

# 《100个基本》

## 图书基本信息

书名：《100个基本》

13位ISBN编号：9787543886022

出版时间：2014-4-10

作者：[日]松浦弥太郎

页数：417

译者：尹宁

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](http://www.tushu111.com)

# 《100个基本》

## 内容概要

人生不需要大道理，一点小哲学就够了。

《100个基本》是张德芬最喜欢的日本生活美学大师——松浦弥太郎对其生活哲学的最高诠释，一本精致实用的人生箴言录。

在这本书中，松浦以更贴近的姿态、更诚恳的思考，审视日常的美好：原来好的生活可以很容易，恪守“基本”，才能享受生活；原来通过有效的自我管理，能够真正理解自己的本质。

《100个基本》是写给自己的信条，看似简单的人生哲学里蕴含了不简单的生活智慧。后半部分为其书店“COW BOOKS”成立十周年之际，松浦为所有工作人员写下重新检视的100条管理准则。将每天的失败当作教训，莫忘初衷，全力以赴。

兼具杂志总编、独立书店老板等多重身份的松浦弥太郎，其独到的生活美学观被数百万日本人推崇。《100个基本》是他的代表作，在日本一经推出就广受赞誉，一年之内重印多达11次。

本书采用双色印刷，书末更附上了笔记页，让你把对生活的方向及人生的体验，化作文字，写下专属于自己的“100个基本”。

# 《100个基本》

## 作者简介

松浦弥太郎 Matsuura Yataro

著名出版人，多本畅销书作者，特立独行的思想家，生活美学的先行者。他开设了日本个性古书店“Cow Books”，担任老牌生活杂志《生活手帖》总编辑。

他被称为“日本最懂生活的男人”，以其独特的个人经历和生活哲学影响了数百万年轻人。著有《不能不去爱的两件事》《100个基本》、“生活中的巧思于发现笔记”三部曲等多部作品。

## 书籍目录

- 松浦弥太郎的“100个基本”
- COW BOOK的“100个基本”
- 打造你的“100个基本”

## 精彩短评

- 1、不如另一本《假如我现在25岁，最想要做的事》花几分钟草草翻完
- 2、干一碗鸡汤继续上路
- 3、只记住了一句：读一百本书不如把一本书读好。
- 4、简单凝练的语句折射出人生中最普通却又最容易被人忘却的道理，值得一读，修身养性。
- 5、当下流行的消费主义，不正是撷取其中买买买的几条大做发挥吗，只拣芝麻，拣的还是有毒的几颗【】。
- 6、压力爆大的时候，可以喝的一碗鸡汤。但阅读和思考的目的是可以成为与压力和谐共生的人，自己可以写出自己的“基本100”。
- 7、日式鸡汤，清新不腻。
- 8、做被钱喜欢的工作 过被钱喜欢的生活。“把钱用在这上面，它是会讨厌，还是高兴”
- 9、每个人都应该有一本类似的口袋本，里面有时刻提醒自己的人生信条。这本书得不时的翻，才能时刻提醒自己。
- 10、有的还蛮难做到的... 比如凡事提前十五分钟，要知道不迟到已经是我对上班最大的尊重了。（——）/
- 11、薄薄一本书，谈的不止是书店伙计的事情，还有日常为人处世。
- 12、享受麻烦，选择更艰辛的那条路，在工作前，就决定“今日的行程”和“今日的挑战”，健康管理是排在第一位。
- 13、不知道我下载的电子版是不是这本400多页的，不过就算看过吧，毕竟每个人的基本都不同
- 14、书店翻完，还行吧。少两星都是因为贵的不值。
- 15、启发很大，喜欢日本的处世方式
- 16、欣赏这本书的文字排版和字体颜色。全书没有一个华丽浮夸的描述词汇，全是基本的为人处世的有效经验。值得排进提高全民意识从幼小开始培养的计划里面。
- 17、还是很有用，值得多看几次
- 18、“孤独是生而为人的条件”
- 19、有一些还是很好的过一生的理念
- 20、本书分两部分，分别为为人做事的100个准则和书店经营管理的100个准则，建议重点放在第一部分。
- 21、总结一下：本书就是告诉你 你要谦逊 感恩 有礼貌 自律 有计划 平衡 以及如何让自己舒服和他人舒服的鸡汤 实际上真正的人生信条 可能你一辈子都意识不到
- 22、之前断断续续翻看了几页，并把“无论做什么事，都要想到下一个人”这一条贯彻到生活中。希望自己能够慢慢做到“不谈论不在场的人”。前100条是针对大众，后100条主要是针对工作。诚然有一些信条自己并不以为然，不过还是有一些能够警醒自己。
- 23、有些值得学习，但并不是完全生搬硬套！
- 24、有些小的点比较触动我 买了书 整个看完后倒后悔了
- 25、能体会到作者真挚的用心，对于金钱观那部分尤其是，哈哈。全书大部分还是不虚浮的，可借鉴参考调整自己，然而能否做到能否坚持又是另外一回事，相信大部分人看这本书都不是冲着要做到去看的，看完大概想的都是，恩，洗涤一下心灵吧。这么想来，不忘初心这句话很重要。
- 26、“我们要成为什么都能思考，而不是什么都知道的人。”
- 27、读完了就想有态度有温度地生活~
- 28、啊日本人这种处处担心会麻烦到别人以及时刻想着要让别人感到舒心的极致特性真是厉害到有点可怕啊。
- 29、你是不是在逗我
- 30、前半本还可堪一读 后版本简直上了天...谁做他员工谁倒霉
- 31、对于这种“人生指导手册”的使用，正如书中所说：“唯有自己的经验才能被称之为真正的资讯”。
- 32、差不多一半受用 值得去履行
- 33、前面还行，后面看不下去啊

