

你覺得重要的事，有9成都是屁：成功，從不做這些事開始



圖片來源：[博客來](#)

作者：[井口晃](#)

譯者：[黃薇嬪](#)

出版社：[今周刊](#)

寫在前頭：這只是個人閱讀心得筆記，整理出書中的重點，希望能夠為渴望學習的你做一個簡單的導讀，節省你的閱讀時間。一切著作權皆屬於原作者和出版社，更詳細精采的內容請購買書籍閱讀。

[流浪動物花園-以領養代替購買](#)

- 如身邊有朋友想要養寵物，請建議他可以改用領養的方式代替購買



前言

擁有成功與失敗人生的人，差別在哪裡？

- 大多數人都是「知道卻不去做」
 - 心理明知這樣做很好，卻無法行動，這是阻礙成功的最大主因
- 兩者的區別在於「意志力」的使用方法
 - 若意志力只用在重要的事情上，每個人都必定會成功
 - 多數人在不自覺時，白白浪費了意志力
 - 「不做」浪費意志力的行為，人生就會出現戲劇性的逆轉
 - 重要的並非「要做什麼」，而是「不做什麼」
 - 只要決心「不做」，就能夠成功

Ch1 決定人生的關鍵是「不做什麼」

為什麼把目標寫在紙上也不會成功？

- 把目標寫在紙上貼著，只不過是一種浪費意志力的行為罷了
- 事實上，促使我們行動的燃料並非體力，而是「意志力」
- 意志力的庫存量有限，且會因為思考或決策逐漸減少

無論掌握多少訣竅，不行動就沒有意義

- 明知照著訣竅實踐就能成功，為什麼做不到？
 - 意志力都被其他事情消耗掉了
- 成功者均具備一項共同點：「擅長使用意志力」
 - 因為如此，學過的事才能立刻執行，也能夠成功

只做你想做的那件事，必能成功

- 要成功，就必須決心「不做」多餘的事，把意志力集中在真正重要的事情上
- 想有效率的使用意志力，務必遵守的原則就是先做重要的事，瑣事延後處理

每個人都擁有等量的「意志力」

- 不論成功者或一般人，意志力的總量都一樣
 - 一般人往往在不自覺時浪費了意志力
 - 成功者刻意節省意志力，並用在主要事業上，才會成功
- 仔細觀察身邊的成功者，一定會發現他們不拿手與不做的事比一般人更多
 - 太貪心、希望各方面都有過人發展的通才，無法成大器
 - 成功者毫無例外都「不做」多餘的事，藉此節省意志力

別當個破洞寶特瓶！

- 破洞寶特瓶理論
 - 意志力就像寶特瓶裡的水，慢慢減少是天經地義的
 - 問題在於，多數人在不自覺時，把重要的水用在可有可無的地方

- 成功者的寶特瓶是沒有破洞的，他們將「要做」與「不做」分得清清楚楚
- 一般人的寶特瓶上坑坑洞洞，瓶裡的水在沒察覺時一點一滴流失
 - 當遇上重要時刻，水幾乎已經漏光，因此無法派上用場
- 想堵住寶特瓶上的洞、讓意志力減少流失，就必須要有「不做」的決心
 - 當你決定「不做」那些隱藏在日常生活中的浪費，就能夠堵住破洞

做越少決定，離成功越近

- 意志力是在思考或做決策的時候減少的
 - 連煩惱「今天要穿哪一套西裝」都會減少意志力
 - 並非每次決策減少的意志力量都一樣多，有些決策十分浪費意志力，有些則否
- 消耗意志力的3種決策
 - 等級1決策：自主判斷的決策，較不浪費意志力
 - 等級2決策：遭他人強迫的決定 ex 租屋遭強迫搬家，較等級1決策浪費較多的意志力
 - 等級3決策：不自覺的決策，最浪費意志力 ex: 從睡衣換成西裝時
 - 等級3決策，就是水從寶特瓶的破洞大量流出的狀態

將意志力集中於單一目標即可實現

- 成功的原因在於能對各類事物做出「不做」的決定，把意志力集中於單一目標上
- 普通人更無懼於斷捨離
 - 你做出「不做」的決定所得到的東西，一定遠比失去的東西更多
 - 別再做無謂的事，專注在真正重要的事情上吧

