

<<為什麼練習100分，結果50>>

图书基本信息

书名：<<為什麼練習100分，結果50分？>>

13位ISBN编号：9789866526824

10位ISBN编号：9866526828

出版时间：2011-3-1

出版人：大是文化有限公司

作者：Paul Sullivan

译者：林奕伶

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>

## 前言

作者序 愈有壓力、表現愈好 「在關鍵時刻獲勝的能力」( be clutch )，根據維基百科，是用來形容「運動員在極端壓力下還能有優異表現的天賦」，因此，一般人總是會馬上聯想到運動場上的勝利時刻：一支讓比賽翻盤的全壘打，或是終場鈴響前的投籃得分、盜球成功。但是，在關鍵時刻獲勝，並不是靠運氣。

簡單來說，在關鍵時刻獲勝的「心理素質」，就是：在極大的壓力下，還能發揮平時的水準。在壓力之下還要表現傑出很難做到，這也是我們覺得對壓力似乎免疫的人很厲害的部分原因。我們對這種英勇事蹟特別著迷，因而賦予這些

## <<為什麼練習100分，結果50>>

### 內容概要

你一定遇到過「實力無法發揮」的狀況：  
· 跟人談事情：你有備而來，談著談著，主題或方向卻變成跟著對方走。

· 老闆交辦工作：同樣案子做了幾千遍都很順，輪你主持負責，結果竟丟三落四。

· 面試、上台：練習都很流暢，正式來的表現卻坑坑疤疤。

每個人都會遇到：接掌新職、雙方會商、談薪水、講條件、討價還價、應徵面試、提辭職、上台說話、責備表現不好的同儕、開會發言、簡報、辯論、考試、比賽.....。

事前練習都能100分、你覺得自己準備好了，得到的卻是50分的結果：該講的沒講、被人岔開主題，該做的沒做、一時腦袋空白忘了原來目標，身體緊繃心臟狂跳導致做不好。

心理學家們已經歸納出原因：這是「心理素質」還練得不夠強。

心理素質就是——clutch——在關鍵時刻獲勝的能力，這種能力能幫你在緊張壓力之下，做到心情平靜下能做到的事情。

以前都說這種能力多半是天生的，其實不是，心理素質多半是練習出來的。

就算你不是天天上場比賽、或每天都必須做出艱難決策的執行長，只要掌握這5大心理素質，就能拿出100分的實力：  
一、聚焦：一個被我簡化到單純的目標，然後事情就容易照我想的劇本走，不被岔題。

二、自制：把大目標細分成小目標，然後不做不該做的、不說不該說的，有所不為。

三、應變：突發狀況時，想著目標、別想著計畫，然後不帶情緒的處理突發狀況。

四、進入當下：反覆練習到不假思索的程度，緊張會變成興奮。

五、恐懼加上欲望：兩種心態缺一不可。

作者保羅·蘇利文（Paul Sullivan）出身金融圈，他以老是失常的過來人經驗，加上對數十位成功人士的第一手訪談，並總結微軟壟斷案、美國銀行購併美林證券、摩根史丹利接管貝爾斯登、波灣戰爭英雄遇襲突圍等數十則經典的成功與失敗案例，找出導致失常的三種心態，並解決抗壓性不足造成臨場失常的問題，教我們如何把自己的「心理素質」強化起來，在面臨壓力時，表現依舊穩健，甚至更傑出。

蘇利文指出，就算你不像書中的成功人士經常處在高壓環境、甚至面臨生死攸關的場面，也能在日常生活中強化自己的心理素質：  
首先，你要學會處理「錢」的問題——當面子和裡子無法兼顧時，你該怎麼辦？

其次，你要多讓自己參與各種競賽——能讓你學會承認自己有缺點，然後補強。

統計指出，職業高爾夫比賽的第2名到第156名，推桿進洞所需桿數，彼此差距竟然只有一桿多一點點，誰的「心理素質」強，誰就能在關鍵時刻勝出。

金融交易與金融海嘯的案例則指出，處理財務問題時，誰能具備五種心理素質，誰就能不買高賣低照計畫獲利，或是在大恐慌中全身而退。

## 作者簡介

保羅·蘇利文（Paul Sullivan），《紐約時報》「Wealth Matters」專欄作家，撰寫有關富人生活、個人金融、財富管理、慈善義舉與遺產爭奪等文章。

專欄亦見於《康泰納資產組合》（Conde Nast Portfolio）雜誌、《國際先驅論壇報》（The International Herald Tribune）、《巴倫週刊》（Barron's）和《金融時報》（Financial Times），他在《金融時報》當過15年的財經記者與編輯，現在和家人住在史丹佛。

林奕伶，外文研究所畢業，曾任電視台國際新聞編譯、國際通訊社財經新聞編譯，現為自由譯者。譯作有《FBI這樣學套話》、《FBI教你讀心術》、《我能猜到什麼會爆紅》、《哈佛人這樣學行銷》、《善意的力量》（以上皆大是文化出版）。

書籍目錄

作者序 愈有壓力、表現愈好第一部 幫你勝出的5大心理素質第一章 聚焦：讓事情照我想的劇本走第二章 自制：「有所不為」比進取更需功力第三章 應變：做事要熱情，應變別帶情緒第四章 進入當下：練久了，緊張就變成亢奮第五章 恐懼加上欲望：不留退路的心第六章 心理素質男女大不同？  
第二部 失常的人，常犯三種錯第七章 卸責：都是因為 ，我才.....第八章 想太多：太早準備得獎感言第九章 自以為是：大膽行為加僥倖心態第三部 該如何培養心理素質第十章 學會處理錢：面子和裡子無法兼顧時第十一章 參加競賽：照練習時的做，別「多做」結論 上場有教練，人生沒教練

<<為什麼練習100分，結果50>>

編輯推薦

《時代雜誌》、《華爾街日報》、《美聯社》（Associated Press）、《邁阿密先驅報》（The Miami Herald）、《戰略+商業》（Strategy + Business）雜誌，一致好評！

「《為什麼練習100分，結果50分？

：你需要壓力愈大表現愈棒的心理素質》是了解如何成為高成就者，以及如何在競爭中勝出的終極指南。

」丹尼爾·品克（Daniel H. Pink），《動機，單純的力量》（Drive）、《未來在等待的人才》（A Whole New Mind）作者「誰都知道在高壓下工作很難，但

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>