小组，增加人生的厚度。利用雨天假日，整理电脑。我们的电脑硬盘里，存了太多东西，尤其是旅游时的照片，各种高清电影。趁着雨天，正好清理自己的电脑，不乏是一个好的建议。我在看这本书的过程中，常为之击节赞叹。大前研一能够窥到我们为之困惑但无法解决的问题，可以说，它不仅在告诉读者工作之余如何“玩好”“休息好”，同时在时间管理、家庭管理、家庭育儿、事业规划、退休管理，以及快乐旅行、职场规则、饮食管理等方面都提出了宝贵的意见。因为是最新的译本，译者也是花了心思，更符合现下人的阅读习惯，所以阅读起来非常流畅，基本上可以一口气读完。OFF学，就是休闲的学问。从此让无趣OUT！各位，成为一个会玩的人，尽情的享受人生吧！

10、第八页休闲生活的年度计划，一定要在年初制定。利用“在这个时期，要自己去这里，要这样度过”的方式，安排休闲的计划。首先，制定一年三次的长期休假计划。其次，在以月为单位，决定周末的休闲活动。例如，这个月这一周，是跟车友们一起骑越野车的日子；下雨周，是跟音乐爱好者一起练习单簧管的时间……第21页周末的时间分配术1.从星期五晚上开始周末的休闲活动2.星期六，享受体力行的休闲活动；星期天让身心充分休息3.星期天的晚餐后，开始为星期一的工作做准备第129页在空闲的雨天假日，取消“被动型”的休闲活动。利用时间整理、编辑自己的音乐资产、照片资产、以及影像资产，如此一来，或许也可以增加乐趣。

11、文/宇过天晴现在的生活和工作节奏，导致人们的时间总是被工作和无聊无限制的霸占，很多时候我们不禁感慨，时间过的好快，却又不知道时间到底花在了哪些有意义的事情上。我觉得这个人们的时间观念有关，没有合理规划时间和人生。有这样一句话叫：工作之外的八小时决定了你的人生。上

班的时间只有八小时，工作之外的时间也有很多，比如每天的上班之前、下班之后和周末、节假日，这些都是我们宝贵的时间。利用好我们工作之外的时间也就是我们的休息时间可以间接有助于上班时的工作。人的一生有很多东西，有家庭、有亲人孩子、有朋友、有自己的兴趣爱好、还有我们的老年生活。工作的本质无非也是为了更好更快乐地生活，所以当我们在工作的时候不要被工作的压力牵制而忘了生活最初的意义。工作为生活提供物质基础，工作是生活的保障，我们需要工作，这是生存本能。那么，如何更好的工作，除了从工作本身考虑之外，还可以从工作之外的时间下手。这正是off学所要讲解的东西。当我们由on(工作状态)切换到off(休闲状态)时，我们可以做的事情有很多。如何轻松度过周末、怎样享受兴趣和玩乐以及如何管理我们的家庭和规划退休后的生活。这些问题，本书都有很多建议和方法。相信很多人面对周一的早上都是手忙脚乱和无精打采的，身边的同事也有好多总是抱怨周一的早上工作效率很低，如何解决这个问题，对我们一周的工作状态和安排也是至关重要的。很同意大前研一的观点和方法，周五的晚上做为周末放松的开始，周六做一些运动型的活动，这样便于周日恢复体力，周日就可以做一些相对轻松的事情来放松心情，不过至关重要的是周日的晚上，周日晚餐后就需要首心，为周一的工作做准备，可以事先准备一周的工作安排，做好心理规划。看过作者的观点之后，我也试了一下，相比而言，周日晚上就开始准备一周的工作比周一冲冲忙忙去上班更能进入工作状态，工作效率也提高很多，是一个很行之有效的方法，值得很多职场人士使用。很多人都需啊面临平衡工作和家庭这样一个问题，这个问题，我考虑过很久，也在慢慢探索中，其实，平衡好工作和家庭无非也是要懂得轻松自如的切换两则之间的状态，很多人要不就是带着工作回家，或者就是工作的时候仍在想着家人孩子，这样的状态本身就不对，工作的事情就要在工作时间高效做完，下班之后要把工作丢在门外，轻松对待家人，只有当我们进入家门之后真心对待家里的每一个人、尊重每个人，也便平衡好了两者之间的关系，这种做法看似简单，其实做起来很不容易。有多少人能够轻松应对这两者相信只有自己清楚了。本书提供了很多实用的方法，对于家庭有孩子的家长来说，可以借鉴一下。off状态之下，面对家庭，管理好家庭，处理好夫妻关系和亲子关系也是很重要的一部分。如何增加家庭成员之间的关系和亲密度，良好的沟通很重要、组建家庭活动也很重要，做谈话和活动的过程中，加强孩子的独立能力和表达能力、让孩子学会自己承担责任，同时也要有夫妻之间的话题和个人时间，这些都需要我们再休息时间做好自己的安排。本书对于休闲时间的利用讲解的比较全面和详细，有很多建设性的方法和意见，如果你对于工作之外的时间比较迷茫，这本书算是一个很好的解读。生活要讲究劳逸结合，所谓不会休息就不会工作，on和off要同等重视，并且设法创造出时间、金钱和悠闲的心情，尽情享受人生。

