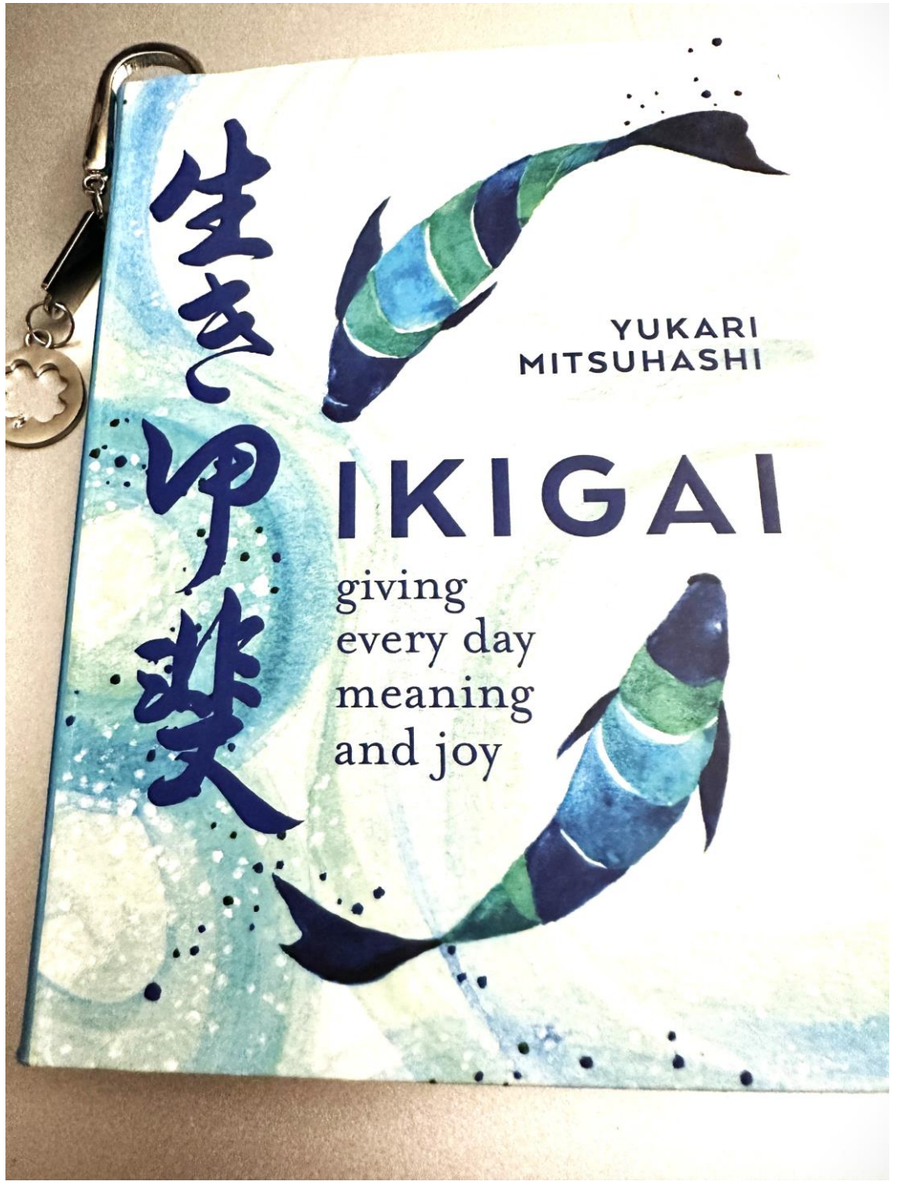
，

# 或躺或卷，或老或幼，一起寻找IKIGAI

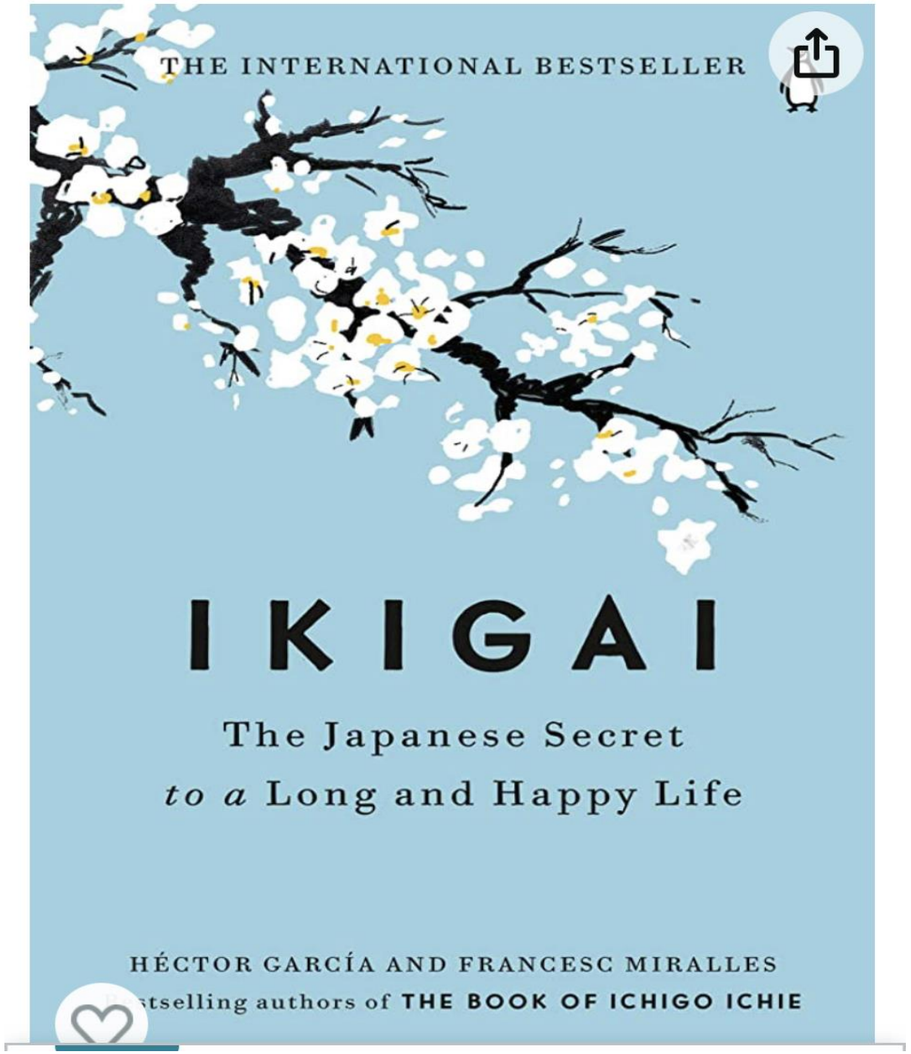



王虹

Héctor García and 1 more

Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life

4.5 ★★★★½ 52,522