馬上停止一心多用

- 同時進行多項作業，乍看之下好像很了不起
 - 不過一心多用會引起嚴重的副作用，也就是專注力下降
 - 一心多用工作效率不但降低，遇而需要專注的時候，就無法發揮專注力
- 成功者大多只專注在一件事情上
 - 學習從停止一心多用開始，進行工作時，只專心在該工作上

三分鐘熱度注定失敗

- 提升士氣往往只會帶來反效果
 - 提升士氣這種一時的熱情所產生的動機無法持久
 - 煩惱自己為什麼沒辦法維持高昂的士氣，開始思考怎麼能提升士氣？反而降低意志力
- 單靠士氣行動，原本就註定失敗，能代替士氣的，就是下一章要介紹的例行性活動

輕鬆成功好過毫無意義的吃苦

- 累個半死卻沒成果，與輕鬆獲得莫大收穫，肯定是後者比較好
 - 一心多用只會吃很多苦頭，得到的成果卻很少

- 你必須先做出「不做」的決定，把一心多用變成單一任務，減少意志力的浪費
- 想有效利用意志力？必須「不做」什麼呢？
 - 後面章節會從時間、人際關係、金錢、常識這四個角度具體說明

Ch2 別做這些事，才不會被「時間」牽著鼻子走

別按照別人的行程表活動

- 決策的時機會影響意志力的減少程度
 - 即使做相同決策，一大清早或下午才決定，將會影響意志力的減少
- 要控制決策時機有個大前提，就是必須自己決定行程表
 - 多數人卻在不知不覺間按照別人的行程表活動

別一起床就檢查電子信箱

- 早上第一件事就檢查電子郵件，只會干擾你安排行程
 - 九成上班族一進公司、打開電腦，就會先確認電子郵件，請立刻改掉這個習慣
 - 工作必須在還保有大量意志力的中午前，從重要的事情開始依序處理完畢
- 關於電子郵件
 - 較佳的檢查電子郵件時間是午休前與下班前，一天兩次
 - 還有一點要記住，回信時並非從較早的信件依序回起，而是優先處理重要的電子郵件

別浪費決策在日常瑣事上

- 不浪費意志力的終極做法，就是「減少決策的次數」
 - 規劃「例行性活動」，是最不浪費意志力的辦法
- 規劃例行性活動
 - 為了避免每次都要思考日常瑣事的問題，盡量將例行性活動規畫得具體一點
 - 這麼一來，日常生活需要做決策的次數便能夠大幅減少，輕鬆保留意志力
- 例行性活動還有「持續進行麻煩事的力量」
 - 一旦規畫好並養成習慣後，只要沒什麼大事，排程就不會輕易變更

不要每天更換吃午餐、晚餐的店家

- 每天煩惱要在哪吃飯，只是在浪時間與意志力
 - 只要「事先決定好要去的店」就可以輕鬆解決
 - 規畫例行性活動的用意，是為了把注意力集中在重要的事物上，減少不必要的決策
- 假如你喜歡吃美食，認為享受午餐是人生最重要的一件事，那麼每次去不同的餐廳也無妨
 - 因為這樣對你來說算是自主判斷的決策，意志力的消耗很少

別讓對方決定碰面時間

- 工作上少不了臨時被叫去、接到客訴、必須參加非預期的會議等
 - 發生非預期的狀況時，只要按照步調對應，就能將決策次數減至最低

- 假若是可以通融的工作，請盡量按照自己的排程進行
 - 與例來說，決定面談時間時，可以向對方詢問：「你覺得○點怎麼樣？」

不做額外的事情(一張紙產能表)

- 有些人與成功無緣，是因為**不擅長排行程**，想到什麼就做什麼
 - 相反的，多數成功者都是在著手工作之前，就先擬定好一整天的行程
 - 作者每天早上擬定好「一張紙產能表」，並決定「**不做**」上面沒寫的事
- **一張紙產能表**的內容
 - 在一張A4紙上整理出「當天要執行的企畫」、「與人聯絡」、「第一優先事項」這三個項目
 - 這麼一來就不需要思考「要不要加班完成工作」、「提早完成工作的話該怎麼辦」，省去不必要的決策
 - 一張紙產能表很簡單，習慣後，只要五分鐘就能夠填好，一點也不痛苦