12、每周休息两天半的消息传了出来，网上沸腾了。人社部澄清还没有相关计划，但貌似“可以期待”。这个消息从某个角度反映了人们目前压力大，需要休息的状态。当前，双休日仅仅是部分人的权利，对于某些企业、某些工种有时候一个月仅休息四天，甚至更少。人们为什么这么拼命？自身并不愿意这样。压力迫使人们不得不做出这样的选择。工作是最重要的吗？大前研一的这本《OFF学》，从多个角度阐明了一个观点：很多东西比工作重要。伟大的革命导师列宁曾说过，会休息的人才会工作。没有足够的体力和旺盛的精力，又怎能保证工作效率最佳？作者提出，赢在休闲。上班族需要有个人的业余爱好——骑越野摩托车、钓鱼、踢足球、滑雪……以此来排解因为工作带来的压力和苦闷，保持愉悦的身心。这是一个很浅显的道理，容易明白。“工作是为了更好的生活”，不是吗？古人有句诗流传很广：腰缠十万贯，骑鹤下扬州。这种随性的日子大概是很多人梦魅以求的。我觉得，玩儿是人的天性。每个人生下来都喜欢玩儿。随着年龄的增大，我们要适应社会生存的规则，但是，这种天性也随之越来越的被压制。然后变成了另一种称呼，叫享受。享受阳光，享受沙滩，享受风景，享受清新的空气。它也是另外一种玩儿，就是放飞心灵。而在生活中，我们需要面对太多的事情。本书把一个人面对的生活细化，告诉我们如何分配时间和精力，合理安排生活。之前有人形容，星期一上班的心情和上坟差不多。如何击退忧郁的星期一？周末悠闲放松，周一从容不迫。拓展人际关系，结交工作以外的朋友，摆脱工作时钟，击退压力。周末睡个懒觉，不失为一个好办法。和家人同游，享受美食，有效阅读，都能使身心得到放松。培养一个兴趣很重要。无论是打羽毛球、跳舞、旅游还是滑雪、游泳。有了兴趣，你会结交很多同类的人，你会得到很多的收获和精神上的愉悦。玩儿，放松，灵感才能归位。想想看，一个身心疲惫、无精打采的人，你能期待他做好事情吗？带父母旅游，尽孝从现在开始。合理掌握好喝酒的时间和地点，合理安排家庭管理，主要是对孩子的管理。这些都是体现一个人休闲、人情的地方。很多时候，我们的媒体宣传要鞠躬尽瘁死而后已，要做焦裕禄式的好干部。也许过些年，这样的宣传就会适当修改下。因为这个年代，人们还是需要做好自己。工作

很重要，但有很多东西比工作更重要。比如亲情，家庭。据说在美国，即便是快递员，牛奶工，下午下班之后都要回到家和家人一起吃晚餐。而在中国呢？不要说一起吃晚餐，有的农民工长年夫妻两地分居，孩子成了留守儿童，父母成了留守老人。更有甚者，有的两个儿子都在外地打工，老人只好分开，每个人看一个院子。导致老人们连晚上都要分开。这些人为中国的经济做出了太多的贡献。然而，他们也失去了太多。有条件的，我们应该学会休闲，学会爱自己。爱自己，有了愉悦的身心，才能更好的爱别人，社会才更加和谐。才能更有精力做好工作。