## 《100个基本》

- 34、三星半，典型的日本完人，不过还是有很多生活哲学值得学习。
- 35、买花 和清空桌面有感触
- 36、100条个人+100条书店的小鸡汤，会被偶有几条触动，总体太泛泛，容易遗忘。
- 37、听过许多道理，依然过不好这一生系列。但，处处留心，多为他人着想，依然是我们做事情的不二法门。
- 38、虽然简单，但平淡的有道理，做人要自律！
- 39、越看越没劲...
- 40、喜欢这种 活得很认真的样子。整个人看起来 有章可循。
- 41、2017已读04，公司市场部老大曾经发的一段朋友圈：在某个年纪之前，你可以靠透支身体，小聪明和老天给你的运气一直取巧第活着。然而到了某个年纪之后，真正能让你走远的，都是自律，积极和勤奋。而这个年纪，越早越好。松浦弥太郎的100个生活的基本和100个开书店的基本都很好地体现了这些。虽然鸡汤成分不少，但清淡可口，让人心情放松，‘很多都是很好又简单的规则，值得一试。
- 42、2017.2.25
- 43、日本人虽然有点形式主义，强迫症，太过严谨。但是对于生活，很多道理非常有意思。
- 44、2017.3.29.  
这不是鸡汤，而是实实在在的方法。对于我这样出生于严厉家庭情商不高的人，读的过程中自我反省很多，为人处世上的视野也打开很多。如获至宝。  
从图书馆借来，读完又从Amazon买了一本。值得当下的我睡前反复读。
- 45、Take every chance to read something
- 46、看这种书真没什么意思
- 47、很喜欢的作者，很喜欢他的生活方式，人生态度~ 100个基本，嗯，很柔和的基本
- 48、可以作为参考为自己建立基本用于个人管理。
- 49、推进“自我项目”的概念很棒！松浦弥太郎是个会生活的踏实男~
- 50、别忘了表达感想；可以成为输家，但别当个弱者；每多一件物品，就要减少一件东西；学会说三国语言。



## 章节试读

### 1、《100个基本》的笔记-第83页

我們每天都會面臨無數抉擇，因此，每天都會有困惑和煩惱。在不知道選什麼好的時候，就選擇艱辛的那條路吧。因為這樣不管是對是錯，都會更集中精力去做，會變得更加慎重、更加仔細地準備。從結果上來說，也會學習到更多東西，更容易獲得成功。相反，選擇輕鬆的一條路，則不僅沒有緊張感，也會所學甚少。

