



商业类 4

暂译《工作的顺序：让工作的质量和效率大幅提升！》

仕事の「質」と「スピード」が上がる 仕事の順番

田中耕比古 (著)出

版社：フォレスト出版 (2023/3/18)

ISBN-13: 9784866802237

★销量突破 8 万部的《从重点开始说》系列第 2 弹!

★埃森哲战略顾问亲自实践的最有成果的“工作顺序”公开!

★“按什么顺序、做什么”会对生产力、效率、成果产生巨大的影响!

“我想做效率高的工作，也想做出成果。”“想要更高效的工作方式。”“希望工作进展顺利，没有问题和失误。”“我想做质量和速度更高的工作”——你是否有过这样的想法呢?本书的作者是一家上市公司的董事，同时也是一名战略咨询师，他将在本书中向读者介绍如何安排工作顺序能够大大提升工作效率。

工作有最高效的工作顺序，有很多方法可以通过改变“完成任务的顺序”来提高效率，减少不必要的返工。“按照什么顺序进行?”这个简单的问题，对提高工作效率和生产效率至关重要。本书将介绍“GRAPH(图表)”这一推进工作的基本类型。

- “重任务”和“轻任务”，应该先完成哪个?
- 有大量任务的时候，“应该先做的事情”是?
- 为了提高会议的效率，“会议前应该做的事情”是?
- 在向上司提问之前，应该怎么做才能提高生产效率?
- 处理部下的失误时，应该注意的顺序是?
- 为了提高团队的工作成果，“分配工作”的顺序是?

这是从进入社会新人、新员工到中坚、领导都应该掌握的基本工作方法，让我们一起来学习提高生产效率的工作方法和推进方法吧!

[目录]

第 1 章 工作能力差的人哪里出了错?

第 2 章 推进工作的基本类型“GRAPH”

第 3 章 提高工作质量和速度的“完成”顺序

第 4 章 会议和会议的顺序

第 5 章 减少失误和失败的工作顺序

田中耕比古

GiXo 有限公司董事、行销策略总监 (CMSO)。2000 年毕业于关西学院大学综合政策学院。曾任职于埃森哲 (Accenture) 管理顾问公司、日本 IBM 公司，2012 年起担任现职。揭示“将思考总量最大化”的愿景，针对制造、金融、医药、通讯、物流、零售业等多元业界，在事业策略计画、供应链改革、业务改革、人才培育等广泛领域，提供“辅助思考型”的管理咨询服务。著作有《Excel 数字力》、《理论思考×Power Point 的企划制作书》、《能干的人“理所当然”具备的工作基础力》

◆GiXo 有限公司: www.gixo.jp/



#心理 5（繁体版已售）

繁体版书名：《跟任何人 1 秒变熟的本事：解除心防，拉近距离，赢得你想要的影响力！》

思い通りに相手を操る心のガードの外し方

Dr.ヒロ（著）

出版社：フォレスト出版（2023/7/10）

ISBN-13：9784866802350

为什么懂心理学的人，依然无法征服人心？

年薪两千万和年薪一百万差别是怎么造成的？

横扫日本亚马逊畅销榜书系，销售突破 200,000 本！

日本最强人心解锁大师揭秘

如何第一次见面就能让对方完全信任你。

★不只是话术，更是一种跨越心墙的智慧。—十方，理财畅销作家、富妈妈

★让读者感同身受，快速学会拉近人与人距离的心法。—吴家德，职场作家

★本书结合大量真实经历、心理学效应与人际洞察，层层拆解如何从「陌生」走向「信任」，让每一场对话都成为影响力的起点，与你推荐沟通的「心」技术！—郑俊德，阅读人社群主编

你有没有这样的经验？

✕明明自己表现得得体又有礼，对方却一副「生人勿近」的样子？

✕主动搭话，却始终对不上对方的频率？

✕努力想建立关系，却始终难以成为朋友？

问题不在于你说得不够好，而是「对方的心门已上锁」。

■ 如何让人心甘情愿接纳你

第一法则：非语言沟通决定成败

（麦拉宾法则：视觉信息占 55% > 声音信息占 38% > 文字信息占 7%）

这个法则揭露的惊人事实：你说「什么」远不如你「如何说」和「你是谁」来得重要。

第二法则：情感连接先于逻辑说服

成功沟通的关键不在于论点多么坚实，而是在于你能否牵动对方的情绪。当警戒心消除，人会进入无条件信任状态，这是说服力的终极境界。

■ 独家「卸除心防密技」抢先看

●同锅饭法则：和对方点同样餐点，会让人觉得好安心

●同步法则：调整说话节奏和对方一致，创造「投契」错觉

●预防针技术：先点破对方疑虑，立刻被视为「知己」

●装熟绝招：运用心理学中的认知失调，让对方误以为跟你相熟！

●赞美绝招：透过「捧笑」赞美不着痕迹却深入对方心坎

■ 走进人心，让人生更精彩！

本书揭露的独门心理诱导技术，还包「启动效应」、「双重极限」、「峰终定律」等，让你能精准预测并引导他人行为。

过高的心防不仅阻碍他人靠近，更可能让自己错失人生转机。作者在心理教练生涯中发现，那些「找不到人生方向」、「害怕挑战」的人，往往是被自己的心防所困。然而解锁他人心防的同时，你也将解放自己的潜能，以往你觉得做不到的，反倒会变成想热切挑战的事。

当你学会解锁心防的本事，会觉得整个世界为你敞开大门。本书不但能助你成为人心解锁大师，更能让影响力成为你最强大的人生资产。

目录

序章如何卸下对方的戒心

第一章其他人不愿告诉你的「心防的秘密」

第二章如何靠第一印象解除「心防」

第三章攻破「心防」的闲聊和说话术

第四章用来解除「心防」的万能钥匙

第五章随心所欲操纵人心的诱导技巧

第六章磨练自己，练出撼动人心的影响力

【作者简介】

Dr. HIRO

●日本知名洗脑系 YouTuber，经营 YouTube 人气频道「Dr. HIRO 实验室」。于早稻田大学就读期间因缘际会踏入传直销圈。经历惨赔三年的低谷人生，直到学会了魔法般的「洗脑说话术」，开始从业务鲁蛇变身为年收 2000 万圆的王牌超业，连年打破自己销售纪录。

●在事业迈向顶峰时毅然决定退出传直销圈，开始经营 YouTube 频道「Dr. HIRO 实验室」，将自己一路淬炼的洗脑说话本事和王牌业务都在用却很少人愿意教的销售秘诀传授给大众，一夕爆红，频道订阅快速成长至今突破二十万大关，并将相关内容集结出版为《降低人生难度的魔法说话本事》（由李兹文化出版），销量逾 20 万册，并荣获 Amazon Audible 综合排行榜第 1 名，译成泰文、越南文、中文等语言。

●现居泰国，从事在线心理教练，致力于传授「让自己变得幸福的洗脑术」。目前已实现了 FIRE（提早退休财务自由）的生活。

●其所经营的 YouTube 人气频道「Dr. HIRO 实验室」视频浏览突破 2000 万人次。



#商业类 6（繁体版已售）

繁体书名：专业变现的修练：打磨个人品牌，输出稀缺价值，帮自己进化成不可取代的顶尖人才与职场最大赢家

替えがきかない人材になるための専門性の身につけ方 単

国分 峰樹 (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/7/21)

ISBN-13：9784866802374

感觉不受重用？加薪无望？AI 取代的威胁来袭，该如何应对？

本书荣登日本亚马逊畅销榜冠军，

用「商业×学术」双重力量，打造个人的专业价值！

随着科技的飞速发展，AI 和自动化技术迅速取代传统劳力型工作，专业知识变得比以往任何时候都更具竞争力。根据麦肯锡未来趋势预测，2030 年全球可能有超过 3.75 亿人面临技术失业。然而，危机同时也是转机——这正是专业人才脱颖而出的黄金时刻！

作者国分峰树结合自己多年广告行销及学术研究的经验，提出了一套「专业变现」的学习与实践方法，帮助读者有效提升专业能力，并将这些能力转化为真实的职场价值。书中探讨如何将商业知识与学术理论结合，创造符合时代需求的专长，它们不仅帮助你在职场中脱颖而出，还能够应对未来的不确定挑战。

★从广博到深耕，无可替代的个人品牌

★应对 AI 时代，打造竞争力是关键

★精准对焦，助你达成职场目标

本书特色

◆透过掌握书中的实用技能，你将能逐步实现个人价值的转化。

◆书中的技巧不仅限于某一行业，它提供通用框架，在任何职场情境中都能灵活应用。

◆未来的成功关键在于具备独特的专业能力，那些缺乏专精的人，将逐渐失去在公司中的竞争力与影响力。

目录

前言专业决定你的价值，绝非靠卖命加班

第一章人才商品化时代，你的「标价」值多少？

第二章对的方法培养专业，个人价值将扶摇直上

第三章专业「核心要素」不误解，建构职场真本事

第四章从等待答案到主动提问 < 攻略一 >

第五章激发独创性，闯出蓝海 < 攻略二 >

第六章尊重多元，开创专业新领域 < 攻略三 >

【作者简介】

国分峰树 (Kokubu Mineki)

