



总裁书香轩
2010年1月读书报告

《OFF 学一会玩，才会成功》

作者：大前研一

整理：李菁

- 导读主席：冯树帆
- 导读组员：倪红，邱美湘，马靖，陈瑞莲
- 指定分享：洪志谷，程端英，李菁，王宝兴，利蕙南，刘永霞，潘国基，叶锦川，沈子鸿

轩主 — 洪志谷

轩主通过新任工委制作的精彩 PPT, 向所有的轩友和来宾详细介绍了书香轩, 包括成立、发展、宗旨、活动等等, 让所有的到会者对书香轩有了一层更深的认识和了解。

之后, 轩主介绍今天到会的贵宾:

- 翰林读书会会长及会友
- 永民和薇薇 (国大管理学院)
- 沈子鸿 (瑞莲的朋友)
- 潘国基 (瑞莲的朋友)
- 叶锦川 (瑞莲的朋友)

导读主持人 — 冯树帆

过去的几个星期对于我来说非常难忘, 因为身边最亲近的两个女人 (妈妈和太太) 都生病入院, 整个过程让我感触很深... 还好最近已经出院了, 在此也特别感谢轩友们的关心。

作为今天的导读主席,我希望大家先通过观看一段短片——是有关我们轩友每个周日的爬山活动记录,来分享一下“off”的感受。(播放短片)

非常荣幸参与今年的第一次导读工作,看了这本书后,真正体会到了书中倡导的精神,也希望今天的导读团队能给大家精彩的分享。

导读之一 倪红

第一章 抱持与年龄不相称的精神

- 据马斯诺需要层次理论,人的需求分为温饱、安全、尊重——归宿感,自我实现。
- 尽情享受海洋的休闲活动:

大前研一梦想就是巡回日本各地的海钓场所,一边钓鱼,一边旅游。最后把钓的鱼拿去邻近的餐馆做料理。
- 享受休闲生活的铁则:
 - 1: 自费的享受玩够本。2: 到真正的地点去享受。
- 以参加的方式,享受兴趣:
 - 1: 写兴趣日记的感想,2: 听音乐会 3: 玩乐器 4: 结识兴趣的同伴。

以年龄不相称的精神,挑战体育活动。运动是唯一一边享受,一边放松身心,并且维持健康的兴趣。兴趣是投资时间与快乐程度成正比的(SONY 创办者盛田昭夫)。
- 男人购物的真滋味,在于寻找自己的标准物品。

大前研一建议大家选择自己最顺手的“标准”物品,其好处有两个:

 1. 因为符合自己的需求,所以就不会产生不便的压力。
 2. 因为都是重复购买相同的物品,所以也不会有购物的烦恼及时间的浪费。

第二章 击退忧郁的星期一

- 首先提到“浮华之日”即“放松之日”:

身心全然放松的日子,完全不想工作的事情,尽情享受能够放松的活动:如散步,骑自行车,听音乐...等,自然可以让自己从ON切换到OFF。
- 周末别墅是田园别墅型?还是海洋别墅型?

第一住宅:靠近公司,第二住宅:距离公司2个小时车程(价格,交通时间,居住环境,房间大小),或者是跟家人同游一天来回的美食之旅。
- 周末的时间分配术:

星期五晚上 一助跑，开始周末的休闲活动。

星期六 一活动，享受体力型的休闲活动。

星期天 一身心休息，让身心充份休息，晚餐后，结束周末的休闲活动，

星期天晚上开始，准备隔天的工作 - 开始助跑。

➤ 挽救假日的三种方法：

下班前完成重要的联络事项，

为一个议案准备多个提案，

上班之前完成杂务以提升工作效率。

➤ 对于有效度过个人时间的书房的活用术：

1. 将个人时间排入行程中，并将它习惯化。

2. 将休息与思考的空间分开使用。

3. 营造可以集中精神，思考事情的场所，并将它标准化。

➤ 钓鱼迷小滨的故事：

下班时间结交一些工作以外的朋友，参加兴趣相投的聚会。

决定开始尝试新的兴趣，结交新的朋友，最重要的是勇敢地向资深者请教，虚心地向年轻而有经验的人学习，摒除社会立场，以人与人之间的关系建立的友谊，将会永远持续。

➤ 摆脱工作时钟，击退压力：

人生最重要的就是健康，一年之中至少享受一次五天以上没有束缚的长假。

注意工作压力引起的职业病。。

摆脱工作时钟，好好重视自己的健康，再次充满活力。

分享：保持与年龄不相称的精神 —— 洪志谷

会玩，才会成功，此话一点不假——会玩的人才会放松，会放松的人才会成功。

一切的根源在于我们本身的心态，心态正确了，做的事情也就对了。

每次我们公司的宴会要跳舞，以我的年龄好像不会跳舞的，但我一般都会放松心情去跳舞。我们往往受到别人眼光的约束，不敢去做我们想去做的事情。其实当你放下一切去做的时候，感觉其实很好！

