

# 项目管理式生活

作者：【日】米泽创一, 袁小雅, ePUBw.COM

## 目录

[PART 1 缩短“制作咖喱饭”所需的时长](#)  
[序言](#)  
[挑战“制作咖喱饭”项目](#)  
[制作咖喱](#)  
[烹煮米饭](#)  
[哪些操作能并行处理](#)  
[注意各项操作之间的依存关系](#)  
[厨师人数增至2人，明确分工](#)  
[改变工序，关键路径也随之改变](#)  
[PART 2 通过项目管理的方式实现幸福](#)  
[项目管理在工作和生活中都不可或缺](#)  
[在埃森哲初识项目管理](#)  
[经营业余兴趣爱好，乐享人生](#)  
[人生的目标：幸福和永远幸福](#)  
[职业生涯从“掉队生”开始](#)  
[与英语及编程的恶战](#)  
[偶然间学到的新技术，竟成新时代主流](#)  
[日本面临的超级难题：人口问题和少子老龄化社会](#)  
[日本人口年龄结构将成为世界首个“倒金字塔型”](#)  
[发展教育，才能让更多的人实现幸福](#)  
[开创更美好的未来所必需的三要素](#)  
[PART 3 何为项目管理](#)  
[项目管理式生活的三大支柱](#)  
[项目和项目管理技巧](#)  
[本质思维和本质把握能力](#)  
[幸福思维和幸福导向](#)  
[PART 4 项目管理所需的技巧](#)  
[项目管理技巧是什么](#)  
[5个过程组和10个知识区域](#)  
[如果未能按计划进行，须查明原因](#)  
[很容易被抛在脑后的质量管理](#)  
[仔细分析问题发生的原因很重要](#)  
[正确的觉悟和行动才是引领项目取得成功的关键](#)  
[管理与领导](#)  
[PART 5 思考与把握本质的能力](#)  
[什么是把握本质](#)  
[把握问题的本质](#)  
[思考自己要做的工作的本质](#)  
[思考事业的本质](#)  
[“身为公司职员”的本质](#)  
[“沟通问题”的本质](#)  
[被HOW（方法）迷惑会让你看不清本质](#)  
[为何打高尔夫的前辈的建议无法帮助我们成功](#)  
[“已事化”](#)  
[PART 6 幸福思维和幸福导向](#)  
[对我们来说，“成功”是什么](#)  
[毕业求职：感受各种缘分，按照自己的方式思考](#)  
[应把“成长”放在首位](#)  
[PART 7 创造时间—磨炼时间管理技术](#)  
[将项目管理运用到生活中](#)  
[成本管理与风险管理也能在生活中发挥作用](#)  
[用时间管理创造时间](#)  
[优先顺序和限制条件](#)  
[了解所需时间，然后创造时间](#)

## [PART 8 记录生活日志](#)

[生活日志：充分了解自己生活的工具](#)

[记录工作、生活的效率](#)

[自认是“夜型人”？可能是因为你没当过“晨型人”](#)

[了解自己的睡眠](#)

[前一天的生活方式会影响当日的办事效率](#)

[把握住那些被浪费的时间](#)

[让手账变为生活的宝库](#)

[实践生活日志：灵活运用手账的例子](#)

## [PART 9 去实践吧，项目管理！](#)

[制订合理的计划，仔细检查并改善](#)

[我们无法对所有情况做预判](#)

[从实践中学习—“准备晚饭”项目](#)

[“抵达超市所需时间”也是制约条件](#)

[反复缩短关键路径的流程](#)

[“最合理的计划”的判断标准是什么](#)

[放宽条件，增加选择项](#)

[不同的人，不同的“最优选项”](#)

[“曾经做不到的事，现在能做到”这种想法很危险](#)

[项目完全按计划推进的情况很少](#)

## [PART 10 庆应SDM讲义之Q&A](#)

[关于“项目管理式生活”的一些疑问与解答](#)

[后记](#)

# PART 1 缩短“制作咖喱饭”所需的时长

## 序言

我从2008年庆应义塾大学研究生院系统设计与管理研究科（简称“庆应SDM”）设立之初开始担任讲师，主要负责“项目管理”这一课程。本书将其中一部分教学内容——“项目管理式生活”书面化，并参考学生们在课上及课后提出的问题，进行补充说明，从而以更通俗易懂的形式呈现在大家面前。

