第一图书网, tushu007.com

<<秒殺緊張>>

图书基本信息

书名：<<秒殺緊張>>

13位ISBN编号：9789571353050

10位ISBN编号：9571353051

出版时间：2010-12

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：湯尼．萊頓（Tony Wrighton） 著

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<秒殺緊張>>

前言

（本文作者為台大神經外科主任）　醫學領域中的外科系，有著不同的分科。
而各項外科系分科所進行的手術種類數目多寡不一，其間難易度的出入也相當地大。
其中神經外科手術的種類，從開顱術、脊椎手術到周邊神經手術，不但涵蓋的範圍最廣，而且難易度的落差也最大。
如果其他外科可以用一到十、區分手術的不同難度。
那麼，神經外科便可以從一到五〇〇，來劃分手術的困難度。
有些神經外科手術所面對的，可以說是層次複雜交纏細密，醫界難度最高壓力最大的刀！
　就因為神經外科的複雜困難，讓部分醫師由於對開高階刀的恐懼產生壓力而卻步不前，只能選擇長期停留在某個階段，當個「安分守己」的醫生。
個人歷練過數十年大大小小的刀，一般來說，面對開刀已經很少有壓力負荷；但即便如此，偶爾遇上罕見病例或沒有開過的刀，一樣無法避免緊張壓力。
不同的是，面對這樣的挑戰我喜歡把它當成機會，積極迎向前去。
　做足準備才能擁有自信　遇上緊張，代表你遇上了不熟悉的挑戰，只要可以克服挑戰，便能夠獲得更大的成長與成就感；人窮盡一生，追逐的不就是這個嗎？
然而進行手術時人命關天，遇到挑戰，不能以暴虎馮河式的匹夫之勇硬闖，所憑藉的就是事前十足的準備，以建立足夠的信心，才能克服此一挑戰。
所以每當遇上從未經歷過的大刀，我也會翻閱相關文獻，藉由別人的經驗，來熟悉挑戰、建立信心。
特別是在進開刀房的前一晚，我在開車回家的路上，一定會把一台刀完完整整地在腦子裡細細模擬一遍。
只要發生模糊遺忘或困惑，回家後一定要再熟讀有關的文獻，反覆地演練；第二天，如果還想不通，我也一定設法把這個刀往後挪，延期再開。
因為我必須在相當自信有把握的情況下，才能為這個刀負起真正的責任。
　作為一個醫護人員面對壓力、處理壓力的能力是非常重要的。
任何開過刀的醫生一定都碰過突發狀況，像神經外科這樣複雜艱鉅的手術，更是無法避免未預期的情況發生。
例如刀開到一半，病人突然大量出血無法控制，面對這種「秒不容緩」的緊急，醫師的第一反應一定是緊張、失望、氣餒。
但在這個時候，醫師應發揮其專業訓練與素養，搶在短短的幾秒鐘內，恢復冷靜，找到解決方案。
抗壓能力不夠的醫師，在經過一番手忙腳亂的緊張時刻後，若還是無法掌握這個情況，也有可能會選擇逃避，把傷口一縫，宣告手術失敗。
　人和其他動物之所以會緊張，應該與體內之內分泌有關，例如腎上腺素的分泌。
我們不難發現，有些人就是沉溺於挑戰極限，去征服高山、極地、沙漠，對於冒險犯難樂此不疲。
他們為什麼老是拿自己的命開玩笑？
為的就是消耗比別人旺盛的腎上腺素分泌。
唯有透過驚險刺激，才能消耗這些過剩的激素，達到身體的平衡。
所以我也常笑稱，神經外科醫師肯定是腎上腺素分泌旺盛的一群，唯有熱愛追求某種程度的壓力，通過壓力挑戰自我極限，才能享受不斷跨越精進的成就。
然而外科醫師與冒險家不同的是，他不是以自己的生命接受挑戰，他所處理的是別人的生命。
面對別人的生命，所負的責任愈大，需要的信心與準確功夫也要愈多。
　樂於挑戰讓人不易退化　我常想，挑戰、緊張、信心與成就，是一體的數面，而且是互為消長的。
面對挑戰，緊張自然隨之而來，唯有經過充分的準備，才能有足夠的信心，去克服此一挑戰。
但是長久只處理百分之百有信心的事情，又會使人覺得乏味而沒有成就感，因此我們的人生終究需要一些挑戰及緊張，才會有其後的成就感。
外科醫師唯有在不斷反覆面對挑戰及緊張，準備及培養信心以及其後得到成就感的過程中，才能提升

