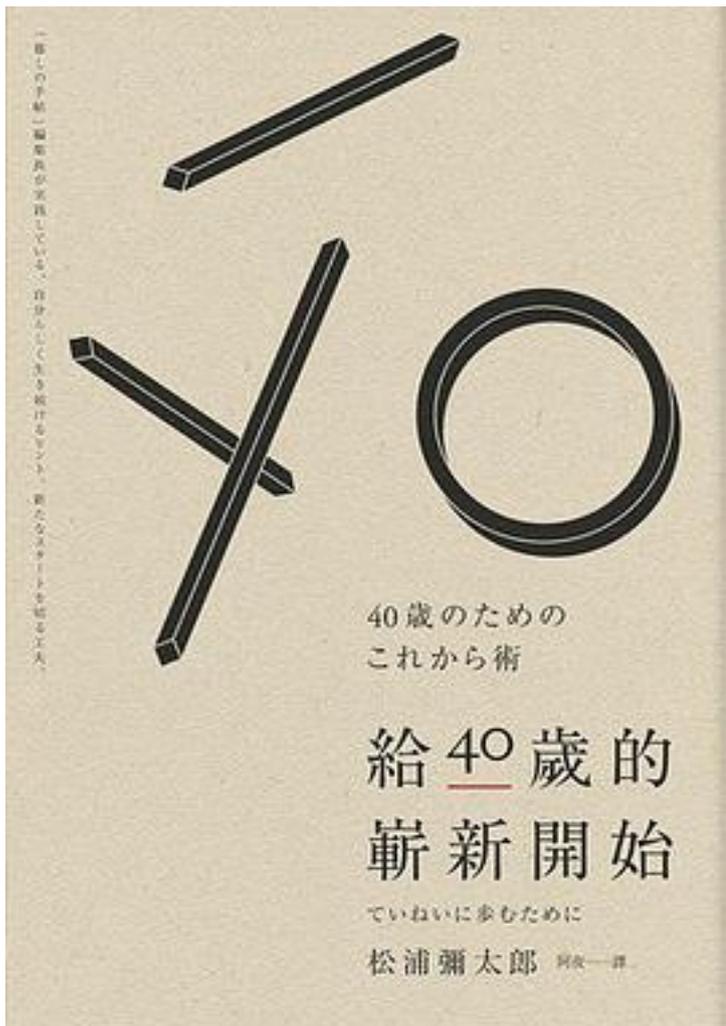


給40歲的蕚新開始



[給40歲的蕚新開始_下载链接1](#)

著者:[日] 松浦彌太郎

出版者:麥田

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9789861739809

得到「持續活得像自己」的啟發，直至

迎向接人生終點

這本書的意義，除了指引我們用心活在當下的智慧，更具有如何寫下完美句點的工夫。

——《生活手帖》總編輯・松浦彌太郎

◎首刷送

「四十歲之後的人生祕訣」小卡，一套共四張。

讓我們在接下來的歲月，持續迎向挑戰。

「接下來的人生，該怎麼過才好？」

「該把什麼視為人生終點？又該把幾歲定為人生顛峰？」

松浦彌太郎將自己所抱持的疑問與大家一同思考。

40歲一般給人的印象是一個人生的轉捩點，也是走下坡路的開始；

但是，這麼想未免也太過寂寥了。

若從「70歲才是人生顛峰」的角度來思考，

以40歲作為新的起點，也不無可能邁向光輝燦爛的70歲。

松浦先生以前曾經計畫「50歲退休，到大學讀書」，因為比別人早十年進社會的他，並沒有過大學生活與所謂的青春時光；但是後來看著年邁的雙親，他的想法改變了。他認為將來能夠持續對他人付出，才是偉大的夢想，為此，我們每天勢必得更用心地照顧好自己，克服身體與心理的衰老，做出對應的「努力與調整」。

