



輕くなる生き方

放下包袱
的
輕生活練習。

松浦彌太郎

松浦彌太郎 著

多端為了讓自己安心，
在包包中塞進過多的東西，變得寸步難行。
人生本應輕裝上陣，
丟棄不必要的物慾包袱，留下真正需要的寶物，
才曉得輕鬆又愉悅的人生。

松浦彌太郎 著 王麗雲 譯

簡報製作：
業務部 傅薇庭



輕くなる生き方



かばん

你是否為了讓自己安心，
在包包中塞進過多的東西，變得寸步難行。
人生本應輕裝上陣，
丟棄不必要的情緒和欲望，留下真正需要的寶物，
才能換得飽滿而輕盈的人生。

簡報四大章

第一章 珍惜理所當然的事情

第二章 在工作中發揮專長
在工作中成長

第三章 重新反省自己的根源

第四章 未來的人生也要輕鬆

第一章

重要的是充分發揮「原本的特色」



二手書店
再度注入**新生命**

愛就是讓對方活出自我
被愛—
就是對方讓你活出自我



打招呼是「人生的護身符」



Thank you. Have a nice day!

無論遇到工作上有交集的人朋友
或熟人時，只要能夠面對笑容地
向對方打聲招呼：「**你好**」

就可以建立友善的關係

第二章

在工作中發揮專長，在工作中成長

當別人選擇你，代表對方對你有愛，
認同你的價值，想要發揮你的專長。



第一顆 多觀察

第二顆 具有推測能力

第三顆 就是具有溝通能力

成為「雀屏中選者」
的三顆營養補充劑

當對方說「*NO*」時，機會就來了



我很樂意聽到別人說「*NO*」
當對方嚴詞拒絕時，我會覺得
「現在、這裡才是真正的起點」。
真正的溝通最好從「*NO*」開始。



請你先了解我，再決定要不要和我交往，我們來聊一聊。

「井然有序的桌子」告訴我們的事

- 看一個人的桌子
就可以判斷
這個人的工作能力
桌子乾淨的人=工作能幹



自己制訂規則
遵守秩序

第三章 重新反省 自己的根源

正向



負向



「想抽菸不
要在外面抽
來我家吧」

同學的家改變了，曾經是問題學生的我

「自卑」才是人生的原動力



一次又一次做
「地獄的夢」

不要拋棄自卑，而是將它
化為自己激勵自己的工具
不妨珍惜這個部分
視之為自己的「個性」



第四章

未來的人生也要輕鬆

練習相信他人

說的話讓人很受傷

我無法工作，也食不下嚥

損失慘重

只有相信他人才能把一切
交他人處理。

無法交給他人處理，不就
代表我不信信別人嗎？



相信

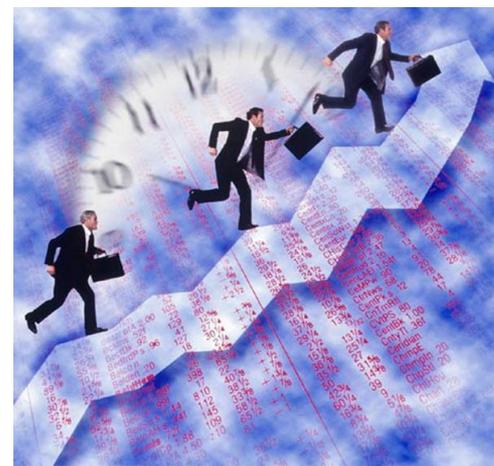
為人生準備許多「救生圈」



有光就有影
無論做任何事
最糟和最棒
總是形影不離
對於自己的
弱點和缺點
也要像自己的
強項和缺點
一樣接受

心得分享

人生中如果一路上都這麼順遂，無任何波折，成長會有多少？經驗又會有多少？如果無法跌跌撞撞一路走過來，人生中也就不會有這麼多的體驗、經驗，及豐富的人生。



如同作者尾聲所說的，扛著沉重行李的健行步道並不是平坦的道路，好不容易爬上坡道，接踵而至的是另一個下坡道。

前一刻才為下坡道比較輕鬆而竊喜，但如果不繼續上坡，就無法到達目的地。上坡、下坡，上坡、下坡，一路上都不斷重複這個路程。



Sszken