**INTERNATIONAL BESTSELLER • 2 MILLION+ COPIES SOLD WORLDWIDE**

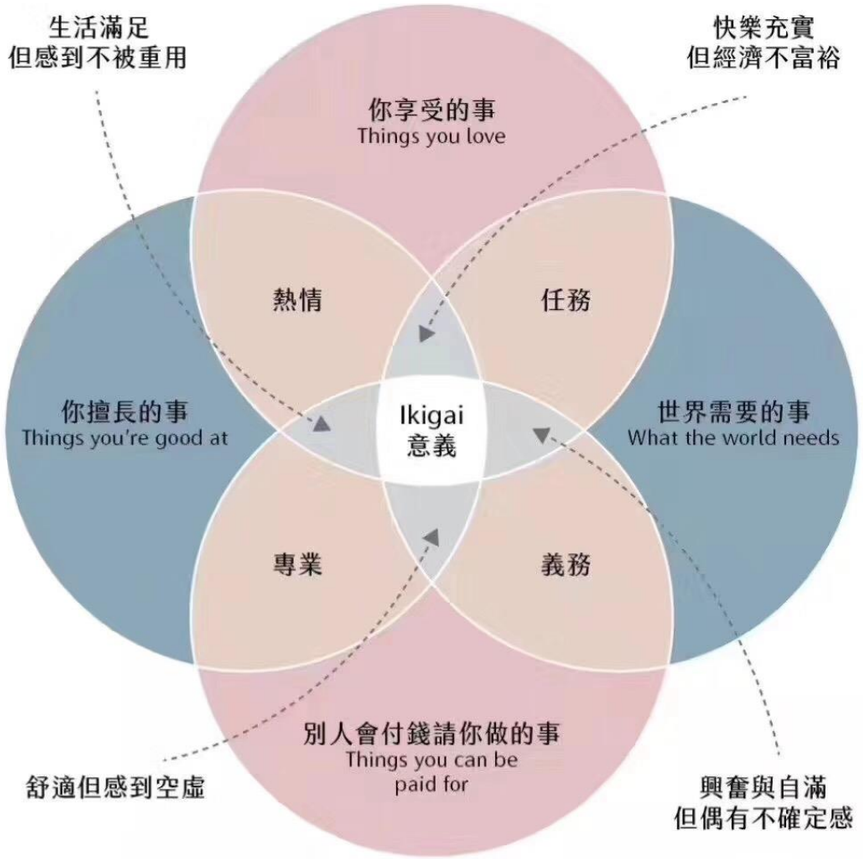
**"Workers looking for more fulfilling positions should start by identifying their ikigai." —*Business Insider***

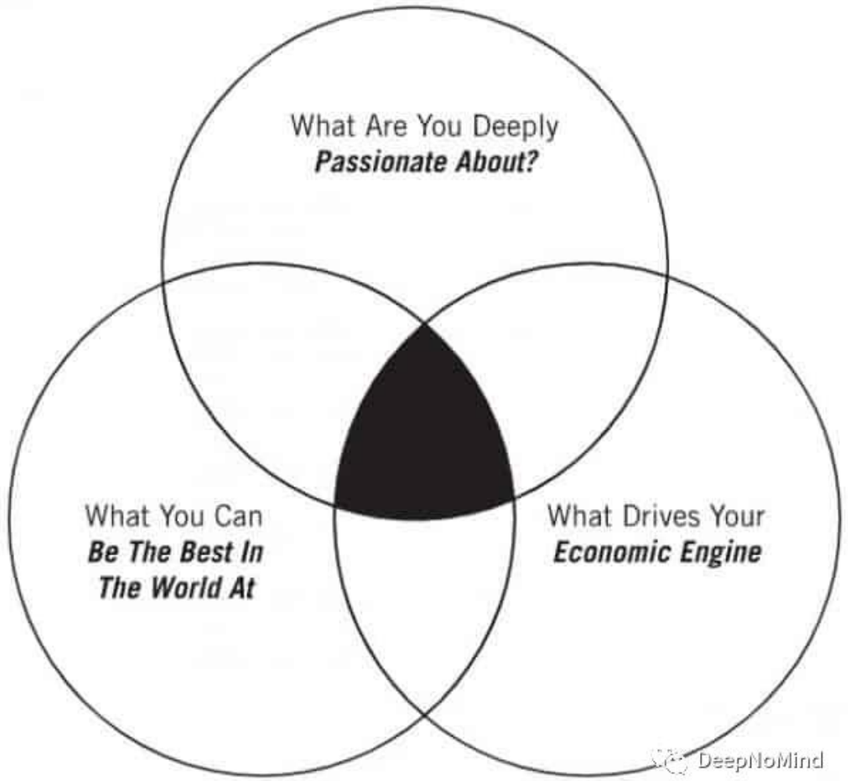
**"One of the unintended—yet positive—consequences of the [pandemic] is that it is forcing people to reevaluate their jobs, careers, and lives. Use this time wisely, find your personal ikigai, and live your best life." —*Forbes***