电通株式会社 Transformation Produce 部长（广告业界资历 24 年）。

1975 年生。毕业于大阪府立北野高校，随后于早稻田大学理工学系完成学业，并取得工学硕士学位。之后进入电通公司担任广告制作人，期间于青山学院大学攻读、取得管理学博士（广告论）。同时，在东京大学取得跨学科信息研究硕士（媒体论）。目前于东京大学研究所攻读博士后课程（综合教育学），专长涵盖大学论及市场行销，拥有 15 年的研究经历。

担任青山学院大学（广告与媒体产业研究）、东京音乐大学（媒体论）等三所大学的兼任讲师，并且是广岛大学高等教育研究开发中心的研究员，以及公立大学法人会津大学的兼任讲师，拥有 13 年的大学讲师教学经历。

自进入电通以来 17 年间，一直活跃于第一线，参与商业生产工作，并以高阶经理的身份负责多家主要赞助商的广告宣传活动，涵盖饮料、化妆品制造商、大型银行、便利商店及电信业者等。随着公司推动改革，在人事室及社长直属的改革推动室中，参与了数位转型（DX）相关的特殊企划。作为首席企划总监，主导了全公司人才管理系统的构建，成功实现生产效率提升与工作方式改革。

现任商业生产部部长，负责规划信息通信业及金融业等主要客户的整合营销策略。在电通的数位转型最前线，致力于推动广告商业的进化。此外，曾是东京大学「追求卓越」口号的提案者，并获得东大 140 周年事业最优秀作品奖。



#商业类 7（繁体版已售）

繁体版译名《ChatGPT 最强实战工作术：90+提问模块，速升八大职能力，每天只上半天班》

ChatGPT 最強の仕事術

池田 朋弘 (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/8/9)

ISBN-13：9784866802367

AI 时代必备新职能，用 ChatGPT 优化传统工作流程

3 大沟通原则×8 大职能应用×20+实际案例×90+提问模块，升级核心竞争力！

与 ChatGPT 一起超速学习，让职涯更进阶！

让 AI 帮你工作赚钱，摆脱朝九晚五的穷忙族

【改革转折点，通用 AI 让分工专业化】

「工作法改革」是所有人的一定会遇到的必修课题，短时、高效又好质量更是所有工作者的终极目标。

2022 年 ChatGPT 问世，研究指出「ChatGPT 将在八成的业界之中，对 10%的业务造成影响，有两成的业界则有 50%的业务会被影响」。

当别人都在用，而你不会的时候就会被淘汰。

【「日本第一 ChatGPT 工作术职人」全步骤教学】

作者池田朋弘 2022 年开始，运用自己的创业经验和最新人工智慧知识，先在自家企业全面导入

ChatGPT，接着帮助其他企业导入 ChatGPT 的实战应用，例如业务、产品开发、培训和研讨会等方面。同步经营 YT 频道，积极推广新型态 AI 工作术！

【掌握提示工程（Prompt Engineering）三大原则，从此 ChatGPT 不再跟你鸡同鸭讲】

·提示·条件·应对

【实测有用！八大应用层面，九成工作都能解决】

- (1) 文书处理/制作（电邮、新闻稿、内部公告等等）
- (2) 创业、客户需求相关的研究工作
- (3) 制定新企划与灵感激发
- (4) 报表分析与企划优劣评价

- (5) 建构分析系统
- (6) 业务工作（了解客户需求、创建谈话脚本等）
- (7) 行销工作（提出见解、策划立案等等）
- (8) 收集外语信息、情报、翻译和校对

本书特色

- (1) 示例超实用：从入门理论到进阶操作，快速上手并灵活应用。
- (2) 应用最全面：涵盖提升个人效率、创造力，涵盖加强沟通能力和个人品牌，职业发展最全面。
- (3) 最高 CP 值：90+提问模块直接套用，复制粘贴一秒给答案。

【作者简介】

池田朋弘

日本第一 ChatGPT 工作术职人

株式会社 Members 的顾问、领先株式会社行销 COO

1984 年生，早稻田大学毕业。在 UX 顾问公司 B-BIT Co., Ltd. 工作 5 年后，于 2013 年独立。此后，接连创办了 8 间公司、经历了 4 次并购。截至 2023 年 7 月，他目前担任在东京证券交易所 Prime 上市的 Members Co., Ltd. 的顾问、Top Runner Co., Ltd. 的 COO、Tonarisk Co., Ltd. 的 CPRO，及成长资本有限公司董事。负责 YT 频道「Remote Work 研究所」的企划和营运。他用独特的商业视角帮助大众利用 ChatGPT 和最新的 IT 工具，而受欢迎。订阅人数超过 56,000 人（截至 2023 年 6 月）。

此外，他运用自己的创业经验和最新人工智慧知识，帮助企业导入 ChatGPT 应用于业务、产品开发、培训和研讨会等方面。



#教育、学习 8（繁体版已售）

繁体版书名《学习，即刻上瘾！：连不爱读书的人也欲罢不能，考试、证照成绩 UP UP》

勉強嫌いでもドハマりする勉強麻薬

海外塾講師 ヒラ (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/8/26)

ISBN-13：9784866802053

服用学习麻药注意事项：用量、用法：每天，请在时间允许下实践本书内容。

副作用：变了一个人似地埋头学习，令周遭的人感到惊奇。

一旦服用学习麻药，你将……

- .一次就通过高难度测试、检定考试。
- .将五个科目的段考总分，从三百多分提升到超过四五〇分。
- .将入学落点分析从中等学校提升到顶尖学校。
- .考到全学年排名第一。

关于学习，一定有这两种人吧？

「喜爱学习，热爱学习，没有学习就吃不下饭，睡不着觉，甚至就会活不下去」的学习狂

VS「唉唷，学习好麻烦，读书好累、好没劲，还不如去玩手机」的学习绝缘体

为什么有人能成为前者呢？那是因为他们的大脑被「学习麻药」入侵，而陷入了「学习成瘾」的状态。在作者亲自指导下，已有超过千名学生对学习成瘾，甚至有多达数万名民众亲自实践并获得成效。本书完整呈现这个奇妙的学习法。
讨厌读书、对学习没有热情的你，就用「甘愿被骗」的心态来看这本书，让我们一起成为对读书上瘾的学习上瘾君子吧！

目录

序一帖读了就能「学习成瘾」的药
第一章热情：激昂的热情是一切的原动力
第二章密切接触：不念书就会出现戒断症状
第三章达成：用喷发的脑内啡让自己上瘾
第四章环境：有九成的学习成效取决于此
第五章戒不掉、逃不了的四大成分使用说明
第六章一并改造人格的记录进度学习法
第七章生成更多脑内啡，六大加重成瘾的心理技巧
第八章学习上瘾君子的七大怪咖学习法

作者简介

海外塾讲师 Hira

身为教学阿宅的现任补习班讲师。学生时期不擅长读书，不管怎么用功都无法提高成绩。但在成为补习班讲师、指导学生的过程中建立了一套学习方法，成功让学生的成绩和落点向上暴冲，这段经验及后续的探索也有成效，奠定了人人都能考上前段学校的学习法。

在网络分享以「学习麻药」为名的学习法后，不只是国小到高中的学生，连在职的成年人也敲碗求教，于是有了这本学生和社会人士都受用的畅销学习书。

至今已亲自辅导过上千名学生，更以 YouTube 为主要媒体平台，持续在社群网站上传播信息超过十年。



商业类 10

暂译：《不被讨厌的惹人技巧》

嫌われずに「言い返す」技術

司 拓也 (著)

出版社：フォレスト出版 (2024/2/9)

ISBN-13：9784866802596

面对那些你无法割舍却又令人头疼的“讨厌鬼”——无论是靠权利压制下属的老板、背后说坏话的同事、总是高高在上的客户、道德骚扰的合作伙伴，还是喋喋不休的亲戚或毒舌父母——本书将教你如何巧妙地回击，而不失风度。

当遭遇无理的言论或行为时，本书将引导你学习那些不被嫌弃的回嘴技巧。本书的作者，作为日本顶尖的沟通培训师，已经成功帮助超过 10,000 人掌握基于心理学的沟通技巧，让他们能够自信地表达自我，大声说出自己的意见。

书中将详细解读作者独创的“Poker Voice & Talk”（扑克牌语音和谈话）方法，这是一种能让你在顶嘴时保持冷静、理智，同时又不失礼貌的沟通技巧。通过大量真实对话的实例，我们将为你提供实用的讲解，让你能够迅速掌握并应用。

特别是在第 3 章中，作者特别准备了 7 个可直接使用的模板，让你在面对各种复杂情况时都能游刃有余，巧妙应对。无论你身处何种环境，与何种人打交道，这些技巧都将帮助你更好地维护自己的权益，同时保持人际关系的和谐。

【目录】

- 第 1 章：让你无法反驳的 8 种行为心理学奥秘——反驳制动器
- 第 2 章：破解并巧妙应对烦人对手的种种伎俩——中和的力量。
- 第 3 章：学习如何以“扑克话”顶嘴，而不引起他人反感——反击力。
- 第 4 章：掌握“扑克 voice”，巧妙掩饰内心的不安——反制力。
- 第 5 章：构建一种无论面对何种言辞都能保持冷静的心态——缓冲力。

