第一图书网, tushu007.com

图书基本信息

书名：<<你可以！
讓你有所改變、獲得成長、變得更自由的九堂課>>

13位ISBN编号：9789866488443

10位ISBN编号：9866488446

出版时间：2009-10-2

出版时间：木馬文化事業有限公司

作者：濱口隆則

页数：194

译者：林佩儀

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

前言

內文試閱　　【小故事】大象症候群　　某個地方有隻大象被繩子拴在細小木樁旁。
有一隻飛翔於廣闊天空的小鳥停在大象的大頭上，對牠這麼說。
「大象你好，你常常來這裡呢」　　大象說。
「小鳥，你好像每天都很開心喔。
我的工作是載人去各個地方，我從小和人類一起生活，現在正在等人」　　「大象，你為什麼不逃走？
」　　「逃走？
雖然我也想跟你一樣自由自在地到處飛，可是不行啊」　　「為什麼？
大象你這麼大一隻，一定可以輕而易舉地拔起細小木樁，你試試看嘛」　　「不，我不行，我以前試過幾次了，根本破壞不了木樁和繩子。
沒辦法啦，只會白費力氣，這繩子堅韌得很」　　「沒問題啦，大象你的力氣那麼大，一定可以」
大象想像自己拉斷繩子之後，自由奔跑的模樣…。
那是一個舒服又爽快的幻想。
「謝謝你，我感到莫名地開心。
可是我之前試過幾次都失敗，所以我學乖了」　　大象被控制的理由　　這個故事有點悲傷，不過內容簡單明瞭，所以就由它來揭開本書序幕吧。
如今大象在印度仍是一種交通工具。
大象身形龐大、孔武有力，可以載人載物，據說牠還是非常聰明的動物。
牠的力氣那麼大，為什麼不逃走呢？
人類用什麼厲害的工具綁住大象呢？
其實工具…只有細小木樁與繩子。
把繩子的一端綁在象腳上，另一端綁在木樁上，再把木樁插進土裡即可。
那細小木樁並不特別堅固，它們只是單純的木樁與繩子而已。
印度人光靠木樁與繩子，就能控制力氣比自己大好幾倍的大象。
實際上，大象真的出力的話，就能輕易破壞它們，可是大象卻不這麼做。
為什麼呢？
秘密就在於大象的「成見」。
而那個成見才是人類控制大象的「真正工具」。
自以為「辦不到」罷了！
大象明明可以輕易擺脫細小木樁與繩子，但牠卻無意逃走，理由簡單的令人驚訝。
因為大象以為「自己辦不到」，牠深信自己絕對無法輕易扯斷那條繩子。
為什麼牠有這種成見呢？
其中的秘密發生在大象的童年時期。
大象小時候的身軀不大，當時不管牠怎麼動、怎麼跑，粗大的木樁與堅韌的繩子就是動也不動。
小象一開始想逃走，所以使出蠻力想辦法扯斷繩子、拔起木樁，可是堅固的木樁與繩子卻不為所動。
試了好幾次，結果都一樣。
於是牠學到一件事。
那就是「這只會白費力氣」「絕對動不了木樁與繩子」。
因此牠不再橫衝直撞，有過這段成長經驗的大象長大之後自然很乖。
儘管牠的力氣已不可同日而語，儘管當初的粗大木樁與堅韌繩子相形之下變得微不足道。
牠依舊以為「自己辦不到」。
這隻大象就是我。
也可能是你。
目睹幾千位創業家才發現的事　　我身為「創業專家」，見證了幾千位創業家的創業時刻。
有時我會趨近給些建議，有時我則遠遠地守護他們，各種情況都有，總之一路走來，我支持了許多創