### 2、《100个基本》的笔记-第51页

为对方着想，这当然很重要。但若想错一步，就会变成“自以为是”。如果只是自我满足，不仅无法让对方感受到你的体贴，还有演变成多管闲事的危险。不如将“为对方着想”这个说法改为“想象力”吧。这样就能平顺地、不纠缠地照顾到对方的感受。

### 3、《100个基本》的笔记-第95页

拿出前进进一步的勇气，拿出举手的勇气。在重要的事情上，不能没有无视周围一切的勇气。

### 4、《100个基本》的笔记-第45页

交朋友的能力，就是发现对方“闪光点”的能力。找到对方的优点并告诉他，就能成为朋友。

### 5、《100个基本》的笔记-第60页

常对自己投资。为体验花钱。  
钱要用在为丰富个人体验和感受上，这才算是为自己的投资。要带着给自己种下种子的意识使用金钱。

### 6、《100个基本》的笔记-第1页

样书

### 7、《100个基本》的笔记-第61页

026 常对自己投资 为体验花钱。不要贫穷的方法学习。  
钱要用在丰富个人体验和感受上，这才算是为自己的投资。要带着给自己播下种子的意识使用金钱。给自己的投资有很多累，学习就是其中之一。这种时候，千万不要吝啬金钱。大家思考的都是“怎样经济实惠地学习英语”，但真正要学习一件事，最快最直接的方式难道不是毫不犹豫地花钱吗？

### 8、《100个基本》的笔记-第39页

我们要成为什么都能思考，而不是什么都知道的人。

### 9、《100个基本》的笔记-第18页

做被钱喜欢的工作，过被钱喜欢的生活。

### 10、《100个基本》的笔记-第97页



承蒙好意，坦率接受，有顾虑就干脆拒绝，不要含糊不清。这点不仅限于他人请吃饭时，更是与年长的人来往的铁律。

### 11、《100个基本》的笔记-第67页

自己真心想要传达的事、有求于人的事、想要道歉的事，我认为这些重要的事只有写在信纸上，才能传达诚意。勤于动笔吧。为了可以随时写信，用没有装饰的最普通的信纸和信封就好。收到明信片的话用明信片回，受到书信的话就用书信回。这虽然是小事，也能体现出体谅对方的用心。收到明信片却回以书信，则会让对方过意不去。

### 12、《100个基本》的笔记-第28页

幸福，是人与人之间深刻的联结，和深深的羁绊。

### 13、《100个基本》的笔记-第1页

- 001 把一切视为是自己的责任。怪罪他人并没有任何好处。
- 002 舍弃自尊。凡事忍耐。
- 003 简单生活。必须做的事，只要保留一点点就好。
- 004 对於过往，千万别撒谎。
- 005 选择能够被钱所喜爱的工作与生活。
- 006 没有比规律生活与健康的管理更重要的事了。
- 007 凡事都要为下一位著想。
- 008 做好周全准备，在对的时间出手。
- 009 一切的沟通，都是为了传递爱。
- 010 幸福是与人交往，并且加深羁绊。
- 011 不害怕。不失信。不要求。不放弃。
- 012 培养。固守。持续。
- 013 愈是鸡毛蒜皮的约定愈要重视。
- 014 同时拥有放大镜与望远镜的视野。
- 015 情报来自於经验。知识则应适可而止。
- 016 八胜七败的美学。
- 017 看，看，持续的看。
- 018 具备交朋友的能力。
- 019 为了工作而玩耍。
- 020 对於媒体，只要保持距离远望即可。
- 021 不是体贴，而是想像力。
- 022 锻鍊心灵。为此，我们看书、听音乐、欣赏戏剧、接触文化。
- 023 成为问候高手。
- 024 基本原则是诚实、亲切、笑容。
- 025 不竞争。不争胜。
- 026 经常自我投资。花钱买经验。学习不能省。
- 027 品嚐能够温暖人心的食物。
- 028 随时替旁人著想。行动要安静，别发出噪音。
- 029 重要的事写在信上。练就一手好字。
- 030 记住保持高雅仪态。双手不要插口袋。
- 031 希望得到支持者，必须先树敌。
- 032 瞭解孤独是身为人类的必备条件。