13、因为工作的关系，似乎读了很多职场类的书。有讲选择的，有说故事的。他们中有的醍醐灌顶，有的盛溢鸡汤。有的是技能型，面试的50个技巧、BAT的笔经全本；有的是努力型，告诉你汗水浇灌梦想，勤奋铸就辉煌。但却从来没有一本书告诉你，应该如何平衡生活。平衡生活不是一场说走就走的旅行，裸辞去拉萨，旷工看大海。而是在工作和生活之中自如的切换，调整自己的身心。读《OFF学》的时候，我常常跳线想起安妮海瑟薇的《穿prada的恶魔》。记得最初看那部电影的时候，也是被那些光鲜亮丽的衣服和手包所迷惑，为海瑟薇所扮演的角色的努力而赞叹。那时候年纪小，虽然觉得那是一个十分劳神劳心的工作，但所带来的收益确实值得的。所以隐约觉得海瑟薇男友总是配不上她的，结尾是她牺牲了工作成全了他们的生活。可其实生活就像大前研一这本书中所写的一样，如果一个人总是神经紧绷在任何时候随时为工作待命，他未必在结尾处就能收获更多。《OFF学》教我们随时抽身给自己一片安宁，寻找那么一种能让心灵放松的方式。这并不是逃离和懒惰，反而能在欲速则不达的工作里，更投入的面对繁杂。或许有人觉得，放松心情是件容易事，根本不需要用一本书的篇幅来阐释。但实际上，时间、金钱和悠闲的心情，享受人生的态度是需要规划和设计的。人并不是孤立的个体，你的工作、金钱、家庭、父母、子女乃至退休后的打算都需要提前盘算。在这本书里，大前研一谈及了如何创造休闲的资金，怎样高效地管理时间，如何培养兴趣建立工作外的人际网，从家庭管理到养儿育女无不透露着对平衡生活、事业和家庭的智慧。书中提及了很多切实可行的方法，比如和妻子周四的家庭定期检查，比如对周末时间的有效分配，再比如如何去选择终生的兴趣。语言和故事都浅显易行，马上就可以拿来规划自己的休闲时光。但从此书的视角上讲，难免因作者所处的环境、日本男女工作的不同、中日消费水平和方式的差异而对书中的一些例子难有亲切感。建议中文再版时，可更考虑本土化的一些问题。记得小时候，班级里常常有那样的学霸。他可以和你一起踢毽子、做游戏，也爱看《还珠格格》《宠物小精灵》，可是他依然轻松稳居在班级前三名。那时候大人们总说，人家是偷着学呢，就你傻。以前以为那样看起来毫不费力的人似乎真的比自己聪明太多。其实，那些当年的学霸未必如大人们那样用功，他们无非是在学的时候比你更专注于学本身，在玩的时候比你更放松享受。我想，我们每个人都是需要这样的智慧，这样既能在工作中如鱼得水，也能在生活里策马奔腾，随时off一下自己，让自己的人生off course。

14、我们现代人的步伐已经越来越赶了，我们的心也变得越来越急躁。从早上开始，我们没时间好好准备早餐，路上地铁边顺手买一份早点就这样边走边吃完了，上午工作太忙午饭有时候要拖到下午一点才开始吃，下班了华灯初上，我们又被堵在了回家的路上。回家没时间陪伴家人，也没时间充电。就那样昏昏欲睡的刷着手机，守着泡沫剧熬夜到十二点才去睡觉。然后日复一日，终觉工作没有做好，工作之外的时间也没有好好休息，好好的玩。大前研一的《OFF学，会玩才会成功》是我读到他的第二本书。关于如何平衡好工作和生活，我想看看这位曾经就职于麦肯锡的管理学家是怎样做到的。很多人会说。嗯，工作嘛，或者我不能像那些职场精英那样成功，但是说到玩嘛，那还不简单吗？我下班喜欢刷各种剧，看各言情小说，或者约上三五好友去唱KTV，心情不错坐在烧烤摊前，点上几串烧烤喝着啤酒，那是特么惬意啊。我不能一味去否认这种生活方式是错误的，只是结合自己的观点，以及看完整本书得到的感悟是，年轻的时候，你可以尽情的躁动，你可以尽情的“享受”。可是随着年龄的增长，你的人生各方面的层次很可能还停留在当初；你会因为没有什么真正的兴趣爱好，而变成一个无趣的人；你会因为年轻的时候过度消耗精力和时间，身体健康出现隐患。在我看来，工作之外的生活才是生活的重心。因为这个时间是你自己可以自由支配的。比起只是一味的去“享受”生活，你好好利用这些时间，去运动释放工作的压力，去培养自己的兴趣，也可以利用这个时间，好好陪伴家人增进感情解决矛盾。我觉得这些都是比工作更重要的事情，如果你平时注意了身体健康，加强了锻炼的话，那么身体机能就会变得更好，工作的时候精力也更充沛，如果你培养一项更有价值的兴趣，画画，写作，学习某种乐器，兴趣不但能够给你带来精神上的愉悦，假以时日的练习或许还可以给你带来额外的收入，如果你下班后能抽空多陪伴、多与家人沟通，那么你们之间的矛盾就会变少，每一天你都会带着最饱满，没有任何负面情绪的状态去工作。而大前研一的这本《OFF学——会玩才