我认为人生的目标就是幸福。

我坚信灵活运用我所负责的“项目管理”和“本质把握”课程里的知识，能使人生更为丰富、幸福。如果本书能助各位读者的幸福生活一臂之力，那我将会感到无上的喜悦。

本书想要告诉大家：将项目管理技巧，尤其是时间管理技巧，融入生活，灵活运用后文详细阐述的“本质思维”和“幸福思维”等思维方式，人们将能更幸福地生活。

但是，说起“项目管理”等，有的读者可能会觉得不太好理解。所以，我将以常见的制作咖喱饭为例，对项目管理的效果和概略进行说明。

或许读者会感觉有些意外。事实上，对于烹饪这样的数个操作步骤相互依存、相互关联的事物，项目管理的技巧也是行之有效的。

关于项目管理，我将在后文中做具体的阐述。如果用一句话来形容项目管理，那就是“使想做的事情能够顺利进行的秘诀”。在后面这个案例中，使用自己拥有的烹饪器具，遵循既定菜谱，快速制成咖喱饭，就是“想做的事情”。

项目管理的技巧到底是如何运用于制作咖喱饭的，请大家拭目以待。

## 挑战“制作咖喱饭”项目

项目：制作4人份的咖喱饭。

所需食材：肉、洋葱、马铃薯、胡萝卜、咖喱块、黄油、浓缩汤料、大米。

已有器具：菜刀、砧板、炒锅、电饭煲、盆、燃气灶，装盘用的盘子、汤匙。（很遗憾，没有真空保温锅。）

还有一份既定菜谱。

## 制作咖喱

- 1.切食材（用时：洋葱5分钟，胡萝卜5分钟，马铃薯5分钟，肉5分钟）。
- 2.将黄油和洋葱放在炒锅中，将洋葱炒至焦糖色（用时：15分钟）。
- 3.将肉下锅，继续翻炒（用时：5分钟）。
- 4.在锅中加入水、浓缩汤料、胡萝卜和马铃薯，炖煮（用时：30分钟）。
- 5.在锅中加入咖喱块，继续炖煮后完成（用时：5分钟）。

## 烹煮米饭

- 1.淘米（用时：5分钟）。

2.在电饭煲内胆中加水，泡米（用时：20分钟）。

3.煮饭（用时：40分钟）。

将咖喱和米饭做好后装盘即完成。装盘的时间未包含在上述工序所需时长中。接下来，我想在遵循这份菜谱的条件下进行巧妙的安排，看看能否缩短整体用时。

在试着缩短时长前，我们先确认一下这个项目的制约条件。

该项目中有两个制约条件：①不改变菜谱上既定的制作方式。②不改变费用支出（仅使用现有的烹饪器具）。

在实际的操作项目中，也有类似的制约条件。有一些制约条件在项目最后的环节或许可以通融，因此，在有多个前提条件的情况下，确认各项工作的优先顺序很重要。

首先，我们在不做任何思考的前提下，对所有工序进行串联式（直线式）排列。

“制作咖喱”需要75分钟，“烹煮米饭”需要65分钟，合计需要140分钟。

按照上面的顺序排列之后，我们知道了这个项目所需的最大时长。

接下来，我们在各道工序的排列方式上下功夫，甄别出导致整个流程耗时过长的工序，并尝试解决存在的问题，以便缩短整体所需时长。

□

图1-1 先做好咖喱再烹煮米饭，需用时140分钟

在这个项目里，为了展示项目管理的效果，我们将尝试将所需时长缩为最短。事实上，只要能将所需时长缩短至容许范围内，这个项目管理计划就会被欣然接受。说得极端一些，未经任何思考的串联式排列的计划，只要在客户的容许范围内，就有可能被客户接受。

诸如此类的有多道工序的情况，为了缩短整体用时，首先要确认其中有无徒劳的工序。在这个案例中，因为按照既定菜谱操作是前提条件，所以该步骤从略。在实际的项目中，某一工序为何一定要在某一特定的时间来进行，有时似乎也并没有一个明确的理由。