结合我们今天的读书会，送大家一句话：读书应该读的轻松，这才是真正的读书。

分享：如果击退忧郁的星期一 - 程端英

从礼拜 5—礼拜 1 怎么安排，有很多要诀。

本章提到如何在时间、空间上 ON/OFF 切割：

OFF 的规划可在市区/郊区悠闲踏单车，或山上/河滨/海边踏青欣赏景色，探索户外大自然、鼓励尽量到户外活动，较能达到舒压效果。重要的是要事先规划，否则临时因机票住宿困难而无法成行。

空间的切割：在日本甚至有周末田园或海边度假屋。比如台湾就有一种“汤屋“，我有同事就是这样的情况，拥有自己的汤屋，我跟随他一起去，感受确实不一样。一家人在周五到周日因完全转换空间，走在招潮蟹、白鹭鹭的淡水河边，身体自然放松心情舒缓自在。

看书之后，我自己也特别试验了一下：上周六骑车去乌节路后面，感觉确实不同。

因此说其实方法技巧很多，重点在如何真的做到“OFF“。我问轩友宝兴他如何 OFF，结果没想到他的回答竟然是：“我从没有 ON 过”。我想最厉害的莫过如此罢。

把 ON 的生活过得如 OFF 般自在享受，要避免把 OFF 生活排得紧张压力大，好像在过 ON 生活。

导读之二 邱美湘

第三章 出去旅行

- 透过“网路观光”探所旅游计划：

造访曾经去过的观光景点以及与兴趣相关的地点；造访曾经去过的海外观光景点以及与兴趣相关的地点；以预算、交通方式决定住宿地点；制作旅游“企划书”。

- 避免“休闲疲惫”的铁则：

不过度紧凑(休闲的目的应该是放松身心,获得工作的活力)；人多的地方不去,在开放空间,享受休闲生活(让心情感到自由)；真诚的时间共享(享受与自己或家人对话时间)。

- 尝试“随兴”的一人之行：

“随兴”旅游方式；“定点型”的旅游计划；禁止购买“旅游名产”的忠告。

第四章 休闲时间的 IT 活用术

- IT 活用术的好处：

透用网路工具，建立关系，彼此分享经验；在网路中取得所需的资讯，支援，构想，

产品；从网路中学习，议价等的能力与行为。

- 居家期间，增加兴趣与朋友的电脑活术；利用”网路竞标”与“网上购物”。
- 将医疗网站变成”家庭医生”：知道与自己相关的医疗新知，维护自己的健康。掌握疾病资讯；寻求第二意见；身体不舒服一定要立刻休息。
- 利用电脑整理“自己的历史”：整理自己，了解自己，利用“工具”与自己对话，聆听自己的声音。
- 利用网路赚钱。

第五章 喝酒的场所与乐趣

- 与职场上的同事“灯红酒绿”是人生的浪费
- 与工作以外的人开怀畅饮,享受下班生活
- 利用早餐,午餐的机会,举行工作会议
- 喝酒沟通的缺点：

工作范围的话题，容易累极工作压力；只有抱怨，没有解决问题的方法和意志；失去与家人相处的时间；疲累造成睡眠不足，而影响隔天的工作。
- 活力早餐与活力午餐的好处

可避免酒后失态；彼此能够冷静，又有建设性的谈话；如果有重要的协义，可马上行动；下班已后的时间，自己可以享受兴趣或学习。
- 拥有两家“藏身之所”

距离公司不远的餐厅；在住家附近熟悉的餐厅。

总结

- 赢家的条件：创造有计划的休闲生活。
- 与自己对话(拥有自己的时间和空间)：聆听自己的声音，整理自己，了解自己。
- 创造自己的人生版本，创造自己的梦。
- 兴趣 = 投资时间与快乐程度成正比
- 努力+ 改变 = 梦
- 成功 = 坚持信念的 η^2