会成功》在如何平衡你的生活——关于工作和休闲这个问题上，讲得更加具体和全面。例如有一节是他建议商务人士不要打自费的高尔夫，因为应酬的高尔夫的缺点是打球过程中都是工作的无聊话题，没有起到休闲放松的作用。我就想到我们国家，也是有很多借着聚餐玩乐的理由，同事们一起吃晚饭喝酒，唱KTV。这样的聚会太过于频繁，我反而觉得下班之后就应该早点回家，陪伴家人，自我充电，因为下班之后本来就累了再花几个小时折腾一下，只会让一天更累直接影响第二天的工作。这本书里还分享了很多休闲时间可以做的事，我觉得这些方法不仅仅是放松身心，还可以成就你幸福的人生。例如如何制定详细的旅游出行计划；如何利用互联网结交新朋友，电脑整理和网络拍卖；在家庭里如何高效的和家人联络感情；如何选择终身兴趣，以及为退休生活积累财富等。本书的封面最上面写了一句话，只会埋头工作的人，成不了大人物。如果你想让自己的生活更有趣，想让自己更好的平衡生活和工作，或者有志于成为像作者那样的职场上的成功人士，我推荐这本书给你，他一定会改变你的生活和现状的。

15、昨天跟闺蜜聚餐时，分享了很多大家关于现在的工作、生活的种种体会。作为21世界奋斗在职场上的年轻人，我想我们每个人都会有种生活节奏很快、工作忙碌的感觉，而且很多时候，工作会影响到我们的休闲生活，周末休闲生活时候仍会对工作念念不忘。一个月前，我的一个下属给我提交离职申请，在跟她的谈话中得知，她想离职的原因是她觉得现在的工作让她没有学习和好好休息的时间。我很奇怪，因为在实际工作中，工作量并不大，而且不需要加班，怎么会导导致对生活出现了负面影响呢？经了解才知道，原来她经常是工作上从不进行时间上的安排，只要工作过程中出现了一些变动，她的工作就会出现延期，周末的时间还要去想怎么补救延误的工作。这样的感觉似曾相识，是的，在我刚开始参加工作的时候，我也会觉得工作让我的生活失去了很多色彩，工作和生活的界限分不清，两者总会发生冲突，我总是在周末休息的时候还在想着我的工作，导致我周末也过得不开心不爽快；在工作的时候我又会想着生活上的一些事情，导致我工作出现拖延，就这样陷入一个死循环，这样的状态持续了一段时间，在那段时间里，我一直认为离开这份工作我就能重新规划好我的生活，我的一切。也确实在之后的不久，我选择离开了这一家公司。新的工作很快找到，但在新工作中我仍旧会存在类似的疑惑和问题。慢慢才发现，错的不是工作，错的是我的心态，错的是我对时间的错误规划。在读大前研一的这本《off学》时候，他谈到的很多off学让我感同身受，关于工作关于生活关于未来关于投资，那是一份沉淀过后的智慧。我的off学是：合理的时间安排，工作生活才能轻松。人生中相当大的一部分时间是在工作上的，如果没有学会如何在工作中去放松自己，我们会很快到了一个疲惫值。同样在生活上，如果没有合理安排好工作的时间，那么工作上的情绪和感受也会被带到生活，影响到我们的生活。工作上，要培养自己的专注力，学会合理的时间规划，严格要求自己拒绝拖延症，尽量在工作时间内把工作完成，这样子我们才能心无杂念地去享受的生活。生活中，要善于去发掘自己的兴趣和爱好，划分好工作和生活中的界限，学会拒绝无效的社交活动，把空闲的时间来做自己喜欢的事情。可以是读书、听音乐，可以是运动、跟朋友聚会。。。好的休闲活动能保证我们生活的质量，也会帮助我们消除掉在工作上的疲惫感。轻装上阵才能走得更远，不管是生活还是工作，我们每一天都在吸收着新的东西新的知识，也每天都在经历着各种事情，处理各种麻烦，迎接各种挑战。我们就像是一个U盘，存储空间有限。如果不懂的把一些旧的没用的清除掉，就没有多余的空间来放新的东西。很多时候，我们让自己像火力全开的马达，一按下on进就一路向前。走得急走得快了，容易错过沿途的一些风景。其实我们每一个人在社会上都扮演着不同的社会角色，都背负着各种责任。我是公司的员工，是爸妈的女儿，是闺蜜的知己，以后还可能是子女的妈妈。每一种社会角色都需要花时间去演绎，可见时间对于我们来说多么重要。把每天这24小时规划好，能帮助我们充分去扮演好我们的每一个社会角色，也能让我们在每一种社会角色中收获到成就感和幸福感。