第一图书网, tushu007.com

自己，使得病人得到更好的治療。

其實，對於「緊張」大家也不必過度緊張，反過來看，緊張不正就是我們進步的原動力。

像我們的開刀也一樣，當我有七十分的信心時，就願意接受八十分的挑戰，其中十分的容差，便需靠臨場經驗來補足或事前準備來教育自己，以增加自己的信心；所以每一次的挑戰、每一次的緊張，都決定了自己下一次願意接受挑戰的難度。

隨著挑戰難度增加，今天的我就和昨日的我有了大大的不同，而所能開的刀的難度，也就可以一再上升；以前認為無法治療要放棄的病人，可能也就有了獲得治療的機會。

所以我想，當自己有一天從緊張壓力的神經外科醫師生涯退休了，必然會去找尋並且享受「新的緊張」。

就如同我在前文所說的，只要接觸不熟悉的領域或事物，人自然便會產生緊張，而緊張又是人往前進的力量。

那麼我僅僅只要開放心胸去學習新的東西，便足以維繫生活中不失去那種緊張的滋味，讓自己永遠活在「進了一階、又進一階」的滿足喜悅，怎麼可能需要擔心自己會不會退化。

各位一定要了解，原來人會緊張是件多麼美好的事情，真的不必對此「窮緊張」；完全不緊張的人生，才真正是貧乏的人生。

第一图书网, tushu007.com

<<秒殺緊張>>

内容概要

台上10年功，只需要台下1分鐘人生舞台百百種，即便天王天后，都曾因舞台超高壓凸槌過！
設定「信心密碼」、擺出「紅地毯姿勢」、臨場笑一個；擬定便利貼計畫、勤寫「信心日記」，每天只花1分鐘，保你殺死緊張，精采亮相。
口譯達人/王麗莎、台大神經外科主任/杜永光、紅面棋王/周俊勳、舞台劇一姐/郎祖筠練功心法全都露
書中的每一項技巧都只需時一分鐘，甚至不到一分鐘，而那就是你開始變得更有自信需要的所有時間
……1. 設定「信心密碼」大部分的人每天都會「登入」某樣東西，為此在潛意識中我們會問自己——「我的密碼是？
」現在，藉由這項技巧，每當要登入時就會同時想起你的目標。
當然在一陣子過後，這記住密碼的過程就會變成幾乎是全自動的流程。
很好，那表示記住你目標的流程變得自動化，而且是在一種下意識的狀態。
你可以盡量發揮創意，只要是對自己有效的方式都行。
我最喜歡的密碼是，一位想擁有更正面積極態度的技術支援人員，每天一早上班登入時所使用的。
他登入時輸入的是「ComputerSaysYes」（電腦說沒問題）。
想出任何你喜歡的密碼，只要能反映自己的目標都可以。
現在就去修改你的密碼，注意你在登入時，是否會很自然地變得更有信心。
2. 臨場笑一個研究顯示，當我們微笑時，我們的腦部會釋放出「感覺良好的化學物質」。
這種物質（如果你想要更精確一點的話，那就是腦內啡）能讓我們感覺愉悅、快樂與平靜，甚至還能紓緩疼痛。
由大衛（Stephen Davis）與帕拉迪諾（Joseph Palladino）兩位學者進行的一項很棒的研究中，他們要求研究對象用嘴咬著鉛筆；其中部分人用牙齒咬鉛筆（以鼓勵他們微笑），另一些人則不用牙齒，只是以嘴唇含住鉛筆（因此沒辦法微笑）。
接著他們都一起觀賞卡通影片。
觀後統計，用牙齒咬鉛筆的人（也就是可以微笑的人）認為，卡通的內容比較有趣。
微笑除了能讓你感覺良好之外，也能展現放鬆及信心的形象。
這是因為肢體語言能反映你有多少信心，而微笑則能顯現出幸福感與內心的自在感。
研究還指出，當我們更常微笑，人們給我們的回應就會更正面，幫助我們感覺更有信心。
3. 擬定便利貼計畫如果腦袋裡明確知道某個情境要怎麼進行，你就會感覺比較有自信，外表看起來也會比較有自信、有權威。
所謂便利貼計畫，是把計畫寫在便利貼或任何小紙條上面；這小小的東西，會大大改變你的外在和感覺。
把待辦事項清單寫在便利貼上，每多看一次，你的信心就會多增加一分。
至於到底要寫些什麼，就看你需要增加信心的場合是什麼。
如果是約會，你想要跟對方聊些什麼？
如果是工作面試，你想要把你的哪些才能告訴對方？
如果是運動比賽，你的致勝策略是什麼？
如果是把妹，你要用什麼搭訕語？
如果是演講，你要講些什麼內容？
舉例來說，我前幾天做了一場演講，寫了一張紙條放在後口袋裡，上面寫著：1、開場白2、金凱瑞的故事3、耶魯大學對寫作所做的研究4、寫下自己的目標5、李小龍的故事6、結尾演講當天我大約看了五次紙條，在腦袋裡把要講的東西一再確認。
一切準備就緒，演講內容的基本架構已經在腦海裡，萬一突然失神忘了，至少還知道後口袋有一張應急的小抄。
那張紙條意味著「有條理」、「有準備」。
本書特色：1. 容易上手、即學即用：每章末均附有數則技巧，每則技巧的練習時間只須一分鐘，只要在上台前妥善練習，即能迅速在台上感受到信心，並展現自信。

