

# 《優雅勝出，活出美好小日子》

## 图书基本信息

书名：《優雅勝出，活出美好小日子》

13位ISBN编号：9789865683067

出版时间：2014-5-28

作者：森川小百合

页数：224

译者：游韻馨

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《優雅勝出，活出美好小日子》

## 內容概要

聯廣傳播集團、WPP傳播集團GroupM台灣區董事長

媒體教母 余湘【強力推薦】

人生，就這樣了嗎？

工作成就與美好生活，不再是「兩難」，而是「雙贏」。

這本書獻給「一到上班日，心情就變低落的妳」

面對職場壓力與忙碌，妳是否失去原有的光彩？工作、感情、家人關係，總是令人迷惘、困惑，每天忙得焦頭爛額，遇到討厭主管，遇到自己能力不及的挑戰，妳總是對未來感到迷惘，不清楚自己是否該繼續往前走……

其實，妳可以優雅、從容地擁抱工作與生活的所有美好，只要懂得善用女性天生的魅力。本書收錄日本女CEO森川小百合多年成功與失敗經驗，她憑藉著揮發女性特質與柔性力量度過每一次難關，這七十七個私密手記能幫助妳走出慌忙失措的幽谷，重新定位自己，擁抱全新的美好人生。

生活，不再因工作而迷路！

「明天真不想上班。」、「一直做這份工作，未來能有什麼發展呢？」、「我每天都很努力工作，卻沒受到肯定。」、「除了在公司和住家間往返，沒有其他生活，這樣真的好嗎？」

週日或連假結束的時候，總是半開玩笑地把「Blue Monday」掛在嘴邊，每個禮拜重複這樣的循環，妳也許會發現，週一到週五都變憂鬱了。上班唯一期待的事變成放假，而放假只想放空，放空過後再繼續無奈地去上班。

人生，就這樣了嗎？

工作得過且過，擔心不知道什麼時候會被裁員，或是被年輕新人取代。

拼盡全力工作，但總是不受重用，每天鬱鬱寡歡。

好不容易當了主管，卻發現公司已經沒有可以說話的對象。

不喜歡現在的工作，也不知道自己想做什麼，只能日復一日唉聲嘆氣。

上班時好想下班，下班後卻無事可做；除了工作職銜，不曉得如何自我介紹。

畢業後進入職場，是截然不同的世界，一定會遇到討厭的主管與前輩，也會遇到自己力所不及的挑戰，有時還會感到迷惘，不清楚自己是否要繼續走這條路。許多人來不及調適自己的心態，或誤以為工作就該這樣，為了五斗米選擇犧牲自己的快樂。

在每天忙得焦頭爛額的過程中，三十歲一下子就過去，很快就會進入四字頭！甚至不知不覺錯失很多重要的事。人生的顛峰期，這樣度過是不是太可惜了呢？

工作很重要，但它只占人生的一部分

一位認真工作的女性，生日時男友親手做了一個蛋糕等她回來。當天她也工作到很晚才回家，男友看她一臉疲累，只告訴她：「待會兒要記得吃蛋糕。」沒想到她第二天、第三天還是在加班，最後只能將蛋糕丟掉。

後來男友問她蛋糕吃了沒，她回說沒有。氣氛瞬間凝結，一會兒男友開口說：「原來妳沒吃啊……」

這下她才知道，原來男友在他親手做的蛋糕裡藏了一個戒指，要作為生日禮物送給她！可惜一切都太遲了，無論她多後悔也無濟於事，戒指已經不知道被丟到哪去了。

看起來很戲劇化，但這是真實發生的故事。

懂得生活、享受生活，比什麼都重要！

作者森川小百合現在是一間公司的社長，但她也當過爆肝上班族。埋頭工作，冷落丈夫、朋友、家人，工作表現很好卻快樂不起來，因為她失去太多珍貴的東西了。後來，小百合在經驗中學習，找到平衡工作與生活的方法。現在的她，對工作遊刃有餘，而且每年都會出國旅行，下班後就盡情享受美食、與家人相處。

由於身邊許多人都遇到和自己相同的困境，尤其女性隨著年紀漸長，焦慮日深卻無處施力，讓小百合覺得很心疼。於是她決定寫下自己長久以來的心得，分享減輕工作負擔及心理壓力的方法，希望能帮大家早日走出迷霧，找回自己想要的人生！

釐清我與工作的「親密關係」

(1) 工作總是「不得其門而入」嗎？從前輩的經驗學習，少繞一點路

有些新鮮人會抱怨，公司裡太多「潛規則」了。不過，這些學校沒教的事，就是讓一個人變成熟的過

## 《優雅勝出，活出美好小日子》

程。因為是和「人」一起工作，自然要注意主管、同事、部屬的關係，對外的客戶、業務往來也要格外留心。

這些看似微小的細節，正是工作順利的要點。掌握這些訣竅，做起事自然很容易。作者站在前輩的立場傳授應對技巧，可以節省累積經驗學習的時間，實際應用可讓工作變得輕鬆愉快。