- 033 随时保持手指与双手乾淨。
- 034 想想那样做，能够带给他人幸福吗？
- 035 每天换个想法。
- 036 所有东西都能修复。
- 037 不只注意主角，也要看清配角并思考。
- 038 与其读100本书，不如一本好书读100遍。
- 039 对于自己擅长的事，更应该学习、锻鍊、挑战。
- 040 不要划地自限。
- 041 凡事要贯彻主见。
- 042 别失去坦率和青涩。
- 043 关键时刻不怯场的勇气。
- 044 决定撒娇就坚持到底，尽管抬头挺胸地撒娇。
- 045 学会好听又谨慎的说话方式。
- 046 善待钱包。不要摆在低处。
- 047 面对任何事物，都要把对方当作自己最重要的朋友。
- 048 仔细聆听他人与社会的声音。
- 049 时时思考如何让对方获得好处。
- 050 不分年龄，把所遇到的每个人都视为老师。
- 051 模仿、效法、称赞你尊敬的人。
- 052 成为连接人与人的桥梁。
- 053 瞭解各领域的最好与最坏。
- 054 重视朋友。
- 055 看了价格後，别说「贵」或「便宜」。
- 056 仔细听别人说话。继续听，认真听。
- 057 每个礼拜买一次花。
- 058 每两个礼拜剪一次头发。
- 059 一年四次，享受当季美食。
- 060 无论发生任何事都不放弃。
- 061 时时思考「这样子好看吗？」
- 062 不买就什麼也学不到。想要知道就得砸大钱。
- 063 远离平凡的人事物。
- 064 交际应酬适可而止。不要变成八面玲珑的人。
- 065 珍惜家人。一年扫墓六次。
- 066 书桌上不要放置任何物品。用一张白纸开始工作。
- 067 书是用来阅读，不是用来装饰。阅读完毕就处理掉。
- 068 珍惜独处的时间。享受，品味。
- 069 进行个人计画。
- 070 楼梯要一阶一阶往上爬。
- 071 享受麻烦。
- 072 想法、感觉、点子都写在纸上。
- 073 不害怕失败。写一本「失败笔记本」。
- 074 不说「绝对」、「一般人认为」。
- 075 按照一、二、三的节奏，反覆进行。
- 076 用正确的姿势走路。摆动双手走路。抬头挺胸。
- 077 有求於人时，必须先站在对方的立场。
- 078 不要当温柔的人。也不要当冷漠的人。
- 079 爱他，就是要让对方有发挥的空间。而相爱，就是让彼此都有发挥的空间。
- 080 学习历史。从历史学习。
- 081 不要交抱双臂或翘二郎腿。随时注意坐姿。

- 082 不要说「没钱」、「没时间」。
- 083 犹豫时，选择最辛苦的那条路。
- 084 尝试逆向思考。
- 085 懂得煞车比会加速或操控方向盘重要。
- 086 随时保持平衡。记住完美协调。
- 087 播种、浇水、培育、收获。这就是农夫的工作。
- 088 永远提早十五分钟。
- 089 别忘了表达感想。
- 090 别在背後讨论他人。
- 091 不要成为工作狂。要懂得生活。
- 092 整洁比时髦更重要。衣著的目的是为了表达对他人的敬意。
- 093 可以成为输家，但别当个弱者。
- 094 对於厕所也要感谢。凡事都要心怀感恩。
- 095 持续让自己变得更好。
- 096 每多一件物品，就要减少一件东西
- 097 不要吝啬花钱在购买寝具和家具。
- 098 学会说三国语言。
- 099 与时间成为好朋友。追求时间喜欢的工作与生活。
- 100 时时更新自己的处世原则。

### 14、《100个基本》的笔记-第73页

### 15、《100个基本》的笔记-第71页

想要真正的伙伴，就必须先明确地表述自己的意见。

### 16、《100个基本》的笔记-第55页

在他人向自己问候之前，主动打招呼。

### 17、《100个基本》的笔记-第20页

电视、报纸只从远处观望。

远远地憋上一眼的状态，我认为刚刚好。

### 18、《100个基本》的笔记-第71页

想要真正的伙伴，就必须先明确的表述自己的意见。对你的意见自然会有认为“值得支持”，和认为“完全不是那么回事”的人。想要得到全部人的赞同，并不现实。和与自己意见相符的人加深关系，不正是交流的本来的目的吗？意见表述暧昧不清的人，虽不至树敌但也不会有朋友，只不过变得八面玲珑而已。