不論你正迎向哪個年紀，思考自己將來的樣貌是非常重要的一件事，

即便那看似遙遠又陌生，卻總有一天會倏地來到眼前。

松浦先生在書中列出六大部分我們現階段做得到的事，像是

- ・今天也當自己是一年級新生，以初次接觸時的心情面對熟悉的事物，如此你將會重拾當初的光輝。
- ・試著發出聲說十次「謝謝」。此刻你的腦海浮現了誰的面容呢？想起了什麼事情呢？
- ・好好地觀察、照顧父母親，你會從中看到自己的將來需要什麼、該怎麼做、有什麼該學習的。

期盼能夠成為大家的助力，幫助每個人活出自我直到人生終點

作者介紹：

松浦彌太郎

1965年出生於東京。高中未畢業，即隻身遠赴美國等地遊歷闖蕩，體驗最純粹的生活。回國後，便按照自己的步調，一步一步實現他開設書店的夢想。現任《生活手帖》總編輯，同時也是書商、作家。

●個人經歷

1992年，成立販賣舊雜誌和專業書籍的「m&co.booksellers」。

1994年於赤坂「Huckleberry」內設置書店；1997年將店面遷移至中目黑。

2000年創立以兩噸重貨車為載具的移動書店「m&co.traveling booksellers」。

2002年與GENERAL RESEARCH的創辦人暨設計師小林節正於中目黑共同開設「COW BOOKS」。

2003年於南青山Dragonfly CAFE開設「COW BOOKS」二號店。

2007年一接任日本老牌生活雜誌《生活手帖》總編輯。

著有《本業失格》、《最糟也最棒的書店》、《旅行的所在》、《松浦彌太郎的舒服工作術》、《今天也要用心過生活》、《嶄新的理所當然》、《謝謝你》、《不能不去愛的兩件事》等作品。