比如，明明是其他工序完成以后才能进行的收尾工作，但在相当早的阶段就开始被各种探讨，最后又不得不重新探讨。

另外，也有这样的情况：误读各工序之间的依存关系，某道工序启动得过晚，导致其后的工序不能按时完成。为了避免类似的情况，在做计划之际要进行充分的探讨。

## 哪些操作能并行处理

在确认不存在徒劳工序之后，我们要寻找为缩短整体用时而能并行处理的工序。就烹饪而言，就是寻找厨师无须守候一旁也能进行的操作。比如，淘米后浸泡大米时，可以进行其他操作（切菜等操作）。煮饭也只在开始的时候按下开关，之后电饭煲就会自动工作，其间可以进行其他操作。列举的这两道工序均可与其他操作并行处理。

另一方面，在只有一位厨师的情况下，不可能同时实现切胡萝卜和切马铃薯这两项操作。至少我没有双手持刀的绝技，可以右手切胡萝卜、左手切马铃薯。我在向这种操作挑战的时候，发现双手持刀反而比单手持刀更费时间，而且切不好，难以取得预期的效果。

下面再举一个烹饪之外可并行处理的例子。

比如，灵活利用上下班的通勤时间，从某种意义上讲也是一种并行处理。至少在虽然拥挤但可以读书看

报的电车里，通勤的行为和读书、看报、听英语这样的行为可以同时进行。如果是驾驶汽车或骑自行车的话，能与其并行处理的就只有听语音，但这将提高交通事故的发生概率，所以不推荐。驾车这个行为是不适合与其他行为并行处理的。

图1-2中，有背景色的操作步骤，都几乎不需要操作人员守候一旁。也就是说，没有背景色的操作和有背景色的操作可以并行处理。

□

图1-2 区分需要人员守候和无须人员守候的操作

另外，因为器具的数量可能也是一个制约条件，所以我们追加了关于器具的信息。

比如，在只有一口锅、没有电饭煲的情况下，如果必须用锅来煮饭，那就不能在做咖喱时煮饭。煮饭和煮咖喱这两项操作在操作的性质上是不需要厨师一直守候在旁的，但因锅具的数量有限，所以这两项操作不能同时进行。

在这个案例中，出场人物及使用的器具种类都为数不多，操作顺序并非很复杂，所以可以手动管理。事实上，大规模的项目若不使用专业的管理工具则难以管理。

如果数百名成员进行成千上万项操作，各自的操作之间存在相互依存的关系，且使用资源也有限，那么进行最合适的配置是一项难度非常高的工作。

现在我们确定了各项操作可否并行处理，并为各项操作匹配了使用的器具。接下来我们对各项操作进行重新排列，以便进行并行处理。

首先，“制作咖喱”和“烹煮米饭”这两道工序显然是各自独立的。因为直至最后装盘，“制作咖喱”和“烹煮米饭”之间都不存在相互依存的关系。

这两道工序所使用的器具也不相同，唯一共通的要素是厨师。在一系列操作之间存在共通要素时，那个共通的要素哪怕只有一瞬间超越了使用极限，这个计划就不可能完成。

在现实生活中，本来每天正好完成一人份工作量的员工有时会被上司额外分配半人份的工作量。原本每天正点下班、无须加班是公司职员的正常状态，但其上司看到这种情形之后会觉得“你完成得很轻松”，从而赋予员工更多的工作。这是因为上司简单地认为，新增加的工作只有半天的工作量，员工只要努力一下就会完成吧。

为了完成新增的半天的工作量，在理论上，员工每天要多工作4小时。在完成既定的一天的工作之后，再开始额外半天的工作，能保持同样的工作效率吗？而且，这种情况持续下去的话，员工还能保持与之前同样的工作效率吗？

在新增半天的工作量之前，只要是血肉之躯，尚且会因身体欠佳，导致工作效率下降，遇到这种情况，员工有时要依靠加班才能完成正常的工作量；然而，在增加要靠加班才能完成的半天的工作量之后，员工就没有那样的余地了。长时间地多做半天的工作，在消耗当事人体力的同时，也增加了当事人健康状况崩溃的风险。