避開尖峰時刻的通勤人潮

- 上班族早晨的活動當中，最消耗意志力的就是搭乘沙丁魚電車上班
 - 意志力會在自己無法控制的情況下不斷減少，一大早就這樣，是無法做好工作的
 - 上班請盡量避開尖峰時段，可以提早出門或離公司不遠，可改騎腳踏車上班
- 如果束手無策，建議你直接搬到公司附近
 - 在通勤尖峰時段浪費的意志力若用在工作上，便能提高業績與評價，長遠來看一定可以賺回搬家費
 - 不管從時間或金錢的角度來說，住公司附近都是最完美的選擇

別煩惱今天要穿什麼

- 蘋果創辦人賈伯斯總是穿著相同的衣服，因為他說想「把寶貴的時間用在決定更重要的事情上」
 - 臉書執行長馬克·祖克柏、美國前總統歐巴馬也總是穿著同樣的衣服，應該是基於同樣的道理
- 一般上班族，可以預先想好週一到週五的搭配，就不用一直煩惱穿什麼
 - 不用煩惱每天穿什麼，就能大幅節省時間與意志力的消耗

絕不續攤

- 作者將晚餐與誰一起吃也列入例行性活動中
 - 因為作者對晚餐的定義是，與自己想見的人碰面、聊天的時間，但是作者絕不續攤
- 為什麼絕不續攤？
 - 理由1：為了減少決策的次數：
 - 這樣就不用煩惱「今天要不要續攤？」，這只會浪費意志力
 - 理由2：為了恢復隔天所需要的意志力
 - 睡眠不足的話，意志力只會恢復到80%左右，且會影響隔天的例行性活動

工作不從簡單的雜事開始

- 上午是一天當中意志力剩餘量最多的時段，也是最能盡全力工作的時段
 - 把這麼寶貴的時間用在進行不重要的工作，真的很浪費
 - 工作上不變的原則就是從重要的事情開始做起
- 作者一天工作的安排
 - 先做「創造類工作」，再接著處理「情緒類工作」(與人有關的工作)，最後再處理「事務類工作」
 - 這裡的創造類、情緒類、事務類都是作者的優先順序，每個人的工作性質不同，需要依據自身條件加以調整
 - 重點在於從對你來說最重要的工作開始動手，其他工作擺在後頭再做

別過度依賴網路、智慧型手機

- 網路與智慧型手機是剝奪意志力的惡魔
 - 要不要按讚的決策尤為可怕
 - 雖然只是一個按鈕，每次不自覺的要決定是否要按，會持續消耗意志力
 - 若是工作上需要還無所謂，但若是為了娛樂，應盡量縮短接觸時間
- 可借用例行性活動的力量
 - 例如作者安排上健身房和早晚念書時間，就不把手機帶在身邊

對討厭的工作說「不」

- 從時間軸檢視
 - 做討厭的工作時，你便無法做想做的事情
 - 做討厭的工作，做得不甘願的話，效率會變差，做其他事的時間也會被壓縮
- 從意志力法則角度檢視
 - 做討厭的工作只有壞處，這工作是被迫的，決策也會變成是被強迫的
- 被指派討厭的工作時，應如何回應？
 - 理想是利用跳槽或創業，打造只做喜歡工作的環境，但多數人實在無法立刻辭職吧？
 - 至少也別立刻就對討厭的委託說「YES」
 - 你可以說：「請讓我考慮考慮。」利用這種方式爭取時間
 - 重點是，別只是拒絕討厭的工作，也要積極爭取自己想做的事情
 - 當你創業、成為經營者後，請徹底拒絕所有討厭的工作

Ch3 別做這些事，省去「人際關係」的煩惱

舊有人際關係的斷捨離

儘早放棄忍耐

- 人只要與討厭的人、不合的人相處，意志力的消耗就會相當顯著
- 為什麼與「討厭的人」、「不合的人」相處，就會損耗意志力呢？
 - 討厭的人、不合的人通常總是否定我們說的話
 - 被否定的一方會覺的「自己很沒用吧？」、「提案連討論的價值都沒有嗎？」
 - 這種不自覺的思考、決策便會大量浪費意志力
- 立刻停止毫無意義的忍耐吧

- 被「討厭的人」、「不合的人」影響而浪費意志力，不如乾脆斷絕關係
- 斷絕關係後，各方面反而會變得更順利，離成功又邁進一步

封鎖討厭的人別手軟

- 現在這個時代，就算不與討厭的人往來也能夠活下去
 - 加入社群網站有興趣的社團或同好舉辦的活動就能認識許多新朋友
- 與沒有特別好惡、感覺普通的人往來，又該如何看待？
 - 這部分也盡量不要比較好，跟感覺普通的人往來，就是在浪費時間
- 若想與人深入交往，只要和你真正喜歡的人往來就好
 - 人際關係的圈子愈小，人生愈順利