【作者简介】

司 拓也
交流培训师。声音与演讲学校 Voice of Frontier 代表。日本说话声音专业声音培训师协会代表。
曾帮助 10,000 多人解决沟通问题。因在学生时代遭受过欺凌，工作后又饱受上司和客户的精神骚扰和权力骚扰而患上抑郁症。怀着“再不做点什么就会死”的强烈危机感，如饥似渴地探索心理学和沟通技巧，坚信如果能找到一种方法，既能引导人们的思想，又能避免欺凌和骚扰，还不得罪人，今后就不用再受罪了。他开发了扑克牌发声说话法，中和了对方骚扰性言行的攻击性，使对方在不冒犯自己的情况下说出自己想说的话，增强了自己的心理素质。目前，正在举办以心理学为基础的人际沟通讲座和研讨会，还对讲师进行沟通技巧方面的培训。



脑科学 12

暂译：《全部都是你的潜意识在作祟》
すべて潜在意識のせいでした
宮増 侑嬉 (著)
出版社：フォレスト出版 (2024/5/22)
ISBN-13：9784866802770

潜意识占据了你思想的绝大部分，高达 99%。通过深入探索并调整你的潜意识，你将有能力彻底改变生活的轨迹。然而，潜意识的深处并非一片纯净之地，它也储存着消极的想法，比如愤怒、嫉妒、仇恨和悲伤。这些负面情绪如同暗流，悄然影响着我们的行为和决策。

我们往往不愿过多关注这些负面想法，认为它们无足轻重。但如果你意识到，周围发生的一切，无论是喜悦还是痛苦，都源于你潜意识的映射，那么你还会忽视它们吗？那么，该如何应对那些让你感到困扰和不安的“糟糕”或“丑陋”的事件呢？本书将为你揭示这一改变命运的秘诀。

当你翻阅完这本书，你可能会惊讶于自己内心深处的某些想法。这些想法可能一直在影响着你的生活，而你却未曾察觉。但不要担心，这本书将帮助你重新评估并替换那些无意识中的消极想法。在本书的结尾，你将学会如何与潜意识和谐共处，甚至成为它的朋友。将思维的修正融入日常生活，你将为自己塑造一个全新的生活，享受前所未有的幸福。

无论你目前处于何种境遇，都无需过于自责。因为每个人的成长之路都充满了挑战和机遇。如果你正在独自面对内心的困扰和问题，那么这本书将是你最好的伙伴和导师。

【目录】

- 第1章：探索潜意识深处的思想宝藏
- 第2章：揭开阻碍幸福感的负罪感面纱
- 第3章：自我疗愈与自我发现的旅程
- 第4章：重塑世界：意识到思想的无限可能
- 第5章：[Q&A] 潜意识奥秘的答疑解惑

【作者简介】

宮増侑嬉（大石洋子）

一般社団法人思考学校校长

30岁时生下了一个儿子，但因为丈夫工作繁忙，独自照顾家庭和孩子让她陷入产后抑郁症。为了重新找回自己，恢复了产前在家经营的香薰沙龙，但由于工作繁忙，与丈夫的关系恶化，最终导致离婚，生活变得一塌糊涂。在那之后，她学习并实践了“思想变为现实”系统，并顺利地改变了现实。为了让更多的人了解“思想成为现实”的机制，创办了思想学校，并根据十多年的咨询经验进行了通俗易懂的讲解，深受欢迎，现在主要提供咨询和认证讲师培训课程。思考学校的学员人数已超过 10,000 人。

以大石洋子的名字出版的书籍包括：『宇宙一ワクワクするお金の授業』（すばる舎）、『7日間でなりたい私になれるワーク』（あさ出版）、『気づくだけで人生が好転する思考のレッスン』（ビジネス社）等。



#健康新知 18

➤《免疫力的新常识：医生揭秘 74 项高效策略》

免疫力的新常識 / 御川 安仁 (著)/出版社：フォレスト出版 (2024/7/22)/ISBN-13: 9784866802824

版权窗口：[Toika](https://www.toika.co.jp/)

自新型疫情爆发以来，“免疫力”一词便以前所未有的热度跃入公众视野，但人类面临的健康挑战远不止于新冠病毒。

花粉症、过敏、流感等既有疾病以及未来可能涌现的未知威胁，同样不容忽视。然而，面对这些外部侵扰，我们并非全然被动。从根本上讲，病毒与花粉本身并无善恶之分，它们之所以成为问题，往往源于我们“免疫系统”的失衡——这一内在防线失去了精准辨识并有效应对外敌的能力。换言之，问题的根源不在于外界，而在于我们自身的生理机能。

现代生活的快节奏与多重压力，正悄然削弱着人类的免疫系统。

在此背景下，提升免疫力固然关键，但更为基础且重要的是维持“常态免疫力”的平衡状态。

一旦我们掌握了调控自身免疫系统的艺术，便能以更加自然、健康的状态生活，减少对外在医疗干预的依赖。

作为急诊医学领域的资深专家，作者亲历了无数生死攸关的瞬间，见证了免疫力在挽救生命中的决定性作用。他深知，在现代医疗体系中，如何精准调控免疫力以预防疾病、促进自愈，是一项既复杂又极具挑战性的任务。为此，作者倾注心血，开创性地提出了混合营养医学®理念，专注于疾病预防及免疫系统的优化与维持。他将这些宝贵经验与实践方法精心编纂成《免疫力 A 到 Z®》这一全面指南，旨在引领读者深入探索免疫力的奥秘，从 A 到 Z，无所不包。

本书不仅是一部免疫学知识的百科全书，更是每位追求健康生活的读者不可或缺的指南。它将引领我们穿越免疫世界的迷雾，发现维持健康、抵御疾病的密钥。

【目录】

第一部分：免疫力基础解析

第二部分：免疫力 A 到 Z®

【作者简介】

御川安仁 (Yasuhito Mikawa)

医学博士。自然艺术诊所（四谷）院长。整合医学医生。麻醉科指导医、麻醉科专业医生、急救专业医生、高龄医学专业医生。

1995 年毕业于冈山大学医学系。

曾担任国立国际医疗研究中心急诊科临床研究指导医生、川口市医疗中心急诊中心医务主任、爱宕医院急诊和急救复苏中心急诊科主任。

2005 年起，以“尽可能不使用药物来预防和治疗疾病”为目标，开始研究补充和替代医学以及分子整合营养医学，并形成了自己的理论“混合营养医学®”。

治疗肾上腺疲劳、抑郁、过敏、癌症等。2015 年创办自己的诊所。



#教育、育儿 20

暂译：《关于育儿你做对了吗？——如何正确激发与呵护孩子的天赋与个性》

個性を輝かせる子育て、つぶす子育て

辻 秀一 (著)

出版社：フォレスト出版 (2024/8/9)

ISBN-13：9784866802848

尽管家长们满怀爱意，致力于孩子的成长，但遗憾的是，不少家长与孩子间构建的关系模式及沟通策略，却不经意间成了阻碍孩子独特个性与天赋绽放的绊脚石。

育儿的艺术正悄然蜕变，步入一个全新的纪元。

人工智能的崛起、传统教育框架的局限被重新审视、互联网的蓬勃发展以及众多社会变革的交织，共同促使社会各界愈发重视如何以更加开放和包容的方式，激发并呵护孩子的天赋与个性。

在此背景下日本心理医生辻修一先生以其深厚的专业素养，向广大家长发出振聋发聩的警示：那些出于善意，旨在让孩子天赋与个性闪耀的交谈与相处之道，若不得法，反可能成为压抑其光芒的沉重负担。

天赋与个性，是每个人独一无二的瑰宝，它们无法被量化比较，更不应被分数所束缚。

遗憾的是，众多家庭仍深陷于盲目比较的漩涡，以竞争为尺，衡量孩子的价值，最终导致孩子宝贵的个性被无形地侵蚀。

那么，如何在亲子关系的构建与沟通中，既保持对孩子个性的尊重，又促进其健康绽放呢？

本书，依托辻修一先生深厚的心理学造诣，以通俗易懂的方式，精辟剖析了背后的深层逻辑，并提供了切实可行的思维指南与实践策略。

书中提及的“父母之态”，与众多成功育儿典范如大谷翔平（日本棒球运动员）、藤井聪太（日本将棋运动员）家长的态度不谋而合。

要让孩子的个性与天赋如星辰般璀璨，父母不仅需要掌握科学的方法论，更需深刻转变自身的育儿观念与日常互动模式。

本书不仅传授了核心技巧，更是一场心灵的启迪之旅，每章节末尾精心设计的“关键词”与“样板词”，如同导航灯塔，引领家长在育儿路上稳步前行。

尤为值得一提的是，本书还独家收录了作者二女儿——现任创意总监辻爱佐子的访谈，她以子女的视角，生动诠释了辻家育儿哲学的实践成果，为读者提供了宝贵的“第一手”见证。

目录

第1章：孩子不是父母的所有物，是独立的个体

第2章：育儿的真谛：营销之术还是艺术之旅？

第3章：深思熟虑：育儿之旅的指南针

第4章：鼓励的力量：爱的阳光照耀成长之路

第5章：自我存在感：孩子内心的灯塔

第6章：父亲为何会被女儿厌恶

【作者简介】

辻秀一（Tsuji Shuichi）

运动博士、株式会社 Eminecross 代表。

一九六一年出生于东京，北海道大学医学院毕业。曾任职于庆应大学医院内科及运动医学研究中心，后自立门户。专长为以应用运动心理学及心流理论为基础的心智训练，能有效帮助他人提升表现。