在那些认真且具有很强的责任感、积极改进工作方法以便最大限度提高工作效率的人身上，这种悲剧时常发生。

因为当事人已将工作效率提高至极限，再没有提高的余地，新增的工作即便需要三个小时才能完成，于公司而言也是净增。而平时没有认真对待工作的人，因原本一天的工作还有改善的余地，就不会受到认真对待工作的人所受的那么大的伤害，而且被赋予新的工作任务的可能性也很低。我们绝不应无视这种认真对待工作的人反而毫无道理地遭遇此等悲剧这个问题。

## 注意各项操作之间的依存关系

回到“制作咖喱饭”这个项目。

我们需要着眼于操作的性质和厨师。第一步，对无背景色的操作进行配置，确保无背景色的操作步骤不被并行处理。如果两项不同的操作需要使用同样的器具，则在配置时要保证这两项操作不在同一时间段进行。

我们只是通过并行处理，就使整个流程所需时长瞬时缩短为80分钟（见图1-3）。而不做任何思考将操作串联排列的时候，整个流程用时140分钟。仅仅改进操作方法，所需时长就缩短为80分钟，你不觉得了不起吗？

□

图1-3 考虑到厨师人数受限，制作咖喱与烹煮米饭同时进行

通过这个案例，我想，读者能领会到项目管理在缩短咖喱饭制作时长上发挥的作用。

另外，“淘米”后“泡米”这一操作与“煮饭”这一操作可以在整个流程开始5分钟之后进行，即“淘米”完成之后马上开始，也可以在20分钟之后即切完洋葱之后再开始，都同样能满足咖喱饭的完成时间。

只是，与其在切菜过程中，抽出手去“泡米”，不如先迅速完成“泡米”这个操作，再去切菜，所以这里采取了这样的配置方式（见图1-3）。

另外，还有一种不多见的突发情况：电饭煲因故障而无法使用。在这种情况下，早些完成“泡米”操作，然后可以用其他的煮饭方式来应对突发性故障。

这在项目管理领域被称为“风险管理”。

风险管理是指，提前预估可能会发生的情况并杜绝其发生，或是做相应的准备以减少其发生后所造成的危害。

在实际的项目中，要考虑可能会发生的情况、其发生的概率、其发生后所造成的危害、减轻这种危害的策略及成本，并将它们融入计划，还要探讨预测之外的事情发生时应在日程和预算上做好哪些准备。

关于风险管理，后文将有详细的阐述，这里只需理解其大致概念。

目前，由于操作顺序的变更，并行处理成为可能，使咖喱饭的制作时间缩短为80分钟。通常来说，有这样的改进足矣，但我们还要继续向更短时长发起挑战。

现在，制作咖喱需要75分钟，烹煮米饭需要65分钟。因为在开始制作咖喱的前5分钟要淘米，所以合计需要80分钟。

与此案例相似，在项目完成前有多个操作工序的情况下，我们要着眼于耗时最长的操作工序（制作咖喱）。

## 厨师人数增至2人，明确分工

我们详细看一下在制作咖喱的过程中存在的依存关系。

□

图1-4 “制作咖喱”的过程中的依存关系

很显然，“切洋葱”和“炒洋葱”之间存在着依存关系。不完成“切洋葱”这项操作就不能“炒洋葱”。另外，在洋葱变成焦糖色之后会加入肉片继续炒，所以“炒洋葱”和“炒肉”之间存在着依存关系，当然，“切肉”与“炒肉”之间也存在着依存关系。

这些关系用图来表示，就是图1-4。

为了缩短“制作咖喱”用时，我们思考一下“切洋葱”“切胡萝卜”“切马铃薯”“切肉”“炒洋葱”这几项操作可否同时进行。

由于这些操作的性质，一个人是无法并行处理的。

为了能并行处理，就需要增加成为其制约条件的厨师人数。

因为前提条件是不能增加费用支出，所以我们假设恋人或家人可以帮个小忙。

乍一看，这种情况下的制约条件是厨师、砧板、菜刀等。但很显然，“炒洋葱”操作中所使用的锅、燃气灶是切菜操作中不使用的。“炒洋葱”操作中也不使用菜刀和砧板。

也就是说，在“炒洋葱”的过程中，另外一位厨师可以使用菜刀、砧板来切菜。这样的话，只需增加一个厨师，让其操作15分钟，就可以使并行处理成为可能。通过巧妙地分配工作，器具将不再是制约条件。

