

赢在下班后



[赢在下班后 下载链接1](#)

著者:【日】池本克之

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787505743496

《赢在下班后》中，日本知名咨询专家池本克之提供了34种高效思维模式，告诉我们如

何有效利用下班后的时间。这是从职场小白晋升为职场精英的关键。

《赢在下班后》从如何巧用下班时间、处理工作压力、进行情绪和身材管理、从旅行中学习、重视外在形象等方面出发，让我们把珍贵的休息时间花在自己感兴趣的事物上。作者认为这是最稳赚不赔的投资，而且长期下去，我们的成长速度也会是别人的两倍！我们可以跟着作者传授的34种高效思维模式，终结低等勤奋陷阱，创造自己的附加价值，在职场中轻松进阶！

作者介绍：

池本克之

株式会社パジャ・ポス董事长。曾担任Dr. Ci:Labo Co., Ltd.以及netprice, Ltd.的总经理。

咨询对象涵盖大型公司到风险投资公司，已在100多家公司举行过帮助职场人员持续成长的“八小时以内·八小时以外”的专题讲座，业绩改善率高达96.3%。

目录: 前言 / 1

第1章 巧用下班后的时间

工资越高，压力越大 / 3

不要把压力带到下班后 / 7

以“游戏的感觉”看待工作 / 12

勿把爱好作为工作，爱上挣钱多的工作 / 16

不轻易放弃的人更容易成功 / 21

高薪职场人员，休息日也早起 / 26

小结 / 31

第2章 享受工作压力

用娱乐中获得的成就感，不轻言放弃 / 35

容易紧张的人，可以利用“静止”锻炼自己 / 42

一味抱怨领导的人，不可能成功 / 47

聪明人看清自身局限，乐于接受专业指导 / 51

锻炼积极的心理素质 / 57

阅读可以提高能力 / 62

小结 / 69

第3章 如何进行情绪管理

会玩的人，时间价值更高 / 73

商务活动的秘密在于“静动一致” / 79

工作需要预先准备 / 85

说话停顿的重要性 / 90

小结 / 96

第4章 如何进行身体管理

职业生涯的总收入由你的健康决定 / 99

审视当下的自己 / 105

适当的饥饿可以让你保持良好状态 / 111

睡得越好的人，收入越高 / 116

健身的重要性 / 122

“身体准备”即“心理准备” / 126

小结 / 131

第5章 在旅行中提升自我

旅行是发现新市场的好机会 / 135

享受“本地化”，提升工作技能 / 141

拥有好奇心，可以磨练工作悟性/	146
旅行与工作的共同点在于调查/	151
培养随机应变的应对能力/	157
上下班路上也可以体验“小小旅行”/	161
回到原点的旅行，帮助我们认清当下/	166
小结/	171
第6章重视自己的外在形象	
选择稍微小一号的服装/	175
为了提升公司价值而选择着装/	180
认真对待自己的鞋包/	186
保持“半公共”意识/	192
衣着也是个人品牌的一部分/	198
小结/	202
结语/	203
· · · · · (收起)	

[赢在下班后](#) [下载链接1](#)

标签

思维方式

日系

职场

个人管理

时间管理

企业

日本

深刻

评论

日本的知识书怎么这么基本啊，水到几乎无干货。

不是特别好，可以很快刷完

作者很喜欢用马拉松，高尔夫球等运动来做例子，书中的内容很水，没有很重要的干货。
。书名叫赢在下班后，34种高效思维模式，看完后也没有觉得哪方面突出，翻翻就好了。
。

举的例子好无聊哦，而且所提供的方法和道理都是common sense吧。

对自己感到欣慰，很多道理跟自己的想法不谋而合。书中的一些习惯自己也在践行。希望会有更好的成果。

读了会有一种书里讲的全懂的感觉。如今的信息太丰富了，周围的朋友和同事也有很多负面的想法，这种事就是负责把你的能力拉回来的。
作者絮絮叨叨，就等于跟前辈聊天两小时了。

34种高效模式

充分利用下班时间，坚持就一定能改变自己！

除了这个上班的时候要提高警觉，下班了，也应该利用闲余的时间去做一些有意义的事情。

很精彩很深刻

18年72本：在这本书里，作者用六个章节来对我们下班后应该做的、注意的事情进行了划分。分别是巧用下班后的时间，享受工作压力，如何进行情绪管理，如何进行身体管理，在旅行中提升自我以及重视自己的外在形象。