16、Off学，这本书就是告诉你要对自己好点儿，并且教你如何对自己好点。有没有人希望自己生下来就是富二代，钱财唾手可得。有没有人希望自己一出生就是星二代，名利指日可待。巴特，诸君之所想如若都能如愿的话，富二代和星二代存在的意义也就没啥了。那出生时名利皆没有先天优势，是不是就说明人生没啥意义了，是不是就说明这辈子只能做牛做马，昏天暗地，痛不欲生了？of course not 来自日本的大钱度一先生为你带来了《off学》，他告诉你，尽管生而没能成为养尊处优的X二代，尽管最终走向奋斗的“on”生活，也要学会“off”休闲，只有当工作休闲两不误，人生才有可能逆袭成赢家。So,合理安排时间，燥起来，该玩玩儿，该干事干事呗。以前虽然知道有个词叫劳逸结合，恩，我想大部分人和我一样，也就是仅仅知道而已，工作起来该卖命还是得卖。身体扛不住之后，就像电脑一样待机。对于身体出现的警报从来不关注。在读这本书之前，我有个朋友认识很多年了，为电视

台工作，每月拿6位数字的薪资，还有各种福利和奖金，前不久死了，32岁。去年，有一个22岁的刚参加工作不久的男孩子倒在北京著名CBD奥美的办公桌上，不长时间的昏迷之后，死了，原因是多日连续加班过劳死。其实你如果留意，这样的案例不要太多。我不是危言耸听，只是想认真告诉大家，你以为没关系，不注意的那些时候，有一种叫做疏忽的疼痛在蔓延，日积月累，它将严重拖累你的身体健康状态，让你无法全心全意工作，让你人生废柴掉。作为一只典型自带工作狂属性的摩羯女，在看完这本书后，我其实对自己开始很放纵，公司搬入新装修办公室，当天我就去买进口防甲醛口罩。身体检查，都提前预约，定期前往，苦苦等候只为求医生一些保养秘方。认真整理自己的时间，腾出更多的时间留给运动，以求长远发展，因为放长线才能钓大鱼。工作中总是喜欢接触那种能将休闲生活进行的很好的人，那些通过交流发现没什么休闲生活，大部分时间都在加班的伙伴，总是忧郁万分；而那些工作休闲两不误的人相处起来总是给人感觉特别阳光积极正面，他们特招人亲近，可能因为运动和心态的原因，笑容也格外真诚，招人喜欢。一句话总结，在处理健康、休闲和工作之间的关系，参考《off学》这本书的价值还是有的。

