

<<現在起，你需要四個靠山>>

图书基本信息

书名：<<現在起，你需要四個靠山>>

13位ISBN编号：9789866526961

10位ISBN编号：9866526968

出版时间：2011-6-28

出版公司：大是文化有限公司

作者：齋藤孝

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>

## <<現在起，你需要四個靠山>>

### 前言

前言 靠山就在那裡，你找到了嗎？

現在的小孩及年輕人的心靈愈來愈容易受到打擊。

經常為了一點小事便感覺心靈受傷。

失去自信、幹勁全消，所有事情都擱在一旁不管。

「奇怪，怎麼會因為這麼一句話就受到傷害？

」回想自己小時候，根本不會因為這種小事就感到心靈受傷。

就因為如此，導致現在的父母愈來愈不知道要怎麼對待孩子才好。

無論是來自國高中老師們對於學生的看法，或是自己在課堂上與大學生接觸的感受，都能感覺到現代學生的心靈愈來愈脆弱了。

公司裡總是會看到，因為上司的幾句責備，員工就不想做而提出辭呈。

那裡有

## <<現在起，你需要四個靠山>>

### 內容概要

沒有人單憑自己就能成功，總得靠什麼來撐過挫折，靠什麼而出人頭地！  
來吧！

這些事打不倒我 - - 這麼強韌的心態打哪來？

哪種朋友可以當靠山？

如何結交？

規律的生活就可以幫我練成高手，這麼簡單？

齋藤孝博士是日本知名的教育家，他發現多數現代人的生活方式，是這樣的：臉書、噗浪上的朋友愈多愈開心，但大多數很少碰面，很希望他們按「讚」。

遇到不順的事情，朋友指正「你這樣做不行啦」反而更受傷，要的是大家好言安慰。

換一家公司、做一陣子之後，就看懂一家公司，然後判定「這不是我嚮往的工作」。

希望成為這一行裡的一流高手，因此覺得「公司同事做的事無趣、重複」，「這些事不是我該做的」…… 上社交網站、要朋友給慰藉、一直換公司想找到理想工作，這都是我們在「尋求心理依靠」的行為。

但齋藤孝指出，心理上的靠山是無法這樣找到的，現代人自尊很強、自信卻不太夠，其實你可以自己找到四個靠山，得到「任何不順依然打不倒」的堅強心態： 用機緣的心態看事情： 現在的壞事、以未來的眼光看有時是好事，用「機緣」來看待周遭的好事壞事、遇到的好人惡人，就可以放下當下的壞情緒，用平常心看待。

不要一直掛意現在的幸或不幸，你會只想著如何向著目標前進。

靠山就在你的朋友裡，你如何打造專屬應援團： 讓自己學會忍耐和別人共同生活，人會在面對面朝夕相處的情況下磨合，然後建立起交情，網路上交朋友是以「隨時可以封鎖」為前提，不可能讓友誼磨合。

一同吃飯、裸裎相見、共同旅行、一起喝酒、一起看戲、乃至於激烈爭辯，就算一起做「徒勞無功」的事情，都有助於建立真正的友誼。

面對面的交流與互動，才能締結專屬自己的朋友應援團，提供你不斷嘗試的燃料，打敗挫折的最佳攻擊力。

建立自我認同，讓你的安全感強大： 如果你不能感到自己是某個團體的成員，這個團體再怎麼強大，也無法形成你的支撐力量 也就是靠山。

反之，如果你無法讓一個團體覺得你是他們的一員，你就很可能變成「我們不需要的人」，不管你的本事有多強。

可以形成你認同感來源的，包括同鄉、同窗、公司前後期……你可以仔細思索，畫出自己的「自我認同樹根圖」 人脈不該是一株強大的樹幹，而應該是錯綜複雜的樹根，以吸收打不倒的人生養分。

規律的生活習慣，就是頂尖高手的靠山： 讓自己的身體與大腦習慣於每天規律的生活方式，就能具有絕佳不失常的戰鬥力。

棒球選手鈴木一郎為了培養自己的穩定度，過著每天一樣的行程，賽前聆聽同一首曲子、餐餐吃相同的食物、天天固定時間練習，以避免不必要的焦慮及壓力，讓自己在「平常安定」的狀態下打球。