別立即回信給想斷絕往來的人

- 工作上有往來的人，但又不是私底下想往來的對象
 - 最好的做法是盡量保持安全距離
 - 可用委婉的方式，暗示對方：「我不喜歡你，也沒有打算與你更進一步往來。」
 - 例如，刻意晚回對方寄來的電子郵件，若你平常24小時內回信，就等3天後再回

別抱怨強制參加的聚會

- 反正拒絕不了，就別心不甘、情不願的去參加
 - 換個心情，在聚會上採取能夠獲得最多回饋的行動，才是聰明的做法
- 假如是接待客戶的聚會
 - 為了拿到訂單，當然要全力以赴達成目的，把它當成是工作的一部分
- 假如是同事聚餐
 - 找找該場合能樂在其中或值得學習的事物吧
 - 例如與交情不錯的同事交換情報或跟在能幹的前輩身邊問問工作的訣竅

別找同事商量工作煩惱

- 有煩惱時，千萬別獨自煩惱，建議找人商量，但必須慎選商量對象
 - 多數人會找公司同事商量工作煩惱，這是最糟糕的選擇
 - 通常有可能演變成雙方互吐苦水，不但煩惱沒消除，反而愈來愈討厭公司與工作
 - 最好找一個與你公司毫無關係，並且是你尊敬的對象商量
 - 這種人才能公正評斷是公司、客戶的錯，或者單純是你太任性
 - 若對方認定你的抱怨很正當，你應該二話不說去找上司商量

別再和不適合你的老朋友來往

- 學校畢業、進入社會後，價值觀會逐漸不同
 - 與價值觀不同的人往來的話，一定會有沉淪的傾向
 - 另外，老朋友通常討厭朋友改變，反而變成你邁向成功的絆腳石
- 最好盡量不要與價值觀不同的人往來

- 若很難徹底斷絕關係的話，至少減少碰面的次數

失業也別在家啃老

- 比老朋友更保守、更討厭改變的就是雙親了
 - 父母親的愛值得尊敬與感激，然後當你想做出改變，反而會變成絆腳石
- 若想打破自己的殼長大，就必須盡量縮短與雙親共處的時間
 - 同住就別提了，還住在父母家的人都請立刻搬出去

平常就建立良好的伴侶關係

- 作者舉辦的創業講座上，也常聽到學員因伴侶反對而苦惱不已
- 為了避免哪天要採取行動被伴侶反對，首先要主動給予伴侶支持
 - 對方若找你商量事情、想有一番作為，不要否定對方，並幫助對方實現目標
 - 這麼一來，伴侶也很臨對你想做的事情說「不」了
- 想成為成功上班族的人，與伴侶維持良好關係也很重要
 - 只要不把意志力無端浪費在家庭，就能將之用在更有意義的事物上

別答應朋友在臉書上的交友邀請

- 若想全力發揮臉書的力量，就不可以加朋友為臉書好友
 - 一想到被朋友看見可能會被笑，就不想用臉書發表太認真的文章了
 - 請把臉書當作事業專用的工具，別同意來自朋友的交友邀請
- 可開兩個帳號，一個是工作帳號，一個是朋友帳號
 - 工作帳號，只傳遞資訊給想要傳達的對象
 - 若工作相關人士與朋友全都在同一個帳號，只會增加不必要的擔心
 - 朋友帳號
 - 當朋友對工作帳號提出邀請，就請他加朋友專用的帳號
 - 這麼一來，就擁有公私兩個帳號，不過請使用工作用的帳號就好
 - 因為私人帳號必然會變成被迫閱讀資訊，浪費意志力
 - 若真要用臉書與朋友聯絡的話，規定一周只能登入一天，列入例行性活動使用

面對強勢、凡事說不的客戶，別抱怨

- 若討厭的人是客戶，將意志力的損失減到最小的辦法
 - 首先要告訴自己：「這個人是我的夥伴」，漸漸的，你就能多少認同對方
 - 如果你認同對方，對方的態度多少也會變得友善
 - 認同的方式很多，最不費事且效果最快的就是稱讚對方的優點
 - 另一個方法是自己不開口，讓對方說
 - 特別是讓對方說說他的理想最有效
 - 例如問對方：「那麼，○○先生您想採購什麼樣的商品呢？」

