

哈佛MBA实践20年的自我训练大公开

每天活用 黄金1小时

1小时 建立
你的强大自信

1小时 打造
你的专长能力

Business Skills Training

How To Successfully Execute Your Work, The Skills For World Class Business Excellence

田嶋山玲人——著

郭子菱——译

挤出能够磨炼自己的1小时 升职加薪等着你

北京日报出版社

哈佛MBA实践20年的自我训练大公开

每天活用 黄金1小时



1小时 建立
你的强大自信

1小时 打造
你的专长能力

Business Skills Training

How To Successfully Execute Your Work, The Skills For World Class Business Excellence

田嶋山玲人——著 郭子菱——译

挤出能够磨炼自己的1小时 升职加薪等着你

北京日报出版社

版权信息

书名：每天活用黄金1小时

作者：鸠山玲人

译者：郭子菱

出版社：北京日报出版社

出版时间：2023-08-01

ISBN：9787547744840

品牌方：北京紫图图书有限公司

本书由北京紫图图书有限公司进行制作与发行

版权所有·侵权必究

前言 每天1小时的训练，让你不会被淘汰

“我给你两个星期的带薪假。”要是有人突然跟你这么说，我想大部分的人会和我一样觉得“哇，好长的时间！能做不少事呢”。

假如有两个星期的假期，你可以选择去旅行、多陪陪家人，也可以一头栽进兴趣里面。假如有两个星期的时间，你也可以挑战一些新事物。若能够在两个星期内做很多健身训练，也许可以改变你的体态。或者学习英语等外语，抑或为了获得某些技能和资格而进修，只要你能认真地学习两个星期，就可以向前精进一步。

一个长达两个星期只属于自己的假期，这对忙碌的商务人士来说，真的非常奢侈。然而实际情况是，在日本根本没有几家企业能够给你提供两个星期的带薪假。依照日本厚生劳动省^注 2013年的调查，劳动市场中的日本人一年平均只有4.3天的夏季假期。就算是长假，最多也只有10天。

“在退休之前，根本没办法连续休息两个星期。”这对一般的日本上班族而言，算是再正常不过的。但是，假如每天只需要抽出“1小时”，无论多么忙碌的人，也一定可以。我认为，通过每天的“1小时训练”，就能够累积出和两个星期休假同等的时间。利用它，无论接下来面临什么样的时代，你都能凭借习得的能力确保不会丢掉工作。

首先，让我先介绍一下自己。

到2016年春天为止，我已经在三丽鸥股份有限公司工作了8年。在三丽鸥时，我担任常务董事兼任海外业务负责人，将Hello Kitty等角色

拓展到海外，进行版权贸易。

我从2008年入职到2013年为止，创造出超过200亿日元的销售额，为三丽鸥有史以来的最高个人销售额，也帮助公司将跌落至数百日元的股价，翻盘到每股超过6000日元。另外，我也曾担任DeNA股份有限公司的非执行董事3年左右。

现在我作为斯坦福大学的访问学者，在进行企业全球化和企业治理的同时，也身兼位于硅谷的Sozo Ventures创投公司投资合伙人。不仅如此，我还担任LINE股份有限公司、贝亲股份有限公司，以及特思尔大宇宙股份有限公司3家公司的非执行董事。身为鸠山综合研究所的代表，我也会为企业提供关于全球化和扩大事业的相关建议。

当我还在三丽鸥工作时，常常奔波于世界各地，同时进行着多项工作。那时候我住在硅谷，一个月大概有1/3的时间都没有办法和家人住在一起。直到现在，依然经常有人会问我“你真的很忙吧”“是不是都没有时间睡觉”之类的问题，我自己有时候也会想，“啊，确实是快要爆炸了”。

尽管如此，我还是会确保1天中有1小时的个人时间，以持续进行我的个人训练。1天1小时的工作技巧训练，是我工作以后，一直持续至今的一个重要习惯。

在我刚毕业进入三菱商事株式会社（以下简称三菱商事），以临时调派的身份被分配到爱贝克思、罗森负责媒体相关业务的那段期间，同时也朝着到哈佛商学院留学的目标努力，每天一点一点地学习。从哈佛大学学成归国后，为了能够接触董事、非执行董事和经营相关的工作，也从未停止自己的1小时工作技巧训练。