17、如果没有恰当的休闲，在工作过程中也是难以维持持久的有效率的工作的。在充分利用周末时间进行妥帖的休闲以后，新的一周才能以充满效率的方式开始。在《OFF学》一书中，作者给我们介绍了该如何充分的利用自己的周末。学生时代对周末的理解并不是特别的深刻，尤其是大学时期，到了大四几乎天天都是假期，也并未注意过周末这回事儿。如今刚刚工作不到一个月，几乎每一个周末都塞满了事情，所以事实上也并没有多么休闲放松的度过自己的周末。但的确有礼拜五夜晚熬夜看剧、周六睡到中午的时候。可是也并不觉得多么浪费——大概这就是贪睡吧。所谓恰当的休闲方式，其实是因人而异的。在《OFF学》中，用我的话来说，恰当的休闲是包含了两个重要因素的。第一是要好好对自己，第二是要好好陪伴家人。先来说说第一点，好好对自己。也就是说要培养自己的兴趣，让自己充实的度过时间。这点我还真的有，一直都想学学画画，也决定了等下个月各事顺当以后就去兴趣班报个名。旅游的话我也比较赞同作者认为的不必去名胜拍照的观点，找个喜欢的地方散步、欣赏风景也是很能够让人放松的选择呢。对于作者提到的时间安排我也比较认可。周末从周五晚上开始，周六可以选择一些消耗较大的活动，周日则用来好好休息。一周中最美好的时光莫过于周六的夜晚了，已经度过了美好的周六，明天还不用上班还可以休息！是不是很棒啊？至于自己的书房啊、家人啊，鉴于目前我还是北漂一枚，没有条件去体会作者的理念，在此就不过多说。再来说说第二点是要好好陪陪家人。第六章和第七章的家庭管理术和家庭育儿术对我来说目前并没有什么参考价值，所以在此也不做说明。周末的确是陪伴家人的最好时光了，平日里上班就算不会有太繁重的任务，回到家里就算记得要跟家人好好沟通，还是会有人累的只想好好泡个澡吧。所以周末对家庭的稳定和谐而言是非常重要的。有家庭的读者可以好好读读第六章和第七章。说到底，《OFF学》给我们提供的只是十分适合作者的休闲方式。我们可以听听他的建议，但也不必完全照做。毕竟书中的一些建议在国内并不是十分的适用（比如游艇旅游）。周末休闲嘛，自己过得开心就好。不管你是睡觉还是去书店，或者去咖啡店拍一只可爱的猫咪，只要你认为自己得到了充分的休息，周末对你而言已经充满意义。如果你觉得你的周末累累、不能好好休息，你不妨来看看这本书吧，也许你可以得到很好的启发。

18、与漫山遍野的间隔年、旅行文学不同，《off学》不是教你如何辞职，如何从令人心烦的工作on状态中切换下来，来一场说走就走的旅行；没有推荐你所谓的慢生活，从工作竞争中退下来；也不是介绍你任何的旅行攻略与世界游记。他只是以一个长者的经验告诉你，在这个节奏快、状况多变的社会里工作，想要活得更好，需要怎样的从工作中off，而这个off，是鼓励你将业余时间利用起来，做好计划、时间再分配，从工作、家庭、育儿、退休不同层面给予你贯穿一生的建议。基本上来说，研一先生就在展示他自己的off学，活生生的案例告诉我们他是如何主动的统筹工作&时间；主动的规划自己的兴趣和社交；主动的安排自己的家庭和育儿、甚至理财……无一例外的都体现了他的前瞻性主动性，当一个人能够提前一步把自己off状态下的时间安排好，那就是安排好了人生的2/3，不是么？过上自己想要的生活，即所谓成功吧。反观国内，举例央视的一则公益广告，是一位母亲的独白：“等你长大了，读了大学，妈妈就能享福了”；“等你工作了，妈妈就能享福了”；“等你结婚生了孩子，妈妈就能享福了”；“奶奶，等我长大了就让你享福！”……且不论这则公益广告的出发点是什么，这位母亲是否真的如愿的过完了一生，我想这种等待并不是主流社会能接受的生活方式。因为福是自己享的，不是别人给的，国内很多人的思维仍然停留在等，停留在说，停留在纸上谈兵，等有时间了去学游泳；等有空了去死党家BBQ聚一聚；等赚钱了陪爱人去旅行；等升职了带小孩去海洋世界……结果年老后回顾这一生，什么都没有实现，徒留遗憾。所以不妨拿起这本书，学习研一先生是如何