建立新的良好人際關係

別滿足與網路上的人際關係

- 如何找到在一起不會浪費意志力，且能提升自己的人？
 - 首要目標就是在網路上認識
 - 上網搜尋，找到能力高，且知識豐富的人組成的社群
 - 從中找出你憧憬的對象，或你想成為的理想對象，並主動接觸
 - 別害怕與職位比自己高的人來往
 - 重要的是能與他們實際碰面、成為朋友
 - 在網路上找尋朋友候選人時，必須把目標鎖定在將來有機會碰面的對象
 - 目前是定期舉辦網聚的人，或講座的主辦人
 - 若覺得上市企業的經營者高不可攀、難以靠近的話，也可從對方周邊的友人攻克

別讓怕生成為拓展人脈的阻礙

- 溝通能力如何，對於打造人脈來說，並不是那麼重要
 - 作者少時有些「溝通障礙」，能夠拓展人脈，歸功於資訊科技的力量
- 利用社群網站留言讓對方留下好印象
 - 第一是簡明扼要
 - 第二是別否定對方的意見
 - 第三是交流個人經驗
 - 最後不只發表的內容重要，你自己的個人簡介也很重要
- 在現實世界中，與階級比自己高的人成為朋友的訣竅，就是大量的關注
 - 體驗關心、認同對方，是建立人際關係的基本原則，不過幾乎沒有人會在這種場合對講師這麼做

不要只花小錢投資自己

- 建議各位去講座或演講場合認識朋友
 - 不但能接近憧憬的講師，也能認識高水準的夥伴
- 如果主要目的是要拓展人脈，最好參加十萬日圓以上的講座
 - 參加費超過十萬日圓，出席者的水準便會大不相同
 - 與其參加多場廉價講座，不如乾脆參加一場昂貴的講座，較能提高邂逅的品質
- 如何有效利用聚會拓展人脈？
 - 你不必與所有人都變成好朋友，而是要鎖定想主動搭話的對象，進行「人數少但深入」的交流
 - 最好可鎖定從事你想做的工作的人，或者憑直覺看某人看來很了不起，就找他攀談吧

別吝於投資自己的衣著

- 有不少人不擅長與初次見面的人主動攀談
 - 想去除這種不擅長的感覺，首先要改變自己的外貌
 - 對溝通能力愈缺乏自信的人，愈應該優先考慮改變外貌
- 作者就曾聽過尊敬的人的指點，購買二十萬日圓以上的西裝
 - 要消除怕生的毛病，請替自己買一套平常絕不會考慮購買的昂貴新西裝
 - 請切記，別按自己的喜歡挑選，必須封印自己的喜好，完全交給專業的店員幫你打理

利用夥伴別猶豫

- 為了讓你別再浪費意志力，就把夥伴帶入例行性活動裡，成為你的強制力吧
- 若不是獨自進行例行性活動，而是牽扯到第三者，就更能持之以恆
 - 例如健身運動，若有夥伴一起進行，可以互相監督，成為強級你的力量
 - 這一招也能運用在養成習慣發表文章、訊息上
- 請你也務必與朋友共組「每日更新社群網站聯盟」
 - 若是擁有相同志向的夥伴，一定會毫不猶豫的答應的
 - 利用這種方式養成固定習慣、變成例行性活動後，就不需要決定「今天要不要更新臉書」，能保留更多的意志力

Ch4 不做這些事，才不會成為錢奴

差勁的用錢方式

別存了，存錢是最大的浪費

- 只想著存錢、不想花錢的話，就無法進行防止意志力浪費的投資了
- 況且日本現在是負利率的時代，存起來的錢只是擺在那兒沉睡，這才是浪費錢
- 本章從意志力的角度，歸納出差勁的用錢方式與聰明的用錢方式

立刻把信用卡丟進冰箱

- 差勁的用錢方式中，最希望各位避免的就是「借錢」
 - 從意志力的角度來看，請先減少債主的人數
 - 債主只有一個，債務相關的煩惱就會少一半
 - 信用卡比較沒有借錢的感覺，能夠輕鬆使用，年輕人負債多半是因此
- 信用卡容易引起強迫購物症
 - 付現的話，付款當下就會覺得痛，但是刷卡不會有這種感覺
 - 且因為刷卡有紅利點數等贈禮，刷卡反而更有快感
 - 負債卻不覺得痛，反而成了一種快感，再沒有什麼情況比這更危險了

