

在不安的时代中存活的「新生活形态」随笔！

『買わない生活』

不消费的生活

制作中

稲垣 えみ子

978-4492048368

四六开/页数：480页

2026年7月29日 出版

辞去工作、搬进没有收纳空间的小房子后，一切都改变了。

虽然当时含泪丢掉了衣服、化妆品与餐具，但并没有因此感到困扰。住在狭小的房子里；比起法国料理，更喜欢100日元的一汤一菜简单饮食；不再使用洗发水与牙膏；衣服也只剩10件。即便如此，仍能过上丰富生活的理由是什么？

本书记录作者・稻垣惠美子在舍弃物品之后，反而成为街坊邻居眼中的红人，并意外获得健康、安心感、朋友、环保生活，甚至金钱的日常随笔集。

本书是《东洋经济Online》超人气连载专栏大幅修订后成书。

【目 录】

1. 比法式料理更幸福的「100日元餐」革命
2. 「不消费的生活」与「光鲜亮丽」之间的矛盾关系
3. 永别了，化妆品
4. 「整个街道都是我家」的脑内革命
5. 几乎零水电费的生活
6. 金钱反而让人远离健康
7. 停止「积分」后反而更划算
8. 「靠接受馈赠生活」的最强生存方式
9. 逃离「金钱一神教」的方法
10. 环保生活其实是贵族生活
11. 人人都能成为「富豪」的方法
12. 「不花钱的我」所思考的「赚钱」意义

【作者简介】

1965年出生于爱知县。一桥大学社会学部毕业后，进入朝日新闻社。

曾任大阪本社社会部、《周刊朝日》编辑部，之后担任论说委员、编辑委员。

她曾以爆炸头造型出现在专栏连载与《报道Station》节目中而备受瞩目，但于2016年1月毅然离职。

此后，描写其极简清贫生活的纪录片节目《情热大陆》播出，使她一跃成为话题人物。

著有『死に方が知りたくて』（PARCO出版、1995年）、『震災の朝から始まった』（朝日新聞社、1999年）、

『アフロ記者が記者として書いてきたこと。退職したからこそ書けたこと。』（朝日新聞出版、2016年）、『魂の退社』（東洋経済新報社、2016年）等作品。



魂の退社

灵魂辞职

ISBN：978-4492045947

出版日：2016/6/10

页数・开本：212页・四六开

※已签约：中国、台湾、韩国

“好想从升迁压力，或是‘想要更多薪水’的欲望中解放出来——”人生步入下半场时，这样的想法一天比一天强烈。但是，辞职后真的养得活自己吗？没有钱也能拥有幸福的人生吗？这是大型报社员工在面对“50岁、无夫、无子、无职”的状态下所经历的挣扎与真实人生记录，献给所有职场人的勇气与希望之书。。



寂しい生活

寂寞的生活

ISBN：978-4492046128

出版日：2017/6/16

页数・开本：296页・四六开

※已签约：中国、台湾、韩国

她因福岛核事故开始节电，甚至到最后连冰箱都舍弃了。搬出大房子、辞去工作，在逐步缩小生活规模的过程中她也开始思考：被家电包围、每天享用美食、沉迷购物的“便利且富裕的生活”，是真正的便利与富足吗？这是“爆炸头惠美子”与渺小的自我相遇、重新找回生存必要条件的冒险故事。

芥川奖作家×东洋经济新报社
联手打造痛快·现代版的反英雄小说！

『子供部屋同盟』

小孩房大叔同盟



高橋 弘希

978-4492048221

四六开/页数：232页

2025年11月26日 出版

※已签约：越南、印尼

你的怨恨，就由我收下了！

由「啃老族大叔」们带来痛快淋漓的复仇剧！

存在于暗网上的神秘复仇组织——「啃老族大叔同盟」。

这个组织不以金钱作为报酬，而是要求委托人提交一份详细说明复仇动机的报告书。「啃老族大叔同盟」由通讯部的「约翰·万次郎」担任联络窗口，成员还包括曾是佣兵「泰森二世」，以及拥有天才级机械技术的「三四郎」等人。他们都是被社会边缘化的“小孩房大叔”（成年后仍与父母同住），却各自拥有独特技能，联手对付那些无法被法律制裁的恶人。

全书由6篇独立短篇构成，描绘了背负痛苦、向同盟寻求救赎的人们故事。例如：因职场霸凌而导致人生崩溃的上班族、祖母遭遇“猜猜我是谁”诈骗后离世的年轻人、被诬陷为色狼的无辜男性、因兼职员工恶作剧而面临倒闭危机的夫妻等。

同盟的大叔们通过窃取目标的个人信息使其在社会上“被抹杀”，或利用改造后的无人机摧毁诈骗集团据点等各种高超手段执行复仇任务，令人拍案叫绝。委托人也在复仇的过程中找回内心的平静，重新迈向新的人生。

【目录】

序章 / 档案1 制裁霸凌上司 / 档案2 惩罚“猜猜我是谁”的诈骗犯 / 档案3 反击痴汉诬陷 / 档案4 制裁恶搞的兼职员工 / 档案5 对抗书店小偷 / 档案6 反制校园霸凌者 / 尾声

【作者简介】

小说家。出生于青森县十和田市。

2014年，凭借《指之骨》获得第46届新潮新人奖。

2017年，《星期日的人们》获得第39届野间文艺新人奖。

2018年，《送火》获得第159届芥川奖。

其他作品包括《牵牛花之日》《游泳学校》《高桥弘希的随笔日记》《当音乐停止时》等。

東 洋 經 濟 新 報 社

2026年 北京书展

图书目录



6月新书

7つの激変 七大剧变



作者：川邊 健太郎

ISBN：978-4492581254

出版日：2026/6/24

页数・开本：312页・四六开

孙正义、三木谷浩史、藤田晋——日本IT界三大巨头推荐！

AI时代，这“七大剧变”将不断重演。向过去学习，迎戰未來！
一群看似「不务正业」的人所主导的——互联网产业30年史。

「互联网的历史已经结束了」

前 LINE雅虎董事长川边健太郎，浓缩30年激战经验之作。以从根本改变商业格局的“七大剧变”为指南针，献上一部极致精彩、极度真实的生存战略！

【目录】

前言 在新时代来临之际，回顾「互联网时代」的30年

第1章 搜索 从无人看好其盈利前景的「搜索」，到催生出生成式AI

第2章 SNS 从只用来查看朋友吃什么的「SNS」，到掌控我们可支配时间社会

第3章 视频 从曾是法外之地的「视频平台」，到创造出全新职业

第4章 网购 从曾被认为入不敷出的「网络购物」，到蜕变为生活基础设施

第5章 广告 从曾全凭直觉与经验的「网络广告」，到被数据与数学所取代

第6章 文化

在失去世界第一、沦为「互联网战败国」的日本，如何诞生出「世界第一的用户」

第7章 创业 那些曾被视为「不务正业」的年轻人，如何掀起时代浪潮

結語 再见，互联网

作者简介

LINE雅虎代表董事长。1995年，就读于青山学院大学期间创立创业公司「电脑队」，并于1999年与雅虎（现LINE雅虎）合并。2000年入职后，历任Yahoo! Mobile制作人等职务，2012年出任首席运营官（COO），2018年出任首席执行官（CEO）。主导推进与LINE的业务整合以及PayPay的创立。现任公司董事长及日本IT团体联盟会长，并通过社交平台（X：@dennotai）持续分享关于数字社会与管理理念的见解。

AIで拡張する社会 AI扩展下的社会



作者：NRI 拡張社会研究会チーム

监修：此本 臣吾／編集：森 健

ISBN：978-4492762721

出版日：2025/12/3

页数・开本：290页・四六开

商业人士必读，深入探讨AI将如何塑造2020年代的社会样貌。

野村综合研究所将不远的2020年代称为「AI扩展社会」，并通过丰富的数据与详尽的调查，分析AI融入日常生活后，将如何改变社会，以及个人与企业应如何采取相应行动。

AI不仅是取代人类工作的工具，
更能扩展人类三种能力——「智力」「劳动力」「经济力」。

▶ AI对智力的扩展

「+AI」将成为工作的关键。例如工程师+AI、医生+AI，通过AI强化人类能力。随着AI语言能力的进化，人类与动物的交流，以及肉眼难以识别的文字识别也将成为可能。

▶ AI对劳动力的扩展

AI Agent及人形机器人可提升效率，解决制造业与零售业人力不足的问题。通过AI处理简单作业，人类得以将更多精力投入到更具创造性的工作中。

▶ AI对经济力的扩展

AI将推动信息社会迈向「创造化社会」，并通过与顾客的互动，扩展「深度经济」。同时，需要建立包含非金钱价值的新指标，以衡量AI对社会的影响。

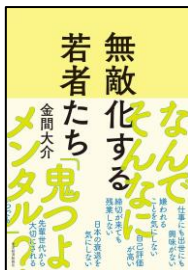
作者简介

此本 臣吾：野村综合研究所（NRI）董事会会长。自1985年入社以来，主导制造业战略与咨询业务，2016年担任社长，2019年起兼任会长与社长。

森 健：野村综合研究所未来创发中心、未来社会与经济研究室主任。拥有伦敦政治经济学院（LSE）经济学硕士学位，并完成一桥商学院经营学博士课程。

無敵化する若者たち

无敌化的年轻人们



作者：金間 大介

ISBN：978-4492224335

出版日：2025/12/24

页数・开本：302页・四六开

※已签约：韩国

『先生、どうか皆の前でほめないで下さい』备受期待的续篇！

有上进心、对创业感兴趣、关注可持续发展目标（SDGs）等，这类「自我实现型」的年轻人，其实只占Z世代约一成。超过半数的年轻人则属于「好孩子综合征」，他们不喜欢出风头，比起冒险，更倾向维持现状，是「稳定取向型」。

而如今，20至25岁的年轻人正在进一步变化，从传统的「好孩子综合征」逐渐转向另一种「无敌化」倾向。与追求稳定的上一代截然不同，本书将重点呈现「无敌世代」的真实面貌。

——无敌化世代的特征——

- 重视稳定，对工作缺乏热情与企图心
- 能够毫不犹豫地主张连上一代也会迟疑的权利
- 自我评价较高
- 通过扮演「好孩子」的角色，与上一代保持距离
- 认为只有做得到的人，努力才有价值

本书不仅止于现状分析，而是以「无敌」为关键词，从工作、恋爱、学校等多个角度剖析年轻人。在此基础上，针对「如何与前辈世代相处」「年轻人应如何生活」等问题，向不同世代提出具体建议。

作者简介

金泽大学融合研究领域教授，北海道医疗大学客座教授。
毕业于横滨国立大学研究所，获工学博士学位，并曾就读于弗吉尼亚理工大学研究生院。历任新能源产业技术综合开发机构、文部科学省科学技术与学术政策研究所研究员，并曾担任北海道信息大学、东京农业大学副教授。自2021年起任现职。专长领域为创新理论、营销理论与动机理论，致力于年轻人才及价值创造型人才培养的研究。

奇跡のプロジェクト 図書館が街を変えた！

奇迹的项目 图书馆改变了城市！



作者：高井 昌史

ISBN：978-4492503614

出版日：2026/5/13

页数・开本：232页・四六开

通过“书的力量”改变城市！

熊本小城市图书馆再生计划全貌

位于日本熊本县北部的荒尾市，曾是拥有三井三池煤矿的矿工业城市，但人口逐年减少，目前仅约5万人。自2017年浅田敏彦就任市长以来，市政府推动紧凑型城市规划，其中一项重要举措便是图书馆的迁建与重建。

启用于半个世纪前的旧图书馆，在地理位置及藏书、阅览空间方面均存在诸多问题。2020年，纪伊国屋书店与荒尾城市规划公司签订合作协议，在商业设施内设立书店附设的新图书馆。

新馆于2022年4月开馆，占地约1000坪，藏书超过10万册，并配备数字图书馆。新馆在设计中融入地方素材与学生创意，让市民能够切身感受当地历史与风土，同时通过举办多元活动，成为新的市民交流空间。开馆后，到馆人数与借阅量均超出预期。该项目以提升图书馆品质、控制运营成本及活化商业设施为目标，成功实现「三赢」，因此受到日本全国关注，并成为纪伊国屋书店在中小城市推进的新型商业模式。

本书通过作者、市长及相关人员的访谈，介绍荒尾图书馆计划，以及在知识平台面临存亡危机之际，「书的力量」所带来的改变与可能性。

作者简介

毕业于成蹊大学法学部，1971年进入纪伊国屋书店。历任各地营业所所长、信息制作部部长、常务董事、专务董事等职务，并于2008年担任代表取缔役社长，2015年起兼任代表取缔役会长。
现任出版健康保险组合理事长、出版文化产业振兴财团常务理事、图书馆振兴财团理事等职。著有《书的力量：我们现在该做什么》。

ブーニン：天才ピアニストの沈黙と再生

布宁 天才钢琴家的沉默与再生



作者：小堺 正記+NHK采访组

ISBN：978-4492048191

出版日：2025/12/10

页数・开本：252页・四六开

如何面对困难？何谓真正的「自由生活」？
一位曾窥见地狱的天才钢琴家所达到的境界。
这是一本能鼓舞所有上班族的书！

天才钢琴家「斯坦尼斯拉夫·布宁」(Stanislav Bunin)，约有9年的时间消失在公众视野中。其实在这段期间，他经历了极大的试炼：除了因罹患钙化性肌腱炎，导致左手无法活动外，同时又摔断左小腿胫骨，接受了大型手术。

如今他的左手仍在复健中，因手术而变短的左腿也让踩踏板变得困难重重。尽管如此，他仍于2022年6月重返日本音乐会的舞台。
他为何如此努力地想再次面对钢琴？从这些试炼中他又得到了什么？

本书是根据2022年播出后引起广大话题的NHK节目《それでも私はピアノを弾く》所写成。书中除收录了完整节目内容外，更由节目制作人大量撰写新的内容，并加入了未公开的幕后花絮内容。书末还收录了布宁的最新专访！

【作者简介】

NHK Enterprises 第1制作中心 社会信息部 执行制片人。
高中时期曾在校庆中担任舞台剧导演，由此对电视制作产生浓厚兴趣。1988年进入NHK工作。曾参与制作《難問解決! ご近所の底力》《クローズアップ現代》《ゆどきネットワーク》等信息类节目，也负责《にんげんドキュメント》纪录片节目。擅长领域包括经济、教育及体育。

6月新书

明治実業家の知識・見識・胆識

明治实业家的知识·见识·胆识



作者：守屋 淳

ISBN：978-4492062302

出版日：2026/6/3

页数・开本：392页・四六开

我们正在经历「第二次明治时代」。

明治时代，是日本现代社会所有“理所当然”的起源。
现代化的股份有限公司、证券市场、银行体系、教育制度、社会结构乃至价值观——一切皆肇始于此。
然而，这套承载了百年的系统，如今正面临前所未有的巨变转折点。

本书回到日本近代化的原点，深入探究先人们试图解决的问题与思想根源。无论是对现有体系进行调整，还是彻底重塑，理解其形成过程都是不可或缺的前提。

在动荡的明治时代与迷茫的现代社会之间，本书聚焦两者的相似之处，描绘涩泽荣一、岩崎弥太郎、大仓喜八郎等9位实业家，如何在各自的时代中克服重大难题。

不透明な時代を
切り拓くための、
大きな示唆に富む一冊。

本書に登場する
おもな実業家 (登場順)

渋沢栄一 岩崎弥太郎 大倉喜八郎
安田善次郎 森村市左衛門 小栗上野介
三野村利左衛門 広瀬幸平 伊庭貞剛

【作者简介】

早稻田大学第一文学部毕业。深耕《论语》《孙子》《韩非子》《老子》《庄子》《贞观政要》等中国古典智慧在现代社会的应用，并专注于研究历史上如何运用这些思想取得成果的杰出人物。2018年4月至9月担任多伦多大学伦理研究中心客座研究员。现任Globis经营大学院校友学院特任教授。主要著作及译作包括销量突破70万册的《现代语译 论语与算盘》、《改变〈论语〉解读，就能读懂日本》（筑摩新书）等。

7月新书

もし諸子百家が「現代日本の平和」を議論したら

如果诸子百家讨论“现代日本和平”的话

制作中

作者：柿沼 陽平

ISBN：978-4492444931

出版日：2026/7/15

页数・开本：288页・四六开

「在动荡不安的国际局势之中，日本应该如何维持和平呢？」

某个夜晚，春秋战国时代的思想家们竟齐聚于一位历史学家的梦境之中。主张和平的孔子、强调“情报重要性”的孙子、主张“严格赏罚制度”的韩非子，以及提出“通过价格调控确保财源”的管子纷纷登场。这场跨越时代的论战，