厨师人数暂时由一名变为两名，为了不重复操作同一步骤和重叠使用器具，我们来思考如何分配操作。

若其中仅15分钟可由两名厨师同时操作的话，可使“制作咖喱”的时长缩短为60分钟（见图1-5）。

原来的厨师在切完洋葱之后，将砧板和菜刀交给新增的厨师。新厨师继续切胡萝卜、马铃薯和肉。这期间，原来的厨师将洋葱炒至焦糖色。

新厨师在完成切菜的操作时，炒洋葱的操作也完成。这时可以在已变为焦糖色的洋葱中加入肉继续翻炒。

当然，新厨师将洋葱炒至焦糖色，原来的厨师切胡萝卜、马铃薯和肉也没关系。考虑到切菜操作的连贯性，由原来的厨师担任切胡萝卜、马铃薯和肉的操作比较好。这个案例中，考虑到后续工序翻炒中的两项操作——将洋葱炒至焦糖色和加入肉继续翻炒——合计需20分钟，为了使新厨师的参与时间缩短至最小限度，采取了如图的分配方式。

□

图1-5 厨师人数增至2人，各自分担一定的职责

虽然从全部完成所需时长的角度来看，无论哪一位厨师从事哪一项操作，结果都是一致的，但考虑到各项操作的相似度与连贯性，减少无效的切换动作，尽量缩短新厨师义务帮忙的参与时间，会提升咖喱饭的品质和参与人员的满足感。

参与项目的都是凡人，只要是有人参与的事情，就理所应当要考虑当事人的情绪和心理感受，这些因素都将直接影响工作效率。

## 改变工序，关键路径也随之改变

虽然“制作咖喱”的时长缩短为60分钟，但“烹煮米饭”仍需65分钟，所以“制作咖喱饭”的所需时长仍为65分钟。在缩短“制作咖喱”的时长之后，“烹煮米饭”所需时长则将影响整体所需时长。

在项目管理领域，耗时较长的系列操作影响整体所需时长，被称为“关键路径”。

在只有一个厨师的情况下（图1-3），因“制作咖喱”耗时最长，所以“制作咖喱”这一系列操作是整个流程中的关键。增加厨师人数（恋人或家人前来帮忙）后，“制作咖喱”的时长得以缩短，于是，“烹煮米饭”这一系列操作转而成为关键路径。

严格来讲，原本的关键路径是“淘米”和“制作咖喱”的一系列操作。这两者之间不存在相互依存的关系，但当厨师人数为一人的时候，由于受厨师人数的限制，两者之间被视为具有关联性：一个人操作的情况下，不完成“淘米”操作，就不能进入切菜环节。

关键路径这个概念在本书后半部分会有详细的阐述，现在只要记住这个名词就好。

把“制作咖喱”和“烹煮米饭”并列来看就会发现，通过灵活安排新厨师，“制作咖喱”系列操作中的“切洋葱”环节可以和“淘米”环节同时进行。然而，“淘米”之后“泡米煮饭”的过程需要60分钟，所以最终无法再缩短时长。要想使新厨师的参与时间最短，所以难以再缩短整个流程的时长。

严格来说，在“制作咖喱”系列操作中，最后两道炖煮操作和煮饭期间，几乎不再占用厨师的劳动力，厨师在厨房里可以在监督炖煮的同时做出另外一道菜，比如，灵活利用这35分钟可以做道蔬菜沙拉。总之，关于制作咖喱饭，在新厨师只协助15分钟的情况下，65分钟完成已是极限。

这个案例如何？我想，大家或多或少都有过制作咖喱饭的经验。

□

图1-6 “制作咖喱”所需时长比“烹煮米饭”所需时长短了

通过这个案例，我们知道，不做任何思考，将所有的操作都按串联方式进行时，需要140分钟；仅改变操作顺序，所需时长可以缩短为80分钟；如果进一步请家人或恋人帮忙15分钟，所需时长可以缩短至65分钟。

本书阐述的项目管理技巧主要以时间管理领域的问题为中心，也包含如何降低成本、如何使成品让人满意、如何做得更拿手等技巧，等等。

缩短了所需时长的咖喱饭制作工序是怎样的？如何比较其他替代方案以及判断基准是什么？本书将在后面的章节中加以介绍。

接下来，我将阐述项目管理技巧及灵活运用这种技巧的过程中的重要思维方式。在这之前，请允许我做一番自我介绍，我将简要介绍一下我走过的人生路、为何对项目管理及时间管理有兴趣，然后通过运用这些方法享受到怎样的成果，诸如此类。