同时提倡「日本好心情计划」和「将运动转化为文化的社会活动」。每年的研讨会及演讲活动超过两百场以上。此外，他所主持的「人间力 Workshop」大获经营人士、运动选手、音乐家、家庭主妇、女性上班族、教职员等好评，甚至有学员远从国外来参加。

除了制造、服务、制药、顾问公司等企业及监查法人、关西电力划船社、庆应义塾大学女子高尔夫球社之外，他也持续地为奥运选手、职棒选手、职业网球选手、职业足球联赛选手、职业高尔夫球选手等提供专业咨询服务。

著书甚多，有销售超过三十五万本的畅销书《灌篮高手热血胜利学》、

《ゾーンに入る技术》《禅脑思考》（Forest）、《自分に「ごきげん」にする方法》（Sunmark）等。

0.75倍速 健康法



工藤孝文

2025/4/20

#健康 42

暂译《0.75 倍速健康法》
0.75 倍速健康法
工藤 孝文 (著)
出版社：フォレスト出版 (2025/4/20)
ISBN-13：9784866808215

在现代社会中被视为无意义的行为，通过有意识地、从容地实践，让身心远离不适。

“要做的事情太多，没有时间平复心情”

“总觉得被什么追赶着，每天都过得很辛苦”

你是否也有这样的感受？

心理不适 / 生活习惯病 / 脑疲劳 / 自律神经失调 / 更年期障碍 / 腹泻·便秘 / 肩颈酸痛·腰痛 / 睡眠质量下降——

这些不适的根源，在于过度追求生产力和效率。

只要比平时“稍微放慢一点”去行动，就能得到改善。

不过，这需要技巧。关键词是“0.75 倍速”。

本书将那些看似无意义的行为，花时间从容完成的做法，称为“0.75 倍行动”。

刻意去做那些被认为多余的事情，其实是维持人性与健康身心的必要行为，而过度排除“无意义”，反而会导致各种不适。

请参考本书，有意识地、从容地实践“在现代社会中被视为无意义的行为”吧。

【本书主要目录】

第1章 为什么“匆忙”对健康有害？

第2章 自律神经失调是一切不适的开端

第3章 将“0.75 倍速”融入日常生活

第4章 用缓慢的时间舒缓心理不适

第5章 通过舒缓拉伸预防疾病

【作者简介】

工藤孝文

内科医师、糖尿病专科医师、整合医疗医师、中医师。日本内科学会、日本糖尿病学会、日本高血压学会、日本肥胖学会、日本东洋医学学会、日本抗衰老医学会、日本女性医学学会、小儿慢性疾病指定医师。福岡大学医学院毕业后，前往爱尔兰、澳洲留学。目前以福岡县三山市工藤内科院长的身份致力于地区医疗。参与 NHK「あさイチ」、日本电视台「世界一受けたい授業」等电视节目的演出。撰写和监督编辑的书籍多达上百册，其中不少书籍荣登亚马逊畅销排行榜。



#心理 51

暂译：一切都是因为你太过于紧张啦！

それ、すべて過緊張です。

奥田 弘美 (著)

出版社：フォレスト出版 (2025/2/10)

ISBN-13：9784866803104

如果你已经开始感受到以下这些痛苦，那么请务必重视起来，不能再置之不理！

- 工作结束后回到家，仍然满脑子都是工作中的事情，感到心神不宁；
- 总是担心自己在某个时刻的处理方式是不是有些不当，甚至在休息日也会突然感到不安；
- 反复回忆起客户、上司或同事说过的话，越想越烦躁，忍不住对家人发脾气；
- 明天必须完成的工作一直萦绕在心头，直到晚上睡觉时还难以入睡……

这些情况被称为“过度紧张”，如果这种状态持续下去，有很大可能会引发身心的不适。

所谓“过度紧张”，准确来说，就是“由于压力导致交感神经系统的紧张状态过度持续”。

工作中的人几乎都会在日常生活中经历过度紧张。

当工作负担加重、心理压力增大，或者人际关系出现问题时，很多人很容易陷入过度紧张的状态。

如果这种过度紧张不能很好地缓解，而是持续数周甚至数月，那么几乎可以肯定地说，身心会出现明显的不适。因为过度紧张持续存在，就意味着自主神经系统的平衡被打破，而且持续时间越长，就越容易陷入“自主神经失调”的状态。

一旦进入自主神经失调状态，身体会出现头痛、头晕、腹痛、低烧、严重的倦怠感等不适，心理上也会出现失眠、精力下降、注意力不集中、情绪低落等问题，甚至无法正常开展工作和日常生活。

如果能够尽早进行过度紧张的护理，就可以预防身心的不适。

同时，保持良好的身体状态、精力和注意力，就能持续发挥良好的工作表现。

有些人曾经拼命鞭策自己努力工作，取得了很大的成就，

但后来身体垮了，工作也难以取得预期的成果，甚至健康状况进一步恶化，不得不长期离开工作岗位。

一旦陷入这种状态，不仅会给公司带来巨大损失，也会对自己的职业生涯造成沉重打击。

而那些“能够稳定工作”“能够持续稳定地取得成果”的人，会赢得上司和客户的信任：“把工作交给那个人，他总是能按时完成，让人放心。”

随着这种状态的不断积累，他们的评价也会自然提高。

换句话说，“能干的人”往往也是“能够照顾好自己身心的人”。

本书汇集了作者作为精神科医生 25 年、职业医生 12 年的经验和见解，总结了缓解过度紧张的方法。为了实现长期职业生涯的幸福和成功，请将这些方法运用到缓解过度紧张中去。

【目录】

第 1 章 “过度紧张”可能潜伏在每个人身边

第 2 章 容易陷入过度紧张的人群与环境

第 3 章 当察觉到过度紧张的症状时应立即采取的自我护理措施

第 4 章 医生也在实践！预防过度紧张的日常习惯

第 5 章 容易陷入过度紧张的性格类型：针对不同性格的建议

【作者简介】

奥田弘美

曾与恒子奶奶共着《微笑老后》的百万力作的日本超人气精神科医师。

1992 年毕业于山口大学医学系。同时也身兼大约 20 家公司的产业医生，时时刻刻呵护着支撑日本经济的上班族身心健康。

截至目前向他咨询过的上班族累计超过两万人以上。提倡善用正念及自我训练的心灵保健法，并致力于写作及举行座谈会等等。

著有《日日静好》、《微笑老后》（以上两本是与中村恒子合着的作品）、《念头转个弯》等作品。



#自我励志 53

繁体版书名：《极简人脉：社交过载时代下，打造你的黄金关系圈》

君は誰と生きるか

永松 茂久 (著)

出版社：フォレスト出版 (2022/10/21)

ISBN-13：9784866801957

～打破「人脉至上」的迷思～

日本传奇斜杠创业家、《共感对话》《30 有成》百万畅销作者新作

透过与人生导师的对话，重新定义与人「连接」的意义

如果明天就是世界末日，你要与谁共度此生？

「人脉至上」时代下，与人的连接太少，就令人感到无谓的焦虑；

但花在这么多人身上的心力与时间，最后却可能化为泡影——

人脉愈广，真的愈有价值吗？

我们从小就被灌输要广结人脉，市面上关于沟通方法、人际关系、应用心理学的书更是比比皆是；然而，交友圈其实「愈窄愈好」。

《极简人脉：社交过载时代下，打造你的黄金关系圈》将颠覆认知，带你重新思考人际关系的本质——从作者与其人生导师的对话中，揭示社群时代下的孤独真相，以及如何建立起真正对你有用且舒服的关系，远离耗时伤神而无谓的社交压力。

这不是一本教你逃避社交的书，而是一场对人际价值的深刻反思。

本书特色

- ◎以轻松对谈贯穿全书，带领读者身历其境思考问题的真正解答。
- ◎从日常人际关系，到职场或商场上的思维运用，重新诠释该如何整理人脉。
- ◎繁体版额外收录特典「提高魅力的方法」，揭秘万人迷的万用法则。

【目录】

.前言与人的连接太少，会令你感到无谓的焦虑吗？

.序章「广结人脉」会毁掉自己？

- 第1章人脉至上的迷思
- 第2章真正该重视之人
- 第3章工作上的同行者
- 第4章物以类聚的法则
- 最终章提高人生价值的方法

【作者简介】

永松茂久

人财育成 JAPAN 股份有限公司（株式会社人财育成 JAPAN）代表董事 / Century Publishing Office（センチュリー出版オフィス）负责人。