从乌克兰战争、台湾有事、安倍经济学、MMT，一路延伸至冲绳问题。作者运用其专长的中国古代史与经济史知识，描绘出不加粉饰的赤裸裸“生存战略”。

面对现代世界的危机，2500年前的“乱世专家”将如何带领我们渡过难关呢？

【目 录】

- 序 章 开场致辞——春秋战国时代与现代社会的相似性
- 第1章 美中冲突的夹缝中——“修昔底德陷阱”与日本的命运
- 第2章 如何守住崩坏的顺序——“礼”的再发现与人性本
- 第3章 情报战的极致——间谍、英语帝国主义与外交黑幕
- 第4章 领导力的解剖学——以“法”与“术”根除腐败
- 第5章 连接世界的是理念还是欲望——全球化的真相
- 第6章 和平的代价——战略物资与“管子式”财政战略
- 终 章 闭幕致辞

作者简介 |

早稻田大学第一文学部毕业。深耕《论语》《孙子》《韩非子》《老子》《庄子》《贞观政要》等中国古典智慧在现代社会的运用，并专注于研究历史上如何运用这些思想取得成果的杰出人物。2018年4月至9月担任多伦多大学伦理研究中心客座研究员。现任Globis经营大学院校友学院特任教授。主要著作及译作包括销量突破70万册的《现代语译 论语与算盘》、《改变〈论语〉解读，就能读懂日本》（筑摩新书）等。

7月新书

石橋湛山との対話

与石桥湛山的对话



作者：船橋 洋一（著，編集）
益尾 知佐子，三牧 聖子，岡本 隆司，
千々和 泰明，井上 正也，筒井 清輝，
境家 史郎，牧野 邦昭，細谷 雄一

ISBN：978-4492062296

出版日：2026/7/1

页数・开本：312页・四六开

各领域的前沿学者，以石桥湛山的言论为基础，围绕当代的经济、民主主义、地缘政治以及国际秩序等主题展开论述。

在经历第一次世界大战后的「失落时代」之后，世界陷入第二次世界大战这一巨大混乱之中；而当今的日本，则在经历平成时期的「失落时代」之后，同样进入了混沌状态。两者之间呈现出极为相似的结构特征。

在上一个「失落时代」中，以言论不断与现实抗争的石桥湛山，其分析与论述，至今仍对当下日本所面临的混乱与困境构成重要且富有启发性的提问。

【目 录】

- 序 章 湛山正从“那个时代”向当下的我们发问
- 第1章 透视“五里雾中的世界新秩序”
- 第2章 既非随美，亦非强硬对美
- 第3章 “小日本主义”与中国观（暂定）
- 第4章 湛山视野下的东亚地缘政治对当代有何启示
- 第5章 从石桥湛山的经济思想看平成与令和时代的日本经济
- 第6章 寻求日本外交的替代方案
- 第7章 民粹主义的一百年前与现在
- 第8章 从湛山的政治论解读“令和民粹主义”
- 第9章 捍卫自由主义国际秩序

作者简介 |

船橋 洋一（編著）：曾任朝日新闻社主笔（2007-2010年），是多次获得图书奖项的日本资深媒体人。长期致力于亚太地区外交、日美同盟、东北亚地缘政治与地缘经济、历史问题等领域的广泛写作。曾历任朝日新闻北京特派员（1980-1981年）、华盛顿特派员（1984-1987年）及美国总局局长（1993-1997年）。



7月新书

生きるための 教養全書(上) (下)

为了生存的教养全书 (上) (下)

制作中

制作中

作者：堀内 勉

ISBN：未定

出版日：2026/7/22

页数·开本：600/600页·A5

《读书大全》作者倾力打造，
这才是他最想写的、真正的「教养论」。

市面上充斥着大量以「作为教养的～」为题的书籍，
但其中绝大多数的着眼点都在于：
「在资本主义竞争社会中，为了成为赢家应该学习什么？」
「学习教养，终究是为了获得财富」

本书则与这些作品区别开来，从「为了更好地生活」
「为了建构更美好社会」这一视点出发，展示何为「生存的教养」。

在 21 世纪这个充满不确定与不透明的时代，
本书旨在助读者一臂之力，去思考究竟该如何活出属于自己的人生。

作者简介

现任多摩大学可持续发展经营研究所所长。毕业于东京大学法学部，并获得哈佛大学法学院硕士学位。曾职于日本兴业银行、高盛集团，历任森大厦投资管理公司社长、森大厦董事专务执行董事兼首席财务官（CFO）等职。现任Vortex董事会主席、百年企业战略研究所所长，并兼任多家教育机构及各类团体的理事、评议员、研究项目委员等职务。

7月新书

考えない哲学

不思考的哲学



(书影仅供参考)

作者：吉田 幸司

ISBN：978-4492048405

出版日：2026/7/8

页数·开本：288页·四六开

「为什么，我们会对「思考」感到疲惫不堪？」

社会总是要求我们「好好思考」，作者却对「思考＝美德」这一常识提出质疑。通过科学史、商业发展以及繁忙育儿现场等案例，揭示了「不思考」在提升效率与带来内心平静方面的价值。

另一方面，当需要更新愿景或做出伦理判断时，停止思考往往会酿成悲剧。那么，「该思考」的时刻与「反而不该思考」的情境，其分界究竟在哪里？

作者身处两个极端的世界：一个是将「思考」推向极致的哲学界，另一个是「想太多」便无法前进的商业界。凭借跨界的实战经验与哲学洞见，作者提出了一套全新的思维技术——通过自由切换「思考」、「不思考」以及「似想非想（＝半思考）」的状态，帮助人们夺回人生的主权。

【目录】

前言 为什么，我们会对「思考」感到疲惫不堪？

第1章 「无法思考」的现实与「不思考」的技术～认清思考的现状～

第2章 为什么你的公司命令你「不要思考」～剥夺思考的体制真相～

第3章 必须「思考」的五个决定性瞬间～何时该开启思考的开关～

第4章 「过度思考」这一病症～逃离思考迷宫的时机与征兆～

第5章 「半思考」～从明天起即可付诸实践的方法～

作者简介

Cross Philosophies 株式会社代表取締役社长。哲学博士。上智大学哲学研究科博士课程毕业后，历任该校文学部特别研究员（PD）、日本学术振兴会特别研究员（PD）等职，随后创办现职公司。他设立了日本第一家将“哲学”列为业务内容的股份有限公司，开展利用哲学专业知识与方法论的哲学咨询，以及可用于人才与组织开发、愿景构建的研讨会。这些举措在众多顶尖企业中取得显著成果，并多次受到各大媒体报道。

9月新书

成長の「センス」を磨く 磨练对成长的「感知力」

制作中

作者：荒木 博行

ISBN：未定

出版日：2026/9/24

页数・开本：224页・四六开

在新时代逐渐到来的当下，我们真的有走在正确的成长方向上吗？

过去，“成长”往往被理解为那些可见的外在成果，例如超越前一年的业绩、以营收为优先，或将效率视为价值。然而，如果一味追求这种短期且量化的成长形式，虽然能带来一时的成就感，最终仍会遭遇瓶颈，也难以催生新的创意。

未来所需要的成长，不应只局限于业绩或数字这些“看得见的成长”，同时也必须意识到内在层面的成长，也就是对成长的感知力。

本书旨在探讨：在维持数字性成长的同时，如何通过更宽广的成长视角，提出即使在新时代也能持续灵活思考的成长可能性。例如，不再只依赖薪资或评价等外在指标，而是同时重视美感与判断品质等内在指标。

在逐渐趋于成熟的社会中生活的我们，更需要将注意力转向那些缓慢变化的观念性对象。能够察觉那些不可见的内在变化，或许才是通往真正成长的关键途径。

本书是为那些“想知道如何突破成长瓶颈”“想成长但不知道该做什么”的人所写，提出一种新的成长方式，帮助你重新思考并找到属于自己的“成长”形态。

作者简介

曾任住友商事、Globis（经营研究生院副研究科长），现任株式会社学びデザイン代表董事长。除从事初创企业支持与顾问工作外，也担任株式会社绘本导航外部董事，并在武藏野大学、金泽工业大学研究生院、Globis经营研究生院等任教。同时为Voicy节目《荒木博行的book cafe》与Podcast《超相对性理论》的主持人，并在株式会社COAS担任马匹教练（horse coaching）项目总监。

7月新书

地頭力の正体 思考力的真相



作者：西岡 亘誠

监修：中山 芳一

ISBN：978-4992048399

出版日：2026/7/8

页数・开本：218页・四六开

AI时代，人类不可或缺的终极能力提升法！

东大生究竟是「头脑聪明」，还是仅仅「擅长应试」。答案就藏在「显性能力（认知能力）」与「隐性能力（非认知能力）」之间，那份「难以察觉的能力——思考力」之中。

本书基于逆袭考入东大的学生们在众多学校的教育实践，结合非认知能力研究权威中山准教授的专业洞见，为您揭开教育界从未被透彻解析过的「思考力」真相。

【目录】

■PART1 思考力的真相究竟是什么？

CHAPTER1 思考力是一种「难以察觉的能力」

CHAPTER2 「难以察觉的能力」之三大特征

CHAPTER3 拥有「难以察觉的能力」的人有哪些特征与优势？

CHAPTER4 思考力的锻炼方法：认知路径与非认知路径

■PART2 思考力的特征

CHAPTER5 「难以察觉的能力」之四大构成类别

CHAPTER6 从四大类别看个人的「技能组合（Skill Portfolio）」

■PART3 思考力是如何培养与锻炼的？

CHAPTER7 认知路径：通过语数英、理化生等学科进行锻炼

CHAPTER8 非认知路径：通过实践经验进行锻炼

作者简介

西岡 亘誠：东大生教育集团 Carpe Diem 代表。曾从偏差值 35 的水平起步，经历两次落榜复读最终考入东京大学。2020 年创立该公司，向全日本的学生和教师传授学习方法及指导经验。著有《东大阅读法：迅速掌握“阅读力”与“逻辑力”》等。中山 芳一：冈山大学全学教育・学生支援机构副教授。致力于非认知能力的培养与生涯教育，并参与教育项目开发。专业为教育方法学。

1 3歳からの図で考える問題解決

13岁开始学习用图表解决问题



作者：平井 孝志

ISBN：978-4492048245

出版日：2026/2/25

页数・开本：132页・A 5 变形

※已签约：台湾

只要画出四种图，就能找到任何问题的答案！
世界上最简单的「逻辑型」思考方法。

- 拓展视野、达成目标——关东煮图
- 理解现状、整理课题——田字图
- 理解本质、思考对策——循环图
- 持续执行对策——金字塔图

本书最大的特色在于，以「图解」来思考问题。

通过图表，可以只专注于最重要的事项，剔除不必要的信息，
使问题得到准确抽象，整体结构与思路也能清晰地呈现在脑中。

本书以三位角色为主线——对未来与学习感到迷茫的中学生「武志」、
其同学「由美」，以及复古咖啡馆店主「教授」，通过他们解决问题的过程，
带领读者学习运用图解整理思绪，培养能够推动人生前进的思考方法。

作者简介

筑波大学研究生院商业科学系国际经营专业教授。拥有东京大学理学硕士、麻省理工学院斯隆管理学院MBA、早稻田大学博士（学术）学位。曾任职于贝恩公司、戴尔、星巴克日本、罗兰贝格等企业，现从事教学工作。

负责企业经营战略与逻辑思维培训课程，现任三井仓库控股公司（Mitsui-Soko Holdings）外部董事。著有《本质思考》《作为武器的图解思考习惯》等书。

6月新书

疲れ切った人のための勉強法

给筋疲力尽者的学习法



作者：堀田 秀吾

ISBN：978-4492048320

出版日：2026/6/3

页数・开本：292页・四六开

汇集80多所知名大学的智慧结晶！
一边恢复大脑，一边学习的方法！

「只需把教材放在桌上」
「随手翻一翻就能记住内容」
「睡前闭眼回想几分钟即可」
无论多么疲惫，都能轻松变聪明的科学学习法。

【目录】

- 序章 你没有任何错——「学不会」是有科学原因的
- 第1章 大脑会因学习方式而恢复
- 第2章 即使体力为零，也能学会的「只看就能记住」的学习法
- 第3章 「不读」「不写」，也能学习
- 第4章 不是「学5分钟」，而是「5分钟内完成」的学习法
- 第5章 将「容易遗忘」转化为优势的学习法
- 第6章 让人忍不住惊呼「这也算学习？」的轻松学习法
- 第7章 从科学角度看，「休息」也是有效的学习法
- 第8章 一边活动一边学习，让大脑更清醒的方法
- 第9章 按体力水平与时间段划分的恢复型学习法

作者简介

明治大学法学部教授，专攻法律语言学与心理语言学。作为一名“实证派专家”，从科学角度出发，撰写了多部关于自我启发、压力管理、习惯养成、自我管理及沟通技巧的著作。在日本国内外已出版超过70本作品，累计销量突破115万册。

東大合格者が身につけた 一生使える「読み方スキル」 东大合格者掌握的 一生实用的「阅读技巧」



作者：市野瀬 早織

ISBN：978-4492048276

出版日：2026/4/15

页数・开本：232页・四六开

这是一场「阅读方式的革命」！
只需掌握「30条规则」，阅读理解力就能飞速提升！

【学习】【工作】【人际关系】【创意产出】【信息处理】……

这一本书，让你的「阅读理解力」倍增！连「非认知能力」也随之提升！
在AI时代，让我们共同培养洞悉「文字背后真相」的能力。

【目 录】

第1堂课：这才是理解的入口！

从语法中找出作者主张的「定位置法则」

第2堂课：作者的主张隐藏在文章

各处从语法表达中解读「作者信号」5大方法

第3堂课：不被刁钻文章迷惑，再也不会卡壳

防止误读的7大阅读技巧

第4堂课：报告、论文、专业书籍也不怕！

助力东大合格生思考能力的「事务处理型」阅读技巧

第5堂课：只要改变阅读方式！

通过东大合格生的「阅读革命」，就能让理解能力剧烈升级

第6堂课：养成新阅读习惯！

将阅读融入日常，掌握「大量阅读」的最强规则

【作者简介】

早稻田大学教育学研究科硕士结业。曾任职于偏差值超过 70 的东京都内顶尖名校——涩谷中学（涩谷教育学园涩谷中学），担任国语科（日语）教师长达 10 年，曾指导超过 3000 名中学生及家长。在他完整执教 6 年（从初一到高三）的学生中，每 5 人就有 1 人成功考取东京大学。虽然身处顶尖升学名校，但他认为「唯有学历并不能获得幸福」，因而选择创业并经营至今。

人生に必要な決め方はすべて「進路選択」で学べる 人生必备的决策方式，都能从「升学选择」中学到



作者：山口 大輔, 山本 尚毅

ISBN：978-4492048061

出版日：2025/9/23

页数・开本：260页・四六开

本书是以曾获2022年度Good Design设计大奖、
并有累计超过1万名以上的高中生曾参与的生涯探索课程——「未来的选择」
为基础，面向各个世代所撰写的全新内容！

你在工作中总是能做出正确的判断吗？在人生的每个重要节点，你是否能做出不后悔的决定呢？恐怕多数人都是根据「常识」「习惯」「前例」「传统」
这些模糊的依据，抱着「总之先这样吧」「姑且试试看」的心态在做选择。

本书是根据一万名以上的高中生曾参与过的生涯探索课程「未来的选择」重新
编写成适用于所有年龄层的版本。无论是就职、转职、结婚、搬家、患病、人生
终活……希望帮助你在人生的每个十字路口，都能做出不后悔的决定。

【目 录】

序 章 学会「做决定的方法」

第1章 为什么「做决定」变得这么困难？

第2章 从来没有人教过我们怎么「做决定」

第3章 做决定时最重要的三件事

第4章 「自己的头脑」思考并做出选择

第5章 选择，从「憧憬」开始

第6章 选择，因「调查」而扩展

第7章 孩子做选择时，大人能做和不能做的事

【作者简介】

山口 大輔：河合塾 学校教育支援本部 学校事业推进部 部长。1996年进入河合塾，
2009年起负责新事业企划。曾参与开发“未来的选择”及评估非认知能力与职业适性测
验的《学习未来PASS》（学びみらいPASS）等工具。

