

高敏書◎著

不要小看你自己

to look down upon

我在演藝圈待了十三個年頭，

還想要挑戰什麼？

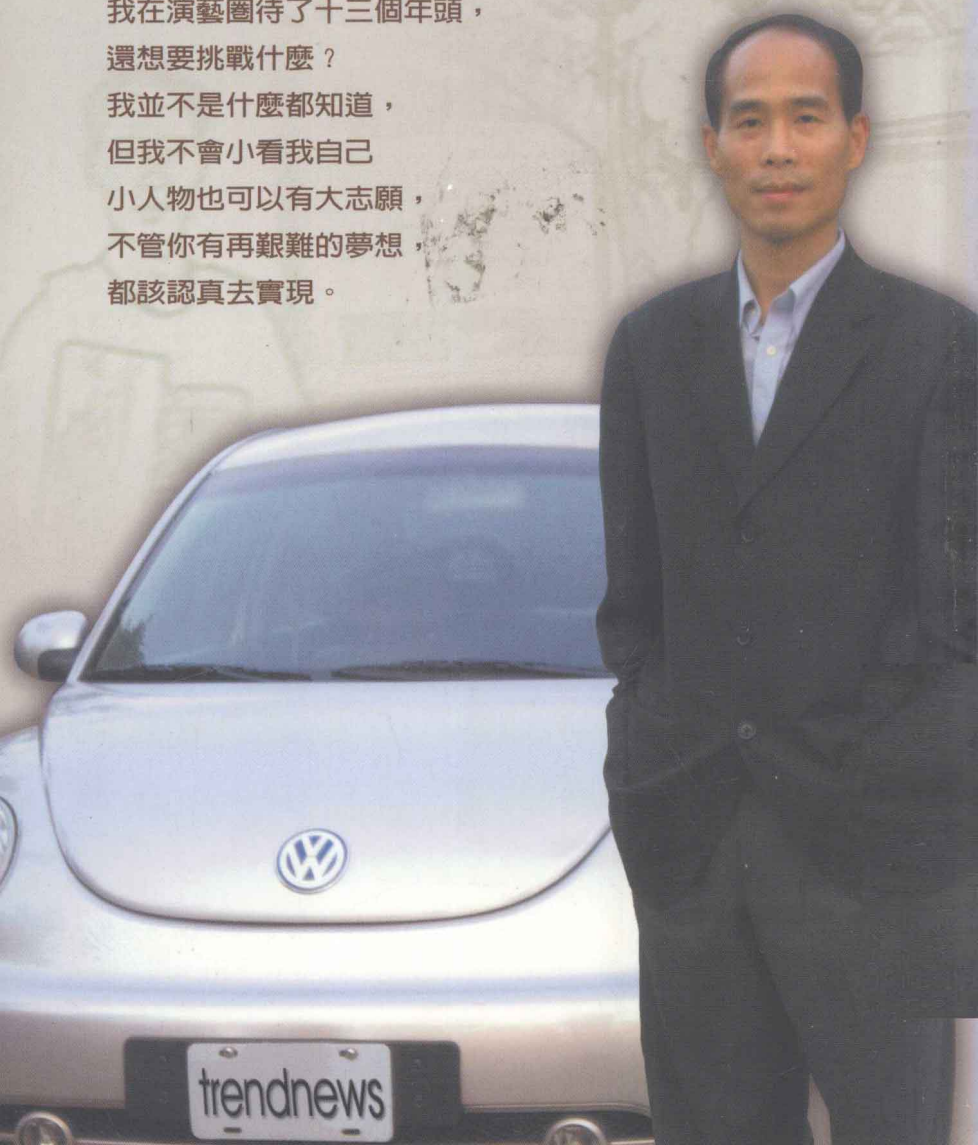
我並不是什麼都知道，

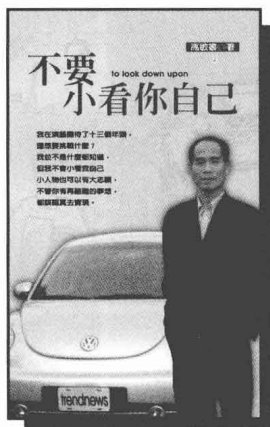
但我不會小看我自已

小人物也可以有大志願，

不管你有再艱難的夢想，

都該認真去實現。





不要小看你自己
to look down upon

定價：NT\$ 245

發行人 蔡孟汝
出版者 趨勢文化事業出版社
發行所 台中市華美西街一段165-1號
e-mail trendnews@hotmail.com
TEL 04-2314-1639

總編輯 ALEX CHE
行銷企劃 林文政
執行編輯 睛點廣告創意坊
美術設計 睛點廣告創意坊・趙麗萍
作者 高敏書
編輯顧問 睛點廣告創意坊
總經銷 展智文化事業股份有限公司
地址 台北縣板橋市松江街21號2樓
電話 02-2251-8345
印刷 薪傳文化事業有限公司
地址 台北縣和市中正路755號4樓之3
電話 02-2226-1203
出版日期 2003.05
第一版第一刷 2003.05
ISBN 986-7682-04-1

PRINTED IN TAIWAN

本書如有破損缺頁或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

不要小看你自己 = To look down upon /

高敏書作. -- 第一版. -- 臺中市 :

趨勢文化,

2003[民92]

面 ; 公分

ISBN 986-7682-04-1(平裝)