出生于大分县中津市。2001 年，从仅有三坪的章鱼烧摊贩起家，2003 年创立餐厅「阳なた家」，凭借口碑吸引大量顾客，年来店人数高达 4 万人（其中 1 万人来自外县市），成为极具人气的餐饮名店。

其经营理念并非「招聘一流人才」，而是「将现有员工培养成一流人才」，这种独特的培训方法备受好评。其后在全国各地举办演讲与研讨会，传递「个人价值」的重要性，深受年轻人支持，累计听众人数超过 60 万人。

2016 年，其事业重心转向东京麻布，除了专注于写作外，还积极从事次世代作家培育、出版咨询、企业管理咨询顾问、出版支持、演讲与研讨会等多项业务，身兼企业家与作家双重身份。

出版领域中，于 2021 年推出的《共感对话》（三采出版）荣获该年度全书籍类别综合排名第 1 名（据日贩调查），并连续两年在商业书籍类别夺冠，2022 年 2 月更是突破百万册销量，同年上半年再次获得销售冠军。

其他著作包括：《1 分钟让人敞开心房，100% 博得好感的聆听对话术》（商周出版）、《成为让别人快乐的人》（圆神出版）、《成为你想要的自己！打破安逸的 20 岁光阴，赢在社会起跑点》（枫书坊出版）、《30 有成》（平安文化出版）、《40 代をあきらめて生きるな》（きずな出版）、《在り方自分の軸を持って生きるということ》（サンマーク出版）、《感動の条件》（KK ロングセラーズ）等，累计销量已突破 320 万册。



#心理 55

繁体版书名：《职场女魔头使用说明书：女人堆是非多？写给不幸遇到鬼同事的你》

「女子ボス」のトリセツ

川村 佳子 (著)

出版社：フォレスト出版 (2022/7/11)

ISBN-13：9784866801759

爱比较、示高价、搞小团体，女人多的世界，为何总是有点麻烦？

明明是同事，老是命令你做事；一有新人进来，就要欺负人家；把下属当下人，常对人不对事……

你身边也有这种女生吗？小心！你可能正被职场 PUA！

■ 女性特有的「骑乘行为」！？

日文里，将动物社会中的「骑乘行为」（Mounting）用在女性特有的人际关系上，形容一些女生为了刷存在感，出现各种比较、显摆、抢锋头等行为。这种行为一旦愈演愈烈，就成了骚扰与霸凌。本书将这种女性称作「女魔头」。

■ 红旗信号！「女魔头」就在你身边……

产业谘商心理师的作者是日本首位研究女魔头的专家！也曾是女魔头被害人的她，走出霸凌伤痛，结合心理学专业与多年谘商经验，一针见血点出女魔头特征：

绝不开口赞美，狗嘴吐不出象牙；有她在的地方，气氛就是「怪怪的」；

一定会养手下与小妹；很爱刁难服务人员；私下超爱吃垃圾食物；才刚认识就请吃饭、送小礼物；

对话中常用三角沟通：「A 部长觉得你工作能力很差」「B 看到你男友劈腿」。

讲话常用否定句开头：「不是……」「没有……」。

■ 「会吠的狗不咬人」，如何让自己不走心？

女人的世界并不总是温柔同理，受女魔头所苦的人无所不在。

这绝不是一本性别歧视的书，而是教你如何判读危险信号，同时善用书中的应对策略与自保方法，活出安心且富足的职场人生。

目录

第一章 / 骚扰是怎么发生的？

第二章 / 骚扰行为的真相

第四章 / 女魔头的生态——偏差心理与行为模式

第五章 / 如何保护自己不受女魔头伤害？

第六章 / 如何不让自己变成女魔头

【作者简介】

川村佳子 Keiko Kawamura

产业谘商心理师。出生于北海道，为一般社团法人日本产业谘商心理师协会认定之产业谘商心理师，亦为日本人本主义心理学会成员、上智大学丧恻关怀研究所成员。曾于防卫省、国土交通省、财务省等政府机关与民间企业担任产业谘商心理师，累积多年临床经验，现为航空自卫队外部心理师。

年幼丧母。她在母亲与病魔奋斗期间写下的日记中发现，原来母亲曾因职场人际压力烦恼不已，加上母亲就职的单位是日本第一个导入心理师制度的机关，因而产生强烈想法，希望为苦于职场人际关系的人尽一份心力，立志成为心理师。此外也积极从事「丧恻关怀」的教育倡导，协助丧亲者面对生离死别之痛，照顾其心理健康。为「Sacrament 函馆东京心理谘商所」负责人。著有《嫉妒的规矩》（Forest 出版）。

Sacrament 函馆东京心理谘商所：keiko-kawamura.com



#商业 56

暂译：《让思考变成你的武器》

「考えるスキル」を武器にする

笈 将英 (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/5/10)

ISBN-13：9784866802275

【这是一本帮助你将“思考”变成强项、提高工作成果的书】

“明天之前要想出点新方案”——突然收到上司或前辈的任务，会觉得非常
我想大部分人都有过这样的经历。

进入社会后“思考”是每天的“必修课题”，但似乎没有人“具体”告诉我们该如何思考。

大部分的人都是去参考上司和前辈的企划书和资料，

针对不明白的地方简单询问之后，就似懂非懂地开始“上场实操”。

这就导致，很多人花费几个月甚至几年的时间，

才能真正地在工作中学会思考、拥有自己的想法。

更有甚者，虽然已经学会了思考，但无法将思考“落地”，

不能将自己的思考转换成成果，无法在职场发挥作用。

本书作者是原电通战略规划师，他通过自己多年的工作经验总结了一套非常具有实用性的“思考训练法”，只要掌握诀窍，反复练习几次，每个人都把“思考”变成自己的强项！

【思考的步骤】

步骤①梳理现有现象

步骤②按照目的整理收集到的现象

步骤③观察整理好的内容，并稍作考察

此外，笈将英先生在本书中还结合多年工作中实际参与的各种企业案例，针对“思考”的技能和技巧进行解说。

【本书特别推荐给以下人士】

- 入职 1 ~ 3 年的年轻广告工作者、市场营销人员,
- 在其他行业从事企划或创意工作的人
- 将来想以思考为工作的人

【主要目录】

初级编 跳出思维的框架——把思考的东西从脑子里拿出来意外地难

第 1 章 “思考”就是“不总结”

第 2 章 “思考”就是“拆分”

第 3 章 “思考”就是“画图”

中级篇 创造附加价值——为自己的思考添加“新价值”，才能成为“工作”

第 4 章 “思考”就是“了解”

第 5 章 “思考”就是“发现违和感”

第 6 章 “思考”就是“建立假设”

第 7 章 “思考”就是“制定课题”

高级编 拥有提案能力——提案能力能打动人

第 8 章 “思考”就是“重新设定目标”

第 9 章 “思考”就是“兼顾”

第 10 章 “思考”就是“展现自我”

【作者简介】

笥 将英

战略策划师/创意策略师

1983 年出生于爱知县。毕业于名古屋大学工学部、以及名古屋大学研究生院信息科学研究科。

2008 年进入日本电通，曾担任战略策划、数据营销等职位。

主要负责大客户和初创企业的营销战略、沟通战略的制定，从活动设计到企划实施的指导。

2021 年成立战略公司“Base Strategy”，并担任董事长。

同时就任广告和演艺的混合代理公司 FOR YOU 的执行董事 CMO 以及株式会社 number nine 的社外董事。

主要工作有株式会社 CAMPFIRE “新 CM 沟通战略制定”

株式会社 LegalOn Technologies “CM 沟通战略制定”

open work 株式会社“变更公司名称/沟通战略制定”

株式会社 money forward “沟通战略制定”

株式会社 DWANGO “SNS 战略顾问”等。

博达其他推荐作品



商业类

暂译：创意的着眼点——创造出前所未有的发想/アイデアの着眼点—今までにない発想を生み出す

小川 仁志【著】

フォレスト出版（2024/04 発売）

商品コード 9784866802718

从哲学家的视角，激发新创意的书籍。

本书推荐给那些「想要提出有趣的点子，却总是想到老梗东西」、「想要以更广阔的视野来思考」等，在创意发想上遇到瓶颈的人。

学习哲学家的视角，可以让你超越自我框架，以更广阔的视野来发想。

因为哲学本身就是「超越常识的思考及思考方法」。

本书将介绍十位哲学家的视角，传授创造前所未有创意的方法。

阅读本书，你将能掌握与众不同的视角「着眼点」。

《本书的卖点》

◎不仅仅是概念的介绍，还附有插图说明和练习，使读者能实际将哲学家的视角作为「工具」来使用。

◎作者有过畅销书的成功经验，这是他最新的作品。

◎运用哲学家的视角来发想创意的书籍仍然很少且新颖，在国外也能引起惊叹。

目次

第1章 什么是创造点子的哲学性思考？

第2章 具有独特着眼点的10位哲学家

第3章 如何运用这10位哲学家的思维方式！

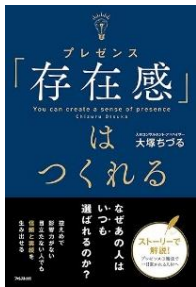
第4章 养成产生点子的思考习惯

第5章 将点子具体化的方法

作者简介

小川仁志(Hitoshi Ogawa)