山本 尚毅：日本综合研究所创发战略中心所属。曾作为社会企业家活动，致力于通
过设计解决贫困问题。15年进入河合塾，负责“未来的选择”课程开发。23年起任现职。

8月新书

ヤングケアラーの僕が東大に合格するまで 从年轻照护者到考入东京大学

制作中

作者：清野 孝弥

ISBN：978-4492048412

出版日：2026/8/5

页数・开本：268页・四六开

不求同情，只愿提供参考。

清野同学曾是一名「年轻照顾者（Young Carer）」。在父母因精神疾病无法工作、甚至难以自理家务的情况下，他独自承担了全部家务与看护责任。尽管身处逆境，他仍凭借自学，应届考入东京大学文科一类。为了将来能够支持有相似境遇的年轻照顾者，他正以律师为目标继续深造。

本书以「在缺乏时间和金钱的情况下，如何进行高效学习」这一摸索过程为主线，记录了他的半生。书中包含了与父母的纠葛、周围人的支持以及当时的心理历程，笔触始终保持着明亮基调。

目前在日本，公立中学二年级学生中有 5.7%（约 17 人中就有 1 人）、全日制高中二年级学生中有 4.1%（约 24 人中就有 1 人）被视为「年轻照顾者」。其中许多人无法向周围倾诉现状，深陷孤立，对未来感到迷茫。

本书旨在让更多人关注这一现状，并为那些困顿中的年轻人带去前行的勇气。

作者简介

现役东大生。中学时代，因父母失业导致家庭环境陷入动荡，曾被卷入全家自杀未遂事件。在领取生活保障金（低保）的同时，作为一名「年轻照顾者」支撑起家务并照顾父母就医与求职。即便如此，他依然在不参加任何补习班的情况下，凭借自学应届考入东京大学文科一类。受《龙樱》启发加入东大生教育集团「东大 Carpe Diem」，目前正从事演讲与写作活动。

心をすませば 静心聆听



作者：平野 未来

ISBN：978-4492503669

出版日：2026/3/25

页数・开本：260页・四六开

索尼集团CTF、北野宏明先生推荐！

「本书将为所有此刻在人生感到挫折的人，带来勇气与启发，助你活出属于自己的人生。」

- ▶ AI初创公司创始人、前高市早苗内阁“日本成长战略会议”专家成员，及三个孩子的母亲——这位企业家究竟以何种方式走出了具有自我风格的人生。
- ▶ 「我只给自己10分」——一位长期苦于低自我评分的人，如何一路走来，最后学会给自己“100分”，以及这段旅程对其人生所带来的影响。
- ▶ 「10天内需要1亿日元，半年内还要3亿日元」——面对如此重大的公司危机，作者是如何度过的？书中将赤裸地分享这段波澜万丈的人生经历。

【目录】

- 序章 你给自己打几分？
- 第1章 让意志变得明确
- 第2章 停止对自己说谎
- 第3章 摆脱他人的标准
- 第4章 用行动开创未来
- 第5章 支撑明确意志的日常小习惯与思维方式

作者简介

株式会社Cinnamon代表董事社长兼CEO。在东京大学研究生院就读期间创立了Naked Technology，后将其出售给mixi。随后成立Cinnamon。曾担任岸田、石破、高市政权的资本主义・成长战略会议专家委员。并担任内阁府与经济产业省相关公职。现任日挥控股公司外部董事、东京大学工学部顾问委员会成员。三个孩子的母亲。2022年被选为世界经济论坛的全球青年领袖。

5月新书

ゾンビメンタル 僵尸心态



作者：大塚 滯

ISBN：978-4492047750

出版日：2026/5/13

页数·开本：256页·四六开

自称「全日本被骂得最多的吉本艺人」
同步解析「体面挨训并实现成长的方法」与「守护心态的方法」！
职场新人与管理层均不容错过！

在挨骂的过程中，每一秒都让人坐立难安，甚至感觉漫长得没有尽头。
在这种时刻，该如何守护自己？本书将从艺人特有的经验与视角出发，
解析如何在被训斥的场景中寻找「笑点」、获取重要的感悟，
并分享如何将这些经历转化为段子（成长的养分）。

此外，书中结合具体案例，详细介绍了视线落点、道歉时机等挨骂时的应对
细节。针对什么样的发言能平息对方怒火，本书参考了前辈艺人们巧妙的「反
击」话术，总结出一套人人皆可实践的技术。

了解「被骂者」的心情，也有助于提升「管理者」的技术。
在动辄被视为骚扰的现代社会，
本书还解析了如何与对方开诚布公地交流，避免成为一名「不讲理的上司」。

作者简介

1997年出生于埼玉县。隶属于吉本兴业，2017年成为吉本新喜剧女演员。原就读于
音乐大学，志在成为歌剧歌手，却因父亲突然告知「没钱交学费」而被迫中途退学。随
后通过试镜加入吉本新喜剧。在演艺圈这个经常遭受苛责的环境中，她因能够迅速恢
复状态而被认为天生适合吃这行饭。她擅长察觉他人的情绪雷区，即便遭到怒骂也不
受影响，已完全掌握了在他人愤怒时守护自己情绪的方法，并在日常工作中持续实践。

迷ったら心で動け、すぐ動け 犹豫时，就听从心声，立刻行动



作者：安達 勇人

ISBN：978-4492048023

出版日：2025/12/10

页数·开本：226页·四六开

目前的话题制作人，众所期待的首本著作！
教你尽情享受人生，解放「心灵枷锁」的一本书！

安达勇人——
拥有「声优」「演员」「艺术家」「地方创生策划人」等多元身份。

高中时代曾以剑道称霸全国的他，为了实现进演艺圈的梦想，从茨城来到东
京。在竞争激烈的环境中，他成功脱颖而出，并以声优的身份一举走红。
但就在事业如日中天之际，他却选择暂缓声优活动，将据点移回茨城，并以
地方创生为目标，投身于艺术家活动。

「梦不是用来做的，而是用来实现的。」他总是将这句话挂在嘴边，
并将看似不可能的事化为现实，把「危机」转化为「机会」。

为什么安达勇人能始终保持如此积极正向？隐藏在背后的正是他独特的「思
考方式」「行动方式」，以及「解除内心枷锁的方法」。

读完本书，看待事情的方法、思考角度，以及待人方式都将产生改变。

作者简介

日本声优、演员、艺术家、地域策划人。株式会社ADACHI HOUSE代表董事。
出身于茨城县樱川市。担任茨城大使、茨城新闻亲善大使、笠间特别观光大使，以及樱
川支援大使。创立了茨城活化计划「ADACHI HOUSE」，以「振兴城镇就是振兴人心」
为座右铭，积极策划各种与振兴茨城县乡镇相关的活动。



AI 時代に仕事と呼べるもの AI时代，什么还能被称为「工作」



作者：三浦 慶介

ISBN：978-4492558553

出版日：2025/11/5

页数・开本：344页・四六开

※已签约：韩国

在 AI 时代，真正具有价值的并非能活用 AI 的技能。
更重要的是更为踏实且富有人性的「3+1 价值」。
本书将传授「即使在 AI 时代也能在工作中取得成果」的具体方法。

★☆☆ 无论是何种职业，都能持续创造“只有你才有的价值”的工作技 ★☆☆
★☆☆ 由长期站在变革最前线的作者所揭示不变的核心本质 ★☆☆

事前声明，本书内容并不好懂，甚至有些部分可能会让你觉得过于严苛。
如果可以的话，我也希望能说
「不用努力也没关系」、
「不用深思熟虑也能应付过去」，这样生活会轻松许多。
但令人遗憾的是，现实并非如此。

但只要实践本书的内容，我相信你会说：
「我获得了在 AI 时代生存下去的自信」
「我能在 AI 时代中，更加提升自己的价值」

最重要的是，我希望这本书能让你觉得「工作变得更加有趣了。」

作者简介

Growth Driver 股份有限公司社长。曾任职于 CyberAgent、Revamp、SpiderPlus，于 2025 年独立创业。在游戏、零售、餐饮、教育、建筑科技等多个行业引领事业成长。曾成功开发会员数超过 150 万的游戏、策划用户数达数百万的 CRM 应用程序，并建立数十亿日元规模的内部营销团队。目前专注于「AI 时代的人才培育与事业策略」，致力于陪伴企业成长并建立系统化知识体系。

離職ゼロ。「自営型社員」が会社を変える！ 零离职。「自营型员工」改变公司！



作者：太田 肇

ISBN：978-4492534861

出版日：2025/12/17

页数・开本：256页・四六开

为什么会出现「白领离职」？
从职务驱动型（Job型）是无法产生创新的。
在人才短缺时代，「自营型员工」才是提升生产力的王牌！

目前日本正面临严峻的雇用危机。
即便好不容易录用员工，仍有大量年轻人在短期内离职。
更令人困惑的是，近期的离职现象并非发生在待遇恶劣的「黑心企业」，而是在待遇与工作环境都完善的「白色企业」，且离职原因往往不明，也让经营者与人事负责人都感到头痛。因此，如何善用有限的人才——已经不再只是经营技巧的问题，而是一种生存策略。

在日本企业中，关于采用“长期雇用制”（Membership型）还是「职务导向制」（Job型）的讨论很多，但面对人手不足和员工离职的问题时，员工以半自营形态工作的「自营型」反而能成为关键利器。

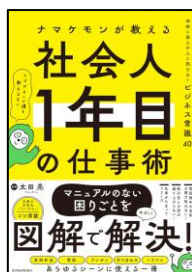
实际上，当员工能以自己的裁量和创意完成工作时，
其工作动力与成就感就会提升，也让「零离职」成为可能。

作者简介

兵库县出身。同志社大学名誉教授，经济学博士。主要研究领域为发挥个人能力的组织与社会建构。作为日本组织论的第一人，除了撰写著作外，也积极在媒体发表有关工作方式改革、员工士气提升等议题的见解，并广泛开展演讲活动。著有《日本型组织的骨牌式崩溃为何开始》、《“自营型”工作的时代》、《什么都不做反而更有利的日本》、《日本人的承认欲求》等 40 多部作品，其文章也常被选作大学入学考试题目。

ナマケモンが教える 社会人 1 年目の仕事術

树懒教你 社会新鲜人 1 年级生的工作术



作者：太田 亮

ISBN：978-4492048290

出版日：2026/3/4

页数・开本：160页・A5

不起眼却又很难开口问人的 40 个实用职场工作术！
由精明干练的“树懒老师”指导传授，让你轻松掌握工作流程与秘诀！

害怕打电话、害怕开会、害怕面谈……

让你感到恐惧的原因，可能是因为还没有掌握工作的全貌。

在职场中，「做资料」、「开会」、「发邮件」等日常业务，其实都有一套固定模式。但是却很少有人会详细告知新人该怎么做、要怎么安排。本书将这些日常业务的固定流程图解化，以视觉化的方式介绍，让读者能直观地理解。

【目 录】

PART 1 将工作失误转化为成长机会的「心灵口诀」

- 每个人都可能失败或出错。新人出错是很正常的。
- 习惯做笔记的人，能让人感受到他「积极倾听的态度」。

PART 2 解决日常工作中「小困扰」的方法

- 光是回复邮件和聊天消息，一天就结束了……
- 第一次给对方打电话，真的超级紧张！

PART 3 从「完蛋了……」的危机中化险为夷的技巧

- 到了客户那里才发现，「啊！忘记带文件了！」
- 答应客户「没问题！」的事，回公司后却被推翻了。



作者简介 |

曾任职于大型人力派遣公司及乐天集团（Rakuten），随后在被喻为「商业综合格斗技」的 M&A（企业并购）行业龙头——「日本 M&A 中心」积累了深厚实绩。现任职于通过并购策略实现快速成长的「株式会社 HARVES」，并担任董事一职。

外資系コンサルの仕事の進め方

外资系顾问公司的工作进行方式



作者：金地 毅、田辺 元、柳田 拓未

监修：藤井 篤之

ISBN：978-4492558546

出版日：2025/12/10

页数・开本：272页・A5

出版即再版！Amazon“学生就业”类别第1名！
埃森哲（Accenture）战略部门的“实战秘籍”，终于书籍化！

只要运用在埃森哲入职第一年被彻底灌输的“工作推进方法”，
无论是以项目形式进行，还是需要团队协作的知识型工作，都能取得成果！

项目与团队工作的运作机制与关键点在哪里？

能在其中产出卓越成果的人，又是如何做事与布局的？

本书将详细解说你应掌握的技能与关键之处。无论是即将进入咨询行业的人，还是想要提升项目管理与团队生产力的非咨询人士，都能从本书中学到在全球通用的先进见解与实用经验技巧。

◆ Part I 工作的全貌

说明团队在「解决问题」时所依据的各种核心概念与工具

◆ Part II 沟通的方法

涵盖讨论（第3章）以及辅助讨论的资料（第4章）。

在 Part I 掌握整体工作的推进方式后，在进入调查与分析作业之前，需要进行深入理解工作目标讨论的讨论，以及作为依据的资料。

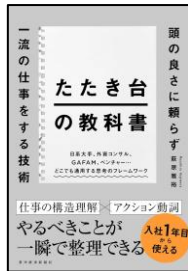
◆ Part III 验证假设的方法

第5章至第7章依次介绍「文献调研与定性调研」、「定量分析」以及「访谈」等验证假设的方法。

作者简介 |

藤井 篤之：埃森哲株式会社管理董事。主要从事公共服务与医疗健康领域的战略制定，涵盖智慧城市与地方振兴等课题。目前负责AI相关业务的领导与研究团队管理。
金地 毅、田辺 元、柳田 拓未：埃森哲株式会社商业顾问本部战略组 资深总监／总监。

たたき台の教科書 初歩方案的教科書



作者：萩原 雅裕

ISBN：978-4492558645

出版日：2026/4/15

页数・开本：320页・四六开

发售即再版！Amazon「向历史学习商业」类别第1名！

这本书是写给那些“手头工作堆积如山、看似忙碌，却因为不知道下一步该做什么而频繁卡关，导致无法顺利做出主管或资深同事要求的初步方案”的人。

市面上的同类书籍大多在解析顾问式的分析方法或逻辑思考，但无论学了多少，依然无法做出「方向正确、切中要点」的初步方案。相反地，有些书则建议「先行动再说」或「边做边想」，但实际上往往仍然行不通。原因在于：你并不清楚什么才是「切中要点的方案」，也不明确自己到底该做什么。在未厘清该做什么的情况下勉强行动，只会更加无所适从。此外，要做出一个好的初步方案，不仅需要分析，更需要判断。

本书的重点在于掌握工作的结构，并逐一厘清该做的事情。
只要依照工作的结构整理任务，就能迅速做出方向清晰、脉络合理的草案。

【目录】

前言 职场真正需要的，是能做出「初步方案」的人

第1章 无法做出初步方案者的三种类型

第2章 能做出「切中要点」方案的人，究竟有何不同？

第3章 制作初步方案的思考逻辑与作业流程

第4章 告别犹豫、立刻上手的思考与实践——厘清应做事项

第5章 让方案在「被敲打」中完善，推动工作进度

作者简介

Prodotta合同会社代表。曾先后任职于NTT DATA、贝恩咨询及日本微软。随后以创始成员身份加入LINE WORKS株式会社，参与企业级通讯工具“LINE WORKS”的创立与推广，并成功推动该产品实现超过20万家企业导入、年度经常性收入达78亿日元，以及截至2021年连续四年蝉联市场占有率第一。在25年的职业生涯中积累了丰富的多领域经验，并多次受邀演讲及参与媒体出演。

入社1年目から差がつく 資料作成 入职第一年就拉开差距的资料制作技巧



作者：グロービス 著／堤 崇土 執筆

ISBN：978-4492534571

出版日：2025/11/12

页数・开本：164页・A5

由商学院超人气讲师传授资料制作技巧，
解决“不知道该从何下手”或“想表达的内容无法顺利传达”的烦恼！

【推荐给有以下情况的人】

- 制作的资料常被问「到底想表达什么？」
- 充满干劲地打开PowerPoint，却总是在中途卡住
- 过度讲究设计与措辞，浪费大量时间
- 辛苦完成的资料，却发现文不对题，为什么会这样？

由负责教授“演示”的GLOBIS讲师开课，推出最易懂的资料制作入门书！

从学员的错误案例中反推学习，
以最自然的方式掌握在短时间内制作出能传达给所有人的资料！

作者简介

堤 崇土：完成京都大学大学院经营管理教育部课程后，曾于东京海上日动从事损害服务业务。之后加入GLOBIS，负责制药行业的培训企划与销售。完成Ashridge商学院学业后，于日本礼来公司担任招聘与人力资源业务伙伴，随后在GLOBIS从事讲师培养及教材开发工作。现任新加坡据点负责人，致力于东南亚地区的领导力培养与研究。拥有经营科学博士学位。

職場は未知の民族であふれてる

职场里充满了未知的民族



(书影仅供参考)

