

<<念了大学 然后呢>>

图书基本信息

书名：<<念了大学 然后呢>>

13位ISBN编号：9789866526183

10位ISBN编号：9866526186

出版时间：2009-5-27

出版时间：大是文化

作者：西谷升二

页数：208

译者：李佳蓉

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>

<<念了大學 然後呢>>

前言

推薦序：專注當下，全力以赴 / 黃萬隆（本文作者黃萬隆，為松山高中籃球隊總教練。在帶領松山高中籃球隊十二年後，今年以十六連勝的成績，獲得HBL高中籃球聯賽九十七學年度總冠軍。

身為一名教練，對我而言沒有失敗，只有輸跟贏。比賽當然有輸有贏，但輸不代表失敗，而是挑戰。因為沒有拿到冠軍或贏球，表示中間有某些地方沒有做好，在一次又一次的比賽過程中，只有不斷改變自己，創造更強的實力。

所以對我而言輸只能算是挫折或障礙，但不是失敗。

我一直有很堅定的信念，相信我可以不斷改變我自己，修正我自己，透過不斷改變、調整、學習，成為最好的教練，帶領球隊成為冠軍球隊。

在這當中，我只有一个想法，就是「全力以赴」。

嚴格來說，就是我個人要全力以赴改變我自己，去學習如何讓球隊變得更好；而我的球隊也要盡個人最大的努力，去把事情做到好，去面對這些挑戰。

過程中數次與成功擦身而過，當然會有遺憾，但今天的挫折，是為了下一次的 success 做準備。

所以過去十一年來，我總是告訴我的球員，今年的挫敗，是在累積下一次拿到冠軍的經驗。

在松山打籃球很苦，我們沒有學雜費減免，出國要自己出錢，還不停有人要來挖角。

而且，我們重視防守，所以要求球員體能一定要很好，才有辦法全場跑，去衝、去跑、去撲、去搶、去撞，所以我們一定要從精神層面去激勵球員。

從高一開始，我就會告訴球員，在整個過程當中要相信團隊，將相信轉換成防守的意志力，再將意志力轉換成行動力，唯有這樣，才能成功。

就像作者說的，「意志決定你的未來」。

我會告訴球員：「盡你最大努力，創造你最大的價值，就算沒拿到冠軍，你的籃球生涯也不會因此結束，因為你的努力，讓你未來籃球的路可以走得更遠。」

所以我們松山的口號是「1、2、3, do our best！」

過去十一年雖然我沒有拿到冠軍，但我培養出很多冠軍隊的球員，因為他們高中三年的努力，不斷訓練自己，累積出紮實的基本功。

這三年累積的經驗，能成為他們更大的原動力，去追求更高的理想跟目標。

像陳信安高中雖然沒有拿過冠軍，但他帶領裕隆在SBL拿到三連霸；何守正、許皓程、王建惟，他們高中時跟冠軍擦身而過，但後來成為台啤二連霸的主力球員；輔仁大學的陳順詳跟李緯倫，在高中也沒拿到冠軍，去年也是輔大拿到UBA冠軍的重要成員。

所以我為我的球員感到驕傲，因為在他們的高中三年雖然有遺憾，但那不叫失敗。

當然，球員難免會有防守失誤的時候，這時我會問球員：「你到底要不要打？」

你到底要贏還是輸？

想贏，那上場就對了。

或是遇到球員不敢出手攻擊時，我會這樣激勵球員：「難道你真的不行嗎？」

「難道你真的沒有信心出手嗎？」

「我不在乎球有沒有進，我只在乎你是不是很有信心地出手。」

十二年來有幾次，我們只要進一球，就能進入冠亞軍，但球就是不進，球員也是難過到哭，我的態度是只要盡力就好；但相對的，有幾次主力在防守時退縮，我二話不說，馬上換下來。