哲学家、山口大学国际综合科学系教授。1970年生于京都市。毕业于京都大学法学系、名古屋市立大学研究所博士后期课程修毕。人类文化博士。专攻公共哲学。担任过伊藤忠商事职员、自由工作者、公务员(名古屋市政府)等多样的经历。经历德山高专副教授、普林斯顿大学客座研究员等职位，现任现职。在以哲学为基础解决课题的同时，也致力于哲学的普及，例如主办以市民为对象的「哲学咖啡馆」，以易懂的哲学解说而广受好评。「世界的哲学家人生咨询」和「洛奇与小羊」(E电视台)等节目的固定来宾。著作包含畅销书『7日間で突然頭がよくなる本』(暂译：7天内突然变聪明的书)、『ジブリアニメで哲学する』(暂译：用吉卜力动画来哲学)在内，已出版超过100本书籍。经营YouTube频道「小川仁志的哲学频道」。



商业类

暂译：《创造自己的“存在感”》

「存在感」はつくれる

大塚 ちづる (著)

出版社：フォレスト出版 (2024/4/22)

ISBN-13：9784866802640

尽管他（她）在人群中并不显眼，似乎缺乏明显的影响力，然而，为何这个人总能成为众人瞩目的焦点？答案在于他（她）深知如何巧妙地展现内在的潜力。你是否觉得自己是未能发光发热的“璞玉”？或者渴望成为那颗在人群中“熠熠生辉”的宝石，总能吸引他人的目光与选择？要达到这样的境界，提升个人的“存在感”显得尤为关键，而这正是本书所探讨的核心所在。

Presence，这一词汇直译为“存在感”，它不仅仅是一个名词，更代表着一种力量。当你踏入某个场合，你便能主导讨论的走向。即使你没有直接发言，人们也会对你充满信任，他们倾向于请求你为他们提供帮助。这种力量，也可以被视为推动事态向前发展的“影响力”。有人说，一个人的外在形象决定了其 90% 的给他人留下的印象。然而，你真正的潜力是深藏于内的，他人无法轻易窥见。重要的是，你要让外界感知到你拥有这样的潜能。

本书旨在通过引人入胜的故事，帮助你深入理解“临场应变”在个人成长与事业发展中的重要性。故事的主人公是一位曾在日本外企工作的“潜在人才”，从纽约回国后，在导师的悉心指导下，逐渐提升了自己的临场感，并成功展现了内在的潜能。

虽然书中的情节与人物均为虚构，但其中的智慧与经验却是作者在高盛工作期间，从世界各地的同事和上司那里汲取的精华，也是他在作为“存在感”培训师，为众多高管提供建议时积累的宝贵财富。本书适合所有商务人士阅读，不受年龄、性别或行业的限制。

[目录]

第 1 章：迈向首选人物的第一步

第 2 章：以存在感为武器的第一印象塑造

第 3 章：提升存在感的三大关键策略

第 4 章：实现高效沟通的秘诀

第 5 章：让存在感成为你强大盟友的日常习惯

第 6 章：内心永驻的优雅之道

【作者简介】

大塚 ちづる

人力资源顾问和咨询师/执行教练。曾在日本一家综合贸易公司工作，后进入美国金融巨头高盛公司纽约总部和亚太分公司，拥有超过 25 年的人力资源经验。2014 年成为一名独立的人力资源顾问，专门从事人才开发和管理，并利用自己在跨国公司的经验追求创新的工作方式。2017 年成立 ASG Works，进一步提供与时俱进的解决方案。2018 年创办了 THE CHOICE，一个由来自多个行业的女性高管组成的会员制社区。其独创的专注于全球人力资源开发课程“Presence Builder”和“IMAGE & IMPACT”深受企业和个人的欢迎。擅长人力资源和组织发展、领导人才管理和多元化战略，并获得了纽约大学组织发展认证。



心理类

暂译：《急性子人的从容之道》

いつもの焦りやイライラがなくなるせっかちさんの本

杉浦 義典 (著)

出版社：フォレスト出版 (2024/3/9)

ISBN-13：9784866802695

急性子人渴望迅速完成每一项任务
急性子人急于窥探未来的结果
急性子人看到他人悠闲的步伐，内心便会燃起一股无名之火
急性子人总是行色匆匆，内心难以平静

在这个世界上，急性子的人不在少数。然而，令人惊奇的是，急躁并非千篇一律，将所有人一概而论实为谬误。此刻，若你正在阅读此文，或许你正在探寻：“我，究竟是哪一种急躁之人？”或许，你正为身边那位急性子朋友或亲人而困扰。有些人或许未曾意识到自己的急性子，但这本书将带你探索自己未知的内心世界。

诚然，没有耐心并非全然坏事，但过度的急躁往往会对自己和他人造成不必要的伤害。尤其随着岁月的流逝，身体也会为这份不耐烦付出代价，影响健康。那么，究竟是何物让急躁之人每日都感到焦躁与易怒？

本书从心理学的角度深入剖析了不同类型的急躁人群及其内心感受，旨在提供一套缓解急躁情绪、实现从容生活的方法论。你是否渴望深入了解急躁背后的心理学奥秘？是否想要找到平息内心急躁的秘诀？是否希望与身边的急性子人士和谐共处？本书将从行为、思维和人际关系的多维度出发，详细解答这些疑问，并辅以生动的案例，让你更加直观地理解急躁者的内心世界。请翻开你感兴趣的章节，开启这场关于急躁与从容的心灵之旅。

【目录】

- 第1章：急躁者的生态环境
- 第2章：行为背后的急躁
- 第3章：放慢脚步的艺术
- 第4章：正念与专注
- 第5章：和谐共处之道

【作者简介】

杉浦義典

异常心理学家/广岛大学研究生院人文社会科学研究科副教授
毕业于东京大学教育学部，在同大学的教育研究生院完成博士课程。2007年起任广岛大学人类与社会科学研究生院副教授。专攻异常心理学，运用认知心理学思想研究担忧、强迫症和变态心理等多种病症的机制。近年来，其研究兴趣扩展到正念和幸福。活跃于电视媒体节目中。



自我启发/心理励志类

暂译：《别让人生背负太多意义》

人生に「意味」なんかいない

池田 清彦 (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/11/20)

ISBN-13：9784866802473

人类作为智慧生物，常常陷入对生命意义和角色定位的深刻思考之中，不断追问：“我为何而活？”尤其在“实现梦想”、“贡献社会”、“不懈奋斗”等口号充斥的现代社会，这种追求更是被推向了极致。然而，这些看似鼓舞人心的标语，有时却像诅咒一般压在人们心头：“若未能实现梦想、未能对社会有所贡献、未能全力以赴，我的人生便是一败涂地。”在这种无形的压力下，人们急于找到生活的意义，一旦迷失方向，便陷入深深的绝望。他们仿佛身患“意义追求病”，无法自拔。

本书却提出了不同的观点，作者认为，“人生应该有意义”这样的论断并不具备普遍或超越的价值。接着，本书论证了“生命不必有意义”和“生命本来就没有意义”的观点，并为我们指明了一条摆脱“意义追求病”的道路。

作者从生物学和科学哲学的角度出发，对“意义”这一主题进行了深入的探讨。为何人类会追求意义？中年危机是否与“意义追求病”息息相关？过度追求意义是否导致了反自然主义和灵性的泛滥？所有的生物特征都是为了适应环境而存在吗？像阴毛和耳毛这样看似无用的特征，它们的存在又意味着什么呢？无意义、浪费、无价值、无用，这些真的是恶吗？为何人类会对“无意义”的事物心生恐惧？

【目录】

重新定义人生——为何我认为人生没有意义

第1章：没有意义的人生也能获得幸福

第2章：资本主义思维与意义的诅咒

第3章：生物的多样性——其实有很多无意义的生物特征

第4章：克服对“无意义”的恐惧

后记：即使生活没有意义，也要笑对人生

通过本书，我们或许能够重新审视自己的生活，摆脱“意义追求病”的束缚，重获生活的自在与快乐。

【作者简介】

池田清彦

1947 年生于日本东京。生物学家、评论家、理学博士。毕业于东京教育大学理学院生物系，并在东京都立大学完成生物学博士课程。曾任山梨大学教育与人文科学学院教授、早稻田大学国际教养专业教授，现任山梨大学名誉教授、早稻田大学名誉教授、TAKAO 599 博物馆名誉馆长。

著有『構造主義科学論の冒険』（講談社学術文庫）、『環境問題のウソ』（ちくまプリマー新書）、『「現代優生学」の脅威』（インターナショナル新書）、『本当のことを言ってはいけない』（角川新書）、『孤独という病』（宝島社新書）、『自己家畜化する日本人』（祥伝社新書）等。



商业类（繁体版已售）

繁体版译名：《用最小力气，做出最大成果：减量增质，启动高效工作思维》

無駄な仕事全部消える超効率ハック——最小限の力で最大の成果を生み出す 57 のスイッチ

羽田 康祐 k_bird (著)