作者：松木 省吾

ISBN：未定

出版日：2026/7/22

页数・开本：228页・四六开

再也不会有“不知道该怎么应付这个人”的情况发生。

由曾与马赛族共同生活的作者，
传授「无论身处何地、面对何人都能共事」的全方位技能。

人类学是一门旨在与异种文化背景的人建立信任、达成理解并共同生活的学科。这种思维方式与研究手段不仅能应用于日常的人际交往，更能转化为职场人士的沟通利器。

在本书中，作者基于在肯尼亚进行实地调研的真实经历，在介绍人类学方法论的同时，针对职场人际关系（上司、同事、下属）给出了实践性建议，并拓展到了面对求职跳槽、海外拓展等「新领域」时的沟通术。

本书将向您展示，如何运用
人类学的智慧来磨练自身的差异化特质，从而在商业舞台上脱颖而出。

作者简介

筑波大学研究生院人类学专业毕业，曾针对肯尼亚马赛人开展实地调研。2012年加入基恩士（KEYENCE）集团，在日本及印度尼西亚负责销售工作。2016年加入星野集团，任职于“虹夕诺雅 竹富岛”。2019年起在墨尔本大学研究生院攻读市场营销，2021年入职某美国SaaS企业悉尼分公司，负责亚太地区（APAC）销售业务，并获得业绩第一。爱好铁人三项，曾参加世界各地的比赛。现居澳大利亚。

同僚とのつきあい方

与同事的相处方式



监修：勝木 健太

ISBN：978-4492048337

出版日：2026/4/22

页数・开本：224页・四六开

职场人际关系游刃有余者的「超强」习惯。

- ◎ 被问社交账号时该如何回答？
- ◎ 闲聊该如何自然地结束？
- ◎ 如何避开那些把工作推给自己的人？
- ◎ 聚餐次日必须发消息致谢吗？

与上司、前辈、同期、下属——
和这些年龄与价值观迥异的人，建立「恰到好处」关系的技巧。

公司虽是工作的场所，但若只是一味埋头苦干，反而容易陷入僵局。
通过看似琐碎的闲聊、聚餐、互赠伴手礼等方式与同事进行沟通，构建圆滑的人际关系，最终也会正向反馈到工作成果上。

本书以真实职场逻辑为基准，揭示了对上班族至关重要、
却鲜有机会系统学习的「同事相处秘诀」。通过丰富的案例与插图，
为你提供比升职加薪更重要的——提升「职场舒适度」的方法。

作者简介

经营顾问、企业家、作家。1986年出生。毕业于京都大学工学部。曾入职三菱东京UFJ银行（现三菱UFJ银行）。在历任PwC咨询（普华永道）及托马茨（Tohmatsu）会计师事务所后，作为自由职业者独立创业。2019年创立 And Technologies 公司，并于2021年将其卖给 Mirai Works。公司被收购后，担任执行董事负责统筹潜在客户获取（Lead Generation）DX事业部，在圆满完成两年任期后离任。

マネジメントの原点 管理的原点



作者：堀田 創

ISBN：978-4492558584

出版日：2025/12/24

页数・开本：240页・四六开

拥有连续创业家×AI研究者×投资家三重身份的作者，
通过认知科学与丰富实战经验总结出的技巧。

明明出于好意去做，结果却适得其反？
被夹在矛盾的要求之间，动弹不得？
当听到部下说「可以稍微请教一下吗？」时，就会不由自主地紧张起来——

这绝对不是你的能力问题，而是「管理的第一步」出现了一些偏差。

本书从导致管理问题的根本原因——「建立共识的方式」出发，提出解决之道。
一旦建立起健全的共识，团队成员就能自律行动，并构建互信关系。
本书不会强迫你「必须当好人」，也不会要求你「必须变得冷酷无情」，
而是帮助你消除为了形成共识所需的时间与精力等「看不见的成本」，
让你能够专注于「真正重要的工作」，并提供具体可行的方法。

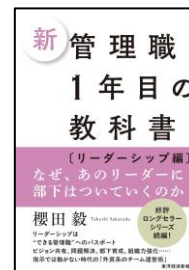
【目 录】

- 第1章 等待指示，背后隐藏着「被控制更轻松」的心态
- 第2章 职权霸凌始于便利主义下的「不成文默契」
- 第3章 领导者的自我牺牲，源自避免冲突的「自我防卫」
- 第4章 操控与诱导他人，来自于自我操控的「善意」
- 第5章 主动的团队，始于领导者的「任性」
- 第6章 管理始于「健全且合理的共识形成」

作者简介

神户大学经营学博士。曾任神户大学助理教授，并在INSEAD与哈佛大学从事研究，自2005年起担任现职。专长为经营战略、创新经济学及创新管理，积极参与企业内训课程的企划。主要著作与译作包括《OODA Management》《创新战略的逻辑》《OODA LOOP（译解版）》以及《“价值”才是一切！》（译作）等。

新 管理職1年目の教科書〔リーダーシップ編〕 新 管理职一年级生的教科书〔领导力篇〕



作者：櫻田 毅

ISBN：978-4492558522

出版日：2025/10/15

页数・开本：278页・四六开

广受好评的畅销系列，众所期待的续集登场！

领导力是迈向「优秀管理者」的通行证。
共享愿景、解决问题、培养下属、强化组织力……
在这个光靠指令无法让人行动的时代，你需要「外企的团队运作技巧」。

【本书的主要内容】

- ◎领导力的本质是影响力
- ◎领导力与管理是截然不同的概念
- ◎ 把主语从「我」改为「我们」
- ◎ 会议的重点并非提供信息，而是表达意见和决心
- ◎心理安全感需与高工作标准一同建立
- ◎「没有可以托付的人」是致命的误解
- ◎ 通过整体优化，让不可行变为可行
- ◎ 反馈应聚焦在「事情」本身，而非人
- ◎ 最强的人才才是「具备管理能力的专业人士」

作者简介

人才活化商务教练／Arcs & Coaching 代表。九州大学研究生院毕业后，曾在三井造船从事深海调查船的开发工作。随后，在日兴证券与Russell Investments担任投资及资产管理部负责人，并以执行役COO身份参与公司经营。独立后，通过演讲与培训，帮助超过一万名商务人士成长。著有《新 管理职1年目の教科書》《管理职3年目の教科書》（东洋经济新报社）等书籍。

9月新书

天職の科学 天职的科学

制作中

作者：初見 康行

ISBN：未定

出版日：2026/9/15

页数·开本：360页·四六开

世上有无数人虽对自己的工作抱持疑问，但仍持续工作；
也有许多人希望工作能变得更充实，却不知道从何下手。
进入AI时代后，工作的意义也被重新审视。

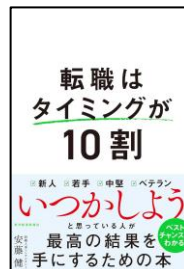
本书有别于传统基于精神论或个人成功经验的“天职论”，而是通过5000名研究对象的量化数据与深度访谈，以科学视角揭示如何将工作转化为天职的过程。通过本书，读者可了解自身所处阶段，并掌握从明日起具体应改善的方向。

本书适合对当前工作抱有疑问、缺乏成就感的职场人士；希望提升员工幸福感的人力资源负责人与经营者；以及必须自行定义工作意义与价值的自由职业者与个体经营者。

作者简介

2004年毕业于同志社大学文学部，随后进入 Recruit HR Marketing 任职，历任法人销售与人事工作。2014年修毕一桥大学大学院商学研究科博士课程，取得商学博士学位。专攻人力资源管理、组织行为学与职业生涯设计。曾任岩手明星大学教养学部副教授、多摩大学经营信息学部副教授，自2024年起出任现职。

転職はタイミングが10割 跳槽，时机就是一切



作者：安藤 健

ISBN：978-4492261279

出版日：2026/4/22

页数·开本：288页·四六开

「我真的要一直在这家公司待下去吗……」「是不是还有更好的去处……」
想必每个人都曾有过这样的念头。

这种“迷茫感”其实并非坏事，而是提醒你该进阶升级的重要信号。
然而，许多人在没理清这种情绪时就凭冲动跳槽，结果陷入了“去哪儿都一样”的迷宫。跳槽需要耗费巨大的时间和精力。既然如此，先做好充分准备、经过深思熟虑后再行动也为时不晚。

本书作者作为组织人事顾问，曾深入一线为无数人提供职业支持。
在书中，他将为你拨开职场迷雾，
传授让你能在“理想职场”发光发热的「思考方式」与「实操方法」。

◆消除未来恐惧的「三个步骤」◆

START 检测：现在的公司「该离开吗？」

ステップ1 看清「莫名心累」的真面目

ステップ2 理解「迷茫焦虑」的根源

ステップ3 掌握最强有力的「四种资源」

GOAL 找到让你一生无忧的「十年职场蓝图」

作者简介

组织人事顾问。人材研究所股份公司总监、数字化好莱坞大学特聘副教授。主要从事以招聘与培养为核心的广泛企业人事支援工作，并担任政府机关及地方自治体的讲座讲师。致力于梳理职场人士的职业发展困惑，帮助其做出理想的职业选择。



经济

超スケール経済インド 超規模经济 印度



作者：難波 昇平、椿 進

ISBN：978-4492444924

出版日：2026/4/15

页数・开本：308页・A5

根据预测显示，日本的GDP将在2025年被印度超越，降至世界第5位。且印度预计将在2027年超越德国，跃升为世界第3大经济体。

印度人口已超过14亿，位居世界第一，并维持着7.8%的高速经济增长率。这不仅得益于强大的内需，还包括推动外资企业在当地生产，以及持续增加对全球南方国家的投资。

本书以丰富的数据，解读全球关注的印度商业现状。与前作《超加速经济非洲》相同，本书秉持求真的精神，通过第一手信息与情报，分析并解说仅依赖统计数据无法窥见的印度现况。

对于当下的日本商务人士来说，最迫切的是提升在海外的市场价值。但印度市场并不简单。究竟印度的商业现状如何？日本企业是否仍有商机？想在这一市场取得成功，需要具备什么条件？本书将全力支持那些准备投身全球焦点热门市场的商务人士。

作者简介

難波 昇平：AAIC合伙人・董事。庆应义塾大学大学院毕业。在亚洲与非洲从事海外业务的启动及增长战略相关工作。
椿 進：AAIC代表合伙人・CEO。东京大学毕业。曾任BCG合伙人・MD，2008年创立AAIC。在亚洲与非洲等新兴市场从事业务开发与投资支持，同时运营非洲基金及农业项目。现任BBT大学院教授。

データで読み解く 日本と世界の消費者はいま何を考えているのか 用数据解读：日本与世界的消费者现在在想什么



作者：松下 東子、林 裕之、
三宅 洋一郎

ISBN：978-4492558638

出版日：2026/4/10

页数・开本：164页・A5

针对高度成熟的日本市场与全球行销，其“处方笺”究竟为何？

【越27年的日本1万人×全球深度调研】

本书基于绝无仅有的海量数据，将消费现状可视化，并以精准语言进行总结。

日本の常識 ≠ 海外の常識

- ・ 中国品牌形象是「创意且个性化」的。
- ・ 在印度、迪拜、马来西亚，随处可见「炫耀性消费」。
- ・ 在这些市场，人们认为信息即便过载也不是问题。

当今时代，价值观与喜好日益多样化，宏大的流行趋势难以再现，取而代之的是无数微小热潮的快速更迭。特别是以年轻一代为中心，CtoC（消费者对消费者）的信息交换成为主流，越来越多的消费者不愿听取企业传达的消息，呈现出「拒绝被营销」的趋势。

在如此难以驾驭的环境下，本书考察了未来行销应有的姿态，并结合具体案例提出了建设性的方案。

作者简介

松下 東子：顾问。
林 裕之：野村综合研究所咨询事业本部，营销科学咨询部 高级顾问。
三宅 洋一郎：NRI泰国公司社长。

経営を見る眼 経済を見る眼

观察经营之眼 观察经济之眼



作者：伊丹 敬之

ISBN：978-4492503607

出版日：2025/8/27

页数·开本：622页·四六开

为理解日常工作的意义的经营与经济入门书！

经营，是锻炼综合判断力的「绝佳智性活动」。

畅销经典《経営を見る眼》与《経済を見る眼》合订本！

两本书的共同主轴，是通过「金钱」「信息」「情感」这三种逻辑，也就是以「三眼思维」来思考企业、经营与经济的本质。

第一篇《経営を見る眼》中，将解说与经营相关的基础内容，例如「如何应对上司」「经营究竟是什么」「人、物、钱之间的关系」等问题。

第二篇《経済を見る眼》中，则面向希望理解或思考日常经济现象的读者，探讨如「为什么股价与汇率每天波动？」「为什么会出现经济差距？」「为什么股市中充斥投机行为？」等问题，并指出应从哪些视角观察现实，以及如何构建逻辑，呈现思考的起点。

作者简介

一桥大学名誉教授、前国际大学校长。1945年出生于爱知县丰桥市，毕业于日本一桥大学商学部，并完成美国卡内基梅隆大学经营研究所博士课程（取得博士学位）。曾任一桥大学研究生院商学研究科教授、东京理科大学研究生院创新研究科教授。自2017年至2023年担任国际大学校长。2005年11月获颁紫绶褒章，并于2023年10月成为首位因经营学领域成就而被选为文化功劳者。

世界大激变

세계 대격변



作者：ジム・ロジャーズ

监修：花輪陽子／アレックス・南レッドヘッド

ISBN：978-4492371381

出版日：2025/8/6

页数·开本：140页·四六开

※已签约：台湾

由「特朗普2.0」引发的股市剧烈波动。

如果是我，会投资这个！——世界三大投资家教你「未来的生存智慧」

特朗普关税、中美对立、日元贬值与通胀、股票与大宗商品市场……

我们该如何解读这个混乱的世界，又该投资什么才对？

世界级投资家的最新预测！

【本书的主要内容】

- ◆ 特朗普关税未来将对国际社会产生什么影响
- ◆ 史无前例的泡沫阶段结束后，必将迎来硬着陆
- ◆ 大宗商品超级周期的时代即将到来
- ◆ 投资黄金与白银永远不会太晚
- ◆ 当美国的霸权地位结束后，世界将会出现哪些变化？
- ◆ 中国与俄罗斯结盟，构建稳固的能源安全保障体系
- ◆ 值得关注的投资地区：乌兹别克与沙特阿拉伯
- ◆ 传统职业规划观念将不再适用于未来
- ◆ 为推动移民政策，应建立严格的审查标准
- ◆ 为了在投资上取得成功，每天都应坚持的简单习惯

作者简介

1942年出生于美国阿拉巴马州。在耶鲁大学主修历史学，并于牛津大学进修哲学后，进入华尔街工作。他与乔治·索罗斯共同创立「量子基金」，在10年间创下惊人的4200%回报率。37岁退休后，他一边在美国哥伦比亚大学教授金融理论，一边活跃于电视与广播等媒体担任评论员。自2007年起定居新加坡。与沃伦·巴菲特、乔治·索罗斯并列为「世界三大投资家」之一。

海外経験ゼロの私に、世界と経済をイチから教えてください！

请从零开始教我这个没有海外经验的人，关于世界和经济的知识！



作者：武居 秀典

ISBN：978-4492444894

出版日：2025/10/22

页数・开本：280页・四六开

在商社工作30年、走访77个国家的专家带你掌握世界未来趋势的最强入门书！
全书以对话方式呈现，让读者通过轻松阅读本书，掌握看懂世界局势的能力！

「為什麼只有美元總是被特別對待？」

「川普下台後，美國的本國優先主義還會持續嗎？」

「中國會成為世界領袖嗎？那時台灣會如何？」

「印度未來經濟成長潛力大，應該投資嗎？」

「印度具備未來經濟成長潛力，現在該投資嗎？」

即使在此時此刻，世界仍不斷發生各種事件。

這些看似毫無關聯的現象，其實背後都與世界的體制和規則息息相關。

只要了解這些規則，就能更容易看懂經濟、外交、安全保障等各方面的國際動向，也更有助於規劃自己的職涯發展。

本書的主角，是對國際局勢一無所知的入社第3年員工——陽菜。

某天她突然接到調任到海外事業部的通知，從原本的負責日本國內營業，到自己全然陌生的領域。但她在與一位曾任職於商社的「老師」的對話過程中，逐步建立起對世界的理解與視野。

作者簡介

DIC股份有限公司经营企划部情报室室长。一桥大学毕业后进入三菱商事，曾任调查部长及三菱商事（中国）商业有限公司董事长兼总经理。完成美国哈佛大学高级管理课程（AMP），并曾派驻伦敦、纽约、仰光、新加坡、北京五地，走访过77个国家。长期与各国政府与企业交流，从事政治与经济分析。2022年起担任长野市「学び舎めぐ」的顾问，为高中生举办有关世界经济、地缘政治及时事议题的线上学习讲座。

