第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, tushu007.com

<<念了大学 然后呢>>

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，我只有一個想法，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，是為了下一次的成功做準備。
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。

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。

<<念了大学 然后呢>>

内容概要

◎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？
為什麼別人的人生好像比較順？
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，才叫障礙！
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。

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、生きてろよ）。
■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。

第一图书网, tushu007.com

<<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，而是現在的自我意志。
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。
有風格的人才有魅力——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。
想要攀登聖母鋒的人，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。

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。

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

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