成功：【工作&时间】早九晚五的工作，甚至加班，会让我们的时间被撕裂成无数的碎片，但请保证个人的独立思考时间，这个时间并不是什么都不想什么都不做的个人生活，而是不受打扰的，可以尽情思考工作与生活的时间，整体统筹规划个人的未来。【兴趣&社交】培养一个兴趣，不仅是为了打发时间，更是为了拓宽视野，因为退休之后，工作上的人脉会因此消失，为了避免落得一个孤独老人与猫宅在家度过晚年，为了避免成为家庭的带娃机器人，为了避免退休后无所事事，养成一个一生的兴趣，不仅能结交工作以外的朋友，还能通过这个兴趣认识一个新的世界，与家人、朋友分享你的快乐，记录下来成为生活的美好回忆。【家庭&育儿】父母能教给孩子的最重要的事就是怎样离开父母独立生存，让孩子独立生存比获得奥数名次更重要；而怎么培养孩子，就是夫妻双方相互沟通，以达成一致的观点。当你能够处理好工作与时间的关系，其实留给家庭的时间就会被安排出来，你可以充分利用聚餐、出游、做家务的一切时间与家人好好相处，有效沟通。书中还有很多研一先生的心得，在此不在赘述。关于成功，我们希望总有一天，我们“未来如我所愿，从此过着快乐的生活”。好像我们所有经历的一切，到这一刻为止的生命，都只是在彩排，盛大的演出还没开始。其实当下才是我们所拥有的一切，每一天的on和off，甚至每周每月每年都是需要我们主动去创造和安排，从现在开始学会玩，学会off，不仅让自己，而且让自己的家人过得既充实又有意义，才是真正的成功。但知易行难，希望自己从这本书中获取的知识能在实操中坚持，与大家共勉，出发！

章节试读

1、《OFF学》的笔记-第1页

我的笔记

工作的成就或人生的幸福，跟在校成绩并没有关系。

第一章 击退“忧郁的星期一”