別買折扣特價品！

- 購買特價品事實上是中了店的計被迫購買的，被迫的決策更消耗意志力
- 特價品也會讓你買下並沒有特別需要的東西
 - 若沒想像中好用、早知道不要買等後悔感，這也會造成意志力的浪費
- 買便宜貨等於浪費錢，最具代表性的就是福袋
 - 福袋基本上都是賣不出去的滯銷品，多半是沒用的商品，所以會讓人失望
 - 不管特價品或福袋，都是賣家的詭計
 - 若不希望浪費寶貴的金錢與意志力，請消除特價就要買的念頭
- 今後別再買十個便宜貨，請改成「買一個高價品」的生活方式
 - 這樣不只身上穿戴的永遠是好東西，也能減少購物的決策次數，保留更多意志力

別在必須收手續費的時段使用 ATM

- 日本的ATM在夜間與假日等非營業時段的手續費，較一般營業時段高
 - 錢包只放勉強夠用的現金，每次吃飯或購物就必須思考錢夠不夠用，無端浪費了意志力
 - 每次只領一點錢使用的人，也會製造更多在非營業時間使用ATM的機會
- 悠遊卡餘額不足也會浪費許多意志力
 - 擔心餘額夠不夠的次數，是餘額充足者的好幾倍
 - 可以自己制定規則，低於多少錢就儲值並養成習慣

別在超市找特價品

- 每天的購物也在消耗意志力
 - 有些人會每天檢查超市傳單，專買特價品，請下定決心立刻停止這個習慣
 - 每週只要去一次超市，一次買齊就夠了
 - 想買特價品的人，往往只因為便宜，結果買了許多不需要的東西
 - 若有心改變自己的人生，最好不要每天上超市
 - 若有那種閒暇，請用來看看書或學習，做些更有意義的行動
- 不只是食品，作者連衣服也是一次買齊
 - 作者固定只在夏天和冬天各買一次衣服，且鎖定沒打折的時期購買
 - 一次買齊最大的好處是節省意志力
 - 計算一年只購物兩次的人，與每週血拚的人花在購物上的決策次數，就差了26倍
 - 若把那些時間、金錢、意志力用在邁向成功的行動上，一年就會產生莫大的差異
 - 一次買齊也可以省錢，若頻頻外出購物，不自覺就會想買多餘的東西

聰明用錢的方式

能用錢解決的問題不要額外費力

- 能夠用錢解決的事情，就盡量用錢解決
 - 錢主要的用途是要用來解決煩惱與問題，而不是滿足購物慾
 - 如果你珍惜意志力，能用錢解決的事就應該用錢解決
- 人有煩惱時，就會不自覺一直想著那個煩惱，浪費龐大的意志力
 - 然後，那些煩惱多半都可以用錢解決或減輕
- 用錢解決問題或許會暫時窮困，但請把目光放遠
 - 用錢的力量阻止意志力的浪費，是你在成功的路上不可或缺的投資

去主題樂園別排隊

- 東京迪士尼或大阪環球影城都有賣優先使用的票券
 - 在主題樂園別排隊，就是最典型可以花錢解決的問題
- 去主題樂園排隊，從各種意義來說都是虧本的行為
 - 首先，排隊的時間令人煩躁，只會想到負面的事，再加上一直站著，連體力都耗光了
 - 別為了節省幾千日圓的費用，卻把時間用在讓自己煩躁和疲累上，再沒有什麼比這更浪費了
- 世界上的成功者毫無例外，都是秉持著「快速通關思考」來行動

- 即使要付出較多的金錢，也要選擇不浪費意志力的選項
- 因為他們知道這樣做的結果，可以換回更多的金錢

別以為人脈能夠靠巧遇開拓

- 想學習新知識或技能時，你會怎麼做？
 - 看書或上網學習也不差，但更有效率的做法，就是直接請教該領的前輩
 - 與主題樂園的優先搭乘券道理相同，這類人脈也可以花錢購買
- 花錢使用快速通關券的人不同
 - 他們主動花錢，前往自己想認識的人聚集的地方
 - 如同第三章提到，他們會投資自己去參加講座或研討會，認識傑出的夥伴