因為如果你不想贏，為什麼要上場？

就像書中說的，要專注當下，不要去想過去或未來。

如果老是想著結果，就無法專心處理當下的問題。

書中講到一位成績很好的學生因為歹徒襲擊，喪失記憶，無法參加大考，怎麼辦呢？

只有面對，去想過去多痛苦或後悔，一點幫助都沒有。

<<念了大学 然后呢>>

今年是我帶領松山高中籃球隊以來第一次拿到總冠軍。
一位教練朋友說，這表示我們已經拿到成功的鑰匙，是爭取「連霸」的開始。
我們比以前更加了解成功的模式，更容易開啟成功的大門，這也證明了過去我所努力的方向是正確的。

不斷質疑自己到底做得對不對，是必經的過程。
就像書中作者雖有招生的壓力，最後還是堅持自己的教法；過去也有很多人質疑我去美國學了那麼多籃球的新知，但並沒有因此為球隊拿到冠軍。
不但別人質疑我，我在這過程中也不斷質疑自己，這樣做到底對不對？
這個時候，我就會去找很多成功的案例，去看他們成功的模式，確定自己的方向是否正確。
只要方向正確，中間遇到一些挫折是沒有關係的。

我相信，只要相信自己，做對的事情，堅持下去，那所謂的成功，自然而然就會發生。

<<念了大學 然後呢>>

內容概要

聯合推薦 卡內基訓練大中華地區負責人 / 黑幼龍 HBL總冠軍松山高中籃球總教練 / 黃萬隆

還找不到像樣的工作？
太晚才知道將來要幹嘛？
專長？
勉強算是有一個吧？
為什麼進入社會令人恐懼？
為什麼別的人生好像比較順？
當「上大學」不再是門檻後，你對念完大學後的未來，真的比較篤定嗎？
沒關係…… 讓20萬年輕人找回人生方向的名師 / 西谷昇二現身說法 - - 可以跨越的，就叫障礙！
當你了解這個道理時，就等於已經跨過一半了。
只有勇往直前的人，才會不斷遇到挫折；會感嘆「我的人生障礙重重」的人，很值得拍手鼓勵，因為這代表他們是用積極的態度過日子。
履歷表上能寫出來的專長只有一個嗎？
沒關係，那就把它發揮到極致！
誰說個性決定未來？
是「意志」決定未來。
穩坐第一的訣竅不是贏過別人，而是發揮自己的特色。
走投無路嗎？
放心，大腦會啟動「緊急機制」，讓你安然過關的。
他為什麼能激勵人心？
1956年出生於日本高知縣的偏僻鄉下的他，畢業於東京國際基督教大學（東京前五大名校之一），一心想成為創作才子，整天泡在爵士樂咖啡館裡跟人聊音樂、聊文學，做了7年高級「失業」份子，7年中一首詩、一篇作品都沒寫出來，只能渾渾噩噩的靠打工餬口。
29歲，為了結婚，需要一份穩定而能快速累積金錢的收入，不得不找一份正職工作。
此時同齡者早已晉身管理職，他就算肯從頭開始也追不上。
想來想去，只能把唯一可視為強項的英文拿來當謀生工具，勉強進入英文補習班當講師，打算先撐個一年再說。
沒想到，當他站上講台，赫然發現台下坐著的，是一群比他還「輸」、被挫折打擊得垂頭喪氣的考生，於是決定用自己的經驗跟方法，幫助學生重新找回自信與成績。
就這樣，他在跟學生相處的過程中確立了屬於他的天職，找到發揮才華的場域，連續20年，他蟬連日本補教業超人氣的療癒系講師，意外開啟了自己的「成功」人生。
這本書在說什麼？
這本書是西谷昇二從他29歲之前的浪蕩心境 - - 「我是個看不見未來的大學生」 「為什麼挫折總是找上我？」
「女朋友不想嫁給我這種人」 「我的專長，勉強說來只有一個」…… 整理出的30歲之後跨越障礙的心法 有機會從谷底向上看，才能真正懂事 愛說「反正……」的人，其實是自卑的，不過他們也沒啥可輸的，何不向前？
知道恐懼的人，才會反省自己為何陷入困境 和別人想的不同、走的不同，是件好事，如果每個人都一樣，那還有什麼存在意義？
無論困難有多大，克服的方法都一樣 - - 先回想過去成功的「快感」！
那些自以為站上頂峰的人，往往沒發現前面的路其實是下坡的開始 每一個人的出身都沒得選，但都能選擇「如何面對」 能夠精通某個領域的人，一定是注意到別人沒察覺的微小差異 如果放任讓自己失敗的障礙不管，有一天它一定會變得更棘手，再度出現在你面前 不管你正準備念大學，或即將念完大學，你的未來，就在這本書的扉頁之後，等著你。