### (2) 認清工作本質，勇於求救才是負責的表現

「我一定要做到……」有此想法的人，通常錯估了自己的角色。任何工作的價值不在於是是不是由一個人獨力完成，而在於完成後的品質高低。無論工作能力有多強，一定都需要別人的幫忙，正因為有外來協助，才能提升作品品質。因此，善於求援也是很重要的工作能力。

當壓力過大無法負荷的時候，一定要勇敢呼救。如果礙於面子逞強，最後造成的傷害會更大。認清這一點，工作的壓力便能減輕許多。

### (3) 遭遇挫折，謝謝那些肯罵妳的人

工作表現不如預期時，一定會難過、自責；犯了錯被罵會非常傷心。但最好盡快擺脫陰影，搞清楚哪裡有缺失後，要毫不留戀地向前走，唯有如此才能繼續前進。

而且此時該感謝有人願意罵妳。生氣傷人傷己吃力不討好，主管對部屬仍抱有期望才會花力氣罵人，被罵至少可以為此感到小小慶幸。

### (4) 對自己誠實 「尋找自我」只是逃避的藉口

作者有位學妹從事庶務工作，負責處理會計收納，以及寄送節日禮品、禮盒等雜務。由於她沒有一技之長，也很煩惱這樣下去有沒有發展，不過她相當機伶，對工作也很認真。所有通知信和注意事項，她都會寫在有可愛插畫的紙上。因為這樣，幾年後她轉行當一位插畫家了。

不知道自己想做什麼或者適合什麼，在這種狀況下尋找自我的人，只剩下一條路，那就是做好眼前的工作。人不可能規劃一個與自己截然不同的人生，例如明天突然變成一位作家或美容師，因此善用身邊的機會便很重要。在每天的挑戰之中才能真正尋找自我，坐著空想不過是浪費時間而已。

經營下班後的生活，一定要做「會讓自己開心的事」！

作者小百合說：「美食、時尚與美麗，是提升女性幹勁的三大神器！」很多職業女性可以從中得到激勵，工作會更有幹勁。下班後生活精采的人，上班也會很有活力，就是這個原因。

假日只會放空、漫無目的，等於沒有自己的生活。這個時候，就要想辦法創造「快樂的泉源」，試著培養一個與工作無關的興趣、在辦公桌放紓壓小物、走出戶外、學才藝、旅行、寫網誌、逛街等，一直嘗試新的事物，讓「心」活起來，才是開拓自己人生的方法。

有了喜歡做的事、想做的事，每天工作就可以開始期待「犒賞」，拼命好好完成某項工作後，享樂也會更盡興。下班後有精采的生活，上班時的妳一定也會閃閃發亮，因為妳的價值是由自己決定的，不單單只為了工作而活，也不會輕易讓工作影響心情，這才是享受人生的真諦。

想一想什麼是「人生中最重要的事」

開心工作是一件很棒的事。不過，千萬不能忘記人生最重要的東西。

妳是否週末也到公司加班，取消與友人的約會？是不是常把工作帶回家，減少了與家人聊天說話的時間？一直推遲與孩子約定好的事？是否因為睡眠不足或壓力，導致肌膚粗糙？有多久沒回家見父母了？更重要的是，妳的身體與心靈是否已經崩壞？

想更珍惜和朋友、情人或家人相處的時光，工作時就不要拖拖拉拉，設定回家時間，努力達成目標。如果無法堅定地說出「工作 = 人生」，那就該好好守護真正重要的人事物。如此才能提升人生，擁有美好的生活。

# 《優雅勝出，活出美好小日子》

## 作者簡介

森川小百合

東京外語大學畢業後，任職於Recruit（股）公司。二十多歲時參與日本國內旅遊雜誌《jalan》、結婚資訊雜誌《ZEXY》的創刊過程，每天徹夜工作。三十出頭就任《ZEXY》總編輯，開創改變婚禮業界的全新潮流。之後加入All About（股）公司，成立生活綜合資訊網站「All About」，擔任網站總編一職，並在JASDAQ上市時升任董事。後來獨立創業，現為plus Bijoux（股）公司董事長，從事媒體顧問與企畫工作。

