

# 《晨讀30分》

## 图书基本信息

书名：《晨讀30分》

13位ISBN编号：9789862416150

10位ISBN编号：9862416157

出版时间：2012-11-8

出版社：天下雜誌股份有限公司

作者：松山真之助

页数：184

译者：姚巧梅

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)

## 內容概要

你是否也曾感嘆，時間總在不經意間就消失了？

「早起」x「閱讀」x「分享」=人生甜美

掌握晨讀30分鐘，就能幫助你改變一生！

時間分成兩種：即「自己的時間」與「他人的時間」。「自己的時間」，意指憑靠自己的意志，能夠自由地活動的時間；至於「他人的時間」，正如同字面上的意思，意指受到他人支配的時間，既無法自由地活動，也無法活出自我。

作者松山真之助要跟每天趕上班、又加班、疲累不堪的上班族分享，如何增加「自己的時間」，減少由職場支配的「他人時間」。

只要你具備「由自己掌控時間」的意識，就能將「他人的時間」幾乎都轉換成「自己的時間」。能夠最有效率轉換成「自己的時間」的時間帶，就是「早起」+「活用早晨的時間」。

作者松山真之助選擇的方式是早起閱讀。藉由早起可以讓人擁有更多自己的時間，也可以讓人體會到晨讀的魅力，尋找到人生的甜蜜點。同時也把晨間閱讀的心得與人分享之後，松山真之助不但改變了他的人生，發現了他日後的商機。

在晨讀之前，作者從未曾預料到自己會產生這種改變。或者應該說「晨讀的魅力」，讓他真實地感受到自己內在所發生的不可思議變化。

首先，他提出三個致勝方案。

1.養成「在社會尚未開始運作前」起床的習慣。

2.擬定上班前30分鐘的「閱讀」時間。

3.將讀完的內容，「分享」給周圍的人。

然後，當「早起」「閱讀」「分享」三大要素相乘時，他開始思索「改變人生的甜蜜點」(sweet spot)真的確實存在。如果僅只是「早起」就會很痛苦，那麼「閱讀」也將無法持之以恆，另外，善於「分享」的人也確實不多。但是，如果試著讓這三項同時並進，就會發現「早起」、「閱讀」、「分享」都能令人感到愉快，這就能交叉出所謂的「甜蜜點」(sweet spot)。

作者將彙整自己到目前所獲得「早起」、「閱讀」、「分享」的竅門，在本書和大家分享。

作者堅信，讀這讀了後，必會打開一扇自己未曾察覺、無限可能的大門。

那麼，這扇無限可能的大門背後，是些什麼呢？

例如，他的人生充滿快樂。因為他改變了生活習慣後，邂逅了許多「好人」及「好書」。

與好人相遇，有許多偶然及不能控制的要素。當然，由自己主動向人求教的話，就可能遇到任何人，但是，需要相當的努力與能量。相反地，後者則僅須購買約一千五百日圓的書即可，所以，困難度相對地比較低。那麼，要讀什麼書，比較好？……閱讀親近或尊敬的人所推薦的書，最簡單且最具效果。

透過介紹而認識好書，或介紹好書給別人，然後，在早晨美好的時光中閱讀，這等同開啟了一天的大門。於是，這種行為的累積，使人生更為美好。

## 作者簡介

### 松山真之助

一九七九年於名古屋大學工學院研究所畢業後，曾在某家航空公司任職。由於受不了上下班尖峰時段滿載人群的通勤電車，於是開始每天搭乘最早的首班電車通勤。他先是利用通勤時間讀書，然後再將讀書所獲得的知識，製作成郵件雜誌寄給同事，因而大受好評。

他充分運用「早起」「閱讀」「分享」的程式，不僅強化了自己的業務能力，後來還成功地執行了數項計畫，成為備受肯定的領導者。並於二〇一一年，以海外跨國法人社長的身分退休，之後再獨立創業。目前則是活躍於業界的商業藝術研究所所長。

究其成功的契機，是由「將資訊傳給同仁」開始進化，而成為至今仍在發行的商業電子雜誌

《Webook of the Day》。此外，他以J-College校長的身分，創造了「意識與學習之空間」。同時，還擔任K.I.T.虎之門研究所客座教授、東京藝大兼任講師，講授內容遍及商業意見特論與社會事業管理等領域。

著作有：《有趣學習摘錄和筆記》（中經出版）、《mind map讀書法》（鑽石社）、《對工作與人生有益的100本書》（秀和system）等書。



## 《晨讀30分》

### 精彩短评

- 1、Idea 不错。
- 2、作者总结出来的方法很好，晨读只是起点，真正重要的是人怎样使用时间，怎样获得心灵的快乐。

### 精彩书评

1、这话不是我说的，但那种心灵沟通的感觉确实是相似的，之前我就6点起床赶在早高峰之前坐公交车到公司，吃完早饭看一会儿书，在太古汇的方所书店里看到这本书后，不禁感叹“同道中人啊”，坐在地上读完了这本书，连喝水都忘了，旁边就有咖啡吧，可惜最便宜的咖啡也要60多，像我这种穷人就不进去了。头一次读完了一本从右向左看的竖排繁体字书，这位松山先生与其他日本作者一样，非常细腻，读的时候仿佛跟作者聊天一样。篇幅不大，但相当有料，如果你觉得生活日复一日，没有意义，找不到方向，不妨看看这本书，找个别人都没起床的早晨，安安静静的读一本书，或许你会发现其实生活有很多种可能性。

## 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)