

<<別用蛋糕釣鮪魚>>

图书基本信息

书名：<<別用蛋糕釣鮪魚>>

13位ISBN编号：9789862165331

10位ISBN编号：9862165332

出版时间：2010-5

出版时间：天下h出版股份有限公司

作者：R藤正明 著，光薄

页数：183

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>

## <<別用蛋糕釣鮪魚>>

### 前言

前言 齊藤正明 我曾在東京當過幾年的上班族，大約在八年前，於因緣際會之下，接受上級的指示登上了鮪魚船。

上船前，真是忐忑不安。

因為光是聽到鮪魚船這個字眼，我腦中所浮現的，盡是「嚴酷」、「跑船還債」、「走投無路才去跑船」、「意外頻傳的工作」等負面印象。

由於鮪魚船屬於遠洋漁業，一旦出了海就久久不會進港，所以上船前，我一味地想著：「如果在海上發生什麼事的話……」，擔心自己「能不能活著回來啊？」

實際上，遠洋鮪魚業的確是個傷亡機率很高的行業。

二 四年，就有漁夫從船上墜海身亡。

二 六年，還發生了船長被船員刺殺身亡的殺人事件。

二 八年，自衛隊神盾艦（Aegis）與鮪魚船衝撞造成漁夫死亡的事件，相信大家仍然記憶猶新。

不過，我所登上的鮪魚船，與這些沉重的形象完全不同。

我所登上的船隻全長僅二十公尺，一旦出海，四十天以上都不會進港，多達九位的大男人就在上面過著團體生活。

海上沒有任何紓壓的娛樂設施，連唯一能夠安靜休息的床鋪空間也非常狹小，是個非常容易累積壓力的環境。

然而，卻絲毫不見漁夫們有任何焦慮不安的模樣。

為什麼呢？

因為他們懂得「絕佳的抗壓方式」，以及為了不累積壓力而發展出來的「高明溝通法」。

我們常說現代是一個壓力社會。

尤其是近年，更是被視為「百年來最嚴重的不景氣」，身處在明天都不知該何去何從的窒礙、困頓之中，心情上也就比較無法從容自若。

因此，不管身處何種社會環境，壓力都是人生在世無法避免的一大課題。

我認為在這個苦難的時代裡，如果想要擁有順遂的工作生涯，那些身處嚴酷職場環境之工作者的壓力處理方式，以及他們對事物的看法與想法，應該都十分具有參考價值。

實際上，經由當時的乘船經驗，也讓我開始覺得，其實有時候只要稍微改變一下對事物的看法、想法，就能與壓力和平共處，也就不會把自己逼到死角了。

而且，有時漁夫們的哲學，蘊含了很多耐人尋味的真知灼見，也能讓在辦公室的工作者，想起了在不知不覺間遺忘的自然法則。

希望各位能從本書中獲得一些關於生活態度的啟示，與壓力和平共處，進而迎向更美好的人生。

## <<別用蛋糕釣鮪魚>>

### 內容概要

為了開發鮪魚保鮮劑，一位手無縛雞之力的年輕上班族被派上鮪魚船去，目的就是為了要見習捕魚的過程。

在沒有任何娛樂設施，甚至連洗澡、睡覺都相當不方便的船隻上，年輕人發現，船員們不僅沒有因為生活條件的種種不便和捕魚的壓力而出現任何惡劣的情緒，反而發展出一套特有的工作方式和生存智慧，讓自己可以很堅強地面對眼前的惡劣環境，並知道如何在那狹窄的空間中，和夥伴們和平共處。而這所經歷的一切，自然對年輕人留下了深刻的影響，也讓他對職場生涯有一番全新的體悟。

## <<別用蛋糕釣鮪魚>>

### 作者簡介

齊藤正明 (SAITO MASAOKI)

一九七六年生。

大學畢業後，任職於生技公司的研究所。

接到上司「你給我上鮪魚船去」的指令後，登上了鮪魚船。

對於在封閉空間的漁船上所體驗到溝通術與工作觀有深刻的感受。

其後，設立了顧問公司「Next

Standard」，專門舉辦以促進職場會議活性化為目的的研習課程，參與指導的會議時數高達六千三百小時以上。

此外，也在自由之丘產能短期大學開設團體討論策略的講座。

## <<別用蛋糕釣鮪魚>>

### 書籍目錄

前言

第一章 討海人不知壓力為何物

船長的一番話 讓我下定決心上船

從暈船中學到幸福的所在

面對狂風巨浪也不動如山

蝠魞的跳躍與興趣之門

想要控制大海的人

該如何看待努力

第二章 面對大海就能瞭解自己

在海上誰都不要想成為完人

從漁夫身上學習發掘自己的才能

不要在意他人的評價

水母的生存之道

因為有暴風雨所以才捕得到魚！

沮喪的重要性

會念書的人判斷力很遲鈍？

第三章 海上男兒讓工作變有趣

為還債上了鮪魚船 卻為人生帶來轉機

無聊的工作與收拾爛攤子

改變漁場的勇氣

第四章 釣鮪所需的想法與觀點

不看仔細 鮪魚變金魚

大海孕育萬物 無論是虎鯨還是鮪魚

到達目的地為止的方法

為了將鮪魚高價賣出的法則

因為不便所以無所不能

第五章 忠於基本！

但偶爾也要大膽機靈！

別用蛋糕釣鮪魚！

釣鉤塗裝的教訓

只要有自信 海盜也不怕

散佈假消息的船

第六章 在鮪魚船上學到的知人善用溝通術

討海人用故事打動人心

被鯊魚咬還要被罵

海上男兒懂得搭腔

建立圓滿人際關係的秘訣

不管什麼樣的建議，都要以海納百川的胸懷接受

海上男兒人見人愛的魅力

結語

## &lt;&lt;別用蛋糕釣鮪魚&gt;&gt;

## 章节摘录

別用蛋糕釣鮪魚 出港後第二十五天，七月二十一日。  
雖然已經相當熟悉鮪魚船上的習慣與作業程序了，但身體還是一點完全無法適應，雖然腦袋裡很清楚哪些作業自己可以幫得上忙，但身體就是不聽使喚。