業家。
所謂支持創業，就等於協助那位創業家成長。
怎麼說？
因為一旦創業的社長毫無成長，那個事業或公司就不可能成功。
不過實際上也有些例子並非如此，它們大多都屬於碰巧押對寶的事業，可是榮景短暫、如煙似夢。
以長遠的眼光來看，社長沒有成長就無法持續成功，所以換句話說，只要不成長就不會持續成功。
話說回來。
觀察許多創業家邁向成長、迎向成功的過程裡，我發現一件事。
雖然我自己也有創業經驗，也曾在摸索焦慮中求成長、求成功，不過光靠自己的經驗大概不會發現吧。
我想這是因為支持了幾千位創業家才能發現的事情。
那就是人被成見所控制。
以及成見是阻礙成功的一大絆腳石。
　　阻礙許多人成長的機制　　這種類似大象的心靈障礙（意識障礙）就叫做「思考障礙（Mental Block）」。
一旦受制於思考障礙，兩個相反的意識就會互相拉扯，變得動彈不得。
「我想扯斷繩子，像小鳥般自在地四處飛翔」，越這麼想，就越產生反作用力般的「自己怎麼可能辦到」的想法，最後搞得無法如願。
思考障礙就像一個下意識存在的心靈剎車。
它也稱為「內在箝制」。
內心其實想付諸行動，卻因某種障礙而導致無法實行的心理作用。
　　據說學習能力越高的動物，越容易有這種思考障礙。
也就是說越聰明的動物越有思考障礙。
大象非常聰明，所以才「學習」到「無法破壞那根繩子」。
那麼世上最聰明的動物是什麼呢？
沒錯，是靈長類。
最受思考障礙控制的正是我們「人類」。
人類的學習力高到根本無需與其他動物相比。
我們總是在學習，因此也築出一座堅固的思考障礙。
越獲得知識、越累積經驗，思考障礙就越堅固。
實際上觀察這麼多創業家之後，我發現一個趨勢，那就是在學校越會念書的優秀人才，他們的思考障礙越嚴重。
因此在某種意義上，越優秀的人越容易陷入思考障礙。
相對地，只要思考障礙消失，就能獲得解放般地成長。
我親眼目睹幾位創業家都是這麼獲得自由而有所成長、邁向成功。
　　一破壞思考障礙的話－－　　我是支持創業的創業家，也是實踐者之一，同時又是喜愛運動的運動家。
除了健康因素之外，我為了修練精神而參加比賽。
當然也有單純樂在其中的時候，不過能持續比賽的理由則是為了鍛鍊心智健康。
就心智這部分而言，商界單純多了。
怎麼說呢？
因為商界的時間比運動界的寬裕。
另外，雖然商界漸漸形成一股堅毅精神是必要條件的趨勢，但運動界早在幾十年前就認為它是不可或缺的因素，因為有它才能創造更傑出的結果。
因此在心智這一塊領域，運動界比商界更有研究。
　　譬如一哩賽跑。
　　一哩約為1600公尺，接近我們所熟悉的1500公尺賽跑。