### 19、《100个基本》的笔记-第10页

001

无论发生什么事，不推到他人社会的身上，不去指责他人，也不怨恨这社会。只有带着说服自己的关键是在于自己”的觉悟，才可能不依存于他人，用自己的双脚走下去。

### 20、《100个基本》的笔记-第73页

孤独是人生存的条件之一。工作和生活上，都会有孤独感袭来的时刻，不可能从中逃脱。不仅如此，你愈想逃避，孤独的影子愈是会紧紧追随。倒不如坦然接受“人生来孤独”的事实，理解“孤独，正是我们活着的证明”。会这么想的人，也许才算是真正的成人。

### 21、《100个基本》的笔记-第80页

036 任何东西都要修缮。任何东西都有坏的一天。即使很小心使用，也无法改变这个事实。重要的是，一旦坏了，不马上扔掉，而是要有“一定要修好”的意识。钢笔也好鞋子也好，衣服也罢，即便买新的更便宜，我也会选择修缮后继续使用。丰富而专注的人生就此生发。人与人之间的关系也是如此，因人生道路不同或者工作上的麻烦而产生裂痕，也要小心修复，这样才会构筑更深刻的关系。

### 22、《100个基本》的笔记-第88页

是谁让你萌生“已经没办法了”的感觉？我想，多半是自己吧。当然凡事总有极限，比如环境不允许、物理上办不到、时间不够等。但是，在到达真正的极限前，往往是自己先设限。即使认为“已经很努力了”，也有可以更深入的空间，天外有天。只要不抱着“算了，就这样吧”的心态，就能向更深更远的地方冒险。

### 23、《100个基本》的笔记-第34页

愈是小的承诺愈要信守。

### 24、《100个基本》的笔记-第46页

比起埋头工作的人，充实生活的人更能做好工作，也更有同情心和想象力。

### 25、《100个基本》的笔记-第22页

磨砺心智。

为此读书、听音乐、欣赏戏剧、接触文化。

### 26、《100个基本》的笔记-第1页

- 001 一切自己负责。指责他人也无济于事。
- 002 舍弃自尊，凡事忍耐。
- 003 简单地生活。要做的事，保持一点点就好。
- 004 不对过去说谎。
- 005 做被钱喜欢的工作，过被钱喜欢的生活。
- 006 最重要的工作，是规律生活和健康管理。
- 007 无论做什么事，都要想到下一个人。
- 008 抢占先机、确认工序、准备充分、仔细作业。
- 009 沟通，就是为了传达爱愿。
- 010 幸福，是人与人之间深刻的联结，和深深的羁绊。
- 011 不破坏，不失信。不汲汲以求，不放弃。