於是，我開始思考「就算只有精神上也好，要做些什麼才能對漁夫有所貢獻，要怎麼做，才能讓他們至少肯定我拚命的精神呢？」

這一天的鮪釣作業，也一如往常在晴朗的赤道附近進行。

過了晚上九點點，風變冷了，船身開始左右搖晃。

這是大雨的前兆，每次只要一覺得萬里無雲、天氣炎熱，就會開始刮風，隨即下起大雨。

赤道附近的雨，就像是電影或是電視上經常看到的傾盆大雨。

下雨的同時還吹著陣陣冷風，明明身處赤道附近，但即使穿了長袖上衣都，還是覺得冷颼颼。

一如前述，一開始下雨時，我就會移動到淋不到雨的地方，但漁夫們仍穿著從腳底到包到腰部的雨衣，以及普通的長袖上衣，不為所動地繼續工作著。

所以漁夫的上半身當然整個都濕透了。

淋了一身的雨，再加上吹來的陣陣冷風，想必是相當的冷。

但漁夫們卻完全不以為意地，像平常一樣靜靜地工作著。

過了一陣子後，漁夫的身上開始散發出水蒸氣。

他們一點都不在意是否會感冒，任由雨水蒸發的姿態，再一次讓我見識到了漁夫的剛毅強韌。

看到他們的樣子，不禁感嘆自己真的很不爭氣，什麼都不會。

心想如果自己也一樣淋雨的話，至少能讓他們理解我的心意，所以這天下起雨時，我刻意不去躲雨，一直坐在原位。

沒想到，就在大雨真正來臨之前，從操舵室傳來船老大的怒吼：「你在幹嘛！」

在甲板上工作的人全都嚇了一跳，回頭朝操舵室地方方向問說：「怎麼了？」

結果船老大說：「齊藤，你不要妨礙大家！」

到淋不到雨的地方去！」

在船老大的威嚇之下，我什麼話也說不出口，馬上就移動了位置。

隔天，在甲板上與船老大擦身而過的時候，船老大提起了昨天的事。

船老大：「齊藤，你昨天是為了要討好大家，所以才故意要淋雨的吧？」

我因為暈船身體的不聽使喚、幫不上忙，所以才一直想著要用一些什麼方式來表現自己認真拚命的心情。

但卻被船老大說成是：「想要讓大家喜歡自己。」

懊惱自己的心意竟然被誤解的同時，卻也有一種自己的心意竟然被看穿的慚愧，心情真是五味雜陳。

船老大：「我想跟你說的是，先學會不暈船。

如果做不到的話，那至少不要讓我們看到你病懨懨的樣子。

如果大家見你有氣無力，不就得對你特別客氣嗎。

你暈船又還淋雨的話，是給大家找麻煩啦！

你身體這麼虛弱，如果淋雨了，馬上就會感冒。

這麼狹窄的船上，如果有誰感冒了，就會傳染給大家。

你幹的這些蠢事，就叫做『想用蛋糕釣鮪魚』啊！」

釣鮪魚要用竹莢魚與烏賊當餌，牠們不吃像蛋糕這類的點心。

所以，「想用蛋糕釣鮪魚」這句話就是用來形容「無法達成目的、標新立異卻失敗」之意。

我在下了鮪魚船，學習了一種稱為交流分析（Transactional Analysis）的心理治療法後才知道，當時我標新立異的行為，就是交流分析中所稱的「心靈的空腹狀態」（安撫（Stroke）不足的狀態）。

所謂「心靈的空腹狀態」就是，人類不吃東西的話就會肚子餓，當陷入饑餓狀態時，甚至連樹皮之類不是非食物的東西都能吃下肚，只為了多少能夠墊一下肚子。

## <<別用蛋糕釣鮪魚>>

人類的心靈也與此相同，希望被讚美、被認同，而與他人的接觸交流就成了藉以取代食物的營養素。然而，但人們並沒有辦法一直受到讚美與認同。

因此，當無法獲得稱讚，心靈陷入饑餓狀態時，就會做出讓人討厭的行動。

具體而言，這和小學男生會故意去翻自己喜歡女生的裙子，是一樣的道理。

所以，被告誡多次卻始終遲到的員工，或是一直有反抗心理的人，都是想要藉由「問題行為」來防止心靈的饑餓。

因此，一般認為，如果有人出現了問題行為，只要試著去找出這個人的優點，透過稱讚的方式，來滿足其心靈的空腹感，問題行為就會減少。

想到我當時標新立異的舉動，的確是有那麼一點問題行為的感覺。如今想來，還真是有點不好意思。

<<別用蛋糕釣鮪魚>>

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>