東京カブストーリー

东京股票故事



作者：米村 吉隆

ISBN：978-4492681534

出版日：2025/11/19

页数・开本：284页・四六开

※已签约：台湾

让你边笑边学的「股票教养小说」诞生！

由前·知名证券公司的员工所执笔，写出史上最好懂的「企业价值的哲学书」。
只要企业价值提升了，你也会变得更幸福！所有上班族必读！

笨手笨脚的新进员工——鹤田舞香，

在帅气部长的清晨讲义中，越来越爱上「股票与公司的运作原理」！

【透过本书你可以学到】

「提升企业价值」这个词，近两三年来变得非常常见。特别是以东京证券交易所敦促上市企业采取措施，纠正PBR（股价净值比）低于1倍的情况为代表，对所有的上市公司来说，让股价上涨的压力比以往任何时候都更大。

然而，许多在上市公司工作的员工，往往不清楚「为什么我们必须让提高自家公司股价？」「如何提高自家公司股价？」这些问题的答案。这是因为无论在学校或公司，几乎没有相关的教育训练。也因此，原本应该是提升股价动力与讨论核心的员工，往往被忽略。

本书以员工的视角出发，以浅显易懂的方式解答：「为什么需要提升公司的价值？」「不提升会怎样？」「作为一名普通员工，这跟我有什么关系？」……等这些单纯的疑问。

作者簡介

大和证券投资银行部部长。日本证券分析师协会认证分析师。毕业于立教大学，2000年入社后，先在投资银行部门积累经验，2007年起专注于为上市企业提供资金筹措、并购（M&A）、投资者关系（IR）及股东应对等领域的战略建议，以协助提升企业价值。2019年以同期最佳表现晋升为部长，历任事业法人第三部、大阪法人第二部及广域法人部部长。曾负责大型汽车制造商、综合商社与综合电机等主要客户。

6月新书

株式投資 1 年目の教科書 股票投资一年级教科书



作者：河北 博光

ISBN：978-4492733813

出版日：2026/6/23

页数・开本：282页・四六开

「什么是股票？」「股票购买方法」「新NISA活用术」
一本书助你掌握股市投资全貌！

从股票基础知识到实战投资技巧，本书一站式解析股市投资所需的必备知识。
是初学者开启股票投资之路的最佳入门书！

【目 录】

- 第 1 章 在股市赚钱到底是怎么回事？
～ 究竟什么是股票？股价为什么会上涨或下跌？
- 第 2 章 了解各种投资手段！
～ 从长期投资、高股息投资到日内交易
- 第 3 章 在哪里可以获取投资情报？
～ 《四季报》、《日经新闻》及财报摘要的阅读方法
- 第 4 章 基本面投资与技术面投资
～ 掌握两大投资王道
- 第 5 章 避免投资失败的实践知识
～ 从分散投资、止盈、止损到市场格言

作者简介

根津亚洲资本（Nezu Asia Capital）合伙人。1993年加入日本生命保险相互会社，此后在该公司资产管理部及日生投资顾问株式会社（现日生资产管理株式会社）主要从事日本股票基金经理业务。2009年至2013年担任该公司旗舰基金的投资负责人。在历任新加坡 APS 资产管理公司日本股票首席投资官（CIO）等职后就任现职。2019年，被 Citywire Asia 评选为年度“十佳日本股票基金经理”之一。

5月新书

5 万円を 7.2 億円にしたズルい起業術 把5万日元变成7.2亿日元的“开挂创业术”



作者：カオルさん(繁田 薫)

ISBN：978-4492733806

出版日：2026/5/27

页数・开本：242页・四六开

- ★ 为什么越努力的人反而越赚不到钱？
- ★ 为什么用「想做的事」创业注定会失败？
- ★ 为什么越努力经营社交媒体的人越容易被收割？
- ★ 为什么「循规蹈矩地生活」反而得不到自由？
- ★ 为什么用这个方法，普通人也能赚到“亿”？

- 无需经营社交媒体
- 无需积累人脉
- 「过往战绩」「才华」「梦想」统统不需要

即便如此——依然实现了「5万日元 → 7.2亿日元」的跨越

在本书中，作者将悉数公开自己亲身实践过的「开挂」赢法！

作者简介

企业家、实业家。Dream Planner Co., Ltd.代表董事。高中毕业后进入一家财阀系大型企业工作，但在1年半后离职，此后以自由职业者身份生活。30岁时尝试联盟营销但失败，随后在外汇交易中背债务。在此过程中发现网络获客的潜力，并开始涉足多种事业。34岁时，从5万日元起步的服务项目取得成功，2年后实现销售额2亿日元，7年后累计订单额突破50亿日元。2021年，以7.2亿日元出售其业务。

農業は最強の資産形成である

农业是最强的资产形成术



作者：田中 康晃

ISBN：978-4492261231

出版日：2025/9/23

页数・开本：240页・四六开

為農業初學者量身打造，規模雖小卻能讓生活富足的新商业模式提案！
这是一本证明「农业是最强的资产累积术」的崭新一册！

随着食品价格持续上涨，以及各类缺米新闻频繁出现，你是否也开始对「家庭菜园」或「农业」产生兴趣了呢？
在这个动荡的时代中，本书提供了一个全新的想法——将农业作为一种新的资产形成方式。

作者・田中康晃原本只是一名普通上班族，与农业毫无关联的他，因为接触家庭菜园而体会到农业的魅力，进而辞去公司工作，转行成为行政书士，踏入农业领域。在兼职务农的过程中，他建立了独特的成功法则，目前仅靠农业这项事业，年营业额就突破一千万日元

而原本只是普通上班族的他，为什么能成功转型为兼业农夫？
关键就在于他跳脱传统农业需依赖大型机械与高额资本的思考，打造出一套活用感性的独特商业模式。

本书将结合作者的亲身经验，传授给商务人士「如何不勉强自己，也能顺利开展务农生活并兼顾本业」。

作者简介

农民、农业塾「A School」代表、行政书士。自2011年起，于兵库县神户市开设「农业塾」，并兼任行政书士运营至今。至今已指导超过300位有志从事农业者，传授他们投身农业所需的知识、技能与实务经验。作者出身于普通上班族家庭，并非农家背景，却从零开始投入农业，并在约十年内突破年营业额一千万日元。凭借自身经验，积极分享关于农业的入门方法，以及打造「能赚钱的农业」的实践策略。

月10万円を楽しく稼ぐ ちよいワーク図鑑

每月轻松快乐赚10万的小兼职图鉴



作者：華井 由利奈

ISBN：978-4492261262

出版日：2025/12/17

页数・开本：248页・四六开

※已签约：台湾

活用零碎时间，通过「小兼职」增加收入！
工作时间与地点由你决定，轻轻松松就能增加所得！

如果每个月的月收入能多10万日元的话……
这个愿望或许可以通过「小兼职」来实现。
本书以图鉴形式介绍了100个能够利用空闲时间赚钱的工作！

「如何开始？」
「需要多久准备？」
「初期费用？」……等，
本书彻底调查了AI不会告诉你的各种工作的真实情况。

无论你是有正式工作，还是想无负担地挑战「小兼职」，
只要有本书在手，也许就能发现全新的自己。

〈本书中登场的职业〉

一日咖啡店店主／选举工作人员／圣歌队／角色设计／谜题・益智游戏作家
／出差摄影师／代行扫墓／食谱开发／巫女／临时演员／点数倒卖……

作者简介

撰稿人。出身于爱知县。大学毕业后进入印刷公司就职。作为文案撰写者，曾采访过丰田相关企业等100多家公司。目前已独立，活跃于女性议题、商业、生活资讯等多个领域的撰写工作。至今采访人数超过1,000人，并在大学与教育讲座中担任演讲。著有『一生困らない 女子のための「手に職」图鉴』『一生有用 不辛苦的「独居生活」手册』等。

通史で読み解く自動車の未来 通过通史来解读汽车产业的未来



作者：三品 和広

ISBN：978-4492522431

出版日：2025/8/13

页数・开本：224页・A5

汽车产业今后将会如何发展？经营者又能做些什么？
经营战略领域的权威预测未来。

作者曾出版收录日本企业共464则个案分析的「实战系列三部曲」
『高收益事业的创造方法（经营战略的实战（1））』
『企业成长的布局方法（经营战略的实战（2））』
『市场首位的实现方法（经营战略的实战（3））』

并将这些案例分析整理成可供实战使用的《实战用经营战略论》。

本书更是从这些合计超过三千页的著作中提炼精华，
将目标聚焦于汽车产业，进一步预测未来发展。

如果你希望比他人更早掌握机会，那么基于过往案例所锻炼出的「直觉式洞察力」就是最基础且正統的策略。《实战用经营战略论》广泛收集多元企业案例作为基础，而本书则将研究主题锁定在汽车产业，不仅深入分析，更系统回顾其发展脉络与历史演进。

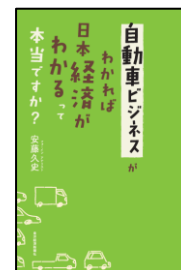
要采取正确行动，就必须不错失真正的战略机会，并培养敏锐的感知能力。

作者简介

神户大学名誉教授。
1959年出生于爱知县。1982年毕业于一桥大学商学部。1984年完成一桥大学研究所商学研究科硕士课程，1989年完成哈佛大学文理研究所企业经济学博士课程。曾任哈佛大学商学院助理教授、北陆先端科学技术研究所大学知识科学研究科助理教授、神户大学研究所经营学研究科教授等职。

7月新书

自動車ビジネスがわかれば日本経済がわかるって本当ですか？ 如果了解汽车产业，就能理解日本经济，这是真的吗？



作者：安藤 久史

ISBN：978-4492762738

出版日：2026/7/1

页数・开本：244页・四六开

美国关税上调、美中对立、下一代车型开发——
通过Q&A，以轻快简洁的方式，
快速理解支撑日本经济的汽车产业的现在与未来。

- ▼为什么特朗普总统会针对日本车？
- ▼特朗普关税到底是什么？
- ▼丰田未来会如何发展？
- ▼汽车厂商的“盈利模式”是什么？
- ▼最终，电动汽车与混合动力汽车，哪一种会成为主流？
- ……只需2小时，就能“看懂以上疑问”的一本书。

【目录】

- 第1章 特朗普关税到底可怕在哪里？
- 第2章 为什么汽车总是成为争端的焦点？
- 第3章 特朗普关税真的会重塑产业版图吗？
- 第4章 比关税更严重的“美中关系恶化”是什么？
- 第5章 结局是：电动车与混合动力车，谁会成为主流？
- 第6章 日本在SDV上已经落后了吗？

作者简介

汽车产业专业调查机构 FOURIN 分析师。毕业于首尔大学研究生院（硕士课程，国际合作学），后入职共同通讯社集团 NNA 担任经济记者。曾常驻韩国、中国、澳大利亚、新加坡（印度）。2014年加入 FOURIN，历任亚洲业务负责人，2015年起负责美洲业务。

火星の決算日はいつになる？

火星の決算日は哪一天？



作者：山口 不二夫

ISBN：978-4492602355

出版日：2026/1/7

页数・开本：272页・四六开

※已签约：台湾

只要懂会计，看待世界的解析度就会大幅提升！
精彩到让人睡不着的会计学讲座。

为什么会有季度财报？

为什么利息只要跨过一个日期就会产生？

其实，这些看似理所当然的会计规则，全都和行星的运行轨道有关。

那么，如果“宇宙会计”的系统存在，它会是什么样子呢？

通过这个思想实验，会计的本质逐渐浮现，清晰地呈现在你眼前。

商学院的人气教授所带来的超认真又别开生面的异色会计学讲座！

▶ 宇宙的決算日會是哪一天？

地球上的公司一年結算一次。那麼，如果在公轉週期為 687 天的火星上成立了一家公司，它的決算日又該如何設定呢？看似毫不相關的會計制度與天體運行，其實彼此之間存在著密不可分的關係。

▶ 宇宙的货币与利润衡量方式？

在宇宙中通用的货币，会是美元或日元吗？

又或者，水、氧气、稀有金属才是真正的通货？

本书将提出“宇宙货币”的构想，以及适用于宇宙商业的利润衡量方法等。



作者简介

明治大学专门职大学院 全球商业研究科（MBS）专任教授。

毕业于东京大学经济学部，并于东京大学大学院完成博士课程，取得经济学博士学位（东京大学）。曾任神奈川大学专任讲师及副教授、青山学院大学副教授及教授，自2004年起担任现职。其授课风格以“能将枯燥的会计学转化为易懂且有趣的内容”而广受好评。曾任会计理论学会前会长，现任该学会常任理事。

決定版「1秒!」で財務諸表を読む方法

【決定版】1秒看懂财务报表



作者：小宮 一慶

ISBN：978-4492602362

出版日：2026/3/4

页数・开本：234页・四六开

※已签约：台湾

累计销量突破30万册，众所期待的「1秒！で財務諸表を読む」決定版！

本书是读懂损益表（PL）、资产负债表（BS）及现金流量表（CF）的超入门指南。由经营专家亲自解说，介绍专业人士在看财务报表时会关注哪些重点、又是如何解读。内容精选了读者必须掌握的核心知识。

【目 录】

序 章 成长性财务报表要分析什么？安全性 → 收益性 → 成长性

第1章 资产负债表与安全性分析〔基础篇〕

第2章 如何解读资产负债表〔实践篇〕

第3章 观察企业的收益性〔基础篇〕

第4章 从损益表能读出什么？〔实践篇〕

第5章 分析现金流量表

作者简介

小宫顾问公司董事长兼执行长（CEO）。除了为跨足大企业至中小企业、不限产业类别的各界公司提供广泛的经营咨询服务外，同时也积极投入演讲、报章杂志撰稿及电视节目演出。著有累计销量突破30万册的畅销系列作『「1秒！」で財務諸表を読む方法』之外，还著有『小宮一慶の「日経新聞」深读讲座』、『图解「PER是什么？」的人也能懂的投资指标教科书』等多部作品。



经营·管理

8月新书

リベンジ Revenge

制作中

作者：野中 郁次郎
勝見 明, 荻野 進介

ISBN：978-4492522387

出版日：2026/8/1

页数·开本：960页·四六开

从下町的平凡少年，到被誉为“世界的野中”。

本书完整记录了对日本管理学界产生深远影响的传奇学者——野中郁次郎长达80余年的同时代史。他不仅著有不朽名作《知识创造企业》与《失败的本质》，更深刻影响了日本企业的管理实践，并持续向世界输出高价值的研究成果。

自1980年代起，野中教授始终活跃于全球管理学的最前沿。他凭借《失败的本质》《知识创造企业》等经典著作享誉学界，论文引用数亦位居世界顶尖之列。他将美国最新的学术研究引入日本，不仅推动了经营学的发展，也对军事组织研究、战史研究乃至企业实务产生了深远影响。

他出身东京下町，在经历一段企业职场生涯后转入学术界，是一位大器晚成的学者。少年时期空袭的记忆，以及对日本产业发展的关注，成为其研究的原点。直至晚年，他仍持续从事研究与写作，致力于构建“以人中心”的管理理论。本书描绘了他的学术历程、思想轨迹，以及他留给未来的深刻启示。

作者简介

野中 郁次郎：一桥大学名誉教授、加州大学伯克利分校特别名誉教授、日本学士院会员。曾任组织学会会长，被誉为“知识经营”的开创者。

勝見 明：自由记者，主要从事经济与经营领域的写作。

荻野 進介：出身于Recruit Works研究所，现为自由撰稿人兼编辑。

戦略、組織、そしてシステム 战略·组织·以及系统



作者：横山 禎徳

ISBN：978-4492534830

出版日：2025/11/26

页数·开本：292页·四六开

※台湾已有报价

“顾问界的知识巨人”在最后时刻想传达给世人的话。
本书是将横山禎徳（2024年逝世）的遗稿整理而成的一册。

本书的起点，是将在日本生产性本部所举办的「社会系统设计演习」讲座影片整理成文字稿。编辑时主要遵循三个原则：尽量不改变原话中内容重复的部分与叙事方式；将口语稍微转换为书面语；对需要补充或说明的部分加注，尽量不干扰原本叙事的流畅性。

书中详述了作者如何投身于战略、组织与系统领域的经历，以及他最终得出「社会系统设计」这套方法论的过程。无论是初识横山禎徳的人，还是早已熟悉他的人，读完此书后一定都能获得全新的启发。

目 录

- 第1章 掌握作为「身体知」的设计能力
- 第2章 面向未来课题解决的框架——「建构系统的方法论」
- 第3章 不忘「外界与自我」的对比
- 第4章 决定战略分析优劣的关键
- 第5章 培养专业精神
- 第6章 用社会系统设计重新设计医疗
- 第7章 当范式改变时，就更新系统
- 第8章 设计日本人的生