第一图书网, tushu007.com

我們經常把它當做國高中時期的耐久力訓練測驗，我猜有許多人對它抱著憂鬱的記憶。
國中生最快也得花4分多鐘跑一哩，世界紀錄也是4分多鐘，據說人類不可能突破到3分多鐘。
當時某位醫師曾說「醫學上不可能4分鐘跑一哩」，這句話曾經紅極一時，也就是說4分鐘是一個「記錄障礙」。
幾十年來沒有人能打破這個記錄。
可是有一天某位選手跑出3分多鐘的成績，打破了記錄障礙。
你猜怎麼著？
結果陸續出現跑3分多鐘的選手，真是不可思議，明明之前是個任誰怎麼努力都打不破的記錄。
世界級選手在體力上、精神上都相當優秀，然而連心智堅毅的一流運動選手都會受思考障礙影響。
他們對這個比賽再精通不過，或許因此才更以為「不可能突破到3分多鐘」吧。
　　記錄障礙的真面目就是…成見障礙。
　　常識不見得正確　　我們依據自己相信正確的想法而活，我們依據內心的常識而活。
那麼常識是什麼？
1895年英國科學學院會長曾發表「技術上不可能實現一個在天空飛行的機器」，所以「絕對做不出在天空飛行的機器」是常識。
幾年後萊特兄弟卻翱翔於空中，常識在那一瞬間被打破了。
如今噴射機可飛抵世界的另一端，這才是常識。
常識並非「正確的事」。
常識是在某個時間點，多數世人認為「應該正確」的事。
它不過是大多數世人以為正確的事罷了。
在某種意義上，常識就是成見的集合體。
它不見得正確。
因此在我們的世界裡，還有許多看不到的真實－－「未常識」。
　　或許你覺得哪裡怪怪的，不過這很正常。
　　電影『駭客任務』非常賣座，應該有很多人都看過。
這個虛擬現實的故事敘述未來人類的世界其實被機器人（人工智慧機器人）所統治，主角一開始怎樣也無法相信這個事實。
現實世界也一樣。
就某種意義來說，我們也是活在自己認為是常識的虛擬現實當中。
我們覺得常識正確，相信常識而活。
因此試著懷疑成見、常識才更有價值。
　　不加點什麼就無法成長的成見　　我因為工作的關係，有機會接觸許多成功法則。
學了其中多數並加以實踐之後，我明白一件事，當人們說到成功法則，就以為必須在自己身上「加」點新資訊或想法、習慣等等。
於是我們拼了命，努力趕上新思維，然後把它加在自己身上。
結果卻只看見那個方向而已。
為自己加點東西，附加、增添一些什麼，當然不是件壞事。
但壞就壞在以為光靠加就能變成優勢的成見。
加當然很重要，但其實減也同樣地不容忽視。
減掉、捨去一些至今抱持的、還有新增後的想法，這比一味地加有效。
雖然「減掉」「捨去」的負面感覺容易給人開倒車的印象，讓人敬而遠之，可是它與加同樣地重要，有時為了一個好結果必須減。
　　我們很容易以為光靠一個加就能有所成長，一提到成長，許多人就只想到往上累積。
　　大抵根本沒意識到「減掉」「捨去」吧。
你是否曾經努力再努力，卻感到停滯不前？
那是因為你一直很寶貝一些阻礙自己的想法，因為你無法丟掉它們。
我們除了擁有潛在能力，同時也擁有阻礙成長的主要因素。

因此不管加了多少東西，只要心中繼續存有把它們抵銷的東西，就算再怎麼努力都看不見成果。
　　人生的「守、破、離」　　「守、破、離」代表學習茶道的成長階段。
「守」是徹底學好大師弟子的教導的階段。
在這個階段必須徹底學習基本茶道，或者與茶道世界相關的、大師成功要因的基礎。
「破」就是把在「守」時學會的基本功加以磨練，偶爾嘗試一些與大師教導不同的事，開始創造自己的風格。
「離」乃經歷了「守」「破」兩個階段，確立出自己嶄新獨特的方法。
這個「守、破、離」適用於各種學習。
我認為它的道理與人生如出一轍。
幼年、青少年時期屬於「守」，此時懵懂無知，只能單方面接受教導，我們在這個階段學習生存的基礎。
接著能往「破」「離」前進就好了，可惜我們多數以為人生在「守」這個階段就結束了。
因為在「守」的階段所獲得的想法或成見都很強烈，導致強力阻止了破壞或遠離它們的行動。
　　不論誰，所有人都擁有自己的個人特色，如果無法發揮個人特色，人生就結束的話，未免悲哀。
因此我希望藉由本書，讓你體會到人生的「破」。
「守」階段所建立的想法當然是為了生存的基礎，但若想讓人生更加美好豐富、活出自我的話，就請打「破」「守」，創造擁有個人特色的生活方式，繼而「離」開「守」，選擇最適合自己的生活方式。
　　那裡肯定有一個素未謀面的自己。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