COW BOOKS | www.cowbooks.jp/

生活手帖 | www.kurashi-no-techo.co.jp/

目錄: 寫在前面

第一章 四十歲是一年級生。

請毅然拋去過去累積的經驗、知識與尊嚴，面對今後的一切事物時，都懷著宛如「閃閃發亮的一年級新生」的雀躍心情。

四十歲時，慶祝自己的「第二誕生日」

目標定在「耀眼的七十歲」

步入四十歲後，最好封印起來的三句話

從「毛蟲」蛻變為「蝴蝶」

七十歲才開花結果也無所謂

永遠以初學者的心態面對每一天

第二章 「個人歷史」是座寶山。

請回顧一下，從出了社會到現在的這段歲月，你都做了些什麼？辦得到的事，今後要努力做得更好；還未做到的事，在往後的日子裡，至少要盡心學習其中一項。

製作二十歲到四十歲的年表

從平凡無奇的日子找出值得記下一筆的點滴

打開「上鎖的抽屜」

不要對自己說謊

重拾感恩的心情

忘掉「四十歲之前的自己」

第三章 減輕行囊再上路。

現在的你，擁有多少寶物呢？只挑出必要的東西留下，試著寫下對寶物所懷抱的感謝或歉意，好好盤點你所擁有的寶物。

此刻的自己擁有些什麼？

「要的東西」與「不要的東西」

「做得到的事」與「還做不到的事」

「謝謝」與「對不起」

從所有物當中找出「重要的事物」

定出自己的愛用品

用心對待寶物 服裝儀容

用心對待寶物 健康管理

用心對待寶物 照顧牙齒

第四章 引頸期盼的七十歲。

人生的顛峰在七十歲，那麼四十歲後的三十年該如何度過？請具體想像自己七十歲的模樣，你認為什麼才是耀眼的七十歲？

不是「老化」，而是「陳年」

無法改變高度就努力培養氣度

定出「自己的格式」

找出「耀眼的七十歲」的典範

大方地為他人付出

向前輩學習「大人的豐饒」

以「父母」為學習範本

第五章 從「受」轉為「施」。

四十歲以後的人生目標，不再是接受他人的付出過活，而應該思考對於他人或社會，今後自己能夠付出。

四十歲是「付出人生」的起點

從不為人知的、微不足道的貼體做起

滿足「對方的需求」

做「讓很多人感到開心的事」

在一流的餐廳「學習付出」

四十歲不可不知的「一流餐廳的禮儀」

向孩子傳達心目中「理想的家庭」

萬分樂意繳稅

努力維持與社會的聯繫

本著“Think Global, Act Local”的精神

第六章 今後三十年的生活之道。

若期許自己不依賴社會、不給人添麻煩，自始至終自食其力過生活，該怎麼做呢？

製作「未來三十年」的年表

描繪「七十歲時的收成」

幸福是與人們的深深牽繫

當個「有用的工具」

學習外語讓自己持續成長

讓你擁有耀眼七十歲的讀書術

因應瞬息萬變時代的資訊蒐集術

玩樂也是一種投資

用感動讓金錢流動

別忘了備好養老資金

絕對不要成為「弱者」

終章 用心迎向人生終點。

寫下最後的交代

松浦彌太郎「人生終點的故事」

■附贈。

給四十歲的人生提醒

• • • • • [\(收起\)](#)

[給40歲的嶄新開始_下载链接1](#)

标签

松浦弥太郎

日本

成长

生活

自我管理

生活哲学

管理

日@松浦弥太郎

评论

有细节，可执行。喜欢这样的好书，让我对崭新的一年级新生生活充满了热望。

鸡汤鸡汤鸡汤，还是日本味道的

观点不错，稍微啰嗦了点

2015年3月14日，从沈阳返回济南的火车上读毕，作者介绍了整理人生、重新启程的方法，比如20-40岁年表、有形宝物和无形宝物清单、41-70岁计划表都很有启发。作者将人的一生活作学习以及和他人建立关系的过程，建立关系还是为了学习。他提到经常看望父母是一种非常重要的学习过程，因为对父母的生活、财务的关心，就是明了自己将

来自己可以吸取的经验，以及应该避免的教训。

没人看是因为40岁的人少吧

最好的资本是身体，最忌讳的是自暴自弃自我认为是黄脸婆，最大的财富不是金钱而是自我认知和调整掌握随时赚到金钱的能力。台版翻译靠谱。

从此给自己设置“禁语” 1、我不做这种事 2、抱歉，我不知道
3、我现在这样就满足了

精华集中在最后几页。仅此而已。

样书审读

也许，我喜欢的只是他起的书名标题吧，哎。。。

就像他其他的书，适合在路上看的，因为只有路上的心情才更容易接受他的人生哲学。

很快读完，感觉与一位年纪略长的兄长絮絮一席谈。

因为想成为更好的人，才会努力提升自我，是抱着这样的心态想和优秀的人做朋友。学会接纳和自己三观不一样的人，也是尊重别人。这个世界是不断更新换代的，我们也需要保持一颗好奇心和谦虚的态度不断学习提高自己，不管多少岁也要拥有闪闪发光的梦想。

真正重要的事物是无形的。正因为看不见，一定要提醒自己时时想起，常常思索，绝对不忘记。

孔子说，四十不惑。40岁应该是一个人成熟且开始收获的年龄，可日本作家松浦弥太郎在《给40岁的崭新开始》一书中，告诉大家，40岁是新生，70岁才是人生的巅峰，我们还有30年的学习时间，永远以初学者的心态面的每一天，让自己的人生不设限，一步一个脚印走向最美丽的七十岁。这本小册子不算厚，内容也简单，甚至书名已经涵盖了书籍的主要内容，我非常喜爱这本小书，虽然之前也看到过很多励志故事，比如摩西奶奶，但都没书中的这句话震撼自己：“四十岁是一年级的新生。”好吧，那就让新生好好学习新的事物，获得更多的成长吧。

38岁的我遇见此书，不得不说是这本书给了我一直努力学习各种新事物的勇气。也是这本书，让我思考我的70岁，希望自己70岁活成历久弥香的拉菲。

乐观态度，有益行为，这类休闲书总是值得一读的

在这样一个人生的转折点，选择什么样的心态，决定了四十岁之后的几十年，我们该如何生活。将四十岁作为人生的第二誕生日，作者以自己亲身经历和体会，讲述了在精力和体力都走下坡路的四十岁，如何让自己的人生重新焕发新的光彩，未来如何过得更有意义。不纠结于年龄，不执着于过往的经验，随时准备好接受新事物，才能获得更多的成长，也是值得我们借鉴的人生态度。加油吧！

