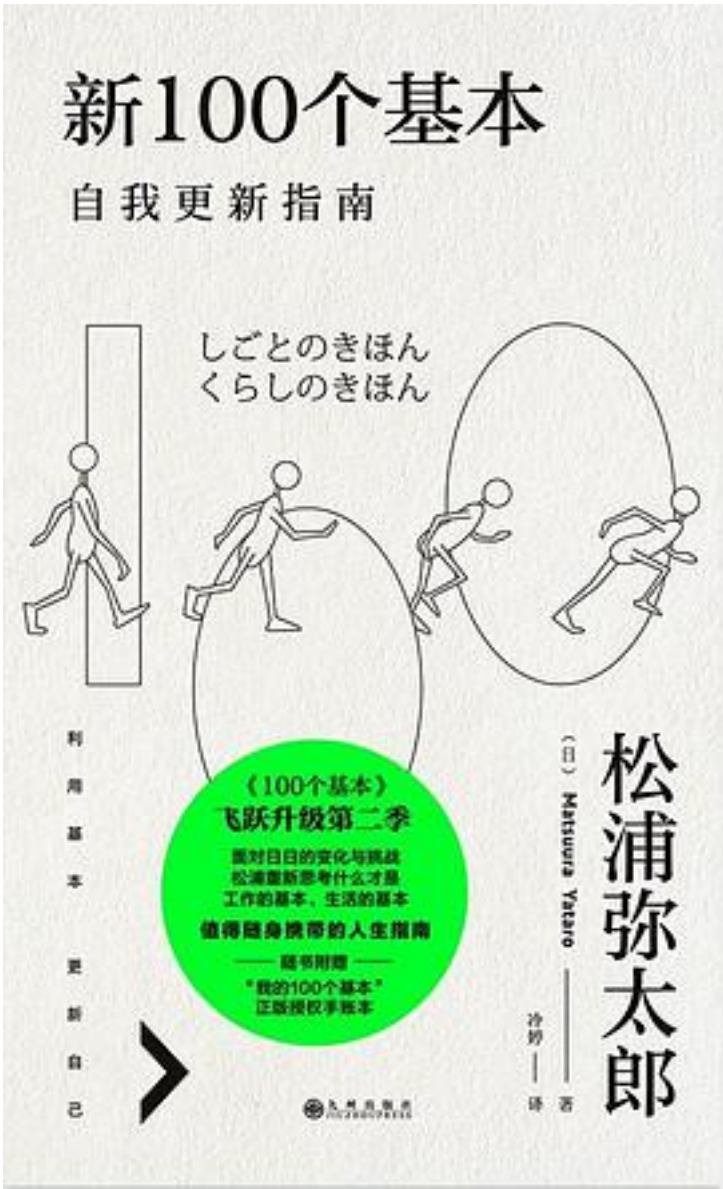


新100个基本



[新100个基本_下载链接1](#)

著者:[日]松浦弥太郎

出版者:文治图书・九州出版社

出版时间:2018-1

装帧:平装

★《新100个基本》飞跃升级第二季

★面对日日的变化与挑战，松浦重新思考什么才是工作的基本、生活的基本。

★利用基本，更新自我，每个人都可以活成自己所希望的样子。

=====

《100个基本》飞跃升级第二季，将“100个基本”深化为两个部分：

“工作的100个基本”和“生活的100个基本”。

“工作的100个基本”是工作处事哲学的笔记本，

“生活的100个基本”是日常生活的智慧和叮咛。

无论工作与生活，都包含人生中的重要经验。

在写作《100个基本》之后，松浦再次转化人生跑道，加入IT企业Cookpad。

面对新的工作与变化，经历3年省思，将新挑战、新发现、新体悟整合为新作。

利用基本，帮助我们在瞬息万变的世界里更新自我。

什么是必要的事，不必要的事，应该做的事，不该做的事，

有哪些该学的东西，该改善的地方，该挑战的事，该发明的东西。

经历成功与失败后，松浦边思考，边将确信工作的基本点收录其中。

我想成为怎样的人？我想过怎样的生活？

希望社会、家人、朋友、孩子都知道的重要的事是什么？

为了让社会变得比现在更好，我能做哪些有用的事？

想要留给未来的自己领悟到的智慧及教导是什么？

这是松浦在书写本书时，面对生活的新体悟，也是新学习。

这是一本人生的笔记本，犹如自我成长的护身符

这是日常生活的准则，也是智慧与叮咛。

除了反省自身之外，也希望能激励读者去思考……

左页是人生启发的话语，右页是简明扼要的解说。

值得随身携带，反复阅读，不妨试着将随手翻阅的那一条，作为你今天的目标！

随书附赠“我的100个基本” 正版授权手账本，

把你对工作、生活的体验和方向，转化为文字，写下属于自己的“100个基本”。持续更新自我，每个人都可以活成自己所希望的样子。

作者介绍:

松浦弥太郎Matsuura Yataro

著名出版人，特立独行的思想家，生活美学的先行者。

18岁高中辍学，在不会半句英文的情况下，只身前往欧美等地游历。

38岁创办个性书店“COWBOOKS”，41岁担任《生活手帖》总编辑。

50岁加入日本最大食谱社群网站Cookpad，以“追求高质量生活”为主题，担任企划统筹，创立料理主题网站“生活的基本” <https://kurashi-no-kihon.com>。

松浦将工作与生活中累积的经验反复琢磨，在出版《100个基本》之后，不断尝试、了解自己，把自己归零，并将新挑战、新发现、新体悟整合为一本与时俱进的新作《新100个基本：自我更新指南》。

其他著作有《做王子，也做乞丐：松浦弥太郎的理想生活》、“生活中的巧思于发现笔记”三部曲等。

目录:【100个工作基本】

- 001 每天更新一下自己。
- 002 用新的视角，检视谁都知道的事。
- 003 享受独一无二。
- 004 力求简单、单纯。
- 005 看似简单的事，才是最难的。
- 006 从容，方能提高品质。
- 007 不要机械工作，注意多观察人。
- 008 永远从零开始。
- 009 不复制过往的成功。
- 010 不依赖先例。

.....

.....

.....

.....

【100个生活基本】

- 001 温柔且柔软。
- 002 先人一步洞察发现。
- 003 被人喜欢，也会被人讨厌。
- 004 不粉饰自己。
- 005 加深亲切感。
- 006 用轻轻相连的虚线，联结与人的羁绊。
- 007 有种智慧叫放下。
- 008 不意气用事，凡事保持理智。
- 009 靠近对方的心。
- 010 陪伴是最好的礼物。

.....

.....
.....
.....
• • • • • ([收起](#))

[新100个基本 下载链接1](#)

标签

- 松浦弥太郎
- 自我更新
- 生活
- 日本
- 自我管理
- 日本文学
- 个人管理
- 我想读这本书

评论

把鸡汤罗列得如此清晰，打开目录，想喝哪一碗就盛哪一碗，这才有工具书的意义，我喜欢极了，不错的案边书。

曾经被100基本所影响，在3年前坚持每天一个基本最后刚好今天拿到自己的私人书

随手看看即可，散乱且过于主观。每个人，都可以慢慢澄清、写出自己的X百个基本。

2018新作，比之前的《100个基本》更完善更有料，松浦弥太郎不愧是生活美学的先行者，“全日本最懂生活的人”，推荐给大家读读。

不了解作者，这是看的第一本。
前段有些启发，整本读下来松浦弥太郎的人物形象渐渐勾勒清晰，上进聪明、周全圆滑、优雅强迫，他的上进到了后半段甚至与功利不无差别，极其重视人际关系及个人形象。
如果你希望功成名就，如果你希望拥有良好的人际关系并善于运用，如果你希望拥有完美人设成为人生赢家，那这本书很好。018.和比自己优秀的人打交道。
纵使要和老朋友分道扬镳，也该勇敢下定决心和比自己优秀的人打交道。
092.不轻易讨厌人。
人际关系是捉摸不定的，有时也许只是误解，有时说不定今后还有求于对方。
披着美学外衣的功利成功学，sorry我不得不讨厌。

#书单#640《新100个基本》不方便向优秀的高人请教时，就选择看书，对着作者的思想反观自己的行为；注意，一定要在身心放松的时候做这件事，带着开放、学习的心态，也带着批评的心态，选择值得下一步参考的观念；从100条劝告中，能学到20%就够消化一阵子了

虽然知道他的书一向这个风格，但是这样装订好浪费！

也是没看完，他所有的书加一起基本上300页足够了，他玩耍的就是同意思的语言来会说，无趣。

我知道他说的都是简单的道理，漂亮的话。但是如果当作指南来看，倒是可以收到时不时引起思考，鼓励自己的作用。在这个角度上，我给五分。

为了向前走，请选择原谅吧。

每天更新一下自己。做些平时不做事。不要说做不到。思考对方需要的价值。坚持做分享信息的源头。尝试怀疑那些引人注目的东西。睡前想好明天的穿着打扮。尝试改变看事物的视角。每天都要更新自我介绍的内容。保持微笑。勇往直前。与人分享。说出对方的名字。清楚地表达你的称赞和认同。