　　你有「大象症候群」嗎？
你「很想改變，卻很難改變」嗎？
你「明明很努力，成果卻不如預期」嗎？
你總是抱怨「工作綁手綁腳，不能做自己喜歡的事」嗎？
　　其實，你可以！
你要做的，就是丟掉現在的你、丟掉你的成見！
成見就像一個自我保護的安全裝置，它是我們從小就不停被灌輸的想法，它是旁人給予我們的忠告，它是生存的教誨，它讓我們避免失敗。
然而，它也讓我們漸漸以為自己「做不到」，讓每個夢想都變得「不可能」。
你做不到，是因為你將失敗當作結果，成功人士則將失敗當作過程。
作者身為日本知名創業顧問，曾經幫助數千名創業家度過艱辛的草創時間，親眼見證「成見」對每個人的影響，以及「拋棄成見」所帶來的改變。
藉由簡單易懂、發人深省的小故事，作者替我們上了人生最重要的九堂課。
無法打破自我障礙？
老是畏畏縮縮？
總是努力過頭而白費力氣？
討厭現在的工作？
害怕失敗？
……　　不論你正處於什麼樣的困境，別忘了每個人的背後，都有一對可以改變現狀的翅膀。
拋開所有的成見，不要害怕失敗，找出體內真正的力量，展開「心靈的羽翼」，踏上旅程，遇見真正的自己！
創業家的成功法則！
下雪也是自己的責任，不對沮喪的自己失望，不做也有風險，待在挑戰者的身邊，人生難題的保存版解答本！
　　最簡單的小故事，最重要的九堂課：【大象症候群】（第一堂課）【關上自己的門】（第二堂課）【梭魚症候群】（第三堂課）【工作是人生的一號球瓶】（第四堂課）【下雪也是自己的責任】（第五堂課）【冷凍人看到的無錢世界】（第六堂課）【脫掉領帶才明白成功的真正意義】（第七堂課）【幸福之神】（第八堂課）【天堂與地獄的觀摩之旅】（第九堂課）以下症狀最適合閱讀！
覺得工作很無趣／在公司不敢暢所欲言／想不出新點子／渴望自由的時間／想要獲得金錢上的自由／因為害怕失敗所以選擇安全的路／停止學習就會感到恐慌／無法發揮個性／對人際關係感到頭痛……
想要改變現狀或世界的人，未來正在等待你們！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

濱口隆則（Takanori Hamaguchi）　　曾經任職於會計師事務所、經營諮詢公司。
為了幫助想要創業的人，於二十多歲自行創業，成立Business Bank股份有限公司，以「將日本的創業率提升至10%！
」為目標；針對創業家提供辦公室出租服務的「Open Office」，成為出租辦公室業界的龍頭；其他還包括創業專門會計師事務所、創投公司、創業家教育事業等公司，提供創業支援服務。
既是觀察幾千家公司創業歷程的「創業顧問」，同時本身也是創業家之一，每天都認真且快樂地投入工作，提供許多人意見。
投資許多草創階段的事業，「幸福追求型經營」、「不戰經營」、「小公司的品牌策略」等獨到的經營理論為他贏得許多支持者。
座右銘是「幸福的人生有三種自由，創業的生活型態可以同時實現它們，所以創業是終極職業」。
私底下是個運動員，喜愛網球等各種運動。
四本著作之中，已在台灣翻譯出版的有《不戰經營》、《你可以！
讓你有所改變、獲得成長、變得更自由的九堂課》。
■譯者簡介　　林佩儀　　無知少年時期喜歡日本偶像團體，因此一腳踏入日文的世界。
輔仁大學日文系畢業，工作數年歷經滄桑後，為了體驗日劇生活，進入早稻田大學日本語專修別科進修。
其後受日本崇法文化影響，〇七年秋天飛往南法苦練法文一年。
目前專職日文翻譯。
本書翻譯感言：好觀念，早吸取，有益而無害～謝天謝地。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