作者简介

社会系统架构师。毕业于东京大学建筑学科，并分别取得哈佛大学都市设计硕士及麻省理工学院经营学硕士学位。曾任イグレックSSDI代表及广岛县立大学研究科长。曾在前川国男事务所及纽约的设计事务所从事建筑工作，1975年加入麦肯锡公司，历任董事及东京分公司总经理，于2002年退休。2008至2019年间，担任东京大学EMP企划推进负责人。于2024年4月逝世。

5月新书

Brand Shift (ブランド・シフト) 品牌转型



作者：レイ・イナモト

ISBN：978-4492396803

出版日：2026/5/20

页数・开本：260页・A5

柳井正，推荐！

从「制造优品的厂商」蜕变为「值得信赖的强势品牌」。
在AI与社交媒体时代，日本企业要在全球提升存在感的方法，
正是打造能产生「以信任实现差异化」的飞轮型品牌构建模式！

耐克、优衣库、丰田、亚瑟士……

深度参与日本及世界代表性企业品牌与成长战略的行业领军人，
在本书公开其独到见解与实战框架！

【目 录】

序言：日本的未来 = 企业的品牌力

第 1 章 品牌的定义：从「讲故事」转向「赢得信任」

第 2 章 品牌的基石：建「以信任实现差异化」的6大要素与5个条件

第 3 章 技术进步与品牌的关系：信息传播技术如何推动品牌构建的演进

第 4 章 品牌转型 (Brand Shift)：未来的品牌战略

第 5 章 品牌构建实战工作框架：基于“飞轮思维”的品牌建设实战工作表

结语：「日本品牌 (Brand Japan)」的未来

作者简介

I&CO 创始合伙人 / 创意总监

曾入选美国《Creativity》杂志“全球最具影响力的50人”，以及《福布斯》杂志“全球广告界最具创意的25人”。在历任 R/GA 和 AKQA 之后，曾主导耐克 (Nike)、奥迪 (Audi)、谷歌 (Google) 等品牌的数字化战略与创意工作。多次出任戛纳国际创意节评审主席，并于2016年创立 I&CO，2019年开设东京分公司。

経営戦略の進化<理論編> 经营战略的进化<理论篇>



作者：琴坂 将広

ISBN：978-4492534878

出版日：2026/4/15

页数・开本：644页・四六开

经营策略到底在探究什么？

作为一门科学与实务，它经历了怎样的发展与进化？

本书以宏观视角俯瞰从历史到AI时代的各类经营战略讨论。

书中首先从多角度探讨经营战略的定义，并梳理其历史脉络。随后介绍围绕经营战略的学术讨论，从其起源到最新研究成果，并非零散的片段说明，而是系统性呈现各种讨论的演变与发展路径。

此外，本书还展望经营战略的未来，探讨IoT、AI、大数据等新技术所塑造的未来世界及其对经营战略的意义，并说明如何将这些新技术应用于实际的战略制定中。作为实务学科的经营战略旨在提供“最佳方案”，作为社会科学的经营战略则追求“普遍法则”。

作者简介

毕业于庆应义塾大学环境信息学部。英国牛津大学经营学博士。

在零售、IT领域有过3次创业经验后，曾任职于麦肯锡 (McKinsey & Company) 东京及法兰克福分公司。离职后，历经牛津大学赛德商学院、立命馆大学经营学部，于2016年起担任现职。曾任euglena、Uzabase、RAKSUL、Gojo & Company等公司的外部董事。专长领域为国际经营与经营策略。

7月新书

経営戦略ハンドブック 经营战略手册

制作中

作者：三品 和広

ISBN：978-4492534946

出版日：2025/7/8

页数・开本：224页・B5变形

经营多元化业务的企业高管应具备怎样的战略眼光？
从 464 个实战案例中汲取深度洞察。

作者在汇总了 464 个案例的《实战经营战略论》三部曲中发现：日本并不乏精通战略的经营者。他们往往刻意避开公众视线，是「闷声赚大钱」的高手。更重要的是，他们的策略极其深邃，绝非简单的「XX战略」这类标签所能概括。

为了将这些发现转化为人人皆可使用的「教科书」，《实战经营战略论》系统地总结了：如何不输给竞争对手、如何营造在行业内获胜的条件，以及该如何选择赛道等核心课题。

而本书，则将那部超过 700 页的巨著精华，浓缩到了约 200 页的篇幅中。

这是一本专为忙碌的高管及高管候选人量身定制的读物，旨在帮助读者在短时间内快速掌握经营战略的全貌。

作者简介

神户大学名誉教授。

1959年出生于爱知县。1982年毕业于一桥大学商学部。1984年完成一桥大学研究所商学研究科硕士课程，1989年完成哈佛大学文理研究所企业经济学博士课程。曾任哈佛大学商学院助理教授、北陆先端科学技术研究所大学知识科学研究科助理教授、神户大学研究所经营学研究科教授等职。

7月新书

経営者の〈付加価値〉 经营者的〈附加价值〉

制作中

作者：沼上 幹

ISBN：978-4492503676

出版日：2026/7/1

页数・开本：430页・A5

在组织日益多角化、复杂化，并逐渐走向僵化的过程中，管理顶层究竟能为组织提供什么样的价值？——本书围绕这一核心问题展开论述。

正文首先检视组织的生成与成立、其设计的基本原则，以及组织走向腐败的过程；进而提出应对组织腐败的对策。并展示从设计到腐败的过程中，经营者及经营团队能够带来的价值，并阐明“通过管理进行知识创造”的重要性。

目 录

序章 多角化企业的高阶管理层

第Ⅰ部 在代理人模式中的经营者「附加价值」

第1章 现代多角化企业的经营

第2章 多角化企业经营的范例：杰克·威尔许（Jack Welch）的经营

第3章 垂直附加价值框架

第Ⅱ部 追求经营者的「附加价值」

第4章 重新检视多角化企业经营的古典框架

第5章 「附加价值」的动态机制

第6章 协同效应（Synergy）的构造

第7章 多角化企业的实证研究与另一种协同效应

第8章 经营者的知识创造

第Ⅲ部 结语：为了〈附加价值〉的对话

终章 为了创造价值的对话

作者简介

现任早稻田大学商业与金融研究中心研究院教授。

毕业于一桥大学社会学部，并取得一桥大学研究所商学研究科博士（商学）学位。曾历任一桥大学经营管理研究科教授、同校理事兼副校长，以及组织学会会长。因在经营学领域建立崭新的研究方法，荣获紫绶褒章。目前亦担任 JFE控股株式会社社外监察役、东京世纪株式会社社外董事，以及荏原制作所株式会社社外董事。

新規事業の経営論 新事业经营论



作者：麻生 要一

ISBN：978-4492558539

出版日：2025/10/29

页数・开本：400页・四六开

由前Recruit新事业开发部门负责人、畅销书『新規事業の実践論』作者所撰写，关于经营新事业的实践大全！

第1章：俯瞰新事业的整体经营架构

提出构筑新事业经营所需的「18个系统」，并从宏观视角介绍整体结构。

第2章：简单解说18个系统

通过说明构成要素及功能，介绍第1章所列出的各个系统。

第3章～第5章：让新事业成为大事业

针对无法成长到对公司有影响力规模的新事业，提出扩张及具体的实践策略。

第6章：创业投资的定位

介绍如何通过与外部合作来推动新事业，并说明「投资」的重要性与活用方式。

第7章：验证假设的黄金法则

述针对新事业的实务工作者，介绍更能有效推进验证假设的规则与思考方式。

第8章：打造推动新事业的组织与人才

从有别于既有事业的观点，探讨适合推动新事业的组织架构与人才培养之道。

作者简介

AlphaDrive 代表兼CEO。自东京大学毕业后，进入Recruit公司，并在公司内部创业成立了「Nijibox」。之后担任新事业开发部门负责人，参与公司内外的新创支持工作，并于2018年创办AlphaDrive。至今已协助超过200家大型企业、经手超过2万件新事业开发项目。同时也担任上市公司的外部董事及投资人。其著作『新規事業の実践論』为销量超过5万册的畅销书。

7月新书

イントレプレナーの教科書 社内创业者的教科书

制作中

作者：グロービス経営大学院

监修：田久保 善彦

ISBN：978-4492558676

出版日：2026/7/7

页数・开本：400页・A5

「好，那我也来试试看吧！」

本书针对「企业内部创业者（intrapreneur）及其支持者最常遇到的50个疑问」提供解答，帮助读者学习社内创业与新事业启动过程中的课题，以及通往成功的路径。

本书基于GLOBIS商学院的研究项目（新事业创造与企业内部创业研究）整理而成。相比以创业者（entrepreneur）为目标的人群，志在成为企业内部创业者（intrapreneur）的人数实际上要多得多；同时，日本國內对“開創新事业”相关课题的关注也在不断提升，相关活动与会议也日益增加。

本书旨在帮助仍在既有业务中工作的商务人士，怀抱在公司内部创立新事业的“志向”，勇于挑战并跨越重重难关，是一本实用的指南书。通过对作为企业内部创业者实际活跃人士的大量访谈（研究成果），读者可以学习到迈向成功所需的行动方法与思维方式。

作者简介

田久保 善彦：庆应义塾大学理工学部毕业，拥有工学学士、工学硕士及学术博士学位。曾修毕瑞士IMD商学院PED课程。曾任职于三菱综合研究所（MRI），现任Globis经营大学院特任副校长、教授。同时担任藤田医科大学客座教授，并在多家上市企业、初创公司担任外部董事、顾问及NPO理事等职。曾任经济同友会干事。

スタートアップM&A 新创公司 M&A



作者：松本 茂

ISBN：978-4492558607

出版日：2026/1/21

页数・开本：208页・A5

IPO后持续高速增长与后劲不足的新创公司，究竟有何差异？
本书介绍作为成长战略的M&A运用方式！

由拥有20年M&A顾问经验、同时在大学教授并购实务的作者，
系统性地解说新创企业如何将M&A作为成长战略加以活用。

本书以大量案例研究为基础，为那些在IPO后成长停滞的新创企业提供解决方案，是一本为创业者与投资人量身打造的实用指南。

【本书的主要观点】

- ・以IPO作为新创公司的成功标准真的正确吗？
- ・为什么新创公司在上市后容易陷入停滞？
- ・Google与Salesforce是如何实现飞跃式成长的？
- ・新创公司与创投（VC）合作时容易掉入的三大陷阱为何？
- ・新创公司M&A的三种模式为何？
- ・Money Forward与M3的并购案例有何特点？
- ・RS Technologies与SHIFT的并购案例有何特点？
- ・日立制作所、KDDI、欧姆龙的并购案例有何特点？
- ・企业创投（CVC）所扮演的角色为何？……等。

作者简介

现任京都大学经营管理研究所特聘教授、城西国际大学研究所教授。毕业于神戸大学研究所经营学研究科博士课程。曾任PwC董事、英国汇丰银行（HSBC）投资银行总部负责人、同志社大学研究所副教授等职务，后转任现职。二十多年来以M&A顾问身份，为来自美国、中国等20个国家、超过50家海外企业的跨境并购案件提供咨询服务。并于2020年及2024年，获京都大学经营管理研究所颁发“优秀教学奖”。

新規事業撤退力を高める 提高退出新事业的判断力



作者：内田 有希昌

ISBN：978-4492558508

出版日：2025/9/10

页数・开本：232页・四六开

「好可惜」「怕被批评」「可以的话想先放着」……？
适时的退出，反而有助于下一个新事业成功！

对日本企业来说，要做出退出新事业的判断是一大难题。
即使进展并不理想，管理层仍常有：「因为团队很努力，不妨再观察一阵子」、「现在放弃太可惜了」这类想法，进而延后判断，无法做出适当的决策。
在第一线的团队，也只能因为责任感更加拼命努力。最终只是扩大损失，并将珍贵的人才困在成功率低的事业上，无法妥善分配人力。

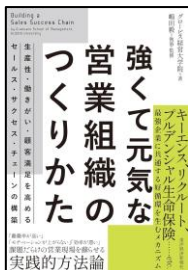
果断做出并执行必要的撤退决策，最终才能促成更多新事业开展。长期协助多家企业推出新事业发展的BCG日本共同代表・内田有希昌，透过本书详细说明何谓「好的撤出」。

书中介绍的观点不仅限于新事业，
也可作为评估既有事业判断撤退时的多元视角。

作者简介

波士顿顾问公司（BCG）日本共同代表。曾任职于三和银行（现三菱UFJ金融集团），1998年加入BCG。主要为金融、通信、高科技、消费品、运输等多种产业的企业，提供公司战略、事业战略、新事业构筑、事业再生、战略联盟等相关服务。拥有卡内基梅隆大学经营学硕士（MBA）学位，毕业于东京大学文学部。著有『新規事業着工力を高める』（东洋经济新报社）。

強くて元気な営業組織のつくりかた 打造强而有活力的业务团队的方法



作者：グロービス経営大学院
監修：嶋田 毅
ISBN：978-4492558492
出版日：2025/9/3
页数・开本：262页・四六开

基恩斯（Keyence）、Recruit、Salesforce、保诚人寿等，
拥有强大销售团队的公司的共同点及其成功框架！

由GLOBIS经营研究所的学生所发起，为了“打造充满活力的销售团队”的研究项目中所诞生的实践性方法论。通过分析，找出基恩斯（Keyence）、Recruit、保诚人寿等在销售实务上备受肯定的企业的共同点，并归纳出能够具体实践的良性机制。只要建立起「销售成功链（Sales Success Chain）」，生产力、工作成就感、顾客满意度都能一口气提升！

「离职率高」「工作缺乏动力」「效率低下」——
让问题重重的业务现场重获新生的实战方法论！

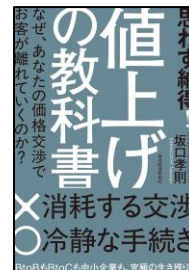
【目 录】

- CHAPTER 1 提高「生产力×工作成就感×顾客满意度」三者的加乘效果
- CHAPTER 2 「生产力×工作成就感×顾客满意度」的关键：「理念」的重要性
- CHAPTER 3 业务标准化的实践与进化
- CHAPTER 4 如何引导及激励心态
- CHAPTER 5 改善业务组织的实践建议与灵感

作者简介

グロービス経営大学院：除了培养能为社会带来创新与变革的商业领导者外，同时也根据GLOBIS所累积的实务知识，持续研究、开发并分享实用的经营管理方法。
嶋田 毅：东京大学理学部毕业。于战略顾问公司及外资制造业工作后，进入GLOBIS。著有『MBA 100の基本』『利益思考』『逻辑思考』等多部作品。

思わず納得！値上げの教科書 让人心服口服的涨价教科书



作者：坂口 孝則
ISBN：978-4492558591
出版日：2026/1/28
页数・开本：224页・四六开

本书透过丰富案例进行深度解析，
说明为何过去的「维持成本与价格」以及「降低成本」模式，已不再奏效。

书中首先举出多个B2C（企业对消费者）案例，剖析过去「维持成本与价格的机制」与「成本削减的做法」，为何在当前环境下已无法持续适用。然而，即便如此，在B2B（企业对企业）领域中，采购方依然不会轻易接受涨价。

针对这一现实问题，书中透过多个实际案例（包含公开与匿名案例），深入说明说服对方所需的关键要素，例如「应提供何种说明方式」，以及「涨价幅度应控制在何种范围内，才能获得对方的理解与承诺」。

此外，本书内容不仅止于定价策略，更进一步探讨金钱本身，以及围绕金钱所产生的人性情感变化。

【目 录】

- 第1章 涨价的冲击
- 第2章 日本企业「涨价」的实际情况
- 第3章 采购的真心话
- 第4章 涨价的脚本

作者简介

大阪大学经济学部毕业。曾于电机制造商及汽车制造商从事调货与采购业务。现为调货／采购业务顾问、研修讲师及演讲者。专攻制品原价与成本领域之分析。著有『制造业现场买手教你 掌握调达力・采购力基础的书』、『调达・采购的教科书』（以上由日刊工业新闻社出版）、『糖果店明明利润为0日元为什么不会倒闭？』等书籍。并于《东洋经济 Online》连载「世界商贸见闻录」。

ファミリービジネスの教科書 家族企业的教科书



作者：蒲地 正英、田久保 善彦

ISBN：978-4492503645

出版日：2026/2/4

页数・开本：164页・A5

「股份分散在亲戚手中，导致经营方向难以达成共识。」

「不知道该如何与员工沟通相处？」

「兄弟姐妹之间该如何分配职责？」……

本书以问答形式，针对家族企业中常见的115个问题进行简明解答。

这115个问题，皆来自实际在家族企业现场奋斗的人们提出的困惑、烦恼与经验分享。这类问题往往不存在教科书式的“标准答案”，每间公司与家族都必须持续摸索出属于自己的道路。为了协助各位找到答案，本书作者结合自己20年来与企业经营者与员工互动的经验，从实务出发，提供寻路与思考的指引与提示。