分享：出去旅行 - 李菁

- 名人谈旅行：

- 世界是一本书，不旅行的人只读了一页。 ——古罗马思想家 圣奥古斯丁
 - 旅行对我来说，是恢复青春活力的源泉。 ——安徒生
 - 旅行是真正的知识最伟大的发源地。 ——杜南
 - 名山如高人，岂可久不见？ ——陆游
- 从小我就热爱旅行，只有行走在路上，我才体会到活着的意义——我行故我在！16岁起，背着背包行走大江南北。后来慢慢把版图从中国扩展到亚洲，再从亚洲走向世界。热爱旅行的我，没想到后来的工作也是和旅游有关——这也许真是冥冥中的安排吧。
- 每次出行之前，一定上网做功课：
- Google: www.google.com
- 携程网: www.ctrip.com
- 背包客栈: www.backpackers.com.tw
- 穷游网: www.go2eu.com
- Hotel reviews: www.tripadvisor.com
- Google map: www.maps.google.com
- 准备工作三步曲：
- 先通过当地的官方网站了解目的地的大致情况：历史文化，景点介绍，住宿交通等；然后通过旅游网站和其他人的游记，详细了解目的地各种情况：旅游季节、景点推荐、注意事项、特别贴士等；最后通过商业网站预定好酒店、用车等。
- 结束工作两部曲：
- 每次结束旅行回家后，一定尽早抽出时间写完游记，发布在自己的博客或者熟悉的网站上；这不仅是为了给自己的旅行划上一个圆满的句号，也是为了感谢前人的分享，给后来者提供一个参考。除了游记，也争取制作一本影集，以作留念——让旅行时积攒的能量随时陪伴在左右！
- 总结：
- 我们必须了解如何玩乐，最好的方法是事先规划。
 - 休闲的目的应该是放松身心，获得工作的活力。是为了让我们萎靡的精神得到舒解，用“心”的方式使我们逐渐了解这个世界。
 - 旅行中视野转瞬的变幻，让我们的想法有了突破与进步，就可以用更多的立场看待一件事情。

- 身体及心智在充分休息调养后的爆发力，才是一口人成功的□□。

分享：如何利用网路赚钱 - 王宝兴

宝兴现身说法，向大家介绍了自己平时常用的网站，分析了他们的各自功用，并一一说明如何利用这些网站，对自己的生活和事业提供帮助：

iOCBC <http://www1.iocbc.com/index.html>

SGX <http://www.sgx.com>

DBS

Vickers <https://www.dbsvonline.com/English/index.asp?pagetosecure=login.asp>

Liveindices <http://www.liveindices.com/>

百度和讯财经新闻 <http://finance.baidu.com/>

Bloomberg http://www.bloomberg.com/news/index.html?Intro=intro_news

凤凰网 <http://www.ifeng.com/>

新加坡早报狮城财经 <http://www.zaobao.com/cs/cs.shtml>

新浪财经 <http://finance.sina.com.cn/>

哈佛商业评论 <http://www.ebusinessreview.cn/c/index.html>

华尔街日报 <http://cn.wsj.com/gb/>

中国投资 <http://biz.cn.yahoo.com/special/zgtz09/index.html>

钱经杂志 <http://www.qianjing.cn/Index.html>

导读之一 马靖

第六章 家庭管理术

- 每周进行家庭定期检查，讨论话题：

一、家庭内部问题：

1. 小孩教育问题：教育方针要一致；
2. 家庭经济；
3. 生活的安排

二、家庭外部的烦恼：

1. 父母年老的问题；
2. 和朋友邻居之间的问题；
3. 工作上失败等

地点：最好选在外面的餐厅，轻松的心情来讨论。

- 五大优点：

1. 照自己的目的，主动使用时间。
 2. 每天安排不同计划，一周生活有变化。
 3. 上下班时间明确，工作有效率。
 4. 临时有约，是否可以赴约明确答案。
 5. 周末可用在个人兴趣或家人旅游上，达到真正身心放松。
- 家庭和乐的秘诀是，父亲担任”司仪”角色：-扮演倾听者角色，而不是说话的角色
 1. 安排 每周一次的家人聚会，最好在年初就安排定期家人聚会，如：生日、结婚纪念日、孩子开学毕业典礼、儿童节、新年…
 2. 聚会时，家人一起分担工作。
 - 撤除小孩房间，确保父亲活动空间。在潜意识中扭转“小孩比较重要”的观念。

