

一流人才的 40个习惯



[日] 高妻容一◎著 吴莹◎译

40个习惯，简单易行
人人都能做到！
——想成功吗？——

先把40个习惯学到手再说

指导过
多位奥运会
获奖者



 中国出版集团
 现代出版社

一流人才的 40个习惯

[日]

高妻容一 著
吴莹



 中国出版集团

 现代出版社

版权登记号：01-2011-6390

图书在版编目(CIP)数据

一流人才的40个习惯 / (日) 高妻容一著；吴莹译. —北京：现代出版社，2016.1

ISBN 978-7-5143-3811-9

I. ①一… II. ①高… ②吴… III. ①习惯性—能力培养—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第248041号

KEKKA WO DASU HITO NO KOKORO NO SHUKAN by Yoichi Kozuma

Copyright © Yoichi Kozuma, 2010

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Sunmark Publishing, Inc., Tokyo

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with Sunmark Publishing, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing.

一流人才的40个习惯

作 者 (日) 高妻容一

译 者 吴 莹

责任编辑 哈 曼

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

电子邮箱 www.xdcbs.com

印 刷 三河市金泰源印务有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 6.125

版 次 2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3811-9

定 价 26.80元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前 言

翻开本书的你，有没有曾经因为自己无法取得成就而烦恼过，或者说一直思考着能否取得比现在更大的成就呢？至少，你肯定也是对“取得成就”这个话题相当感兴趣。

那么，对于这样的你，我有一个问题想要问一问。

如果你的上司忽然找到你，命令你转职去别的地方工作，你会怎么回答呢？

刚刚买好的房子、对于去一个人生地不熟的地方的不安感……你会因为这些因素而拒绝转职吗？

还是说，你会把转职当做人生另一段新路程的起点，当做对自己实力的一次测试，而果断地接受这个指令呢？

我作为一名专业的运动心理训练师，这些年来指导过多名不同领域的第一流运动员。其中不乏奥运奖牌获得者或日本国家队队员。

他们告诉我的很多事情，令作为一个专业心理咨询师的我也感到很惊讶、很值得思考和回味。

另外，在我指导的选手中，也有很多人无法成为一流选手。在面对他们时，他们的一些情况会让我时常有一种“其实你只需要这么做就会进步了”、“你只要这么想就可以了”的想法和冲动。

就这样，我在与各式各样运动员的交谈过程中，渐渐感悟到了一件事情。

那就是，只有那些一流的运动员，也就是那些取得成就的人拥有一套共通的、应该被称为“思考习惯”的东西。我把它称为“成就方程式”。

其实一流的运动员和二流、三流运动员相比，不只是体力、身体能力或技术方面有差距，他们在“思考习惯”方面的差距也不容忽视。而这种“思考习惯”，就正是我们所说的“成就方程式”。

我认为，这种共通的“思考习惯”，对于任何领域的一流人才来说都是通用的。

也就是说，如果一个人拥有了一流运动员身上的这些特质，那么他也就拥有了一份让他在社会中取得成就的资质。

我们就拿失误和危机时的应对来举例吧。思考方式的差异，会直接影响一个人从曾经的失败和错误经验中学习内容的多寡。而这些从过去经验中学习到的内容，又会影响他在下一次的类似实践中所采取的行动。而如果采取的行动不同，那么最后的结果当然就会有差异。这就是我所说的思考方式的差距和最后结果之间的关系。

让我们回到最初的问题。其实这个问题就是为了测试你是不是拥有一些取得成就的基本

资质。

因为在商业的世界里，转职或者变换工作岗位，就像运动员更换所属队伍一样都是非常平常的事情。

但是实际上，那些在改换队伍的运动员中，既有能保持自己一贯的高水平发挥的人，也有一蹶不振、屡遭挫败的人，更有一换队就受伤、再也无法证明自己的人。

这些和他的新队伍“到底适不适应他的发展”根本没有关系。因为一个新队伍的环境一定和原来的队伍有巨大的区别，那么“不适应”才是一件理所当然的事情。所以其实最重要的并不是这支新队伍是不是适应他，而是他自己会不会去适应新队伍。

一流的运动员正因为能够“适应”，所以才会有新的成就。而那些二流或三流的选手，由于“无法适应”，当然也就无法取得成就了。

而对于我们的训练对象来说，为了让他们拥有这样能够“适应”环境的心理素质，我们会

让他们从模仿一流运动员的举动开始，最终将对方的这个能量化为自身素质。这就是一名专业运动精神训练师的工作，而我们的工作也恰恰证明这种方法是行得通的。

也就是说，就算现在你不具备这种“取得成就”的资质，只要你改变自己的思考方式，你照样能将这种宝贵的资质据为己有。

其实人有时候不用改变自己的本质，只需要通过一定有效的训练，一样能让自己的感受方式、思考方式以及心理状态得到巨大的锻炼。

在本书中，我会详细介绍那些活跃在各个领域的一流运动员是如何思考，又是如何行动的情况。我相信在这些思考方式和行动方式背后，蕴藏着巨大的、能让我们每个人都取得成功的秘密。