第一图书网, tushu007.com

2. 任何場合的溝通均能適用：不論是在正式會議、簡報、演講、比賽、求職面試，還是日常對話、約會，當你能夠訴諸並感受到信心時，信心就能在生活中的所有領域幫助你。
3.邀請口譯達人/王麗莎、台大神經外科主任/杜永光、紅面棋王/周俊勳、舞台劇一姐/郎祖筠，現身說法，分享4堂他們面對緊張處理緊張的珍貴經驗。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

湯尼．萊頓（Tony Wrighton）　　萊頓擁有NLP訓練師（NLP Trainer）和NLP高階執行師（NLP M aster Practitioner）的身分。
他的有聲書銷售量超過十萬本，並且在全世界許多國家都登上iTunes十大暢銷書排行榜。
除了從事NLP訓練師工作和負責領導訓練及激勵活動之外，萊頓擔任電視及電台節目主持人已有長達十五年的時間，近期是在英國天空運動新聞頻道（Sky Sports News）。
林錦慧　　政大英語系畢業，曾任《時代解讀》（TIME Express）雜誌副總編輯，現為專職譯者，譯作有《艾略特波浪理論》、《二手貨與新商人》，以及《石油玩完了》、《人生一定要有的八個朋友》、《是誰把你的商品擠下貨架？
》、《贏在終點》合譯譯者。
張木屯　　文化大學地理系畢業，曾從事出版社編輯工作十多年，目前為專職譯者。

第一图书网, tushu007.com

<<秒殺緊張>>

书籍目录

CH1　列出信心目標CH2　運用想像增強免疫力CH3　接納緊張、處理緊張CH4　你看起來如何CH5　你聽起來如何CH6　你的感覺如何CH7　笑一個CH8　便利貼計畫CH9　最後的強心劑CH10 替未來做好準備

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

（本文作者為紅面棋王）　　向來我習慣面對輸贏之間的壓力，但在過去整整一年，二〇〇九年四月到二〇一〇年六月，我面對的，卻是差點壓垮自己的成功壓力！

從七歲學棋以來，我面對的幾乎都是黑白分明的棋子世界，棋局雖然複雜萬變，但遊戲規則簡顯明瞭。

自從獲得二〇〇七年LG世界盃冠軍之後，我的世界改變了。

之前，我一直只是個全心求勝的孩子，但「棋王」的光環引來過多的關注期待，再加上成家生子，逼得我一夕間變成大人，連說話都小心翼翼，盛名反而變成努力前進的沉重包袱；這些課題，是我從來沒有學習過的，我束手無策；在那段人生「最失敗」的期間，連面對新進棋士都會「大意」失去荊州。

面對戰績每下愈況的強大壓力，我開始自我懷疑、自我放棄。

從小到大經歷過無數征戰，其實我早習慣和壓力相處。

還小的時候，賽前若是因為緊張輾轉難眠，我都會藉由閱讀武俠小說排解壓力，看英雄人物克服萬難、揚名江湖，不但可以幫助自己脫離競賽壓境的窒息環境，還可以自我投射建立信心。