- 012 栽培，守护，坚持。
- 013 愈是小的承诺愈要信守。
- 014 放大镜和望远镜。
- 015 资讯就是自己的经验；知识则应适可而止。
- 016 八胜七败的法则。
- 017 看，再看，持续地看。
- 018 交朋友的能力。
- 019 为工作而玩。
- 020 电视、报纸只从远处观望。
- 021 不是“为对方着想”，是“想象力”。
- 022 磨砺心智。为此读书、听音乐、欣赏戏剧、接触文化。
- 023 成为问候高手。
- 024 基本原则是：诚实、亲切、笑容。
- 025 不竞争，不争夺。
- 026 常对自己投资。为体验花钱。不用贫穷的方法学习。
- 027 吃用心做的美味食物。
- 028 要顾及到四周。不制造噪音，举止安静。
- 029 重要的事写在信上。勤于动笔。
- 030 培养上等的修养。手不插入口袋。
- 031 想要伙伴，先制造敌人。
- 032 要了解，孤独是生而为人的条件。
- 033 常保指尖和手的清洁。
- 034 去思考，这样做会给他人带来幸福吗？
- 035 每日，换个设想。
- 036 任何东西都要修缮。
- 037 不只关注中间，也看周围。并去思考。
- 038 与其读一百本书，不如把一本好书读一百遍。
- 039 在自己擅长的领域深入下去不断磨炼、挑战。
- 040 不为自己设限。
- 041 贯彻自己的意图。
- 042 始终保持坦诚，决不遗失初心。
- 043 关键时刻不怯场的勇气。
- 044 承蒙他人好意时就不要顾虑。坦率地接受好意，给足面子。
- 045 有意识地使用美而恭敬的措辞。
- 046 不随便对待钱包。不把钱包放在低处。
- 047 任何事物，都当作重要的朋友接待。
- 048 他人的话、社会的声音，要认真聆听。
- 049 不断思考如何成为他人愿意共处的人。
- 050 不问年龄，所遇者皆是我师。
- 051 模仿、学习、赞扬尊敬的人。
- 052 成为连接人与人的桥梁。
- 053 知晓各领域的最好和最坏。
- 054 重视朋友。
- 055 不要根据价格评判“贵”或“便宜”。
- 056 认真听他人讲话，持续、深入倾听。
- 057 一周买一次花。
- 058 两周剪一次头发。
- 059 一年四次，享用当季美食。
- 060 无论发生什么都不放弃。

- 061 持续思考何为美。
- 062 不买就什么也学不到，想知道的事要花大钱。
- 063 不靠近免费的东西。
- 064 恰如其分地交际，不做八面玲珑的人。
- 065 重视家人，一年扫墓六次。
- 066 桌上什么都不放，从一张白纸的状态开始工作。
- 067 书是用来读的，不是装饰品。读了就可以处理掉。
- 068 珍惜、享受、体味独处的时间。
- 069 推进“自我项目”。
- 070 楼梯是一级级向上爬的。
- 071 享受麻烦。
- 072 思考的事情、想法，都写在纸上。
- 073 不惧怕失败，做好“失败笔记”。
- 074 不使用“绝对”“普遍”这样的词。
- 075 以1、2、3的节奏，如此反复。
- 076 走路时端正姿势。挥动双手。抬头挺胸。
- 077 想要得到别人的帮助，请先学会付出。
- 078 不做温柔的人，也不做冷漠的人。
- 079 爱是给予对方施展的空间。相爱是让双方都有这样的自由。
- 080 学习历史，并从历史中学习。
- 081 不交抱双臂或翘二郎腿。留意坐姿。
- 082 不把“没有钱”“没有时间”放在嘴上。
- 083 迷失的时候，选择更艰辛的那条路。
- 084 尝试逆向思考。
- 085 懂得刹车比会加速和操控方向盘更重要。
- 086 随时调整平衡，心系协调之美。
- 087 播种、浇水、培育、收获，做个农夫。
- 088 永远提前15分钟。
- 089 不要忘记传达感想。
- 090 不谈论不在场的人。
- 091 是生活而不是工作让我们之所以为人。
- 092 清洁感比时髦更重要。服装表达着对他人的敬意。
- 093 宁做失败者不做弱者。
- 094 对厕所也要致谢。凡事都心存感激。
- 095 不断思考如何能做得更好。
- 096 身边若增加一件东西，就想办法减去一件。
- 097 在寝具和家具上花钱不吝啬。
- 098 为能说三种语言而努力。
- 099 与时间做朋友。做为时间喜欢的工作，过被时间喜欢的生活。
- 100 时常更新自己的“基本”

### 27、《100个基本》的笔记-第33页

人和人之间的关系，因培育而生。建立起关系后就好好守护吧，使之持续下去。

### 28、《100个基本》的笔记-第23页

成为问候高手。

### 29、《100个基本》的笔记-第16页

不对过去说谎。

### 30、《100个基本》的笔记-第27页

不要忘记交流的目的是传达爱愿。

### 31、《100个基本》的笔记-第84页

无论做什么事，都要想到下一个人。

### 32、《100个基本》的笔记-第24页

工作基本上都是准备。准备充分了基本上都会达成。抢占先机，确认工序，只要有过细致的准备，基本上事情就会顺利进行。稍微有点困难的，是抢占先机的时间点。出手太迟，就无法顺势而为；出手太早，也会出现问题。这方面经验的积累固然重要，但要有这种意识：想到“差不多必须开始了”的时候，通常都已经太迟了。