出版社：フォレスト出版 (2020/9/23)

ISBN-13：9784866800981

外资顾问公司逻辑力 + 广告鬼才创造力

你需要的不是「更努力一点」，而是减少无谓工作，切换至高效工作思维

X 工作量从来不是重点，老板不会希望你变成办公室的光明灯

O 工作质量和成效才是重点，减少白费时间和精力，用来平衡工作与生活、投资自己

本书作者羽田康祐（k_bird）为朝日广告社战略规划部策划总监，揉合长年工作经验累积「在外资顾问公司培养的逻辑力」与「在广告代理商培养的创造力」，在本书分享 57 项超效率工作技巧，帮助读者改变思维，打破工作量与工时的迷思，减量增质，高效完成工作。

——减量增质——

时间管理、工作规划、数据制作、沟通、开会、学习、思考、发想
精选八大主题范围

——生产力 UP! ——

全书精炼内容，突显五大特色：

- ▶特色 1：介绍「思考方法」与「发想技巧」
- ▶特色 2：网罗各种工作术
- ▶特色 3：无须依序阅读
- ▶特色 4：像是看博客文章般阅读书中各篇
- ▶特色 5：有助于管理部属的主管完成工作

每天实践一项高效工作技巧，大约三个月就能将书中内容完全实践一遍。

三个月后回顾工作内容与整体表现，如果发现没有做到的地方，不妨重复实践。相信一年之后，你的工作生产力一定会有大幅进步，生活质量也能提升。

【作者简介】

羽田康祐 k_bird

朝日广告社股份有限公司战略规划部策划总监。修毕产业能率研究所经营情报学研究科课程（MBA）与日本行销协会行销大师课程。前东家为外资顾问公司，转换跑道后担任现职。具备「在外资顾问公司培养的逻辑力」与「在广告代理商培养的创造力」，善用此跨界思考能力，全方面支持制造商、金融、零售等各领域客户。经营以行销、品牌化、商业思考为主题的博客「Mission Driven Brand」，网络昵称为 k_bird。著有《商业书 10 倍高效阅读法》和《提高问题解决力》等书。



商业类（繁体版已售）

繁体版译名：《时间医学调理法：免吃补就有精气神，远离三高、忧郁、糖尿病》

最高のパフォーマンスを引き出す習慣術

大塚 邦明 (著)

出版社：フォレスト出版 (2020/8/9)

ISBN-13：9784866800899

本书作者大塚邦明是日本最新的医学研究——时差症候群专家，他说，每个人体内都有三个「时钟」：生理时钟、心理时钟、胃时钟

任何一个时钟产生错乱，都会产生时差症候群：导致精神变差、生病甚至产生癌细胞。

怎么调整我们体内这三个看不见的时钟，让彼此产生完美搭配？

他独家研发出 24 小时体内时间调理法，只要你按表操作，

不用特别改变作息和饮食，就能摆脱时差症候群，养足精气神。

◎带出顶级表现的生理时钟管理法

◎起床后一小时，决定你一天的表现

◎激活体内时钟的睡眠养生法

◎修复错乱的时差症候群

当你有了时差症候群，能力再强也难有好表现。

这是日本名医最新的时间医学调理法，免吃补就有精气神，远离三高、忧郁、糖尿病。

【本书卖点】

高血压、糖尿病、忧郁症、骨质疏松，其实问题可能出在时差症候群，时间医学调理法可以帮助你。

【目录】

序章你累了吗？养生关键其实是大脑

第一章带出顶级表现的生理时钟管理法

第二章起床后一小时，决定你一天的表现

第三章激活体内时钟的睡眠养生法

第四章起床后十小时，最适合运动，不是起床后

第五章时间医学认定的高效率饮食法

第六章修复错乱的时差症候群

后记时间医学调理法，日本人长寿又健康的秘诀

【作者简介】

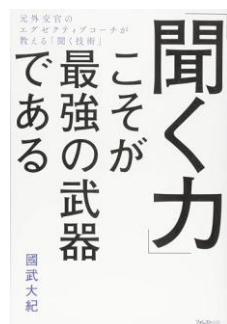
大塚邦明

1948 年出生，为东京女子医科大学名誉教授、明尼苏达大学哈伯格时间医学研究中心特聘研究员、东京女子医科大学特定相关设施户冢皇家诊所所长。

九州大学医学系毕业。就读高知医科大学后，1998 年，任职东京女子医科大学东医疗中心综合内科教授，2008 年，于同所大学医疗中心就任院长。专攻循环系统内科学、老龄者综合内科学、睡眠医学、时间医学。

历任日本自律神经学会会长、日本时间生物学会会长、日本循环系统身心医学会会长、世界时间生物学会会长等要职。

积极采纳与明尼苏达大学共同研究开发的时间医学，并将其实践于综合内科学与老年学诊疗的开发。著有《探究睡眠与生理时钟》、《时间内科学》、《健康长寿的时间老年学》等多本著作。日本生理时钟（时间医学）的第一把交椅。



商业类（繁体版已售）

暂译：《倾听才是最强武器》

「聞く力」こそが最強の武器である

國武大紀（著）

出版社：フォレスト出版（2018/12/16）

ISBN-13：9784866800134

沟通并非仅限于言说的艺术，掌握倾听的技巧，能使你的职场生涯和人际关系焕发出新的光彩。为何这么说呢？那些在职场上遭遇挫折或在人际交往中面临困扰的人，往往是因为他们不擅长倾听。一旦你掌握了倾听的精髓，你会发现自己在人群中变得更加受欢迎，更容易赢得他人的喜爱，也更容易建立起深厚的关系和信任。倾听，这把无形的利剑，能够深刻地改变你的工作和生活。

这位曾在 40 多个国家培训过 300 多名领导者和组织心理学专业人士的前外交官与高管教练，从外交舞台到高管培训，无不将倾听视为最强大的沟通技巧。倾听的重要性，远超过言语的表达、逻辑的思考和快速的应对。在追求速度和效率的今天，倾听成为了唯一比它们更为重要的技能。它是你理解他人、连接世界的桥梁。

【目录】

第 1 章：倾听——沟通中最具威力的武器

第 2 章：用倾听赢得喜爱与信任

第 3 章：激发对话的倾听策略

第 4 章：倾听的力量——深入他人的信息与情感

第 5 章：触动心灵的倾听——改变人生的力量

【作者简介】

國武大紀

组织心理学专业人士，拥有伦敦政治经济学院（LSE）组织心理学硕士学位，曾作为日本国际协力事业团（JICA）官员在 40 多个国家工作过，在发展中国家发展了 300 多个组织，并培训了全球领导人。后来成为一名外交官，站在日本政府国际援助政策制定和国际谈判的最前沿，获得了外务省的最高人事评级。目前是一名培训师和顾问，专门从事领导力发展和组织变革方面的工作，帮助众多管理人员和领导者成长。



心理（繁体版已售）

繁体版译名《降低人生难度的魔法说话本事：学会折服人心的洗脑系说话术，工作、谈判、人际关系无往不利！》

思い通りに人を動かすやばい話し方

Dr.ヒロ（著）

出版社：フォレスト出版 (2021/6/10)

ISBN-13：9784866801285

日本亚马逊商业沟通冠军书，销售突破 100,000 本！

日本人气王中田敦彦「YouTube 大学」说书推荐，观赏破 500 万人次！

沟通不是语言学，而是心理学，毫无根据的客套话，比理性发言有效 100 倍！

高明的说服是用赞许与认同敲开对方心房，再不着痕迹地诱导对方转换思维，毫无觉察「自己已被说服（驳倒）了」。日本「洗脑系 YouTuber」Dr.HIRO 教你最强魔法说话术，学会像教主一样抓住人心，工作、谈判、人际关系无往不利！因为口才不好，人生处处碰壁？看了许多说话书，口才还是不见起色？本书将完全颠覆你以往一直深信的沟通理论！

目录

第一章为什么看了一堆说话教学书，口才还是没起色？谈话专家在「说话教学书」里不会告诉你的真相

第二章该怎么做，才能让谈吐具有洗脑能力？洗脑最重要的是「定位」（Positioning）

第三章这样说话，到哪儿都吃得开！第一步就是拍马屁

第四章第一次操控人心就上手，这样「表达」就对了！说出「魔法咒语」，让人一秒听懂你的话！

第五章想成为说话大师，就要学会「倾听」倾听，是增强聊天能力的关键

第六章如何越说越动听 肢体语言比语言更重要

第七章严禁滥用！这些心理效应太强大了！使用心理效应前，先做好这件事

作者简介

Dr. HIRO

●日本知名洗脑系 YouTuber，经营 YouTube 人气频道「Dr. HIRO 实验室」。于早稻田大学就读期间因缘际会踏入直销圈。经历惨赔三年的低谷人生，直到学会了魔法般的「洗脑说话术」，开始从业务鲁蛇变身年收 2000 万圆的王牌超业，连年打破自己销售纪录。