## PART 2 通过项目管理的方式实现幸福

### 项目管理在工作和生活中都不可或缺

我从京都大学经济学部毕业后，作为新人入职世界级的综合顾问公司埃森哲，到2017年1月末已工作近27年。在职业生涯的后半段，我作为总经理，历任公司内部多个组织及项目的负责人，入职时完全拿不出手的英语水平也因常驻海外而有所进步。我成长为这家跨国企业在日本的负责人，在每周举行数次的电话会议中是核心人物。

另外，我还是这家跨国企业的教育事务负责人，负责设计和推进教育课程。可以说，是在埃森哲的职业经历成就了今天的我。

### 在埃森哲初识项目管理

作为程序管理/项目管理、软件工程、系统开发方法论、CMM/CMMI（卡内基·梅隆大学软件工程研究所提倡的模式）和质量管理方面的专家，我从高难度项目负责人、品质保证负责人等立场与项目管理产生过各种关联。

以项目管理为首，本书所阐述的软件工程和品质管理等方面的技能都是我在埃森哲工作期间掌握的。你也许会认为这是因为我在大学学得不够认真，但我想说的是，即便我在大学学得足够认真，在埃森哲收获的也堪称大学时代所学的数百倍以上。

另外，我多年任职大型组织的负责人，在组织运营流程的改善、提升成员能力的培训、与合作伙伴的关系的改善及商业扩张还有新技术的取舍等方面积累了各类经验。埃森哲是一家真正的跨国企业，在这里，员工能与分布在世界各地的同事们紧密联系，密切沟通。

我记得，在我入职时，公司的名字还是安盛咨询公司（于2001年更名为埃森哲公司），在全世界有2万名员工，在日本只有600名左右的员工。现在，埃森哲在全世界范围内拥有42万名员工，在日本约有9000名员工，成长为遍布世界上55个国家、200个城市的巨型企业。<sup>[1]</sup>在员工被常规性地要求成长的同时，公司也给了员工成长的机遇。埃森哲公司内部很好地平衡了自由和纪律，尤其对需要成长和自我发展的年轻人而言，埃森哲是一片极佳的天地。埃森哲在全世界范围内拥有大量优秀、相互激励的同事——不同于那些徒有虚名的跨国企业，它是一家真正的跨国企业——在职期间构筑起的牢固友谊是我人生的一笔宝贵财富。

### 经营业余兴趣爱好，乐享人生

入职之初，我像公司所倡导的“Work Hard, Play Hard”（努力工作，努力玩）那样，狂热地工作，没有任何被迫或不愉快的体验。同时，我也会在生活中从容经营自己的兴趣爱好，直至现在也是如此。

为了让读者了解我的禀性，我觉得谈谈我个人的兴趣爱好是最好的途径，我想在此占用书中少量篇幅。

我从40多岁开始正式打高尔夫球，到目前为止，这是我最大的爱好。我父亲是单差点<sup>[2]</sup>球员，几乎每周都去享受打球的乐趣。我记得在我的孩提时代，父亲不去打球的周末似乎很罕见。我曾蓦地想过“我成年之后也要去打球吧”，也知道父亲渴望和我一起打球。

工作之后，我北上东京，难有和父亲一起打球的机会，父亲则渐渐上了年纪。那时候我不主动去打球，有时因为工作上的事，不得不去参加一些数年举办一次的高尔夫联谊活动。当然，每次打球的总杆数简直就是天文数字（当然，这是夸张的说法，但那些超高的数值的确令我感到脸上无光，在心里认定那就是天文数字）。我对同场打球的人们满怀歉意，全然谈不上乐在其中，也就自然而然地与高尔夫拉开了距离。

在我35岁那年的冬天，父亲因脑卒中病倒，半身不遂，再也不能享受打球的乐趣了。我一想起父亲从此

与最爱的高尔夫无缘，便不再想去打球。那时，我一度认为自己这辈子都不会享受到打高尔夫的乐趣了。

在我40岁那年的冬天，父亲辞世。几年后的一天，公司要举行内部高尔夫联谊活动。换作以往，我完全不感兴趣，而那一次不同，因为活动之日恰逢父亲的忌日。我冥冥之中感到父亲对我说“你要享受高尔夫的乐趣！”，于是报名参加了联谊活动。虽然打球的总杆数还是老样子，但不知为何，我体会到了以往无法比拟的乐趣。我尽情地欣赏美好的景色，与一起打球的伙伴愉快地交谈。