更大一點後，我改玩「魔獸世界」，藉著砍怪、衝等的虛擬競爭，把精力壓力靠專注打怪的過程，快速蒸發。

不論是看武俠小說還是結隊打魔獸，半個鐘頭一個鐘頭下來，也就累了，然後可以安然入夢。

但，人生的這一跤，跌得我用整整一年多時間，才「砍掉重練」，找回自己。

壓力的當下不要做決定　　這一年的低潮，靠著家人鼓舞，特別是圍棋同好的妻子不斷加油打氣，才讓自己在歷經心魔痛苦煎熬後，學會以新人的心態面對每一場賽事，建立「自己只是無名小卒，輸給誰都應該」的想法，在今年六月，拿下中日菁英賽冠軍，重新走回「the first place」，並接下二〇一〇廣州亞運中華圍棋代表隊隊長一職。

這榮譽，自然也帶來一定程度的壓力。

這回出賽，應該屬我這隊長最緊張了。

除了必須參加男子團體賽，同時還參加了男女混雙，尤其男女混雙背負國人最大的期望；而身為隊長，我還負有照顧其他選手的責任，幫助大家穩定軍心。

圍棋競賽，能不能撐得住對敵的氣勢很是關鍵，這方面我能做的，主要還是為年輕選手分析對手，排除大家一看到大選手就先矮半截的心態。

面對重要比賽，對手戰績或知名度，以及比賽獎金金額大小，是壓力最大的來源，兩者會發揮相乘效果，癱瘓選手的鬥志。

賽前的心理建設，是非常要緊的責任。

除了賽前的忐忑，上場臨賽的恐怖壓力自不在話下，特別是面對屈居下風的局面時，我更有可能緊張得冒手汗手發抖。

此時必須小心偽裝，不能在棋子上留下汗漬或頻頻擦手，否則自曝亂象讓對手輕易識破，氣勢信心很可能就在瞬間瓦解。

這時，我會離開座位，走出棋盤的世界，盡力讓自己放鬆，或者深呼吸調和情緒，或者躲進對手看不見的地方放空。

我就曾經在賽中離席將近二十分鐘，躲進廁所，望著窗外來來往往的路人，什麼都不想，發呆，等平復情緒後，才又重回棋盤，等待對手出現失誤破綻的機會，反敗為勝。

和緊張壓力長期相處下來，我已經養成一種習慣，就是面臨龐大緊張壓力時，不要做任何決定，哪怕只是下一粒棋子。

不論利用抽離情境或轉移注意力或任何方法，都要等壓力過後，才來下這個決定；即便之後的選擇和壓力下所做的決定完全相同，至少不會有遺憾悔恨。

人無法擁有沒有壓力的真空世界，所以，我們每個人都必須學會怎麼「面對它、接受它、處理它、放下它」。

這永遠是人生很重要的一項課題。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

1.容易上手、即學即用：每章末均附有數則技巧，每則技巧的練習時間只須一分鐘，只要在上台前妥善練習，即能迅速在台上感受到信心，並展現自信。

2.任何場合的溝通均能適用：不論是在正式會議、簡報、演講、比賽、求職面試，還是日常對話、約會，當你能夠訴諸並感受到信心時，信心就能在生活中的所有領域幫助你。

3.邀請口譯達人/王麗莎、台大神經外科主任/杜永光、紅面棋王/周俊勳、舞台劇一姐/郎祖筠，現身說法，分享4堂他們面對緊張處理緊張的珍貴經驗。

作者簡介　　湯尼．萊頓（Tony Wrighton）　　萊頓擁有NLP訓練師（NLP Trainer）和NLP高階執行師（NLP M aster Practitioner）的身分。
他的有聲書銷售量超過十萬本，並且在全世界許多國家都登上iTunes十大暢銷書排行榜。
除了從事NLP訓練師工作和負責領導訓練及激勵活動之外，萊頓擔任電視及電台節目主持人已有長達十五年的時間，近期是在英國天空運動新聞頻道（Sky Sports News）。

個人網站：www.tonywrighton.com　　譯者簡介　　林錦慧　　政大英語系畢業，曾任《時代解讀》（TIME Express）雜誌副總編輯，現為專職譯者，譯作有《艾略特波浪理論》、《二手貨與新商人》，以及《石油玩完了》、《人生一定要有的八個朋友》、《是誰把你的商品擠下貨架？》、《贏在終點》合譯譯者。

張木屯　　文化大學地理系畢業，曾從事出版社編輯工作十多年，目前為專職譯者。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com