<<念了大学 然后呢>>

<<念了大学 然后呢>>

作者简介

西谷昇二 一個大學畢業後七年沒有正職工作的「高級失業份子」（相較於「高級知識份子」，作者在書中對自己的自嘲），在二十九歲時成為高齡的社會新鮮人，卻在之後蟬連二十年，成為日本人氣不墜的英語講師。

「代代木講座」和駿台預備校、河合塾，被稱為日本三大預備校。

預備校就是台灣的升大學補習班。

西谷昇二不但每年在「代代木講座」各分校的課程盛況空前，連為全國高中生及其他補習班開設的遠距教學課程，甚至傳送到日本全國各地高中、進學塾（補習班的一種）的衛星連線課程「SATELINE」，受歡迎的程度也是數一數二，作育學生已超過二十萬人。

每天上完課，都有許多學生排長隊請教他問題，詢問的內容不只限於課業上的疑問，連戀愛的煩惱到生涯諮詢都有。

甚至還有十幾年前的學生從遠方前來排隊請益的情況。

2005年，他受邀到早稻田大學演講，參加者除了以前教過的學生，還包含慕名而來的學生、社會人士，人數多到將可容納1,400人的「大隈講堂」塞爆。

除了本書以外，西谷昇二另外著有《無論如何都要活下去》（何があっても、生きてるよ）。

譯者簡介 李佳蓉 輔仁大學日本與文學系畢業，曾任出版社日文編輯。

譯著有《茶水間的數學思考》、《職場英語，這樣活用才對！

》、《3天讀懂韓國》、《現在，該進場了嗎？

》（以上四本均由大是文化出版）、《幼兒數學啟蒙遊戲》（新手父母出版社）等。

<<念了大学 然后呢>>

书籍目录

推薦序：專注當下，全力以赴 / 黃萬隆作者序：人生就像一場障礙比賽第一章 正視現在的處境如何理解這個世界？

- - 只有從谷底仰望這個世界，才能真正懂事。

黑暗谷底的風景 - - 覺得自己已經不行了？

歡迎來到黑暗谷底。

徹底感受你的恐懼 - - 知道恐懼的人，才會反省自己為何陷入困境。

意志決定你的未來 - - 決定未來的不是你遭遇的環境或條件，而是現在自我意志。

善用自卑的力量 - - 人雖然需要一點自卑感，但那和達不到「虛幻理想」所產生的輸家心態，是截然不同的。

偏差是件好事情 - - 若要和別人一樣，我不知道我這個人存在有啥意義。

回想過去成功的快感 - - 每個人在成長過程中，都在不斷跨越障礙。

不管做什麼都要專注 - - 也許當下會覺得再努力也沒用，但這一切都會成為你將來行動的基本模式。

成功是「練」出來的 - - 要達到精通的王道，就要練到變成反射動作為止。

第二章 敗部復活的關鍵被羞辱才有動力 - - 「我不想戴小顆鑽石的戒指，所以你別送了。

」讓興趣改變整個世界 - - 如果能拿來闖蕩社會的本事只有一種，就把它發揮到極致。

游刃有餘是什麼境界？

- - 討厭或喜歡，態度只有一種：把事情做好。

總有人見不得別人好 - - 會認為敵人很多，就像在夜路上連自己的影子都會害怕一樣，只是自己嚇自己罷了。

把批評當作進步的動力 - - 看到別人的優點，是思考「自己應該如何改進」的契機。

有風格的人才魅力 - - 穩坐第一的訣竅不是贏過別人，而是發揮自己的特色。

現在就是勝負的開始 - - 持續至少十年，才是具備才能的證明。