把工作做成功的关键是准备，这一点是在太重要了。只要认真做了准备，事情基本上都能办成功。而关于合适开始准备最合适，作者的论述实在精辟。

### 33、《100个基本》的笔记-第12页

002 舍弃自尊，凡事忍耐：自尊心，不是用来肆意宣扬的武器。将自尊深藏于内心就好。舍弃自尊，凡事忍耐。这两条，是我所尊敬的一位名编辑教给我的，让工作得以长久的秘诀。“动不动就暴怒的话，工作就无法开展。请舍弃自尊，即使觉得不对也学会忍耐。保持冷静思考。”这是我从他身上学到的珍贵哲理。

保持冷静思考，愤怒是无知的表现。

### 34、《100个基本》的笔记-第41页

016 八胜七败的法则。

大获全胜之后，就会有彻底溃败的危险。一切太过顺利了，福兮祸所依，有可能会受伤或生重病，或者有麻烦事不期而至。像相扑比赛那样，想着八胜七败就好吧。比起好坏各占一半，追求稍微领先一点点的胜利，我认为是最美妙的。明白自己也有赢不了的时候，对胜利保持谦逊之心。维持相应地平衡，是世间万事得以永续的秘诀。

### 35、《100个基本》的笔记-第1页

- 1、一切自己负责，指责他人也无济于事。
- 2、舍弃自尊，凡事忍耐。
- 3、简单地生活，要做的事，保持一点点就好。
- 4、不对过去说谎。
- 5、做被钱喜欢的工作，过被钱喜欢的生活。
- 6、最重要的工作，是规律生活和健康管理。
- 7、无论做什么事，都要想到下一个人。
- 8、抢占先机、确认工序、准备充分、仔细作业。（想到差不多必须开始了的时候，通常都已经太迟了。）

- 9、沟通，就是为了传达爱愿。
- 10、幸福，就是人与人之间深刻的联结，和深深的羁绊。
- 11、不破坏，不失信。不汲汲以求，不放弃。
- 12、栽培，守护，坚持。
- 13、愈是小的承诺愈要信守。
- 14、放大镜和望远镜。（看清楚近物和远物的能力合在一起，才能更接近事物的本质。）
- 15、资讯就是自己的经验，知识则应适可而止。
- 16、八胜七败的法则。
- 17、看，再看，持续地看。
- 18、交朋友的能力。
- 19、为工作而玩。
- 20、电视、报纸只从远处观望。
- 21、不是“为对方着想”，就是“想象力”。（为对方着想，若想错一步，就会变成“自以为是”。如果只是自我满足，不仅无法让对方感受到你的体贴，还有演变成多管闲事的危险。不如将“为对方着想”这个说法改为“想象力”。这样就能平顺地、不纠缠地照顾到对方的感受。）
- 22、磨砺心智，为此读书、听音乐、欣赏戏剧、接触文化。
- 23、成为问候高手。
- 24、基本原则是：诚实、亲切、笑容。
- 25、不竞争，不争夺。
- 26、常对自己投资，为体验花钱，不用贫困的方法学习。
- 27、吃用心做的美味食物。
- 28、要顾及到四周，不制造噪音，举止安静。
- 29、重要的事写在信上，勤于动笔。

### 36、《100个基本》的笔记-第61页

钱要用在丰富个人体验和感受上，这才算是为自己投资。给自己的投资有很多种类，学习就是其中之一。这种时候，千万不要吝惜金钱。

### 37、《100个基本》的笔记-第32页

要了解，孤独是生而为人的条件。

### 38、《100个基本》的笔记-第18页

做被钱喜欢的工作，过被钱喜欢的生活。

### 39、《100个基本》的笔记-第10页

好事、坏事，我们会经历各种事情。无论发生什么事，我认为“一切的起因都在于自己”。不推到他人、社会的身上，不去指责他人，也不怨恨这社会。不管发生什么，自己处理，自己主动承担责任。大体的事情，都可以自己负责解决。只有带着“说服自己的关键是在于自己”的觉悟，才可能不依存于他人，用自己的双脚走下去。