我想应该有不少人知道，在日本，很多企业都有一种“最喜欢严格

的工作！24小时奋力地工作最开心！”的传统，类似体育赛事的气氛，而我也认为忙碌是理所当然的，因此就这样开始了长时间不断地工作。

无论多忙，我依然确保自己每天都有1小时的“训练时间”，这个习惯就这样跟着我到了40余岁。这些年来，正因为我每天都为自己留下了1小时的时间，才能够在工作中获得不错的成果。

1小时是拿来玩手机，还是训练工作技能呢？

这1小时完全是属于你的个人时间，你可以自由地做任何事情，但为了成为一个无论何时都有用的人，请做些有用的事情。因为1小时，常常在你什么都不想，玩手机游戏、发呆、看体育节目或综艺节目时，不知不觉就过去了。

为了训练自己的工作技巧，我会非常勤奋地一点一点努力积累。不过我并不是进行一些很高难度的学习，更不会做让大家觉得很惊讶的事情。

我只不过希望能够拓展自己的可能性，才像到处播种般，从一些小事情开始做起。正因为养成了几十年的“每天1小时”习惯，现在的我才能如此自信。就算步入不同行业或是时代改变了，这些能力都为我所拥有。

如果你现在有着“要是哪天工作丢了怎么办”“在看不见尽头的未来中，希望可以提高自己的价值”之类的不安或期许，我给你的最好建议就是进行1小时的工作技能训练。

1小时可以帮你建立未来的自信

人生，就是很多事情的重叠。我们可以稍微计算看看。如果一天1小时，一年你就为自己累积了365小时，大概为15.2天。以一年来看，

你可以确保自己有了两个星期以上的个人时间。

$$1 \times 365 \div 24 \approx 15.2$$

即使你距离退休还有30年以上，如果你不想只是呆呆地耗费着这些“属于自己的时间”，现在就可以像这样在一年中为自己腾出两个星期左右的时间。

首先就从今天的1小时做起吧！当然明天也要这么做。慢慢地你会发现，如果怠慢了某天的1小时训练，自己就会坐立难安，当你有这个意识的时候，你已经全心全意在贯彻执行这件事了。

在本书中，我所推荐的1小时训练项目会像一张张卡片一样集结起来，在我20年持续不断的工作技巧训练当中，我也选出了一些我认为对你有帮助的事情。无论哪个，请你从喜欢的项目开始尝试吧！

注释1: 厚生劳动省：是日本负责医疗卫生和社会保障的主要部门。

第1章 挤出能够磨炼自己的1小时

是在开始“1小时训练”之前，应该要做的基础训练。

要如何腾出1小时？1小时应该怎么利用？1小时究竟是什么样的时间概念？

探讨这些问题的第一步是先培养你的时间感。

接下来，再来确认工作中最基本的要素，

这对任何训练来说，都是不可或缺的，

那些你越觉得“现在这已经不重要”的事情，事实上会越来越重要。

工作技巧训练01 再忙碌的人也可以腾出1小时的办法

人生，就是所有事情积少成多的结果。“聚沙成塔”，就是这个道理。就如同我在前言中所说，只要能够每天积累1小时，1年后，你就可以创造出相当于两个星期的个人时间。而这1小时即为“沙”，沙虽然可以成塔，但若没有积累起来，很容易就会消失不见。

话虽如此，我想表达的并非要你有效利用“所有的1小时”。我也常常会和朋友们一边喝酒一边畅谈，不知不觉就度过了1小时。这是因为人和人之间的交流是非常重要的，就算只是讲一些无意义的话，因为“时间的用途”很明确，所以就不会觉得这1小时被浪费了。

而最大的问题在于，在不知不觉中时间就过去了，等你回过神来还会想“噢，我刚才到底做了什么”。这种很容易在平日被消磨掉的时间，建议你用工作技巧的训练来填满它。

我想应该会有人认为“1小时根本做不了什么事情吧”，我希望你可以试着作出接下来我要说明的“24小时圆饼图”，把你一天中主要时间的分配模式画出来。就像小时候分配暑假的时间段一样，把自己从早到晚做些什么事情都写出来。这时你会发现，脑海中所想的和实际写在纸上的事情，差距是如此的大。你若发现其中有一些时间段根本想不到要写些什么，那就是你“空白的1小时”，建议你用工作技巧的训练填满它。

24小时圆饼图

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《每天活用黄金1小时》 鸠山玲人 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2860.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

