

# 100个基本

100の基本 松浦弥太郎のベーシックノート

松浦弥太郎的人生信条

[日]松浦弥太郎 著 尹宁 译



CIS 湖南人民出版社



还在督促自己每天进步一点吗？

还在坚持每天阅读的习惯吗？

还在为找不到自己喜欢的书籍烦恼吗？

那～

你愿意与我成为书友吗？

国内外当下流行书籍

各图书销量排行榜书籍

大量工具书籍

使我们受益终生的书籍

.....

海量电子版、纸质版书籍及音频课程

还有贴心的“学习管家”服务哦！

微信：shuyou055



**100个基本**

松浦弥太郎的人生信条

[日]松浦弥太郎著 尹宁译

湖南人民出版社

100 NO KIHON MATSUURA YATARO NO BASIC NOTE by Yataro Matsuura

Copyright©Yataro Matsuura,2012

All rights reserved

Originally published in Japan by MAGAZINE HOUSE, Ltd

Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with

MAGAZINE HOUSE, Ltd., Japan

through CREEK& RIVER Co, Ltd. and CREEK& RIVER SHANGHAI Co.,Ltd

著作权合同登记号：18-2013-343

图书在版编目(CIP)数据

100个基本：松浦弥太郎的人生信条 / (日)松浦弥太郎著；尹宁译

一长沙：湖南人民出版社，2014.3

ISBN 978-7-5438-8602-5

I.①1... II.①松...②尹... III.①人生哲学-通俗读物 IV.①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第038565号

100个基本：松浦弥太郎的人生信条

[日]松浦弥太郎著 尹宁译

出版人 谢清风

出品人 陈垦

出品方 中南出版传媒集团股份有限公司

上海浦睿文化传播有限公司

上海市巨鹿路417号703室(200020)

责任编辑 夏新军

装帧设计 张 苗

责任印制 王 磊

出版发行 湖南人民出版社

长沙市营盘东路3号(410005)

网 址 [wxvw.hnppp.com](http://wxvw.hnppp.com)

经 销 湖南省新华书店

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次 2014年5月第1版

2014年5月第1次印刷

开 本 32开

印 张 13 5

书 号 ISBN 978-7-5438-8602-5

定 价 42.00元

版权所有，未经本社许可，不得删印

如有倒装、破损、少页等印装质量问题，请与印刷厂联系调换。联系电话：010-80270006

## 松浦弥太郎的“100个基本”

我常常被问：“你是从什么时候开始考虑这些书？”或者“遇到什么契机开始这样的思考？”这些问题，就算仔细考虑也想不出个所以然。在日常的工作和生活中，我始终抱有对人和事物的好奇心，有细小的感动或发现，有偶然浮上心头的感想，有觉得很棒的事情，这样的时刻很多。每当此时我会像捡到了宝物一样高兴，并留下笔记。

过后重看这些笔记，我才意识到原来自己想变成那样的人，想学习那些东西，或者想珍视那种事物。这些感受留在头脑深处，会在某一日，突然变成自己发自心底认同的事，或者通过自身经历而有了切身感受。在这样的一日到来之前，它们还只不过是别人处借来，寄存在自己这里的宝物。经历了个人体验之后，才第一次成为自己的东西。通过这个过程收集的宝物。就是我的“100个基本”。

“100个基本”是为了让自己明白的事，是对自己展开的思考，是为了整理自己的思路而存在的。这是为了个人成长、学习，为了更像自己，而应该恪守的人生信条。重要的事情、想要遵守的规则，我想每个人都有，但这些内容其实是很模糊的，难以用言语表述。如果能一条条地认真思考如何用言语表达它们，也能借此更好地认识自身。

“基本”可以关涉任何事——计划、目标、想养成的习惯，灵光一闪想到的或者想模仿的事。将这些事列个清单，偶尔过目，检查做到了多少，没做到多少，这很重要。

“100个基本”，是以人生为名的漫长旅行中所必不可少的地图。迷路时常常翻阅，不安时拿在手上。这样的“100个基本”，将会成为旅行护身符般的存在。

“100个基本”，历久弥新。通过更新基本，你的人生地图将变得更加明晰和详细。

“100个基本”并不以完成为目的。要常常学习，并使之根据自身成长而不断变化。



## 100 Basics

Basic Notebook of Yataro Matsuura

样章到此结束

需要完整版

扫下面二维码



或加微信: shuyou055

免费领取

## 打造你的“100个基本”

任何事都可以，试着将你觉得不错的事写下来。别不好意思化为文字，这不是给他人看的東西。很细小的事、随时想到的事都可以，总之先写下来试试。

不要想着一次性完成，让头脑和心灵的角落都照进阳光，将那些角落的内容按照原本的想法写出来。不刻意凑齐100这个数字的意识也很重要，不管是凑不齐，还是超出100条，都不要介意。

一旦开始着笔，就尽量每天看一遍。然后根据自己的想法重写、增删等。在一天一次的过目中，会于无意中形成思考。在重复的过程中，会看到自己100个基本的大致轮廓。然后再增加新想到的事、删减觉得不认可的事，或者改变表述方式等。

“100个基本”是从任何时候都可以开始”，谁都可以做到的人生信条。

# Table of Contents

## 100个基本

松浦弥太郎的人生信条

松浦弥太郎的“100个基本”

COW BOOKS的“100个基本”

打造你的“100个基本”