有缺憾才有努力的餘地 - - 即使杯中無水，我仍然會想：「我可以快樂地把水注入杯子裡。

」不要讓成見侷限眼界 - - 能夠精通某領域的人，一定是注意到別人沒發現的微妙差異。

工作可以治癒缺憾 - - 拯救失去信心、跌落谷底的我，是我自己的工作。

第三章 你會這樣磨練自己嗎？

不要憂慮，先試再說 - - 在巨大的障礙形成之前，應該先把較小的障礙一個個解決掉。

利用清晨輕鬆跨越障礙 - - 找出訣竅，把問題引導至清晨解決。

屏除個人的主觀 - - 只要曾經付出努力，我們的身體和大腦就不會輕易忘記。

集中全力，單點突破 - - 突破一個目標所產生的自信，將幫助我們突破更多障礙。

用兩種角度來看事情 - - 由質到量，由量到質，兩者間可自由轉換，才算專業。

正面面對你的失敗 - - 如果放任讓自己失敗的障礙不管，有一天它一定會變得更棘手，再度出現在你面前。

用舊規則玩出新把戲 - - 當一個人無路可退，就會發揮出所有的求生技能。

第四章 還是走不出低潮，怎麼辦？

人總有低潮的時候 - - 低潮如同箭射出前的弓，看似靜止，卻凝聚了最大的力量。

繞遠路又何妨？

- - 如果心裡不會覺得內疚，那無論做什麼事，都不叫「逃避」。

順從內在感官的指揮 - - 被逼到走投無路時，大腦就會啟動緊急機制。

自己的道路自己走 - - 跳脫他人的安排，走出自己的路。

人生是現在完成進行 - - 現在的自己，是否善用了過去的經驗？

結語 總在絕處才逢生 - - 壞處境、壞際遇，是人生向前邁進的推力。

<<念了大学 然后呢>>

章节摘录

作者序：人生就像一場障礙比賽 對人生而言，障礙是什麼？

高聳的障礙、低矮的障礙、充滿荊棘的障礙、偏見造成的障礙……每個人對障礙的定義都不一樣，遇到的情形也不一樣，所以障礙不僅種類繁多，程度輕重也不盡相同。

例如在日常工作上，為了遭遇到的困難而抱頭苦惱，或是面臨被欺負或被裁員的命運時，覺得自己再也跨不過的那道難關。

其他還有考試、就業與升遷等人生必經過程所造成的壓力，或是失戀，甚至與上司、部屬、親子之間產生的人際關係上的障礙。

有些障礙，對某些人而言不是問題，對某些人而言卻是天大地大的困難；也有些障礙，可能在當事人意識到它是個麻煩之前，就被輕而易舉地解決掉了。

當結婚或升遷這種原本應該高興的事變成一種壓力後，人也有可能變得裹足不前。

說穿了，人生就是一條橫亙著重重障礙的道路。

可以跨越的，才能叫做障礙 然而，無論那道障礙是巨大厚實，或是還是輕薄藐小，都一樣可以跨得過去。

可以跨越的，才能叫做「障礙」。

人是不會把不可能跨越的障礙當成「障礙」的。

從沒想過要攀登聖母峰的人，無論聖母峰有多麼高聳，都不會認為它是個障礙。

除非你有很強烈的意願想要攀登聖母峰，才會真的意識到它的高度，然後用盡一切辦法努力登上它。

相樣的道理，你現在之所以會為了某件事煩惱，是因為渴望跨越它、解決它，才會覺得它是一道障礙。

一道橫阻在眼前的障礙。

當各位了解這個道理後，就等於已經跨過一半了。

小時候，你是否曾經為了學會騎腳踏車，不顧傷痕累累，還是拚命練習呢？

你是否曾經因為害怕下水而邊哭邊抖，卻還是進入游泳池，最後在不知不覺中學會游泳了呢？