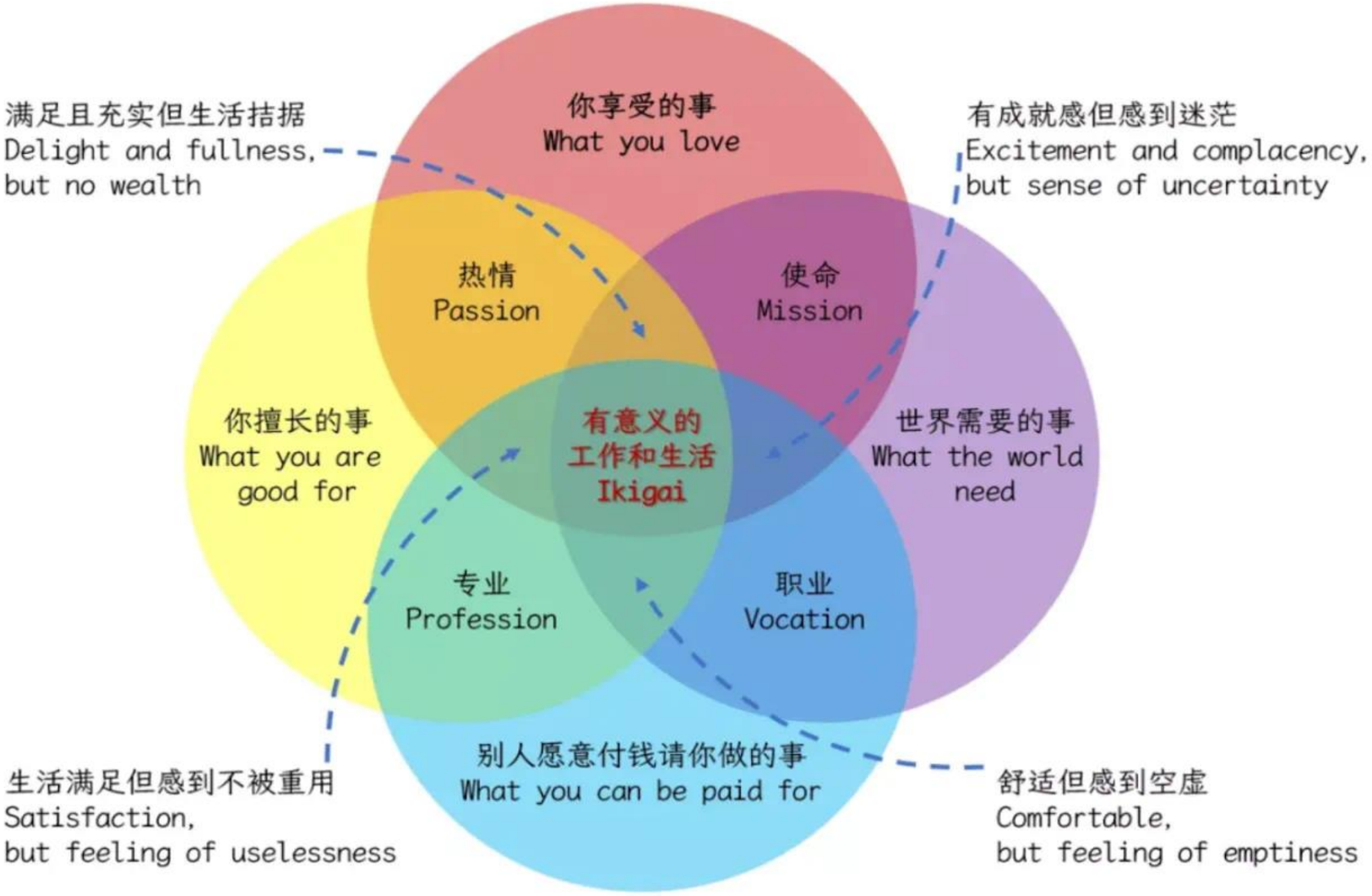
**Find your *ikigai* (pronounced *ee-key-guy*) to live longer and bring more meaning and joy to all your days.**