前言0號習慣　丟掉「不加點什麼就無法成長」的成見～只要丟掉成見就能有所成長～【小故事】大象症候群大象被控制的理由自以為「辦不到」罷了！
目睹幾千位創業家才發現的事阻礙許多人成長的機制一破壞思考障礙的話－－常識不見得正確不加點什麼就無法成長的成見人生的「守、破、離」1號習慣　丟掉「我辦不到」的成見～遇見真正的自己～【小故事】為了保護自己的大門因為太過重要而不敢觸碰的東西「自己辦不到」的成見自我設限的魔咒熱氣球法則我們很難改變的理由自我形像改變一切！
2號習慣　丟掉「不可以失敗」的成見～改變“不敢踏出新步伐”的自己～【小故事】梭魚症候群梭魚不再追逐所愛的理由夢想動不了的理由「有魅力的人」的唯一特色改變失敗的定義不做也有風險【小故事】丟掉已獲得認同的自己而創業待在挑戰者的身邊不對沮喪的自己失望3號習慣　丟掉「工作是討厭的事」的成見～一旦樂在工作，人生就會180度轉變～【小故事】大人的背影「因為做討厭的事才能拿到錢」的成見討厭工作的機制「人生有8成的時間都在做討厭的事」，這樣好嗎？
工作是人生的一號瓶恰恰相反的人生【小故事】小公司社長教我的重要的事報酬與什麼成正比？
玩樂於工作的人工作教我們獲得幸福的方法4號習慣　丟掉「無法掌控運氣」的成見～把運氣變成盟友～【小故事】下雪也是自己的責任 成為潛水艇，而不是衝浪者檢測成功度的量尺與成功度成正比的東西諸事不順時的良方認為「無法掌控運氣」的人不會有工作上門人生最大的損失別人會看到你的決心什麼是邁向成功的人所擁有的「自我效力感」？
在生活中散播幸福的種子5號習慣　丟掉「錢很髒」的成見～從金錢問題獲得自由～【小故事】冷凍人看到的無錢世界錢與自由的關係再次定義錢我們真正交換的東西討厭錢的意思獲得金錢自由的瞬間6號習慣　丟掉「有個人特色是不好的事」的成見～如何選擇有個人特色的生活方式～【小故事】脫掉領帶才明白成功的真正意義「做和別人不一樣的事是不好的事」的成見「變得無法做喜歡的事」的機制為了擁有個人特色的「守、破、離」個人特色與做輕鬆的事不太一樣【小故事】放棄N倍大未來所見的股票上市7號習慣　丟掉「不成功就不幸福」的成見～馬上就能擁有幸福～【小故事】幸福之神在尋找幸福的路上迷路的理由「必須費盡千辛萬苦才能獲得幸福」的成見幸福騎在成功背上的幻想越努力的人離幸福越遙遠的理由【小故事】妻子告訴我的小幸福8號習慣　丟掉「自己一個人獨自生活」的成見～改善人際關係～【小故事】天堂與地獄的觀摩之旅僅僅一個差異就會改變一切一起生活的感覺討厭人際關係的原體驗付出者得到的「施與受（Give and Given）」的想法【小故事】謝謝的傳球成功的人與持續成功的人的差異還有一把簡易了解成功度的量尺感謝的能力珍惜別人才能珍惜自己讓自我退化尾聲　放開8大成見，就能找到你的「純白」試著揮別成見，人生是一片純白展開心靈羽翼「人生還有明天」的成見微小卻偉大的第一步！

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

前言　　在雞群裡長大的老鷹，不會飛。
這隻老鷹並不是真的失去了飛行能力。
而是抱著自己不會飛的「成見」。
不會飛的老鷹，親眼看見其他老鷹翱翔於天際，終於展翅飛行。
因為，牠拋開了自己不會飛的「成見」。
「很想改變，卻難以改變。
」「明明很努力，成長卻不如預期。
」「總是覺得綁手綁腳，不能做自己喜歡的事。
」 你是否也有相同的感嘆？
　　但是，並非你的能力不足。
不論是誰，每個人都擁有無限的潛能。
我曾經幫助幾千位創業家、陪伴他們成長，因此深信這個道理。
然而，我們往往也擁有另一種力量，阻礙自身的潛能。
它就是「

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

　　李欣頻　創意作家　　邱柔瑄　A+財富管理－1000大企業專案主任　　黑幼龍　卡內基訓練負責人　　戴晨志　暢銷書作家

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

本書特色　　作者在日本被譽為「幸福社長」，因為他從事自己喜歡的工作、每天都很開心，看起來成功而幸福。
他用最簡單的文字，以自身的經驗為出發點，將幸福的祕訣與成功的法則分享給所有讀者。
讀來毫無壓力，卻能受到激勵。

第一图书网, tushu007.com
<<你可以！　讓你有所改變、獲得成

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