优点：

 1. 父亲拥有自己的活动空间，可以放松心情。
 2. 安心学习读书，可以增强工作能力。
 3. 可以让孩子看到自己学习的样子。
 - 边看电视边吃饭，破坏家庭和乐：

餐厅是家人一边用餐，一边对话的快乐场所，可以在吃饭时播放古典音乐，营造舒服的用餐气氛。
 - 期待”家庭纪念日”的两个新习惯：停止庆祝 / 好好庆祝。
 - 招待家人的“父亲料理”是靠外食磨练出来的手艺：
 1. 让“最后的晚餐”成为用餐标准话题；
 2. 教导孩子用餐礼仪；
 3. 以父亲料理招待家人，是最奢侈，最快乐的享受。
 - 以“夫妻个人别的活动”丰富家庭的对话内容：

“自己时间”80% + “夫妻一起时间” = 健全的平衡
 - 将“单身外派”转化为加深家人关系的时机：
 1. 筹划方案；2. 分享行程；3. 利用网路空间
 - 给予太太“自由”和“权限”，“熟年离婚”将远离。
 - 管理家庭团队：制定家庭规则，时间分配表。

第七章 恍然大悟的育儿术

- 利用“丛林法则”，让小孩体验危险的感觉。
- 只跟同年纪的学生玩耍的小孩，很难成长。
 1. 不要过度保护孩子，跟不认识的人交往也是丛林世界中生存的必要条件；
 2. 参加暑期露营活动；
 3. 参加不同学校，不同年龄层小朋友社团活动，如：慈善义卖，义工等；
 孩子才能真正发现自己本质，了解自己。
- 说教不要“面对面”，倾听小孩的烦恼可以在散步之中，“并肩”散步中放松自己和孩子的心情，传达人生的想法给孩子。
- 利用“寄宿学校”，享受夫妻时间：
 1. 培养精神上坚强的孩子
 2. 深切感受父母的爱和家庭的温暖
 3. 拥有夫妻的时间
 4. 让亲子分离自然进行
 寄宿的生活经验，不仅可以开拓孩子视野，培养孩子待人处事的礼貌。
- 不是教导小孩，而是成为小孩“学习帮手”：
 - “学术聪明” -----学校
 - “街头聪明” -----家庭
 1. 不要回答孩子的问题
 - 和孩子一起讨论，引导孩子思考解决问题的方法；
 2. 和孩子一起参加住家附近活动
 - 透过这样的学习过程，孩子可以学到社会生存的启示。
- 让小孩统筹家庭活动，锻炼小孩领导能力：
 1. 饭后演讲 3 分钟：训练沟通能力。
 2. 让孩子思考父母的“接待活动”：训练策划、统筹和领导能力。
- 从废除零用钱开始，进行小孩的金钱教育：
 1. 从小学毕业起废除“零用钱”，进行金钱教育，在家庭中肯定孩子“商业权利”和“商业价值”；
 2. 制定“工作种类”“工作量”的报酬表；
 3. 让孩子更有自信，同时知道金钱重要性，减少不必要浪费。
- “考试失败”，“遭受欺负” ---解救陷入困境的小孩：

——好学校→好公司■幸福吗？

“做自己喜欢做的事, 只要喜欢做的事, 就能成为专家”。

——“自己的人生, 只有自己能够负责”。

“当你觉到困难时, 其实困难就快过去了; 就像是黎明前, 天总是最灰暗”。

➤ 假如小孩要求“就业关系”的咨商:

无论是求职、还是结婚, 尊重孩子的选择, 培养他们自己负责任的判断能力及行为习惯。

➤ 二十一世纪是没有航海图的大航海时代, 为了让孩子更独立, 我们踏出第一步吧 !