紓解壓力的小祕訣是購物、到處吃美食以及旅行。每年都會出國幾次，吸收新觀念。著有《讓興趣成為工作！年收入增加一百萬的小祕訣》（Magazine House出版）。

## 書籍目錄

【前言】四十歲後的長相，是疲累或幸福，由妳決定

### Chapter 1 我與工作的親密關係

- 1 體諒公司的決策，表現理性魅力
- 2 完美的主管，不存在這世界上
- 3 換工作的前提，是妳得現在就很優秀
- 4 內部人脈，是妳成功的後盾
- 5 不抱怨，反而讓人猜不透
- 6 凡事不要一把抓，團隊是最強武器
- 7 女人的感性，是最棒的優勢
- 8 跳脫框架，留下自己的專業價值
- 9 公司不是學校，不是花錢請妳來學習的

### Chapter 2 從工作中看見不一樣的自己

- 10 規劃人生，請「工作三年後」再開始
- 11 好好享受「助理工作」的珍貴體驗
- 12 所有妳羨慕的事，都有不為人知的辛酸
- 13 不想被要求，就要自動自發超越它
- 14 找藉口，不如認錯思考如何改善
- 15 做好眼前工作，機會自然來敲門
- 16 從想做、能做、應做的事，了解自己
- 17 回歸初衷，找回自我
- 18 工作很重要，但它只佔人生的一小部分

### Chapter 3 不加班的優雅生活

- 19 提早完成工作，才能優雅從容
- 20 早上三小時，解決複雜的工作
- 21 先設定結束時間，效率反而提高
- 22 分身乏術時，工作順序要為他人設想
- 23 「做筆記」是每個人必學的工作技巧
- 24 能果斷把東西丟掉的人，才能成就大事業
- 25 立刻回信，讓壓力來不及累積
- 26 趁洗澡時，盡情釋放壞心情

### Chapter 4 工作是一種美麗的「自我實現」

- 27 高難度的工作目標，才能發掘潛能
- 28 建立自信，從完成小目標做起
- 29 擁有「非妳不可」的專業，就算只是製表也行
- 30 樂於分享，容易得到意想不到的支援
- 31 懂得犒賞自己的女人，永遠神采飛揚
- 32 二十幾歲的妳要不顧一切地努力工作

### Chapter 5 好人緣，在職場更能如魚得水

- 33 別讓他人為妳貼上「情緒化」的標籤
- 34 想說服男性同事，說話一定要有邏輯
- 35 被「說教」，其實是一種福氣
- 36 退一步審視全局，不以自我為中心
- 37 負面情緒的說話方式，會影響對話氣氛
- 38 謠言止於有智慧的女人
- 39 工作不適合逞強，善於求援也是一種能力
- 40 和同事一起說公司壞話，妳能得到什麼呢？
- 41 為人著想的能力，決定妳有多少朋友

## 《優雅勝出，活出美好小日子》

42 人際往來要堅守原則，懂得保護自己

Chapter 6 「我很好」要讓大家知道

43 「穿著」代表一個人的行事風格

44 女人更該懂得善用「外表的力量」

45 「第一印象」需要用心經營、顧全細節

46 打招呼看著對方，好感立刻加倍

47 辦公桌雜亂的人，工作能力令人質疑

48 護手霜、小盆栽，都是轉換心情的療癒小物

49 辦公室不是家，別太自在

50 在公司，說話優雅會提升妳的價值

51 甜美笑容是女人最自然的妝容

52 就算只是配角，也要盛裝出席

53 手寫信才能傳達真實的情感

Chapter 7 貼心的言語，就是妳的魅力

54 先讚美，再說反對意見

55 不好意思說多了，反而沒誠意

56 別急著否定他人

57 「不可能」、「可是」，都是反駁用語

58 說話有條理的女人，非常迷人

59 私下聚餐，說話也要拿捏分寸

60 有些話只能當面說，別用郵件輕描淡寫

61 寫信前，先將彼此交情歸零

62 聽懂讚美背後的暗示

63 謝謝的力量，超乎妳的想像

Chapter 8 下班後的生活，要過得更精采

64 工作之外的「解逅」，才能讓妳更有魅力

65 想做的都去做，不要自我設限

66 敏銳的觀察力，決定妳的職場成就

67 擁有一項與工作毫無關係的興趣

68 從前輩的人生中，領悟自己的未來

69 中傷別人只會醜化自己

Chapter 9 好主管，不會因為高度忘了自己的深度

70 部屬有事找妳，一定要停下手邊工作

71 不要認為部屬的成功，是妳的功勞

72 好主管都會提早做決定

73 即時讚美對方，可以立刻拉近距離

74 不要將部屬當成私人小秘書

75 世界很小，當不成同事也要好聚好散

76 部屬是來上班的，不是來服侍妳的

77 溫柔的力量無堅不摧

【結語】這本書，獻給在工作與生活找平衡點的妳

# 《優雅勝出，活出美好小日子》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)