你的未来并没有掌握在你上班的那八个小时，而是你下班后都做了什么，这看不见的八个小时你是如何渡过的，才是你未来究竟能走多高走多远的一个保证。

沥干水分还是有些干货，关于旅行的篇章，给我不少新启发，还是有收获的。可以翻翻看。

出乎意料的好看。过去的一年都是维持着好不容易下班之后就想完全切断的逃避情绪，希望接下来充电完会有所改善。

还不错的一本书，人要管理好自己的情绪，管理好自己的精力。八小时以外重在修复身心，更重在增加自身“阅历”。

日本人的鸡汤很正点，有理有据，有汤有料。

读完没有什么感觉。但是本书中一段引用我蛮喜欢的，德国著名诗人歌德曾说过：“人生成功的秘诀，不是从事自己喜欢的工作，而是喜欢上自己从事的工作。”第二遍阅读，还是觉得没什么意思。

--有點兒標題黨啊！但我是認同這個標題的，但贏在下班後有一個前提，就是你本來要有好的體力和精力。這本書其實就是圍繞著如何讓自己的精力和體力更好來展開的

前面写的挺中肯的，比如一些建议在8个小时以外拓展自己能力、找到自己兴趣所在的方式和建议，但是后半部分就变得不太好看了，写了太多作者比较个人的看法，而且很多在我看来有些极端和一概而论，所以感觉比较一般。

降低工作期望值。降低对他人期待值。

服装的重视！！！

[赢在下班后 下载链接1](#)

书评

所有的问题，都和思维有关。猎豹移动的CEO傅盛说：“认知，几乎是人与人之间唯一本质差别的。技能的差别是可量化的，技能再累加，也只是熟练工种。而认知的差别是本质的，是不可量化的。”

该书《赢在下班后》作者池本克之，高级咨询专家，咨询对象涵盖大型公司到风险投资公司...

1

人们常说，“工作与生活之间的切换很重要”“八小时以内（工作）和八小时以外（下班后）张弛有度的调节很关键”。无非是把工作和工作外分成截然不同的两种模式。果真要如此吗？

就我个人的观点来说，大多数人一生的重要事件皆不是工作时间达成的。
所以我非常赞同今天阅读...

《赢在下班后：知名咨询专家倾力打造34种高效思维模式》

这本书主要讲下班后的八小时可以做些什么对自己八小时以内的工作有帮助，让我有深刻认同感的有以下几点。

1. 彻底放纵的娱乐休闲不是排解压力的真正方式。一时的排解无法解决根本问题，虽然通过娱乐把压力暂时抛开，但压...

作者是成功的企业家、优秀的百公里马拉松跑者，谁能想到他在三年前体重高达90公斤，并用九个月的时间成功减重33公斤。

作者用自己的成功经验以及细心的观察，提出对于优秀的人来说，下班并不意味着工作的结束。下班后的时间善加利用可以很好地为工作赋能，下班后的娱乐、休闲也...

花了一天多翻完了这本很薄的小书，记录一下看完以后还记得的书中提到的“增值点”

：1. 新的一天从前一天晚上就开始了

实际上，新的一天不是开始于起床后，而是在前一天晚上就开始了。要让新的一天充满活力，前一天晚上不仅要准备好充足的计划和准备，还要让自己睡好。如果出差，...

赢在下班后 压力应对 压力不要带到下班 为娱乐增加压力 举例：打赌等

看作一种压力训练 工作游戏化 认真对待工作如对待爱好 设置小目标 爱好与工作

爱好不要当工作 工作发展成爱好 不轻易放弃 休息日早起 安排爱好计划

早起才能充分地玩 重视爱好 享受压力 读书提升能力 指导人...

生活就像女人，你把她搞垮了，她也就没力气折腾你了.....

我喜欢爱折腾的人。这样的人生，不局限于工作，不轻易放弃，他们没有时间去抱怨，而是努力去开发生活的趣味。和这样的人在一起会有满满的元气和必胜的信心。

我喜欢“游戏人生”的人。其实“游戏人生”在我这里并...

我相信初入职场的你，一定听过这样一句话，下班后的时间，决定了你的收入高低。经调查表明，那些精明能干的企业家和水平一流的职场精英，他们从不会刻意“转换”、“调节”、“区分”上下班时间，下班时间的娱乐、休闲阶段里，是他们工作的延伸，他们会利用这部分时间，去开拓...

这个6月，不仅有万众瞩目的俄罗斯世界杯，还有万众紧张的中国高考。

按照老话说是十年的寒窗苦读，就是为了考场的金榜题名。

谈何容易。千万大军啊，同一个时间，同一个梦想，同一个方式，数不清的同龄人都在拼命解答拼命写，每个人都想赢。人生的转折点啊。考上名校就等于进...

必须要说我个人是完全同意作者的这个理念的，你的未来并没有掌握在你上班的那八个小时，而是你下班后都做了什么，这看不见的八个小时你是如何渡过的，才是你未来究竟能走多高走多远的一个保证。

作者在书中更多的是阐述一些理论，一种思维模式，看起来稍微有点虚，但实际上，谁

...

[赢在下班后 下载链接1](#)