

給40歲的嶄新開始（新版）



[給40歲的嶄新開始（新版）_下载链接1](#)

著者:[日] 松浦弥太郎

出版者:麥田

出版时间:2018-7-28

装帧:平裝

isbn:9789863445784

不論你正迎向哪個年紀，
思考自己將來的樣貌是重要的一件事。
即便那看似遙遠又陌生，就算再怎麼也想逃避，
卻總有一天會倏地來到眼前。

等到那一天來臨時，你會怎麼面對呢？

每個人在二十歲到四十歲的二十年間，都有過起起伏伏，談過戀愛，面臨過挑戰與失敗，
還有包括身為成人所不得不面對的無數現實。

這二十年來，自己到底都做了些什麼呢？

被喚醒的不好回憶、怯懦笨拙的過往，還有許多不願想起的空白，
如溺水般將自己捲繞愈往不安深處拉去。

在四十歲停下來思考時，第一件該做的事就是「客觀地認識自己」。

曾經有過的失敗、開心不已的事、和誰起過爭執，想到什麼就寫下來，

做成一張屬於自己的歷史年表，誠實檢視一路走來的軌跡，為未來嶄新的三十年做好準備：

○不停往前衝的人，請暫時停下腳步，再度思考清楚你的目的地；

○止步不前的人，再度回到備戰狀態，思考清楚你的目的地。

然後，把自己當成是一年級生，以初次接觸時的心情面對熟悉的事物，給自己重新出發的機會。

即使已經四十一、二歲，也或許不論幾歲，都還來得及——

●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。

●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。

●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。

●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？

●四十歲以後的人生目標，不再是接受他人的付出過活，而是應該思考自己今後對於他人或社會能夠付出什麼。

●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？

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。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。

作者介绍:

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Cookpad企畫統籌，同時也是書商、作家。

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

1994年 於赤阪「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 接任日本老牌生活雜誌《生活手帖》總編輯。

2015年迄今 加入Cookpad團隊，擔任企畫統籌。

著有《本業失格》、《口哨目錄》、《最糟也最棒的書店》、《旅行的所在》、《今天也要用心過生活》、《嶄新的理所當然》、《謝謝你》、《給40歲的嶄新開始》等作品。

相關著作:《不能不去愛的兩件事》《不能不去愛的兩件事（新版）》《嶄新的理所當然》《給40歲的嶄新開始》

譯者簡介

阿夜

台北市人。台大資訊工程所畢業，涉歷唱片、電影、出版界，熱愛日本，以筆名Sizuka發表多篇東洋獨立音樂樂評，現於日本修業中。

目录: 寫在前面

第一章 40歲是一年級生

- ． 40歲時，慶祝自己的「第二誕生日」
- ． 目標定在「耀眼的70歲」
- ． 步入40歲後，最好封印起來的三句話
- ． 從「毛蟲」蛻變為「蝴蝶」
- ． 70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

- ．製作20歲到40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「40歲之前的自己」

第三章 減輕行囊再上路

- ．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j服裝儀容
- ．用心對待寶物k健康管理
- ．用心對待寶物l照顧牙齒

第四章 引頸期盼的70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70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」

- ．40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」
- ．40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30年的生活之道

- ．製作「未來30年」的年表
- ．描繪「70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70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40歲的人生提醒
・ ・ ・ ・ ・ (收起)

[給40歲的嶄新開始（新版）_下载链接1_](#)

标签

松浦彌太郎

[日本]

2020

评论

[給40歲的嶄新開始（新版）_下载链接1_](#)

书评

[給40歲的嶄新開始（新版）_下载链接1_](#)