至少花費目標年收10%的金額投資自己

- 比起自學，向別人請教更能有效習得成功的訣竅
 - 問題是若每次要煩惱買書、教材或報名講座的話，只會讓意志力變成負值
 - 作者一開始就會擬定預算，只要在範圍內，就可以毫無猶豫的用錢
- 自我投資的預算標準是「**目標年收**」的10%
 - 把錢用於自我投資，對自己就會有種制約作用
 - 都花了這麼多錢，我就一定要做出等值的成果，會因此變得更努力
 - 付出10%自我學習這件事本身，就會驅動自己發揮超乎實力的力量
- 這種自我投資也是窮人能贏過富人的唯一辦法
 - 有錢人的目標年收10%是相當高的金額，願意實踐的人大概不多
 - 相反的，窮人一開始的目標年收較低，所以投資10%很容易

不要勉強自己做不擅長的事

- 克服弱點雖然給人十分積極正面的印象
 - 社會人士若想成為某個領域的專業人士，請停止這種徒勞無功的行為
 - 當我們做不擅長的事情，就會浪費大量的意志力
- 與其做這種無謂的努力，不如只專注在自己的強項，付錢請人代為處理不擅長的事情
 - 能夠用錢解決的事情，就找出可以用錢解決的方法
 - 例如作者初創業時也被事務性工作弄的焦頭爛額
 - 後來用時薪一千日圓僱用線上秘書，而他專心在主要工作上

Ch5 不做這些事，才不會被「常識」束縛

擺脫一般常識的魔咒

不被常識綁架，才能自由使用意志力

- 世上也有人無法以符合常識的方式活著
 - 無法和一般人一樣去上學、就業，那種符合常識的生活與他不合
- 也有些人表面上過著符合常識的人生，內心卻想著。「我想要活得更自由！」
 - 但他們害怕脫離常識的軌道，也無法踏出新的一年
 - 作者想對這樣的人說：「常識一點兒意義也沒有。」
- 不是小心翼翼謹守常識就會成功

- 若被常識過度束縛而心生掙扎，反而會逐漸耗損成功的原動力-意志力
- 若想要比現在更進步，需要的是停止被常識綁架，**停止遵守「無謂的常識」**

別相信父母輩的嘗試

- 現代社會在各方面，都與父母親那一輩年輕時不一樣了
 - 父母那一輩的常識幾乎已經不適用於現代了
- 現在仍有不少人的生，被舊時代的常識所綁架
 - 大多數人都想嘗試不一樣的人生，卻又選擇被父母親那一輩束縛的制式人生
 - 被常識束縛、踏上非己所願的人生，就會在不知不覺中浪費意志力，離成功愈來愈遠

別相信推銷很可恥的常識

- 多數人對業務員的工作抱持負面印象
 - 衍生出「認真跑業務很沒出息」這樣的常識，或有些常識認為「跑業務只會造成別人的困擾」
- 強迫推銷只是業務中的特例
 - 多數的業務行為反而對消費者有幫助，否則消費者找不到自己想要的商品
 - 請把業務工作想成**提供他人有價值的資訊**，就比較不會抗拒

別相信每天上班是唯一正途

- 許多人抱有「上班族是鐵飯碗」和「不當上班族就會餓死」的常識
 - 現在的時代，無論哪一間大型企業都絕對沒有鐵飯碗這回事
- 對於原以為辭掉上班族工作會餓死的人，可以先嘗試創造「副業」收入
 - 「副業」做的好，之後就有機會變成「正職」

不要再被年齡束縛

- 在日本，無論老少都喜歡用年齡束縛自己與他人
 - 生命靈數諮詢師御手洗女士，過了80歲才創業並獲得成功
 - 除了80歲年齡因素，再加上不會使用電腦，卻利用網路開創了事業並成功
 - 白井翔太小弟17歲就開始學習創業
 - 在一群優秀大人得環繞下過了半年後，累積了學校學不到的經驗
 - 利用學員夥伴教他的生意，一點一點賺取零用錢，高中畢業後就自行創業
- 事業成功的必要條件不是性別、年齡，也不是技術
 - 能擺脫無聊的常識獲得自由，將意志力發揮到極限的人就能夠成功