分享: - 利蕙南

➤ 蕙南通过特别精心制作的一个动画片, 向大家传达了怎样“倒着看人生”, 如何“用微笑帮自己正面思考”。

➤ 蕙南也通过自己经历的分亨, 向大家诉说当年家庭突遭不幸, 孩子父亲去世后, 发现孩子受到自己悲伤忧郁心情的影响, 竟然变得不会笑了, 因为孩子在身边的大人身上看不到笑, 所以也没有学会笑。此事触发她重新思考, 调整心情和孩子一起寻找到新生活, 也寻找到崭新的微笑。

分享: - 刘泳霞

➤ 泳霞用自己的日常生活例子, 和大家一起分享了她如何把教育孩子的工作融入到生活当中。他们常常在周日带孩子去家旁边的公园喂鱼, 散步, 聊天, 没有什么大的花费, 却一样取得和谐家庭的效果。

➤ 泳霞也通过自己带来的一个断片, 向大家展示了她可爱的孩子, 如何在小小年纪就敢于接受挑战, 不断前进。

➤ 最后, 泳霞也分享了她近期学习“弟子规”的一些心得, 鼓励大家努力进修, 思考人生, 调整自己的步伐。

导读之一 陈瑞莲

第八章 从现在起, 为年老生活作准备

➤ 第八章主要分成:

一, 选择终身兴趣的“三项铁则”;

铁则一：如果超过 40 岁，请拥有退休以后，可以持续的兴趣。

铁则二：跟各种不同年龄层的同好，一起享受兴趣。

铁则三：选择有发表机会的兴趣。

二，退休后的生活费，最少需要多少？

三，利用外国的金融商品，享有“丰富的老年生活”

四，以“渺小的比尔·盖兹”为目标，贡献社会；

五，年老的“海外移住计划”，在这个国家也好；

六，每个月 10 万日圆，享受天堂般的生活。

➤ 作为导读者的感言：

感谢导读主席冯树帆轩友给我这机会导读这本书；它证实我过去几年作这计划的可行性，给了我莫大的信心。我的计划是：

一）作系列投资，它们有：

公积金年金

海外置地计划

印度与中国的基金计划

建立另一门对地球有益的事业

二）做自己爱做的事：

服务人类 - 以教育为主

灵修学习 - 为自己的下一世作准备

分享：- 潘国基

➤ 瑞莲的前上司潘国基先生现身说法，和大家分享了他精彩的退休生活：

- 他退休后才进入老人大学，但是完成了所有学业，并圆了戴方帽的梦。
- 他是英校生，但居然去攻读华语佛学课程，并取得骄人的成绩。
- 退休后他服务乐龄人士，带着乐龄人士游山玩水，更自学成才，成为魔术达人，现在已是新加坡人协认证魔术老师。

分享：- 叶锦川

➤ 叶锦川先生是国际讲演会前任新加坡全国华语讲演会的总监，点子轩 House Of Planners 的发起人兼顾问，也是中华总商会歌唱班的活跃份子。他应邀和大家分享

了他读此书后的一些想法：

- 退休后的生活费，最少需要多少？
 - 若依现况的生活方式，退休的生活费大约是现状开销之 70%；
 - 新加坡只有 23%的人认为退休后的资金足够；
 - 定期储蓄和投资的新加坡人高达 67%。
- 利用外国的金融商品，享有“丰富的老年生活”：
 - 终身入息计划，全保计划(Totalshield)，购买保险…
 - 丰富的老年生活，要学会 OFF，凡事简化；要快乐，要健康，要有屋，要有钱…还要懂得钱生钱——比如购买房产.. 保值甚至增值.. 租金回报等。
 - 分享名言感悟：生钱有道，不贪婪，不盲目；富之在足，贵之在退。

分享： - 沈子鸿

- 沈子鸿先生的人生经历非常奇特，他热爱探险，曾游历 27 个国家，也曾差点命丧瑞士马特峰。九死一生的他多年来持续进修，不断学习，不仅在瑞士完成了 5 年的硕士课程，还不断学习中华文化与太极精髓，并在多个国家担任培训导师，服务人群，回馈社会…
- 2008 年开始他与黄若瑟博士合办的《企业家峰会》课程，以期引导企业家倍增业绩。
- 他也特别和轩友及来宾们分享了他关于土地投资与增值的一套项目。

结束语—轩主：洪志谷

谢谢今天各位的精彩分享，也非常感谢导读主席所带领的导读团队，为呈现今天这场高水平的导读所作出的一切。因为时间超出，所以今天就先到这里。

接下来请大家关注春节期间我们的活动，并期待各位的积极参与！