自那以后，再受到邀请时，我开始应约去打球。约五年前，我开始主动邀请朋友去打球。我制订了一项计划来提升球艺，本打算成为单差点球员，不料计划被大幅度推迟，抑或说遭遇了挫折，但我对高尔夫的热情始终没有冷却。

虽然高尔夫在此处占用了较多篇幅，但除了高尔夫，我还有许多让我乐在其中的爱好。

## 人生的目标：幸福和永远幸福

总体来说，我喜欢美食和美酒，尤其喜爱日本料理和日本清酒。我觉得（用海带和鲣鱼煮出的）汤汁是足以享誉世界的大发明。另外，通过并行数次发酵这种考究且高难度的酿造工艺制成的日本清酒，也是足以享誉世界的大发明。

20多岁时，我在常去的一家居酒屋喝到了石川县的名酒菊姬的山废纯米，并为之倾倒，从此喜欢上了清酒。我当时很感慨，这种清酒酒劲居然如此强劲且回味无穷。我开始精通清酒是远在那之后的30多岁。菊姬的山废纯米是我爱上清酒的契机。后来，当我知道菊姬的山废纯米出自现代名匠、备受尊重的农口尚彦之手时，我激动得浑身直起鸡皮疙瘩。现在，“喜好清酒”成了我的个人标签。顺便说一下，如今我喜欢滋贺县高岛市的名酒不老泉。

对美食的喜爱愈演愈烈，我会亲自烹饪，为了做下酒小菜甚至会使用烟熏制法。通过烟熏这种复杂的制法，廉价的食材也可以华丽地变身为美味的佐酒小菜，这着实令人感动。

毫无疑问，我最喜欢清酒，但我也非常喜欢红酒、威士忌和啤酒，我喜欢各种酒背后蕴藏的文化底蕴。

我也非常喜欢音乐，欣赏、演唱时，都乐在其中。我喜欢西方音乐和日本音乐，从流行音乐到摇滚乐，从硬摇滚到重金属音乐，喜欢的种类广泛。另外，我在48岁的时候购置了一把电吉他，试图克服长年不会演奏乐器的自卑感，虽然目前还不能精彩地演奏。

我也爱运动，从1982年西班牙世界杯开始看世界杯足球赛，从还没有日籍选手的时代就开始观看美国职业棒球大联盟的赛事。我曾在初中和高中时代打排球，在大学时代打棒球（守备位置：投手）。

大学时代，比起学习，我似乎在麻将上投入了更多的精力，连续四年每年打麻将的局数超1000半庄（日本麻将的计数单位），四年里合计打了4500半庄。每半庄平均耗时1小时，所以计算下来每年耗时1000余小时，四年累计耗时4500小时。据说一件事要做到马马虎虎的水平最少需要练习1000小时，如若将打麻将的时间用来学习语言的话，我可能会掌握四五门外语。但我没有用来学习语言，而是打了100回役满（日本麻将最高分数的计数方式），遗憾的是，无人因此称赞我。

我也很喜欢像麻将这样需要动脑的其他桌游和纸牌游戏。每当发现有趣的游戏，即便没有游戏对手，我也会买回来。我对益智类游戏的痴迷就是到了这种程度。

虽然现在老花眼日益加重、反应变慢的我早已技不如前，但作为50多岁的大叔，我在飞镖游戏中自认为还是强手。有一种名为计数的练习式玩法，据说达到500分为一般水平，达到700分则是相当高的水平，我的最高得分是1000多分，而且曾多次得到1000分以上。要想得到1000分，投掷的24次飞镖里得有19次以上投中靶心。虽有自嘲的嫌疑，但我认为自己具备相当的水平。

近年来，我对日本历史和日本传统文化越来越感兴趣。我频繁出入美术馆和博物馆，阅读了大量书籍。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《项目管理式生活》【日】米泽创一，袁小雅 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1203.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