生活習慣潛藏的小常識阻礙

經營者尤其別看《日本經濟新聞》

- 一大早看報是十分危險的行為
 - 報紙都是負面新聞，一早心情就消極的話，反而讓意志力減少
 - 若你只是盡常識的義務而看報，請現在就告別這個常識

- 那麼要如何獲得資訊才好呢？
 - 與自己相關的重要新聞，就算什麼都不做也會自行出現在眼前
 - 例如險要打開臉書，自然就能掌握社會流行什麼話題
 - 投資所需的參考指標也只要配合需求上網搜尋，馬上就能找到

別看每天早上的電視氣象預報

- 確認氣象預報也是個無謂的習慣
 - 氣象預報大多不準確，尤其是下雨機率，經常不準
- 比起氣象預報，更沒意義的就是早晨的占卜節目
 - 就算看了占卜結果，也只是浪費意志力，沒有半點好處
 - 尤其要避免看排行榜形式的占卜，例如今天運勢是最差的星座，心情一大早就會變惡劣

別把散步和慢跑當日常運動

- 多數成功者都會把運動列入例行性活動，以保持健康
- 不建議散步和慢跑的原因
 - 這類戶外運動會消耗大量的意志力
 - 因為在意他人目光，所以必須費心打扮，天氣冷或熱都會懶得出門
 - 今天要去嗎？要穿什麼去？要跑幾分鐘？要做的決定很多，使用了大量的意志力
- 最推薦的運動是彈翻床
 - 可以擺在家裡使用，輕鬆且運動效率高
 - 彈翻床與慢跑相比，運動效率高出68%，是一種能夠一次帶給體內所有細胞正面效果的運動

停止與他人交換名片

- 交換名片的常識有許多弊端
 - 首先，會讓你以為交換了名片，就能拓展人脈
 - 另外，有名片就會鬆懈，反而記不住對方的長相和名字
 - 再來要處理名片也很麻煩，需要仔細歸檔，要聯絡時又要找出名片
- 取而代之，作者會和想聯絡的人要手機、email或臉書，當場輸入智慧型手機裡
 - 只要一想到就能輕鬆聯絡對方，也較容易讓關係更進一步
 - 改用智慧型手機交換資訊，執行這個商業新知，有助於節省意志力

不使用商務記事本

- 與名片同樣落伍的，便是紙本記事本
 - 首先，必須多帶一樣東西到處走這點本身就很麻煩
 - 另外，若記事本弄丟或忘在家裡，當下就會妨礙生意進行
 - 對意志力來說也不是好事，忘了帶記事本而感到焦慮，就會減少意志力
- 作者都使用之前介紹的「[一張紙產能表](#)」與「[Google日曆](#)」管理行程
 - Google日曆的資料可以用網路同步，所以在任何地方都能用智慧型手機確認
 - 與紙本記事本不同，不會忘記帶也沒有弄丟的風險

別考取不需要的證照

- 自我投資是好事，但若搞錯方向，也只是在浪費意志力
- 最無謂的行為，就是為了考取資格證照所做的準備
 - 有證照就比較有利，這個常識只是函授公司捏造的假象
 - 為了取得證照而念書，會經常做出許多不必要的思考與決策
 - 例如說，煩惱念書時間、擔心錄取率，公布合格名單前過得七上八下

別再大量堆積物品

- 自己的意志力會被那些蒐集來的物品給奪走
 - 因為在過多物品的包圍下，就會增加思考、決策的次數
 - 假設有一百本藏書，光是決定今天要看哪一本就要浪費不少意志力
- 不只有形的物品如此，累積過多數位資料也非好事
 - 例如電腦桌面擺滿了無數個資料夾與檔案，也會給意志力帶來不良影響
 - 例如進行A企劃案時，瞄到了B案的檔案，就會不自覺思考起B案的內容
- 不管是物品或數位資料，請做好心理準備，丟掉九成手邊的東西，進行斷捨離
 - 你或許覺得浪費，不過以結果來看，你將更珍惜剩下的東西，這樣才叫做珍惜物品

成功就從告別常識開始

- 作者為了讓意志力集中使用於真正重要的事上，當中最大的轉機便是決心「**停止符合常識的生活方式**」
- 坊間所謂的常識，多半根本稱不上是常識
 - 現在世界變動劇烈，不管進入多好的公司都有可能倒閉
 - 常識不會保護你，誤信常識卻遭到背叛，不如一開始就別相信
- 常識是為了打破而存在的
 - 沒有一個活得合乎常識的人是過著自己想要的人生
 - 你要創造屬於自己的常識活下去，別因在乎別人想法而埋沒自己的才能