***"Only staying active will make you want t***
***Japanese proverb***

# 什么是Ikigai？


生活滿足
但感到不被重用
快樂充實
但經濟不富裕
你享受的事
Things you love
熱情
任務
你擅長的事
Things you're good at
Ikigai
意義
世界需要的事
What the world needs
專業
義務
別人會付錢請你做的事
Things you can be
paid for
舒適但感到空虛
興奮與自滿
但偶有不確定感


What Are You Deeply
Passionate About?
What You Can
Be The Best In
The World At
What Drives Your
Economic Engine
DeepNoMind




# 四元素：喜欢，专业，有用，报酬

# 第一章　什么是IKIGAI?

- 是工作还是享乐？
- 是一种幸福？
- 日本文化与IKIGAI：注重当下/无常

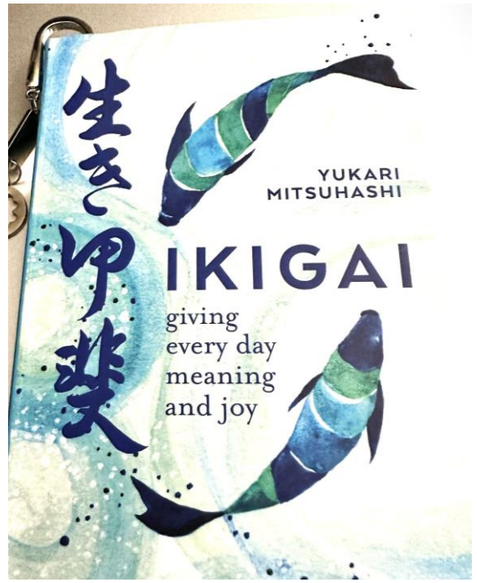
# 第二章：定义IKIGAI

| IKIGAI 的共同元素 | | |
|---|---|---|
| **Everyday Life** | > | Lifetime |
| **External world** | | Internal world |
| **Giving** | | Receiving |
| **Fluid** | | Fixed |
| **Emotional** | | Logical |
| **Specific** | | Abstract |
| **Active** | | Passive |

# 第二章：定义IKIGAI

## What IKIGAI brings to your life

- ✓ Feel happy and content
- ✓ Find a stable state of mind
- ✓ Have better control over your day to day life
- ✓ Grow and progress
- ✓ Find a sense of purpose
- ✓ Feel more driven and motivated
- ✓ Become more proactive
- ✓ Find vitality to love and move forward




兴趣
分享
食物
第三章
兴趣爱好
与IKIGAI
好奇心
义工
年龄阶
段


工作与生活的平衡
Job Crafting（工作形塑）
改变观念
在工作中找到IKIGAI
看到积极影响
找到创造的空间
第四章
工作和IKIGAI

问自己正确的问题！

# 第五章 激发出你的IKIGAI

## 六个采访，分享IKIGAI

# 矢岛理佳，日本AERU公司创始人

*“I think IKIGAI is something you do even though no one has asked you to, simply because you want to.”*



*“I believe the only way to find your ikigai is to have a continuous dialogue with yourself.”*

# 竹下龙一郎，赫芬顿邮报日本站总编辑



Takeshita

Ryuichiro

**Ryuichiro Takeshita**

PIVOT
Chief Global Editor

PIVOT Chief Global Editor, Executive Officer. He served as a reporter for the economics department of the Asahi Shimbun, a visiting researcher at Stanford University, and editor-in-chief of Huffington Post Japan before assuming his current position. PIVOT is the most popular business video media in Japan with over 600,000 YouTube subscribers. His recent book is “SDGs Opens a New Era of Business” (Chikuma Shinsho)