松浦非常直接说出工作中的问题，再不想面对也总会被说中不少。案头常备书。

内容略微鸡汤，排版也很松散。封面和内页的设计有一种简洁之美，纸张也很温润，让人有一种忍不住想读的感觉。

如果莫名低落，可以随手翻来看看，稍微给自己打打气，真正的重新振作无论朋友家人或外界给予你多少力量，最终还是要靠自己内心强大。

真的就是基本的不能再基本的东西了，不过温故总能知新也算不错的碎片读物。(适合电子阅读，不过我是在书店翻完的)#2018023

2018年6月13日读毕，这本书虽然将100个工作和100个生活自我更新的话语分开，但是其实两者是你中有我，我中有你。读完后，我的收获是：（1）一个人不只是为单位而活，还为家人、朋友、全人类，尤其是为自己而活，因此拥有自己独特的工作、生活门径是很重要的。（2）人每天要考虑一下除了他人之外，自己为什么而活，自己应该学习什么，这可以改善自己的生存状态，甚至提升自己的生活质量。（3）要想养成习惯，一件事先坚持三周再说，一周时间太短，两周无法深入了解，三周则有了充分的理由来决策。（4）从失败中学到的比从成功中学到的更多。（5）和别人讨论时，要同情地理解别人的观点，不要总是用“可是”来显示自己懂得更多，除非是学术讨论。

每日三省吾身，这将是一本不错的自省准则，从规范自己中深入发掘改变带来的快乐。

平静的语言中 读到对自我的进一步要求 改善 和 提高 继续努力吧

有人说人重在得，我却觉得人重在失，贵在德。能放下对失的执念，还能树立起德的品格，就会快乐和坚定一些。人的患得患失，不是得到的太少，而是总觉得失去了太多。

啊哈，没有旧的好看

[新100个基本_下载链接1](#)

书评

书评《新100个基本》 作者:[日]松浦弥太郎 出版社: 文治图书·九州出版社 副标题: 自我更新指南 书评人ID: 花无涯 新浪微博: 花无涯
不断驱动自己，更好的生活和工作，很有帮助的一本书。直接上图。
“【100个工作基本】 001 每天更新一下自己。 002 用新的视角，检...

朋友先于我拿到这本《新100个基本》，顿觉新奇，略一翻看，又感失望：我以为要有一番深刻的见解，谁知竟是这些人人都懂的老调重弹。我想不单是我这位朋友有此感触，想必许多初识此书的读者也是如此。我想今天我就有必要在这里和朋友们谈一谈，我对这本小书的一点儿观感...

《新100个基本》这本书是作者松浦弥太郎基于《100个基本》上更完善自己所设立的又100个基本。本书分为两个部分，工作和生活。工作和生活是我们生命中两大重点。工作不能离开生活，生活亦无法离开工作，两者相辅相成。得之在俄顷，积之在平日。平日里对自己的基本要求，也总会有...

阅读这本书的时候，是我一年中压力最大最繁忙的时候，往往这个时候看书会时常被打断、难以集中精力，内心充满莫名的紧张感，但是阅读此书的时候，有的只是轻松、偶尔的茅塞顿开和拍手赞同。在忙碌和重压充满了生活的时候，这本书就像一个旁观者清的朋友，以贴心的方式缓解郁结...

《新100个基本》的作者是松浦弥太郎。本书分为两个部分：100个工作基本和100个生

活基本。这本书大小只有文库本的尺寸，便于携带。一页一条基本，加上作者的理解与诠释，书中简洁明了的内容在碎片化时间里供你随时翻阅。
在100个工作基本里，很多内容指引了工作的方向： 一、用...

之前看见有朋友在打卡100个基本，有点好奇就找了松浦弥太郎的新100个基本。
1.有几条都在写要站在对方的角度思考问题。我觉得这点比较难。遇到一个能理解你的苦心的人还好，如果遇到一个不知回报的人人生只怕越来越难。
2.有说到快速回复会带来好运。但是我觉得快速回复会打扰...

看《哪吒》前有两小时空闲时间，跑去商城里的书店随意逛了逛，不打算能看完一本书，瞄了一眼名字，选了它，也看完了它。
松浦弥太郎，这个名字陌生又熟悉。查了百科才知道，原来他65年出生的他，曾在自己35岁的时候开着一辆载满了古书旧刊的卡车四处漫游，在我想开书店的那个阶...

100基本是在喜马拉雅上听晚的，反复听过几遍，很是喜欢，所以知道居然有新100个基本，肯定是要入实体书来读一下。
只是，少了那种醍醐灌顶的感觉。虽然整本书分为了100个工作基本和100个生活基本，但是却没什么干货，鸡汤偏多，还不是有用的鸡汤。 读完第一遍，也仅有几条感触...

《新100个基本》集合了100条职场哲学和100条生活哲学，总共200个基本，是作者从仔细观察生活和工作中得到的感动和发现。文字不多，阅读起来一点也不费劲，较适合

现在一些讲究“快”的年轻的读者，能在极短的时间内看完一本书。但是对于我来说，这本书又花了不少时间，因为作者...

似是而非的句子。很像是小学生丢弃的日记。摘录几段
我感觉“不管怎样，名片越多帮助越大”的时代已经过去，过分拓宽人脉只会导致关系网空洞化，所以让我们清理掉那些“没法将人与名片对号入座”的名片吧！或许你认为这些名片是为了未雨绸缪，但现在是个人与人轻而易举获得...

[新100个基本_下载链接1](#)