當你覺得眼前橫阻著障礙，請回想小時候的這些經驗。

想要攀登聖母峰的人，都會從低矮的小山開始練習，然後再慢慢提高等級。

同理，你若想要跨越面前的障礙，也應該早就做了適當的練習。

游泳、考試及工作上所面臨的障礙 或許各位認為這些阻礙之間的性質毫無關連，但只要下定決心想跨越，一定可以從自己身上發現解決的「根本方法」。

人生這堂課，是學生教會我的 身為一介補習班講師，之所以想要著手寫作此書，完全是受到一個學生的影響。

他上我的課已經是十多年前的事了。

他大學畢業後在大阪工作，聽說我在名古屋開課，便騎著摩托車飛奔過來見我。

然而，我在下課後能和他交談的時間，也只有短短的十多分鐘而已。

「我很想再聽聽西谷老師的聲音。

」他這樣對我說。

「即使只有十分鐘也沒關係，我很想當面對老師說聲謝謝。

」光是他到現在還牢記著我十年前說過的話這點，就讓我很高興了，沒想到他接著又說：「

身為重考生，我當時對未來充滿強烈的不安。

但是上老師的課，我學到了擁有夢想有多重要。

您當時對我們這些重考生說：『你們是為了實現夢想，才會聚集在這裡的。

』每當我遇挫折，總會想起老師當時說的那些話。

時間過得愈久，老師說過的那些話，就愈能引起我的共鳴。

」說完這些話後，他說明天還要工作，在寒冷的冬夜裡，再度跨上摩托車，又騎了三個多鐘頭的車回大阪去了。

我當時所說的話，是他變成重考生、迷惘地走在人生路途上時，支撐他通過考試的心靈支柱。

<<念了大学 然后呢>>

當時觸動他內心的話，即使在考完試後，仍深深印在他的腦海裡，影響愈來愈深遠。

就像石子投進水池後，形成的漣漪會愈來愈大，在他的心裡，那些話的影響力也是與日俱增。他說：「在我年輕時聽到的那段觸動我內心的話語，至今仍然支撐著我，而且隨著歲月的增長，在我心裡的份量也愈來愈重。

」咖啡館裡的「西谷筆記本」我年輕時常常騎著摩托車，造訪北海道函館的爵士樂咖啡館「BOP」，至今仍有許多學生慕名前往。

到訪的學生將當時的心情、感想、給我的一段話，或是對將來所下的決心等等，一一寫在通稱為「西谷筆記本」的本子上。

現在，西谷筆記本已經累積超過十一本了呢。

其中，有一則寫著：「儘管我現在已經三十幾歲了，還是忘不了當年老師上課時所說的那些話。

那些話觸動了許多人，也感動了許多人的心，成為當時支持我們繼續努力下去的力量。

我希望老師當時所說的話，能跳出補習班的框架，讓現在遇到挫折的人，也有機會聆聽。

」所以實際上，建議我寫下這本書的，也是我的學生。

這是我第一次以書寫的形式，重新回顧我的生存方式。

我並不是一位什麼優秀的人才。

當我從過去不斷失敗、且令人汗顏的人生中，尋找可以給人力量的話語時，我也不斷發現自身的缺失。

然而，我也和大家一樣，只有在明白自身的缺失後，才能讓自己變得更好。

這本書可以說是我的嘔心瀝血之作，如果能激勵更多人，我一定會感到非常高興。

<<念了大学 然后呢>>

媒体关注与评论

卡內基訓練大中華地區負責人 黑幼龍

HBL總冠軍松山高中籃球總教練 黃萬隆 推薦

<<念了大学 然后呢>>

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>