*“我的IKIGAI是把不同的世界联系起来，这是我担任总编期间实现的，我不只是工作时做，工作之余也做，比如通过阅读了解不同的价值观……*

*我觉得IKIGAI和你的工资报酬并没有什么联系。IKIGAI从内心驱动你，你这样做事因为它使你感觉很好，我日常做的每一件事都与我的IKIGAI有关。”*

*Knowing my IKIGAI allows me to make otherwise difficult decisions.*

# 米良遥，日本众筹网站readyfor 创始人，
# 世界经济论坛全球杰出青年，
# 论坛年会最年轻的日本参会者



*“对我而言，IKIKAI是使命，是对社会的责任，是我觉得必须做的事。它使我活着，它决定我一切的行动。……IKIGAI在我所有的决策中起到支柱的作用。*

"I want to create a world where anyone can make their dreams a reality"

**Haruka Mera started Readyfor, Japan’s first crowdfunding service while studying at the Keio Graduate School of Media Design (KMD) and is now president of READYFOR Inc., where she continues to develop her business.**

# 坂野绿，斯凯拉Skylar香水公司创意总监

*“没有IKIGAI的时候，我缺乏动力和激情。因为有了IKIGAI，我觉得自己充满了活力和快乐。*

*没有IKIGAI反而让我意识到，有一个努力的目标多么重要。当我在创造时，当产生的东西被别人重视时，我就感受到了IKIGAI。”*

*“IKIGAI不是一夜之间就能找到的，但我认为关键是行动起来。”*



**Midori Sakano** · 3rd

Creative Director at Skylar

Marshall University · Skylar

Los Angeles, California, United States · 500+ connections

Connect | Message

About

Specialities: Art Direction, Corporate Identity, Branding, Print, Package design, Mobile and Web design.

Japan House Leadership



Yuko Kaifu
President

Prior to joining Japan House in January 2016, she was Managing Director in the Corporate Communications Department of MUFG Union Bank, owned by the Bank of Tokyo-Mitsubishi UFJ, where she was charged with media relations, internal/external publications of the bank, and with CSR activities for the Japanese and Japanese American communities and for the US-Japan relations.

# 海部优子，日本屋洛杉矶馆馆长

*“我想说我的IKIGAI是工作，并不只是获得经济上的支持，更是在工作中获得满足感和成就感。”*

*“知道我的IKIGAI，感到我对他人有用，这些都帮助我向前迈进。”*

*“我的IKIGAI与工作是重叠的，但这并不意味这做更多的工作我就会更有成就感。我认为后退一步很重要。……有空远离工作让我充满活力，激励我去追求我的IKIGAI。”*

# 为末大，原田径运动员
# 现任德博塔里公司总裁

*“我想，有了IKIGAI，我活着没有一天会感到无聊。”*

*“所以要问问自己，在你生命的哪些时刻，你真正感到快乐或满足。”*

*“如果你考虑工作之外的IKIGAI，它的一个特点就是让你向前看，让你为明天感到兴奋。回顾过去，我想我们把很多时间花在了那些对我们的幸福并不重要的事情上。”*

**Dai Tamesue** (為末大, *Tamesue Dai*, born May 3, 1978 in Hiroshima) is the first Japanese sprinter to win a medal in a track event at a World Competition. Current Japanese record holder for Men's 400 meter hurdle (as of July 2021). Bronze medalist of the 2001 World Championships in Edmonton and 2005 World Championships in Athletics in Helsinki.