市面上关于家族企业的书籍虽多，但多以数据或学术研究为主，对“人际关系”、“家庭情感”等家族企业特有的微妙与复杂之处着墨甚少。因此，本书力求尽可能呈现“现场的真实状况”。书中虽涵盖法律与制度相关内容，但更着重探讨“因家族关系而产生的问题”以及“外人难以察觉的矛盾与冲突”等主题。

衷心希望本书能成为所有家族企业相关人士，重新发现自家企业优势，并推动更积极经营的契机。

作者简介

蒲地 正英：曾任职于PwC。长期致力于日系家族企业的家族传承、M&A、IPO及企业重组转型。现为税理士法人Kamachi代表，并担任多家上市与非上市企业的社外董事。同时具备公认会计师与税务师资格，并担任GLOBIS经营大学院教授。

田久保 善彦：毕业于庆应义塾大学。现任GLOBIS经营大学院特聘副校长兼教授。同时担任多家上市公司与新创企业的社外董事及顾问。

グーグルのすごい採用 谷歌的超强人才招募术



作者：小川 高子

ISBN：978-4492261255

出版日：2026/1/28

页数・开本：268页・四六开

「识人的能力」依赖的不是直觉或经验，而是靠逻辑！

由将Google打造为「世界上最多元组织」的改革者，亲自传授招聘秘诀。

在人才短缺的时代，各组织都面临「无法招到优秀人才」的困境，并为此投入大量资源。即便是鼎鼎大名的Google也不例外。

为保持成长，必须持续招募优秀人才，也因此Google不断更新其招聘策略。Google的招聘策略有四大支柱（4E）：效能（Effectiveness）、效率（Efficiency）、经验（Experience）、公平（Equity）。通过四项指标都达到高水准，才能让Google持续从全球吸引「最优秀的人才」。

Google所采取的每项措施，绝非「只有Google能做到」。大多数机制都是日本企业乃至各国企业可以效法与复制的。

本书作者曾先后在Google日本与Google美国总部负责招聘战略，他将在书中详细介绍这套「Google流」招聘法，教你如何在任何地点、任何环境，都能成功招募到“能产出成果的人才”，并将其转化为各类企业都能应用的实战方法。

作者简介

Panalyt Group株式会社 代表取締役兼CEO。曾任Works Applications招聘团队成员，后加入Google日本。2014年获得公司内部创新奖。2015年起在美国总部担任资深项目经理，推动人事战略与制度改革，对技术职位面试DX、工作分析（Job Analysis）及同侪学习（peer-to-peer learning）项目有所贡献。2019年共同创立Panalyt Pte，设立日本法人，并自2023年起担任集团代表。

7月新书

人は仕事の場で育つ 人是在职场中成长的

制作中

作者：伊丹 敬之

ISBN：978-4492503683

出版日：2026/7/29

页数・开本：288页・四六开

「人才教育」并非企业的单向责务，
核心在于构建让员工「自主学习」与「自我成长」的场域逻辑与管理机制。

「培养人才」或「施予教育」这种说法或许略显自负——人本质上是靠自身成长的（即「自育」）。基于这一主张，本书并非探讨「如何育人」，而是深度解析「人如何成长」。

企业家与经营者应当构筑的是「成长过程的逻辑」，
而职场所需要的，则是支撑这一进程的「成长管理」。
本书将对这两个层面展开具体论述，并引入基恩、唐吉诃德等现场执行力极强的企业案例。本书堪称伊丹敬之先生名著《场域逻辑与管理》的人才版续作。

【目录】

第1章 何谓“人的成长”

第2章 以极致的机制促成人材成长：基恩士案例

第3章 职场场域中蕴含的无限能量

第4章 成长过程背后的逻辑

第5章 通过权限委任与经营理念育人：唐吉诃德案例

第6章 成长方式的管理

结 语 日本企业的成长陷阱

作者简介

一桥大学名誉教授、前国际大学校长。1945年出生于爱知县丰桥市，毕业于日本一桥大学商学部，并完成美国卡内基梅隆大学经营研究所博士课程（取得博士学位）。曾任一桥大学研究生院商学研究科教授、东京理科大学研究生院创新研究科教授。自2017年至2023年担任国际大学校长。2005年11月获颁紫绶褒章，并于2023年10月成为首位因经营学领域成就而被选为文化功劳者。

7月新书

伸びしろ人材の教科書 潜力人才的教科书

制作中

作者：坂本正明、クリスチャン・ヴラッド

ISBN：978-4492534939

出版日：2026/7/14

页数・开本：240页・A5

“能干的人”，不过是经营层的劣质复刻版。
左右企业增长的关键，在于“选拔标准”与“偏袒式破格提拔”。

本书专门解析企业内部如何选拔下一代领导者候选人，
并探讨公司制度虽有规定却往往流于形式的社长继任培养计划。

书中也揭露一个残酷的事实：
正是由于“中层管理人员的晋升标准”与“顶尖领导者的拔擢标准”被混为一谈，才导致日本企业丧失了增长空间。

作者简介

坂本 正明:KPMG咨询公司执行董事合伙人。在咨询（战略・人力资源）领域拥有30年以上经验，并曾在美国、墨西哥、韩国等地工作过。
クリスチャン・ヴラッド:KPMG咨询执行董事、合伙人。长期致力于跨行业的战略人才培养、教育及数字化转型（DX）支援工作，在领导力发展与组织变革领域拥有深厚造诣。作为战略与变革团队的核心成员，持续为企业提供专业支持。经营学博士。



心を病む力 心灵生病的力量



作者：上谷 実礼

ISBN：978-4492048030

出版日：2025/8/27

页数·开本：260页·四六开

现代社会中，几乎每个人都可能感到「活得很疲惫」。
在这个每个人都被不断要求要努力的社会，你是否也正在对自己施加「我应该这样做才对」的压力，而无形中提高了生活的难度？

我们正处于全人类过度迎合环境的时代。

这是一个让人难以开口说出「我已经撑不下去了」的社会。

我们之所以感到「活得很疲惫」，问题并非源自自身，而是个人与所处环境之间的落差，以及过度迎合外在环境所造成的自我感受不一致所导致的。

若对这种状态视而不见，痛苦便不仅停留在心理层面，还会逐渐转化为「身体所感受到的辛苦」。即使前往医疗机构接受检查，也往往查无异常，进而出现「隐性痛苦」、「无名不适」等难以具体说明的症状，或是明明想努力却身体无法跟上的状态。

本书是以心理学（心）与神经学（身体）的知识为基础，以系统性条理化方式分析导致「活得很疲惫」的心理机制与原因，并介绍实际应用于心理治疗现场的「28个处方笺」，帮助你理解并克服生活中的各种困境。

作者简介

毕业于千叶大学医学部医学科。千叶大学医学博士。拥有劳动卫生顾问（保健卫生）及公认心理师资格。目前担任千叶大学研究所兼任讲师。对生活习惯、生活方式与健康之间的关系深感兴趣，曾在社会医学相关研究室从事研究与教学工作，之后以产业医身份独立执业。累计超过一万人次的面谈与咨询经验。专长包括阿德勒心理学、格式塔疗法与多重迷走神经理论。

自律神経 これ1冊ですべて整える 搞定自律神经，就靠这本



作者：久手堅 司

ISBN：978-4492048184

出版日：2025/10/29

页数·开本：278页·四六开

※已签约：台湾

有了这一本就足够了！从今天开始，
让你的身心都能轻松起来的方法大公开。

心悸、头痛、眩晕、失眠……

这些日常中容易出现的不适症状，主要原因都可能源自自律神经失调。

接受检查也找不出异常，因此不知如何改善症状的人不在少数。本书作者为了解决这类患者的烦恼，不仅开设了「自律神经失调门诊」，同时也透过媒体及社群平台分享自律神经失调与气象病的对应方法，并介绍如何调整日常生活习惯，以改善症状。

【目录】

- 序章 什么是自律神经？——最初需要知道的10个疑问与解答
- 第1章 因不明原因而身体不舒服的人，需要立刻实践的10个习惯
- 第2章 不擅运动也没关系！调整骨骼歪斜的身体舒缓习惯
- 第3章 如果开始有多余的心力……调整每日作息的生活习惯
- 第4章 让自律神经开心的饮食习惯
- 第5章 和日本的四季与天气和平共处365天的习惯
- 第6章 外出或是在办公室都能偷偷做的小习惯
- 第7章 善用汉方力量的养生习惯

作者简介

世田谷内科·神经内科诊所院长。气压预报及身体状况管理应用程序「头痛一」的监修医生。开设「自律神经失调症」等特殊门诊，并在气象病·天气病门诊中，诊疗超过5000名患者，以患者视角进行诊疗及通俗易懂的解说，在SNS及媒体间引起话题。著有『气象病手册』（诚文堂新光社）、监修『令人惊讶地易懂的自律神经新常识』『每天都变轻松！自律神经调节之书』（宝岛社）等作品。

9月新书

がんになったら、明日から何食べる？ 得了癌症之后，明天开始该吃什么？

制作中

作者：勝俣 範之

ISBN：未定

出版日：2026/9/1

ページ数・判型：208ページ・四六判

「如果得了癌症，从明天开始要吃什么？」
当被宣告罹患癌症时，往往会引发人生中最大的恐慌。

患者会突然陷入这样的想法：

“为什么是我得了癌症？是不是因为暴饮暴食？”

“是不是必须彻底改善饮食？”“是不是已经快要死了？”

随之而来的，是后悔与恐惧。而这种恐慌状态，本身就是最危险的。

患者往往抱着抓住最后一根稻草的心情上网搜索，结果在自责与缺乏科学根据的替代疗法之间，耗费了宝贵的治疗时间与金钱。在这种情况下，使人失去冷静判断能力的不可靠信息，甚至可能成为与癌症本身同等危险的“第二个敌人”。

本书正是希望成为在确诊后第一时间阅读的“心灵镇静剂”。

对于许多患者常问医生的问题：“从明天开始应该吃什么？”

“作者给出的答案是一——“维持原本的饮食就好”，这是一种反直觉的回答。

首先，让焦虑的情绪暂时稳定下来，回到日常生活。同时抑制“想要大量搜索健康信息”的冲动，通过本书培养辨别不实信息的科学视角，并掌握在当下真正重要的行动指引。“为什么维持平常饮食就可以？”——这个答案，正是专注治疗并提升生存率所需的最重要基础知识。

作者简介

1963年出生。1988年毕业于富山医科药科大学医学部。1992年起在国立癌症中心中央医院担任内科住院医师。2004年1月赴美哈佛大学生物统计学教室短期留学，并在丹娜法伯癌症研究所及ECOG数据中心研修，之后担任国立癌症中心医长，2011年10月起任现职。专长为内科肿瘤学、抗癌药物支持疗法，以及乳腺癌与妇科癌症的化学治疗等。2022年创立医生主导的网络媒体「Lumedia」，并担任总监。

7月新书

疲れはあごが9割 疲劳有九成是因为下巴



(书影仅供参考)

作者：薩摩 宗治

ISBN：978-4492048429

出版日：2026/7/15

页数・开本：256页・四六开

不自觉咬牙、直颈症、驼背、腰痛、圆肩……

若不放松下巴，全身僵硬酸痛恐将伴随一生！？

齿科学部毕业之柔道整复师亲授！只需1分钟，从口腔开始重塑全身平衡！

许多人为了改善体态或骨骼歪斜而求助于整体院或整骨院，却往往忽略了一个致命的关键点——“下巴”。当支撑下巴的肌肉长期处于过度紧张状态时，会不断牵拉颈部肌群，进而导致颈椎移位。结果便是：无论你怎么按摩放松颈部或背部，下巴的歪斜都会像拉紧的橡皮筋一样，迅速将身体拽回原状。简言之，如果忽视了下巴的调理，无论你在纠正姿势上付出多少努力，很可能都只是徒劳。

久坐办公、操作电脑、低头使用手机……这些现代人避无可避的日常习惯，其实都在暗中给下巴施加巨大压力。那些通常被视为导致身体歪斜的诱因，本质上都是通过“下巴”这一中转站，才将负面影响波及全身的。

下巴歪则全身歪，身体歪则下巴更歪——。

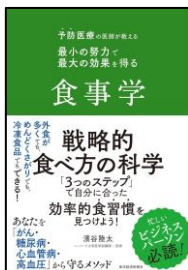
本书不仅将从解剖学角度深度解析这一密接关系，还将公开身为下巴专家的柔道整复师所独创的理论与实践方案。此外，书中更进一步探讨了业内鲜少提及的话题：医美整形对人体骨骼构造可能带来的潜在风险。

作者简介

柔道整复师、牙医学学士。萨摩骨骼矫正针灸整骨院总院长。他致力于研究全身骨骼与咬合关系的联动，专攻融合了“柔道整复术、牙科咬合学及整骨疗法”的颌颜面骨骼矫正技术。为此，他特意从牙科大学毕业并取得牙医学学士学位。之后，他正式提出“萨摩式疗法”，积极倡导矫正术、自我护理及预防歪斜的重要性。他在改善下巴歪斜、面部及身体困扰方面成效显著，深得模特、演员等众多知名人士的信赖。

予防医療の医師が教える 最小の努力で最大の効果を得る食事学

预防医学医生教你用最小的努力获得最大效果的饮食法



作者：濱谷 陸太

ISBN：9784492048139

出版日：2025/9/10

页数・开本：220页・四六开

※已签约：台湾、韩国

即使工作繁忙、经常外食、懒得准备，也能实践的「战略性饮食科学」。通过3个步骤，打造最适合自己的饮食习惯！

哈佛大学医学院讲师、致力于预防医学研究的作者，透过经科学验证的理论，介绍「将饮食的健康效果最大化的方法」。

一般提到改善饮食习惯，都会觉得门槛很高、难以持续。但本书作者则反其道而行，认为从长远角度来看，如何巧妙地偷懒才是关键中的关键。

即使是再怕麻烦的人，也能透过以下三个步骤，在不花钱、不费时间的情况下，从日常饮食中获得最大益处！

1. 抛开「这个健康／那个不健康」的先入为主观念
2. 了解自己的饮食习惯
3. 制定具体可改善的计划

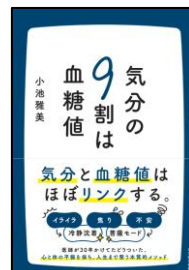
无论是忙碌、经常外食的上班族，还是因为健康检查数值异常而开始担心健康的人，这都是一本必读之书！3

作者简介

布里格姆妇女医院及哈佛大学医学院讲师。专长为预防医学，特别是透过饮食和保健食品进行个别的预防性干预。在循环器内科累积临床经验后，于哈佛大学取得流行病学博士学位。现任布里格姆妇女医院预防医学研究讲师。同时，在日本创立株式会社 Everyone Cohort Inc.，并以CEO身份致力于推动日本预防医疗的发展。育有三名子女。

気分の9割は血糖値

情绪的九成取决于血糖值



作者：小池 雅美

ISBN：978-4492048085

出版日：2025/10/22

页数・开本：232页・四六开

※已签约：台湾、韩国、泰国

掌握情绪起伏的关键就在于血糖值！

无论发生什么都能保持冷静的人，是因为他们的血糖值一直处于稳定状态。听起来或许会令人感到意外，但血糖值对心理与身体状态有非常直接的影响。

吃饱后容易犯困、下午容易烦躁、睡了一觉仍然感到疲惫、半夜容易醒来、平时依赖大量咖啡提神、周末疲惫不堪、总是感到焦躁……导致这些症状的根本原因，大多是由于「血糖值的剧烈波动」对自主神经系统造成的负担。

本书的目的，是透过「控制血糖」，一次性解决日常不适，激发你原本的潜力，并帮助你在事业甚至人生中发挥最佳表现。

血糖值与情绪几乎是同步的，而血糖值也与自律神经系统息息相关。「血糖值下降（能量耗尽）= 生命危机」，这可能成为各种身心不适的根源。但若善用，反而可以在工作上取得成功，甚至改善人际关系。

本书将告诉你如何获得真正的元气，达到平静、稳定、不易受干扰的状态。

作者简介

医生。小池诊所所长。兼任那须医院非常勤医生。临床分子营养医学研究会特别认证指导医师、汉方专科医师。不仅擅长汉方与营养疗法，还通过各种综合医疗累积了丰富经验，并能敏锐观察患者的面貌及姿势等，准确判断患者状况，成功帮助许多患者康复。本书为其首部著作。