请一定要认真理解他们的“思考习惯”，将它化为己有。这样你也一定能够成为“一流人才”。

2010年1月

第一章	
每天的习惯	1
习惯 1 一流人才总有自己执着的事	3
习惯 2 一流人才脸上永不会缺乏笑容	8
习惯 3 一流人才每天都不会忘记早餐	13
习惯 4 一流人才总会精神百倍地与人打招呼	16
习惯 5 一流人才每天都会做同样的事	19
习惯 6 一流人才每天都会仔细打扫厕所	22
习惯 7 一流人才总是特别注重平衡	27
习惯 8 一流人才心志坚定无法动摇	32
第二章	
采取行动时的习惯	35
习惯 9 一流人才总会想象自己吃咖喱饭时的样子	37
习惯 10 一流人才总不会忘记检查自己的计划表	42

习惯 11	一流人才总会通过反推来分析事物	45
习惯 12	一流人才从不会忘记检查厕所	48
习惯 13	一流人才从不会想象整个体育馆着火的场景	53
习惯 14	一流人才不会单纯为金钱奔走	58
习惯 15	一流人才总是惜时如金	62

第三章

为了将实力发挥到最佳的习惯 67

习惯 16	一流人才都会控制自己的心态	69
习惯 17	一流人才总是会执着于自己所关注事情的某一点	74
习惯 18	一流人才才能靠着呼吸来调动自己的情绪	79
习惯 19	一流人才总是保持着最挺拔的身姿	83
习惯 20	一流人才每天早晨都会坚持散步	88
习惯 21	一流人才才能灵活划分“紧张”和“松弛”	93
习惯 22	一流人才就算在逆境中也不会轻言放弃	96
习惯 23	一流人才从不会在意旁人的说法	101
习惯 24	一流人才不会过分在意成就	106
习惯 25	一流人才才会利用对手来让自己强大	109
习惯 26	一流人才总是能开心开始，开心结束	113

第四章

被任务追着跑时的习惯 119

习惯 27	一流人才才会把压力当成朋友	121
-------	---------------	-----

习惯 28	一流人才最善于苦中作乐	125
习惯 29	一流人才一定失败过	129
习惯 30	一流人才都是经历过低谷的人	134
习惯 31	一流人才从不多想	139
习惯 32	一流人才永远不会消沉	144
习惯 33	一流人才不会满足于简单的反省	147
习惯 34	一流人才都是好胜的	151
习惯 35	一流人才对成功体验有特别的执着	154
第五章		
为磨炼自我而形成的习惯		157
习惯 36	一流人才不会忘记初衷	159
习惯 37	一流人才的目标永远不会是“前四名”	163
习惯 38	一流人才都善于“偷师”	167
习惯 39	一流人才在人看不见的地方都在偷偷努力	170
习惯 40	一流人才拥有有别于他人的“享乐”方式	175
后 记		179

第一章

每天的习惯

习惯 1

一流人才总有自己执着的事

对于你来说，有让你觉得“这件事绝不能让步”的“执着”的事情吗？

实际上，在那些取得成就的人中，很多人都拥有这种执着的要求。

就拿著名的棒球选手铃木一郎来说吧，他很有名的一个习惯就是他十年来每天早餐都一定要吃咖喱盖浇饭。而且我觉得关于他的另一件传闻——就算全队队员都去喝酒了，他也会一个人默默地回到训练场继续进行锻炼，也算是他的一种执着。

从他这些独特的执着中，你能感受到那种积

极向上的精神吗？

所谓的执着，并不是指“不这样就不行”的消极性的执着，而是“只要这样做了我一定可以做到！”的充满自信、积极向上的执着精神。

对于铃木一郎来说，他的场上表现也都充满着这种积极向上的执着。

我们可以回想一下他那有名的挥棒动作。那种独特的动作，让人们只能用“一郎流”来形容它。

而整个棒球界中，野茂英雄选手的投球法也好，王贞治选手的单足击球法也罢，都是只有一流选手才能拥有的“私人秘法”。

这就是他们独有的和自己个性相匹配的表现方式。我们相信，这些表现方式在得到大众认可之前，一定受到过教练和训练师一次又一次的指摘。

他们之所以能够不受外界声音和意见影响，一直坚持属于自己的“私人秘法”，正是缘于他们身上那坚定的信念。而这种对于自我表现方

式的坚定的信念，就是我们说的对拥有自己专有的“私人秘法”的执着。

最终，他们也用自己的行动和成绩证明了自己这种“执着”的价值。

但是，一流选手的这种执着与单纯的任性不讲理、只是自私地按照自己的意思来做事之间还是有天壤之别的。

究其原因，是他们在找到真正适合自己的事物之前，都不会固执于已经拥有的事物，而会不断地吸收新鲜信息。

就拿铃木一郎来说吧，他在加入全美棒球联盟后还一度改变过自己的挥棒方式，甚至在夺得年度最多安打数后的第二年还改变了自己的击球方式。这些故事都广为人知，但对于我们来说其实都是不可思议的，因为在通常的情况下，一旦取得了一定的成绩，就不会再继续不停地调整自己的行为方式了。

改变自己的行为方式，以此冲向人生的更高峰——这样的做法风险极大，因而需要极大的勇

气。而铃木一郎能选择在成功之后进一步调整自己的行为方式，一定是因为他对自己有更高的期待和要求。

这样的执着与单纯的固执和自私之间，仅从“为了自身的进一步提升”角度来看，就有云泥之别了。

一流的选手一方面拥有自己所执着的事物，无论受到别人怎样的指摘都不会放弃；另一方面也会在寻找最适合自己的方式的途径中不断舍弃那些不适合自己的事物，不断更新自我。