在“浮华日”，让身心彻底放松。
“浮华日”三周一次的放松日

购置第二住宅，享受假期

星期六，享受体力型的休闲活动。
星期天，让身心充分休息

星期天的晚餐后，开始为星期一的工作做准备。

将星期五晚上设定位享受周末的助跑时间，星期六是活动时间，星期天是身心休息的时间，星期天晚上则是下周工作的助跑时间。

集中精力工作，养成上午完成工作的习惯。与其杂乱无章的进行，不如全神贯注地完成。

阅读一本商业书籍所花费的标准时间是一个小时。如果花四五个小时从头到尾全部阅读，不但无法掌握全书的内容，也会让读后感显得凌乱。

人生最重要的就是健康。如果因为工作过度而损害健康，不仅无法享受快乐的人生，也无法完成想做的工作。

第二章 享受兴趣，从现在开始

人生能够尽情享受休闲生活的次数毕竟是有限的。既然如此，为什么不去真正一流的地点，尽情品味休闲的真味呢？

在新西兰、澳大利亚、芬兰等国家，游艇的普及率非常高，几乎家家户户都有游艇。

欧洲的度假海域爱琴海。

在美国或欧洲，大部分享受海洋休闲活动的并不是年轻人，而是中老年人，特别是退休人员。

一生能够尽情享受休闲生活的次数毕竟是有限的。既然如此，为什么不去真正一流的地点，尽情品味休闲的真味呢？

兴趣，是时间投资与快乐程度成正比的单纯世界。

自己演奏乐器的乐趣，远大于只是聆听音乐的乐趣。一个是直接参与，一个是边缘参与。

运动是唯一能够一边享受、一边放松身心，并保持健康的兴趣。

盛田昭夫经常挂在嘴边的一句话是“我绝不能变成老人”。这样的精神正是保持年轻的秘诀。

购物——购买“标准物品”足矣。即使公文包旧了，我也会再买相同的公文包。

“标准品”的2个优点：

- 1、因为符合自己的需求，而不会产生不便。
- 2、因为只需重新购买想相同的物品，所以不会有购物时的烦恼及浪费时间。

第三章 出去旅游

走马观花游览所有景点，不但没什么意义。还会造成旅游疲劳。

尝试自由随性的自助游

不购买旅游特产，省时间、省钱。

避免“休闲疲惫”的法则”，人多的地方不要去！而要到不会拥挤的地方，悠闲地享受生活。

带父母同游，尽孝从现在做起。

第四章 休闲时间的IT活用术

电脑交友

数码相机是拓展对话的工具

在空闲的雨天假日，取消“被动型”的休闲活动。利用时间整理、编辑自己的“音乐资源”、“照片资源”、“影响资源”。

利用网络拍卖二手物品

第五章 喝酒的场所与乐趣

下午5点后的灯红酒绿是人生的浪费，美国人下班之后，会以家庭为先。喝酒误事。

虽然酒对健康有一定影响，但是喝酒能消除一天的疲劳是世界的共识。

菜品的选择方法：请餐厅人员推荐

餐厅的选择方法：确认午餐味道。午餐费用一般都比较低，就算不好吃，时间和损失也很小。

拥有2家熟悉的餐厅

熟悉的餐厅将是放松身心不可或缺的”藏身之所“。

第六章 家庭管理术

降低对电视的依赖，是促进家人之间沟通的第一步。
(我觉得，应该是降低对手机的依赖。少刷朋友圈.....)

周四晚上，定期”家庭检查“。夫妻两人在附近餐厅一起用餐，讨论家里的事情。有些事情，不适合全家人讨论的问题。

讨论的2个重点：1、家庭内部的问题。例如孩子教育的问题。
2、家庭外部的烦恼。比如太太的琐事。

尽量减少太太的家务负担。善用保姆，让夫妻之间能够跟多的时间在一起愉快的休闲。

家庭聚会，父亲来主持。

取消孩子的房间，确保父亲的活动空间。父亲最好有书房。

- 1、拥有自己的空间，可以放松心情。
- 2、安心地学习，可以增强工作能力。
- 3、做孩子的榜样，让孩子看到父亲也在学习。

吃饭的时候绝对不要开电视！

第七章 家庭育儿术

让孩子具备独立生存的能力。

利用“丛林法则”，让孩子在体验中成长。

只有跟孩子一起体验丛林法则的惊险，亲自玩耍才有意义。

只跟同年级的学生玩耍的孩子很难成长

并肩谈话，好过面对面交谈。

成为孩子的“协助者”而非“教导者”。

让孩子自己思考答案。

父母的责任不是将自己的答案强加给孩子，而是跟孩子一起思考解决的方法。

从取消零用钱开始，对孩子进行金钱的教育
让孩子自己赚，例如做家务、等方式。

对自己的孩子大胆的说出“自己的人生，只要自己能够负责”也是一种爱。

第八章 从现在起，为退休后的生活做准备

选择终身兴趣的三个方法：

- 1、如果超过40岁，要拥有退休之后可以持续的兴趣。
- 2、跟不同年龄层的朋友一起享受兴趣。
- 3、选择有表现机会的兴趣。

积累足够的退休生活费，做真正想做的事情。

理性投资，为退休生活积累财富。

学习资产的运作。

参加公益活动，回报社会

到时候养老的地方买房。

年老的时候，应该找个舒适的最终住所，让最后的人生能够光明而美好。

2、《OFF学》的笔记-全书

1.海湾型别墅，田园型住宅

2.书房

3.将星期五晚上设定为享受周末的助跑时间，星期六是活动的时间，星期天是身心休息的时间，星期天晚上则是下周工作的助跑时间。

4.阅读商业书籍的魅力，在于吸收未知的专业知识，以及检查调整自己的工作态度。

首先，不要有从头读到尾的想法。阅读商业书籍，可以先看一下目录、前言及结语，以掌握全书的主题，形成整体印象。然后，一边注意章节的大小标题，一边开始速读正文。如果能够先形成整体形象，再循序速读，当接近重要的页面时，手就自然会停止。掌握了有帮助的部分内容之后，再回到速读。这是最有效率的阅读方法。

如果阅读历史小说，最好以主人公作为选择标准。失败者与非主流人士的故事，反而比较具有启示性与参考价值。另外应多阅读哲学与自然科学方面的古典书籍，从中学习商业与人生的基本态度。

5.休闲的目的应该是放松身心、获得工作的活力，如果是休闲生活过度紧凑，反而会变成工作的延续。

。

3、《OFF学》的笔记-第38页

4、《OFF学》的笔记-第292页

很有趣的一本书，读起来很轻松，从一个正在享受生活的退休者的角度来描述职场与生活的平衡。职场不是全部，面对人生这么长的一个阶段，职场只是其中的一部分而已，真正将时间轴拉开，以人生为全体来看待的时候，的确应该让自己保留更多的趣味。同时，也能更好的去看待目前遇到的难题。

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:www.tushu111.com