

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<sup>注</sup> 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：