**Dai Tamesue**



# 第六章 IKIGAI 是我们追求幸福的行动

- 所谈的对象是IKIGAI
- 感觉到IKIGAI的心情

寻找IKIGAI的过程就是了解自己，
并展现你的价值观的过程



- ✓ 我童年最喜欢的是什么？印象最深的事是什么？那件事对我现在还有影响吗？
- ✓ 是什么给我的日常生活带来了快乐？
- ✓ 我怎样度过时光时感到最充实？
- ✓ 一想到什么事情我的脸上就挂上微笑？
- ✓ 什么事情让我从不感到无聊？
- ✓ 有什么事情即使没有人要求我去做，我也会去做？
- ✓ 什么事情即使全世界的人都不理解，我也会去做？
- ✓ 什么事情即使我有足够的钱过上幸福的生活我还会去做？
- ✓ 是什么让我想活着去看明天？
- ✓ ……

# 讨论分享

1. 你对IKIGAI的理解是什么？
2. 你觉得你的IKIGAI是什么？
3. IKIGAI对我们的生活有什么影响？




（AI 几秒钟后的回答）

# 在躺或卷的日子里寻找Ikigai

什么是Ikigai？为什么它对我们的人生至关重要？在这个演示中，我们将深入探讨Ikigai的概念，并了解如何在日常生活中寻找它。

HW **by Helen Wang**



Made with Gamma

# 什么是Ikigai？



## 历史渊源

Ikigai是源于日本的一个概念，旨在解释人类寻找意义和幸福的过程。



## 理解Ikigai

Ikigai是一个平衡点，包含了我们最重要的价值和意义。只有理解它，我们才能找到满足、幸福和意义。



## 为什么重要

寻找Ikigai是我们人生的一项重要工作，因为它不仅会影响我们的幸福感，还会给我们带来目标感、动力和满足感。

Made with Gamma

# 如何找到自己的Ikigai

1

## 探索自己的价值

首先，你需要花时间思考你的人生价值观，以及你身为一个人所能够为世界做出的贡献。这样才能明白自己想要在人生中追求什么。

2

## 识别你的激情和技能

找到你最擅长的事情，并让它与你的兴趣产生共鸣。如果你能将自己的激情、技能、兴趣和价值联系在一起，那么你正在走向寻找Ikigai的道路。

3

## 找到你的受众和市场

识别你的受众和市场，然后看看他们需要什么，以及如何利用你的技能和激情为他们提供帮助。

4

## 实践、调整和改进

在这个寻找过程中，勇于尝试、调整和改进你的路线是非常重要的。我们需要灵活地适应新的挑战，并根据反馈进行调整，才能更好地接近自己的Ikigai。

Made with Gamma

# Leisure 与我们的Ikigai

### 古人所云 “万金不如一一日闲”

Leisure 对于一个人的身心健健康至关重要， 空闲时间可以缓解紧张的生活状况，让人反思自己的想法和行为，在空间和时间的自由中探索出最真实的自我。

### 寻找自我价值

设计你自己的休闲计划，包括让你感兴趣的活动、球类、户外运动、阅读、沉思、艺术、创作等等，做你真正想做的事情。

### 寻找对于你的价值的肯定

你的休闲活动并不局限于个人享受，也可以成为与别人建立联系，为自己和他人创造价值的平台。

Made with Gamma

# Ikigai 对生活的影响



## 减少身体疾病

找到Ikigai有助于控制体重，提高锻炼习惯，增加健康的习惯和生活时间。



## 提高幸福感

找到Ikigai可以极大地提高幸福感，并防止抑郁症的发生。



## 维持健康状态

找到Ikigai可以提高人的自尊心，减轻压力，促进身体健康。保持生命的质量和对人的组织和保护由此而来。

Made with Gamma

# 实践Ikigai

1

## 定期回顾自己的空闲时间

检查自己的兴趣爱好是否还依然能够激励着自己。

2

## 坚持自己的想法

不要让他人的否定影响自己的信仰。

3

## 共享你的生活经验

与他人分享您的生活经验和你的Ikigai。

Made with Gamma

# 结论与提炼

## 结论

Ikigai是一项重要的工作，通过发掘个人的激情、技能、兴趣和价值，找到自己在这个世界上所能为他人提供的贡献。

## Takeaways

- Explore your values
- Identify your passions and skills
- Find your audience and market
- Practice, adjust and improve
- Value your "leisure time"
- Small practices to incorporate Ikigai in daily daily life

Made with Gamma