●在事业迈向顶峰时毅然决定退出直销圈，开始经营 YouTube 频道「Dr. HIRO 实验室」，将自己一路淬炼的洗脑说话本事和王牌业务都在用却很少人愿意教的销售秘诀传授给大众，一夕爆红，频道订阅快速成长至今突破二十万大关，并将相关内容集结写成本书，销售逾 100,000 册。

●其所经营的 YouTube 人气频道「Dr. HIRO 实验室」视频浏览突破 2000 万人次，目前也是日本审查标准极严的 Voicy 电台主持人。



健康类 （繁体版已售）

暂译：《快眠宝典：50+人群的睡眠改善指南》

働く50代の快眠法則 単行本（ソフトカバー） - 2023/6/21

角谷 リョウ (著)

出版社：フォレスト出版 (2023/6/21)

ISBN-13：9784866802336

在追求长寿的今天，要想在 60 岁甚至更老的年纪依旧保持活力，优质的睡眠是不可或缺的。您是否也曾有过这样的体验？

- 半夜因尿急而醒来
- 清晨醒来却感到疲惫不堪
- 凌晨时分便早早醒来
- 傍晚或晚餐后莫名其妙的困倦

若以上现象频繁出现，您的睡眠质量可能正在悄然下滑。

作者角谷亮，作为睡眠改善专家，已帮助近 8 万名商务人士找回甜美梦境。他深入研究不同年龄段人群的睡眠问题，尤其是近年来 20 岁与 50 岁人群的显著变化。

与 20 岁不同，50+人群面临的睡眠问题往往更为复杂。随着年龄增长和生活方式的改变，睡眠问题逐渐成为常态。60%的人可能因夜尿频繁而中断睡眠，80%的人可能经历“中年危机”带来的心理波动。

两种常见对策：(1) 被动接受 (2) 依赖药物

本书为您提供的“第三种选择”，不要放弃，也不必依赖药物！本书基于作者丰富的经验和个人实践，为 50+人群提供了一套系统的睡眠改善方案。从睡眠环境、睡眠压力到身心重置，每一步都为您量身定制。

【目录】

第 1 章：50+的睡眠改善，决定您下半生的生活质量

第 2 章：解决夜间如厕问题，迈向深度睡眠的第一步

第 3 章：打造理想的睡眠环境，提升睡眠质量的关键

第 4 章：管理睡眠压力，让身心得到真正的放松

第 5 章：睡前身心重置法，助您快速进入梦乡

第 6 章：大脑放松术，让梦境更加甜美

让我们一起，用科学的方法，重获宁静的夜晚。

【作者简介】

睡眠教练角谷 Ryo

曾为 NTT DOCOMO、CyberAgent、SOMPO JAPAN 等大型企业、总共 120 家公司，累计 6 万 5000 人做过睡眠改善辅导的高级睡眠健康技师。现任 LIFREE 有限公司共同创办人。

大学时专攻都市工程学，曾进入都市开发先驱的神户市公所就职。在公务员时期开始接触健身，请了当时还很罕见的个人教练指导，体会到适合自己的理论性训练的效果，并研究所有知名教练的技术。

离开市公所后，独立创业成为健身教练。短短 3 个月便发展成预约爆满的热门健身房，半年后增加员工、迁址扩张，两年拓展了 4 家分店，跻身成为该领域在关西地区的佼佼者。同时在神户和大阪两地经营健身中心，本身也以教练的身份在健身房和企业中担任指导主管阶层的专门教练。

过去主要是针对企业进行「运动」「饮食」「睡眠」的改善辅导，但后来发现「睡眠的改善」远比饮食和运动的改善，更有助于恢复心理健康和生理状况，因此转向专门从事睡眠改善的活动。

透过以认知行为疗法和心理学为基础的自创睡眠改善技巧来进行辅导，只参加过 1 次讲座、患有失眠的听众，大约有 70%都能因此改善到「正常范围」。在为期 4 周的睡眠改善项目中，有 90%以上的学员可改善到「正常范围」。

座右铭是「人的生活和行为并不会被强制改变」，致力于让所有人愉快自愿地改变自己。



育儿类

暂译：《法式育儿法帮你轻松应对宝宝睡眠难题》

フランス人の赤ちゃんは朝までひとりでぐっすり眠る

レロ ちひろ (著)

出版社：フォレスト出版 (2022/7/11)

ISBN-13：9784866801704

宝宝夜啼不止，让人心力交瘁；期盼宝宝自主入眠，不再依赖怀抱；渴望哄睡变得轻松，让亲子时光更加甜蜜；我渴望拥有更多属于自己的时间，享受片刻宁静……

这些夜晚的烦恼与期望，恐怕是不少新手母亲的心声。当深夜被宝宝的哭声唤醒，疲惫与沮丧交织，妈妈的睡眠时间被无情剥夺。针对这样的困境，本书将为父母们揭晓一个育儿秘籍——“法式育儿法”。

你或许听闻，法语中并无“夜啼”这一词汇。正如本书所揭示的，法国的宝宝们往往能一夜酣睡至天明。法式育儿与日式育儿的哲学截然不同。在日本，父母往往倾向于为孩子无条件地牺牲与付出；而在法国，父母更重视自己的时间、休闲和生活品质。他们倾向于以“独立”为育儿核心，因此法国的宝宝从小就被训练为能够独立入眠，并且拥有更长的睡眠时间。本书将为你揭开法式育儿的神秘面纱，教你如何逐步训练宝宝自主入睡，并延长他们的睡眠时间。如果你希望自己的孩子未来能够成为独立自主的个体，那么请继续翻阅，一同探索法式育儿的智慧之旅。

【作者简介】

レロ ちひろ

法式育儿顾问

出生于冲绳，2012 年与法国丈夫结婚，还带着当时 89 岁的祖母参加了在法国举行的婚礼仪式。在怀孕期间了解到法国的育儿方式与日本的育儿方式截然不同。从法国订购了育儿书籍，并从公婆那里获得了育儿建议。在公婆的建议下，她和丈夫在日本努力实践。然后，他们的大女儿从两个月大开始，开始独自睡整觉。二女儿和三女儿也在很短的时间内开始独立入睡。

她将这些经验与合理而简单的法式育儿法相结合，开发出了自己独创的训练方法。根据这些法式育儿方法，制定了独创的培训计划，希望用这种育儿方法来支持那些在育儿过程中遇到困难的日本母亲。现在作为法式育儿顾问，帮助那些在这种育儿方法中挣扎的日本母亲，为许多育儿家庭提供睡眠支持和建议，深受好评。



育儿类

暂译：《10岁的你也需要拥有表达能力》

10歳からの伝える力

齋藤 孝 (著), 松浦 まどか (イラスト), 井上 いろは (その他)

出版社：フォレスト出版; 第1版 (2021/8/21)

ISBN-13：9784866801414

你是否享受在众人瞩目下激昂演讲的瞬间？

你是否能够游刃有余地在人群中阐述自己的观点？

“对我而言，站在众人之前发言总是让我心跳加速，手足无措，因而我时常选择避免这样的场景。”

“我曾尝试，但效果不佳，这让我深感自己并不擅长公开演讲。”

又或者，你是否有过这样的经历：站在众人面前，却突然感觉大脑一片空白，不知道该说什么，甚至觉得自己毫无见解？

这种困境其实并不仅限于成人，孩子同样会面临。他们可能因无法清晰地组织思绪而犹豫，也可能因担心受到他人的反对而退缩。很多人都会因这样的顾虑而错失了表达自我的机会，这无疑是一种遗憾。但值得注意的是，当我们在一对一的交流中，每个人都能找到属于自己的声音，表达自己的观点。那些隐藏在内心深处的想法，往往因为“害羞”或“紧张”而未能在众人面前绽放。

在学校教育中，我们一直强调表达能力的重要性，并鼓励学生们去学习和练习。但即便如此，仍有许多人因为自身的性格或情绪而对此感到畏惧。但请相信，在公众面前演讲时，你的性格和智力并非决定性因素。你是否足够聪明，学业成绩如何，这些都不足以左右你的演讲能力。**真正决定你能否成功演讲的，是你是否愿意学习并不断地练习。**

本书是专门写给孩子的表达方法纸书，向孩子揭开在众人面前演讲的神秘面纱，带给他们勇气，克服内心的恐惧。在本书中孩子将学会如何组织思路，如何更好地展示自己的想法，以及如何用通俗易懂的方式阐述自己的观点。让我们一同探索沟通能力的奥秘，超越个性与智力的边界，让孩子的声音在众人之中响起。

【作者简介】

斋藤孝

一九六〇年生于静冈县，明治大学文学部教授。东京大学法学部毕业，东京大学研究所教育学研究科博士学程毕业后，转任现职。专业领域为教育学、身体论、沟通论。《找回身体感觉》勇夺新潮学艺赏，《发出声音读日文》系统创下两百六十万部的销量佳绩，引起一股日文风潮。

其他著作还有《写给日本人的世界宗教入门》、《做事游刃有余的人所用的复式思考术》、《语汇力才是教养》、《享受年纪变大的教养力》、《了不起的会话力》、《崭新的学力》等，担任 NHK 电视节目《大家一起玩日语》的综合指导，以及 TBS 电视《一周资讯新闻主播》等其他节目的评论员。