9月新书

腸大復活 肠道大复活

制作中

作者：小林 弘幸

ISBN：未定

出版日：2026/9/1

页数·开本：208页·A5

到100岁都不再被不适困扰的“强健肠道”养成法！

所有的不适，最终都指向肠道！

累计销量超过1200万册、并多次出演电视节目的名医，
带你了解将「肠活」升级后的全新概念——「肠育」究竟是什么？

肠道并不仅仅是消化器官，它拥有独立的神经细胞，
并与自主神经系统密切联动，对身心健康产生深远影响。

血液循环不良或自主神经失调，会导致肠道功能下降，
不仅引发便秘与腹泻，还可能与大肠癌、溃疡性结肠炎、克罗恩病，
甚至近年来备受关注的「肠漏综合征（Leaky Gut）」有关。

作者小林先生主张，我们应当像“养育孩子”一样去对待自己的肠道。
清晨，用一杯水唤醒它的活力；深夜，在睡前三小时结束进食，给它充分的
休息。偶尔，还要带它去大自然中释放压力、焕发精神——这就是他所倡导的
护肠理念。

本书并非单纯探讨「肠活」，而是提出了一种全新的视角——“肠育”，即像守
护生命一样养育肠道。以此为基础，书中还提供了一套能够轻松坚持、受益终
身的健康生活方案。

作者简介

顺天堂大学医学部教授、日本体育协会公认运动医师。作为自律神经研究领域的权威
专家，他不仅致力于顶尖运动员及文化人士的身心调理与表现提升，还广泛活跃于各
大媒体。其著作累计销量已突破1200万册，代表作包括《有趣到让人睡不着的自律神
经图解》等。

長生きしたけりや、肝臓と腎臓を同時に整えなさい 想要长寿，就需要同时调理肝脏与肾脏



作者：栗原 毅

ISBN：978-4492048238

出版日：2026/2/25

页数·开本：212页·A5

※已签约：台湾

「肝脏」与「肾脏」可以说是相互影响的兄弟器官。
本书是日本首本将这两个器官合并讨论的健康书。

作为“动力装置”的肝脏和“净化装置”的肾脏，乍看之下似乎各司其职。但多
数情况下，病变的起点往往是「脂肪肝」。

如果放任脂肪肝不管，约10年后可能发展成糖尿病，再过10～15年，甚至
会恶化为慢性肾脏病，形成一条疾病的连锁路径。想打破这个恶性循环的关
键是「保持血液顺畅」与「维持肌肉量」。

本书将介绍不受旧观念束缚，
同时保护肝脏与肾脏双重健康的具体饮食与运动方法。

【目 录】

- 第1章 肝脏与肾脏才是创造健康的「关键」
- 第2章 为了肾脏健康，必须先照顾肝脏
- 第3章 「肝肾」的关键在于「保持血液畅通」与「维持肌肉量」
- 第4章 同时保护肝脏与肾脏的饮食法
- 第5章 让肝肾更健康的11个生活习惯小技巧

作者简介

栗原诊所东京·日本桥院长，医学博士。1978年毕业于北里大学医学部，随后进入东
京女子医科大学消化器病中心内科。自1987年起专攻消化器内科，特别是肝脏病学，
2005年晋升为教授。2008年创立以预防及治疗消化器病、代谢症候群等生活习惯病
为目标的「栗原诊所东京·日本桥」。他在电视、报纸、杂志等媒体中，凭借浅显易懂的
解说广受好评。



6月新书

発達障害・グレーゾーン 子育て大変だと思ったら これ言ってみて！ 发育障碍・灰色地带当 你觉得育儿很辛苦时，不妨试着这样说说看



作者：吉野 加容子

ISBN：978-4492224281

出版日：2026/6/16

页数・开本：288页・A5

为什么“我家孩子总是不如别人？”

“为什么“我家孩子完全没有学习动力？”——这样的咨询正在不断增加。

过去10年间，确诊发育障碍的儿童增加了10倍，处于“灰色地带”的孩子数量更是难以计数。及早干预至关重要。若能针对症状进行适当引导，就能有效促进大脑发育，实现行为改善。然而现实残酷：专业诊所往往需要排队等待3至6个月，家庭内部也难以维持长期的支持，延误处理往往导致问题加剧。

因此，作者开发了基于脑科学的“沟通方式”。

只需将日常语言调整为有助于大脑发展的表达方式，就能在不让孩子反感的情况下，在家庭中进行发育支持。例如，仅仅改变以下说法，孩子的行为就可能产生明显变化。

「～你去做这个」(×) > 「～你已经把这个做好了」(○)

「不做完作业不准玩！」(×) > 「做完作业就可以尽情玩了！」(○)

本书将毫无保留地介绍这套已帮助5000多个家庭的、
基于脑科学×教育学×心理学的“沟通方式”。

通过改变与孩子的沟通方式，让养育发育障碍与灰色地带孩子的家长能够更轻松地育儿，并帮助孩子发挥潜能的一本书。

作者简介

发育科学沟通训练师，拥有学术博士学位及临床发育心理师资格，庆应义塾大学大学院博士课程修毕。以脑科学为基础，并从“一句话也无法说出的自闭症儿童”的经历开始，专门从事发育障碍支援研究。随后整合脑科学、教育学与心理学，开发出独创项目“发育科学沟通”，并创立“发育科学实验室”，其面向亲子提供的咨询与线上课程已在日本全国及海外广泛应用。

8月新书

最高の「孫育て」 最佳「带孙」指南

制作中

作者：小川 大介

ISBN：978-4492224120

出版日：2025/8/26

页数・开本：192页・四六开

「好孩子」「能力出众的孩子」，背后一定有好爷奶！

随着双职工家庭的增加，祖父母参与照顾孙辈的机会也越来越多。即使不住在一起，通过视频通话等方式交流的场景也越来越多。步入人生下半场的祖父母中，也有不少人希望向孙辈传递人生经验。日本目前“带孙旅行”的风潮，也可以说是这一趋势的一部分。

那么，如何才能在不多管闲事、不过度介入的情况下，
发挥祖父母特有的经验与知识来帮助孩子成长呢？

本书由在幼儿能力发展与亲子关系构建方面颇受好评的作者撰写，
通俗易懂地讲解“终极隔代育儿”的方法。

作者简介

京都大学法学部毕业。学生时代起即在大型考试补习机构及升学补习塾担任招牌讲师，活跃于教学一线。后创立以社会人专业讲师为核心、采用教练式指导的中学入学考试个别辅导机构。在将机构经营交由后辈后，作为教育家从事演讲、人才培养与写作等工作。在6000次以上面谈中积累的洞察力与精准建议广受好评。除升学教育外，对幼儿期儿童能力开发与亲子关系建立的指导亦备受肯定，并活跃于各类媒体。

9月新书

教養としての盆栽入門

作为教养的盆栽入门

制作中

作者：依田 徹

ISBN：978-4492048283

出版日：2026/9/1

页数·开本：224页·四六开

杰夫·贝佐斯、马云、莱昂纳多·迪卡普里奥也为之着迷！
为何历代将军与财界名人都钟爱盆栽？

本书搭配精美照片，介绍盆栽的历史背景、名品逸闻以及欣赏要点。

盆栽在海外以“BONSAI”之名广为人知，在欧洲、美国及亚洲各国都拥有极高人气；近年来在日本也再次受到年轻世代的关注。然而，“看起来都差不多”“不知道该如何欣赏”的声音依然存在。

本书旨在成为一本能够“讲述盆栽之美与价值”的入门读物。从理想形态的标准，到将其培育成型的匠人技艺与艰辛，再到具有价值的盆器鉴别方法、名木背后的历史背景，以及历史人物所钟爱的盆栽故事，均将一一细致解说。

本书广泛涵盖理解盆栽艺术性与历史性的基础知识，
带领读者领略被称为“盆中小宇宙”的深邃世界。

作者简介

东京艺术大学大学院美术研究科艺术学专攻博士后期课程修毕，获美术博士学位。曾任埼玉市大宫盆栽美术馆学艺员，现任远山纪念馆学艺员。专业领域为日本近代美术史、茶道史。著有《盆栽的诞生》（大修馆书店）、《近代茶人肖像》《皇室与茶之汤》《幻之茶道具图鉴》《女性与茶之汤的故事》（均由淡交社出版）等多部作品。凭《近代的“美术”与茶之汤》（思文阁出版）荣获第24届茶道文化学术奖励奖。

10月新书

万年筆のすすめ

钢笔推荐

制作中

作者：土橋 正

ISBN：978-4492048054

出版日：2026/10/14

页数·开本：224页·A5变形

一生相伴的终极书写工具使用指南！

使用钢笔正在悄然成为一种风潮。除了价格亲民、约1000日元左右的钢笔与玻璃笔广受欢迎外，也有许多人被种类丰富的墨水所吸引。
享受平价笔与墨水固然不错，但也有人选择减少数量，花时间慢慢“养成”一支适合自己的钢笔。

本书由拥有50支以上钢笔、并以文具评论家身份在各类媒体活跃20余年的作者撰写，内容涵盖钢笔的选购方法、使用方式、推荐笔款与周边配件，以及钢笔相关的有趣杂学，同时也整理了普通读者常见的疑问。

无论是第一次接触钢笔的人，还是已经拥有却尚未真正驾驭它的人，
本书都旨在成为一本引导读者与钢笔长久相伴的实用指南。

作者简介

文具顾问。曾任职于文具展会ISOT事务局，后成立土桥正事务所。主要从事商品企划与商品推广的咨询、文具卖场的策划与打造、商品选品与整体指导等工作。在网络、YouTube以及杂志、报纸等媒体上也有大量投稿。著有《文具的风格》（东京书籍）、《还是想要的文具》（技术评论社）、《文具黑客！》（合著，Magazine House）、《文具的休息时间》（合著，福音馆书店）等多部作品。

手放して、輝く「捨て活」 创造人生奇迹的「舍物行动」



作者：ETSUKO

ISBN：978-4492048313

出版日：2026/3/25

页数・开本：208页・四六开

※已签约：台湾

人生越是「放手」，就越能好转。
为「想丢却丢不掉的人」准备的完整实用指南。

----- 来自作者 -----

「整理内心」需要训练，也需要时间。

但透过「丢弃物品」来整理环境，却是瞬间就能完成的事。

因此，如果你想要「改变人生」，请先从丢弃物品开始。

当你开始学会放下多余的人际关系与信息，你的判断力将得到磨炼。

同时也能清晰地分辨出人生中什么是必要的、什么是不需要的。

透过为人生建立明确的判断标准，就能开启「为自己而活」的开关。

透过丢弃物品来启动新人生的过程，我将其称为「舍物行动」。

【目 录】

序 章 为什么单靠「舍弃」就能让运势变好？

第1章 从基础开始——养成「一日一舍」的习惯

第2章 「丢掉」还是「留下」？犹豫不决时的判断法

第3章 透过「一周集中舍物行动」，让家成为幸福流动的空间！

第4章 给即便如此依然「舍不得丢」的你

第5章 维持整洁状态、迈向新人生的「5个秘诀」

第6章 被喜爱的物品包围，你会越来越喜欢自己！

作者简介 |

YouTube频道「断舍离好人生TV」（4.5万订阅）经营者。赴美音乐留学回国后，曾陷经济困顿，一度需靠保险解约金维生。2021年透过成长课程领悟「舍弃不必要物品」所带来的效果，人生随即在数月内发生巨变。此方法在YouTube获得热烈反响，使其转职为专业教练。现为日本唯一的「舍物教练」，致力于协助大众透过丢弃改变人生。

だから、ひとり暮らし 所以，我一个人生活



作者：蜂谷 智子

ISBN：978-4492048160

出版日：2025/10/15

页数・开本：160页・四六开

从10位受访者的房间中，看见各种「活出自己」的方式！

自由，有些不安。但，内心还有一点自豪——

「一个人生活」正成为新的生活标准。

随着不婚人数增加、晚婚趋势，以及日益上升的生活成本，

越来越多人选择一个人生活。

但在现今社会，什么才是真正「做自己」的生活方式呢？

「一个人，其实也不错！」「满满的人生启发」

「鼓起了面对自己的勇气」——东洋经济Online广受好评的专栏书籍化！

- 与家人保持距离
- 重新审视自我
- 全心投入自己的兴趣
- 重新出发做准备
- 想被自己喜欢的事物所围绕……etc

由属于「失落世代」的作者，走进年龄、性别、职业各不相同的人们的房间，感受他们生活的氛围，观察他们如何度过每一天。有人在寻找属于自己的生活方式，有人在转换人生跑道，有人在走过人生折返点后重新出发……作者结合自身观点，以细腻笔触描写他们的悲喜、难以忘怀的记忆，以及对未来的思考。

作者简介 |

作家、编辑。编辑制作公司「Asuamu」负责人。东京出生。毕业于上智大学大学院文学研究科硕士前期课程。曾在语言教材出版社任职，从2014年起开始自由接案。以住宅与教育领域为主，至今已采访超过1000人。擅长深入了解采访对象，并将采访内容转化为动人的故事。

5月新书

一条もんこのカレー～なる人生 一条Monko的华丽咖喱人生



作者：一条 もんこ

ISBN：978-4492048306

出版日：2026/5/27

页数・开本：240页・四六开

1天卖出7000份的「明日咖喱」是如何诞生的？
「热爱咖喱的小学生」如何成长为人气企业家。私藏食谱也首次公开！

活跃于电视、媒体及日本全国各类活动的
一条Monko，推出首部自传式随笔。

以咖喱与香料料理为核心，从世界各国的正宗料理，到即食咖喱的创意改良，再到咖喱面包、咖喱乌冬、焗烤咖喱等平价美食，本书记录了作者持续制作、品尝并探索咖喱无限可能的过程，以及她一路走来的轨迹。

本书不仅揭示了单日最高销量7000份即食咖喱诞生的幕后故事，也以直率的笔触描写了她在自然环境中成长的童年趣事，以及艰辛的修行时代。书中收录了充满笑与泪的故事，同时也包含私藏咖喱食谱、让即食咖喱更美味的方法，以及提升咖喱风味的实用技巧。

这是一本充满咖喱元素、兼具实用性与可读性的随笔作品。

作者简介

咖喱研究家、香料料理研究家。新潟县出身，主理料理工作室「SpiceLife」。每年品尝约850份咖喱，并为多家大型企业提供官方食谱监修与产品开发服务。亲自参与企划与开发的即食咖喱「明日咖喱（あしたのカレー）」，累计销量突破100万份，成为畅销商品。同时担任横须贺咖喱大使、新潟咖喱大使等多个地区的咖喱推广大使。

7月新书

低山遭難 低山遇难

制作中

作者：羽根田 治

ISBN：未定

出版日：2026/7/22

页数・开本：248页・四六开

有七成的遇难经验都发生在「低山」！
原以为是轻松的登山，却差点落入死亡陷阱的人们。
本书以充满临场感的笔触，记录那些发生在日常身边的恐怖体验。

日本的山梨县与静冈县，两县每年的登山遇难案件中，约有7成发生在海拔1000米以下的低山。此外，经营登山者用地图APP「YAMAP」的公司，于2022年7月公布的「日本最容易迷路的登山路线」5个地点，并非位于北阿尔卑斯或南阿尔卑斯等险峻高山，反而全部都是低山。事实上，最危险的山，反而是「低山」。

本书透过直接采访曾在低山遭遇山难的人们，
揭开那些令人惊讶的经历——「没想到会在这种地方遇难」。
并同时介绍山中意想不到的陷阱，以及避免事故的方法。

作者简介

自由撰稿人。长野县山岳遇难防止顾问、日本山岳会会员。
采访内容主要以山岳遇难与登山技术为主，并在《山与溪谷》《岳人》等杂志发表文章，同时也以冲绳、自然与人物为主题开展创作活动。著有《山是很可怕的》《袭击人的熊》《纪录片：生还》等多部作品。从小学时期开始登山，至今仍持续享受登山与滑雪的乐趣。

东洋经济新报社 书籍信息
<https://str.toyokeizai.net/books/>

申请评估用资料，以及确认各书最新版权状况，
还请问版权窗口，谢谢。

【 联系方式 】

▶何 品儀 (Ms.) : pingyiho@toyokeizai.co.jp

Cc

▶川崎 聰 (Mr.) : s-kawasaki@toyokeizai.co.jp

▶山中 美紀 (Ms.) : m-yamanaka@toyokeizai.co.jp

▶浅川 まどか (Ms.) : madoka-asakawa@toyokeizai.co.jp

▶堀 牧子 (Ms.) : m-hori@toyokeizai.co.jp