做两份清单，回顾和展望。40岁，停下来，思考。

无论何时，都可以给自己一个崭新的开始。

就是一本不怎样的散文集

[給40歲的嶄新開始_下载链接1](#)

书评

我十多岁就在观望和思考成年人的生活，读大学时就在考虑中年的状态，现如今还在青壮年的时候就在探索老年世界了。
有一个认识的年轻朋友，常说等到了四十多岁就该退休，过颐养天年的生活了。我觉得这是一个非常荒诞的笑话。
这可能来自于她的家庭所形成的认知，她的父母早年做...

儒家讲“四十不惑”，四十岁是一个重要的分水岭，从这一年开始，想明白了想做的事，也知道什么才是重要的事。果真如此吗？
三十岁到四十岁并不是像白天黑夜那样分明清晰，在三十九岁困惑的事，到了四十岁那一年可能依然想不明白。人生的成长与历练，需要慢慢浸入。但四十岁终...

本周读完了松浦弥太郎先生的《给40岁的崭新开始》。已经忘了在哪里看到推荐后把这本书加入了书单，四十不惑后的人生智慧，对现在的我自然也有诸多帮助，于是总结出七条指南，给当下的生活。一、最好封印起来的一句话
书中原文是三句话，前两句分别为“我不做这种事”和“抱歉...

目录 1、四十岁是一年级新生 四十岁时，庆祝自己的“第二誕生日”
目标定在“耀眼的七十岁”从“毛虫”蜕变成“蝴蝶”
七十岁开花结果也无所谓 永远以初学者的心态面对每一天 2、个人历史是座宝山
制作二十岁到四十岁的年表 从平凡无奇的日子里...

四星 1、做出个人年表，能带给自己极大的安全感。
2、若你觉察内心里有个上了锁的抽屉，请你把40岁时做挑战大扫除的时机。
3、人是怯懦的动物，对于不想面对的事，通常有2种做法：直接扔进内心的抽屉遗忘，对自己说谎。……你将发现一度被遗忘的过往当中，其实夹杂了许多的宝物...

保持初学者的期待和好奇，时常对生活存在热情。这种状态的确不错。松浦先生应该五十岁左右，或许之前过了初学者的阶段，出现对熟悉工作的懈怠，“总是一副不疾不徐、稳如泰山的老鸟态度”，才会得出记下所学过的，再忘却后重新开始的感悟。步入社会工作一年多，我也发现自...

这本书充满了作者的人生智慧和不断进取的积极态度。文章短小朴实，语言简洁明快。读来很容易被吸引，然后由此生出感叹，人生是应该好好珍惜和规划啊！三十而立，四十不惑。这是我们耳熟能详的。所以，很多三十多岁的年轻人觉得自己已经成家立业了，已经青春不再了。而四十岁， ...

本周读完了松浦弥太郎先生的《给40岁的崭新开始》。已经忘了在哪里看到推荐后把这本书加入了书单，四十不惑后的人生智慧，对现在的我自然也有诸多帮助，于是总结出七条指南，给当下的生活。一、最好封印起来的一句话
书中原文是三句话，前两句分别为“我不做这种事”和“抱歉...

本周看书的重点是《金融的逻辑》1，但生性爱懒，想在看完《金融的逻辑》2时一起写个书评，能在知识上做到一个连续的承接，当然也能让自己少动一次笔。所以选择这本鸡汤文。我从不轻视鸡汤文，因为鸡汤确实营养，在陷入低潮期时，是无数的鸡汤文帮我一起度过。睡前定期看...

40岁是一个什么样的概念？你有想过自己40岁的样子吗？工作了快差不多20年的时间，一直为了工作和家人操劳，终于房贷也还了大部分，再看看身边些许有了大人模样的孩子，啊，要开始步入老年了。是的，很多机体的衰老都是在40岁之后开始显现的，所

以想象中的40岁，简直就是另一段...

[給40歲的嶄新開始_下载链接1](#)