现实生活中我们无可避免地要遇到不顺心的事。在这种时候我们经常会把出问题的原因推到外部环境上。其实就是在说自己是一个“受害者”，对于事情的不利发展没有责任。然而在生命即将终结的时候，把自己一生的失败和不幸福归结于外部因素，只能给自己徒增悲伤，没有任何意义。只有在现在，此时此刻，尽力做到最好，充分利用环境，在可能的条件下改变环境，才能真正地改变自己的生活，让自己的生活更幸福。



## 40、《100个基本》的笔记-第72页

孤独是人生存的条件之一。工作和生活上，都会有孤独感袭来的时刻，不可能从中逃脱。不仅如此，你愈想逃避，孤独的影子愈是会紧紧跟随。倒不如坦然接受“人生来孤独”的事实，理解“孤独，正是我们活着的证明”。会这么想的人，也许才算是真正的成人。

## 41、《100个基本》的笔记-第60页

钱要用在丰富个人体验和感受上，这才算是为自己的投资。要带着给自己播下种子的意识使用金钱。给自己的投资有很多种类，学习就是其中之一。这种时候，千万不要吝啬金钱。大家思考的都是“怎样经济实惠地学习英语”，但真正要学习一件事，最快最直接的方式难道不该是毫不犹豫地花钱吗？

我非常同意作者的观点，但是补充一点，无论花多少钱买来的，好的学习条件，都仅仅是外因。而真正决定学习效果的，是本人是否有意愿去学习，并在很长时间内把学习坚持下去。我们想做的事，都不是一朝一夕就可以完成的。我们要逐渐学会在更长的时间维度里把一件事一点一滴地积累到成功。

## 42、《100个基本》的笔记-第83页

037 不只关注中间，也看周围。并去思考。

看一样事物，不要只看中心，也要顾及到周围。比如说，感到“这咖啡好像很好喝”时，请看看周围。看周围，不是说要去研究冲泡方法和咖啡豆。咖啡的周围，指的是咖啡店的氛围、音乐，为你冲泡的人，端咖啡的人，一起喝的人。可能是因为周边环境的影响，本来普通的咖啡也会变的美味。理解一样事物时，要综合事物的中心和周边，一同思考。

## 43、《100个基本》的笔记-第1页

每时每刻记下自己的想法！与思考！100本书不如一本书100遍！

## 44、《100个基本》的笔记-第22页

常对自己投资，为体验花钱，不用贫穷的方法学习。

钱要用在丰富个人体验和感受上，这才算是为自己的投资。要带着给自己播下种子的意识使用金钱。

## 45、《100个基本》的笔记-第95页

总是大放厥词、卖弄勇气是很辛苦的，也会招致旁人的厌烦。但在“就是现在”的关键时刻，万万不可犹豫。不要害羞或者不好意思，拿出前进进一步的勇气，拿出举手的勇气。特别在工作上，只要下定决心不怯场，勇气自然就涌现了。原先觉得“说出来多不好意思”的话也能说出来、写出来。在重要的事情上，不能没有无视周围一切的勇气。

## 46、《100个基本》的笔记-第51页

为对方着想，这当然很重要。但若想错一步，就会变成“自以为是”。如果只是自我满足，不仅无法让对方感受到你的体贴，还有演变成多管闲事的危险。

## 47、《100个基本》的笔记-第4页

不对过去说谎

### 48、《100个基本》的笔记-第15页

资讯就是自己的经验；知识则应适可而止。

### 49、《100个基本》的笔记-第45页

交朋友的能力，就是发现对方“闪光点”的能力。找到对方的优点并告诉他，就能成为朋友。

### 50、《100个基本》的笔记-第30页

不破坏，不失信。  
不汲汲以求，不放弃。

对工作、对生活，对任何事都是如此。

不破坏与人之间的联结关系。不破坏约定。不管做什么，都能持之以恒地努力。一旦开始，不放弃就很重要。无论如何注意，总有搞砸、失信的事情发生。正因为基于这样的事实，才要为追求不破坏、不失信、不汲汲以求、不放弃而努力。

## 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](http://www.tushu111.com)