齋藤孝一輩子都從事教育與心理輔導，尤其是針對青少年與青年，他認為情緒其實也是一種生活的習慣。

改變生活中的思考習慣，就能改變心情，習慣「機緣」想法的人，心靈較不易受到傷害。

而心靈受到傷害，並不是與生俱來的個性就能撫慰的。

更重要的是，要改變人際關係的相處模式，就能改變思考習慣，能使心靈堅強起來。

齋藤孝說：「我遇過太多因此產生驚人變化的孩子及年輕人。」

」

## <<現在起，你需要四個靠山>>

### 作者簡介

齋藤孝（Saito Takashi），1960年出生於靜岡縣，東京大學法學院畢業後，繼續攻讀同大學研究所教育學研究科博士課程，現任明治大學文學院教授。

專長是教育學、身體理論及溝通技巧。

主持針對小學生的私塾「齋藤法」，擔任NHK教育電視節目「利用日語來遊戲」的綜合指導。

著作有：《老闆要的是：你對未知的處理能力》（大是文化）、《恢復肢體感覺》（NHK books，榮獲新潮學藝獎）、《發出聲來讀日文》（草思社，榮獲每日出版文化獎特別獎）、《三色筆閱讀日語》（角川文庫）、《理想的國語教科書》、《理想的國語教科書紅色版本》、《氣力》（文藝春秋）、《點燃工作幹勁》、《打動人心的「激勵」話術》（文春文庫）、《無聊力》（文春新書）等。

李佳蓉，輔仁大學日本語文學系畢業，曾任出版社日文編輯。

譯著有：《在社會走跳、你得懂這些生存之道》、《世界，為什麼是現在這樣子？

》（合譯）、《好主管不該教員工》、《念了大學，然後呢？

》、《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？

》（以上均由大是文化出版）、《幼兒數學啟蒙遊戲》（新手父母出版社）等書。

## <<現在起，你需要四個靠山>>

### 書籍目錄

【前言】靠山就在那裡，你找到了嗎？  
遇到不順時，只想要朋友安慰？  
沒有別人的認同，就沒有自信？  
想出頭，你需要四個靠山第一部 你的想法如何成為你的靠山第1章 學會以「機緣」正面思考只做自己喜歡的事，你所有事都不喜歡你能把「麻煩」變成好事嗎？  
「事情都照我的方式做」？  
太狂妄「感覺不對就分手」？  
很功利利益交換不算人脈，認同感才算同時包含好與壞，才是好因緣第2章 決定職業時，志向不是最重要的停一下，聽聽別人怎麼說務實：三流畫家卻是頂尖導演「這不是我該做的事」？  
機會是試出來的意念會讓你吸引好機緣共患難的人，比菁英團隊棒第3章 老覺得「沒人了解我」，好運不上門好運其實是想，不是際遇身體一定有個地方藏著好運象徵第4章 你怎知何時放下、何時努力有些事情要努力，有些事情要放下直覺：當你感覺怪怪的，通常真的怪怪的每個人都需要自己的祕密基地聚會是製造機緣的開始第二部 打造自己的應援團第5章 交情靠磨合、不是迎合朋友交情必須像「石油化」跟別人一起生活，我能嗎？  
要秉燭夜談、別徹夜狂歡用禮貌守護你最親密的關係我該對誰心靈交流？  
好好學第6章 身段柔軟的人，懂得爭吵分合我有一起泡溫泉的朋友嗎？  
很少見面、常常按「讚」的，不算朋友交情，包括好與壞的經驗不為錢，一起投入一件事你以為麻煩跟無聊，都不會白費力氣第7章 莫逆之交不會讓人有長進網路交友，以隨時封鎖為前提大聲讚美也大聲責罵與巨大的差異對峙，可以獲得能量用說的來整理思考第8章 天時地利人和，要靠自己找夢想在哪裡？  
就往那裡找夥伴我有可以偷學的朋友嗎？  
融入環境的人能突顯自己特色不願回憶的痛苦，是奮鬥的動力我的怪異也可以是魅力把吸引力變成束縛他人的感染力讓人離不開你第三部 找到自我認同，靠山不只一個第9章 辭職的理由與做三年的態度隨時做好辭職準備？  
沒前途你總得認同一家公司，才有發展我是 的一員嗎？  
第10章 我夠強嗎？  
從自我認同開始我以「身為 」而自豪嗎？  
誰和我有很多共同點？  
我在哪裡長大？  
什麼學校畢業？  
為什麼「自我認同」是一股強大力量？  
第11章 畫出「自我認同樹」，找到靠山因為認同，所以不放棄畫出你的自我認同樹根圖唯一的認同，最危險的靠山第12章 不服輸？  
好受傷？  
就是前進的動力沒有欲望？  
不想太累？  
未來麻煩了跟過去的經驗不一樣？  
找一個成功偶像，來模仿感謝逆境，強化生存能力書本、家人、朋友，心靈導師是誰？  
想像未來十年的自己第四部 我該倚靠哪些好習慣第13章 生活多規律，身手就多了得鈴木一朗的每天「一定要」練到變習慣、習慣變技能技能是什麼？  
是變成我的一部分絕世高手的道具善待你的吃飯傢伙我有熱衷的事嗎？  
有多熱衷？  
第14章 讓各種事物變成我的助力停止不斷更換跑道的人生別讓理想造成你的不安用否定別人來肯定自己，不會有進步練習放下讓自己被喜歡的東西包圍

<<現在起，你需要四個靠山>>

<<現在起，你需要四個靠山>>

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>