1. 高敏書 - 傳記

782.886

92007320

目錄

006 自序

008 推薦序

壹：電視與我十三年

020 一開始看起來都很艱難

046 台上一分鐘台下十年功

貳：能管理自己是好的開始

068 認識自己更能管理自己

072 照鏡子哲學

079 成功的定義在哪裡

參：你是一個有自信的人

086 真實的表達自己

094 懦弱的人得不到任何東西

097 自信面對人生的態度

肆：走出你的一片天

114 小敏實用生活哲學

伍：打造一個有創意的未來

130 掌握你的精神生活

144 留下一些空間給自己

153 小人物也可以有大志願

壹

電視與我十三年

我認識的小敏，是一個懂得照顧晚輩如自家人一樣，且為朋友兩肋插刀的青年，更是演藝圈裡，非常注重倫理道德的稀有人物，看他做事認真的態度，使我感覺他未來必定成為一個傑出的企業家，活躍於演藝圈中，發揮他的影響力。我們拭目以待吧！

唱片製作人



認識敏哥是我剛出道的時候，一位理著平頭很勤奮熱心的工作人員，多年以後再次見到他已經是公司的高級主管了，他的謙卑、積極與堅持，讓我覺得這一切對他來講相當合理，現在他更像是一個藝人的安全氣囊，因為他總是不厭其煩的幫助朋友；敏哥出書了，要將他的經歷與大家分享，這是一本激勵人心的寶典，在此預祝敏哥新書大賣。

藝人



我總是趕不上小敏哥的「節奏」，在他的「節奏」裡充滿著無限的能量。小敏哥「獨舞」的時候姿態優美，而當他帶領著其他人「群舞」時，又能贏得精采的掌聲，風格獨特又架式十足！當我在搭配小敏哥「節奏」同時，確實學習到了一種生活上的美感、與人生中待人處事的態度。

好友

蕭逸才

他是一個可以在工作上與你分享的人，他是一個當你在工作上有任何問題時，會給你意見的人，他待人客氣、重朋友，他能讓客戶的重要案子放心交給他處理，他有一顆上進的心，他不帥，但他非常有才華，這是一本值得一看的成長勵志書。

好友

一德蘭

我認識小敏是因為工作的關係，當時我的客戶想跟他製作的節目合作，案子執行完畢後，沒想到我卻跟小敏熟捻了起來，也算是一個意外的收穫。

我的個性並不容易結交朋友，主要是因為太被動了。但是，小敏總是在過了一段時間後，會打個電話關心我一下。就算我們都因為很忙而沒有時間碰面，但是至少我們沒有因為忙碌或是懶惰而斷了連絡，這都要歸功於小敏的熱情及用心。

小敏其實是一個很細膩的人，我常聽他說一些工作上的情形，發現他對底下的小朋友都挺照顧的，也會常常以他前輩的身分，給那些想進演藝圈的人一些忠告，他讓我對這圈子的人有滿大的改觀，至少我發現不是每個演藝圈的人都是那麼「浮誇不實」，像小敏就有一種可以信賴的特質。

雖然我們認識時間不是太長，但是我認為小敏是一個值得交的朋友。他這次要出書，我也義不容辭要幫他推薦一下。他總是為朋友付出，兩肋插刀在所不惜，現在該是我們表現的時候了。

無論如何，加油囉！小敏！

好友

黃咏咲

從認識小敏哥到現在，他給我的感覺總是對工作充滿熱誠，對朋友則是非常的講義氣，只要他認為你是他的朋友，不管有任何困難，他就是赴湯蹈火再所不辭。

小敏哥像是一個打氣筒，每當我在工作上遇到挫折時，他總是鼓勵我、給我信心，並且教我如何成為一個全方位的藝人，因為小敏哥對朋友的熱心與細心，在某些工作上他會擔心我們做的不好，所以有些事情他會交代的很清楚，有時候讓我覺得有點像媽媽（小敏哥我不是說你囉嗦喇），但我覺得這就是小敏哥可愛的地方。

藝人

黃志強

再度合作的節目是綜藝大哥大張菲在華視主持的「歡樂龍虎榜」節目，小敏擔任製作人，而我是節目導播，我們合作的非常愉快。傳說中的「菲哥難搞、製作亂搞」的情況並沒有發生，由此可見小敏統籌執行節目及對人際關係的掌握有其獨到之處。

小敏熱愛工作的程度近乎狂熱，從來未曾終止，我想他的生活就是不停的想、不停的做，除了做節目之外，小敏更將他對工作的熱誠與才能，作全方位的發展，出書將他專業所學及多年實務經驗，寫出來與讀者分享，由其可貴的是將節目企劃注入行銷概念，希望小敏在寫作上的成就與他所做的節目一樣成功，受讀者喜愛的程度跟電視觀眾一樣熱烈。

中華電視公司節目部製作中心 導播

李健賢

從事電視工作二十餘年在攝影棚中對基層的助理最為客氣，非常體諒他們的工作情況，因為對助理這份工作有一份特殊情感，離開學校無論拍電影或做電視這種不是人幹的助理工作我都幹過。

非常欣慰，如今多年後這些曾經合作過的工作夥伴，在電視圈都有一番傲人的成就。認識小敏是在「金曲龍虎榜」的節目現場，當時他是個所謂的小助理，給人深刻的印象是在攝影棚裡埋頭苦幹而且對人有禮，爾後他到中視去做「雞蛋碰石頭」、「紅白勝利」等節目。編導並製作紅白勝利——勝利計畫節目而一炮而紅，也使得主持人胡瓜創造事業高峰，展現了個人感性與知性的特質，贏得收視率、賺得口碑，相當不容易。聽小敏描述拍攝過程，針對每次不同的人物及內容，投入無數的功夫及心血，呈現感人肺腑的畫面，獲得廣大觀眾熱烈迴響，不禁令人讚佩。

那時他已經是名電視節目製作人，而我也是一名已成氣候的名歌星。

很難告訴你，他是一個我什麼時候需要的朋友，但我深切的知道，他是我每一次重要階段時：卻不期而遇，更給我無形的精神支柱的人：「他很低調，他是我朋友」。

藝人

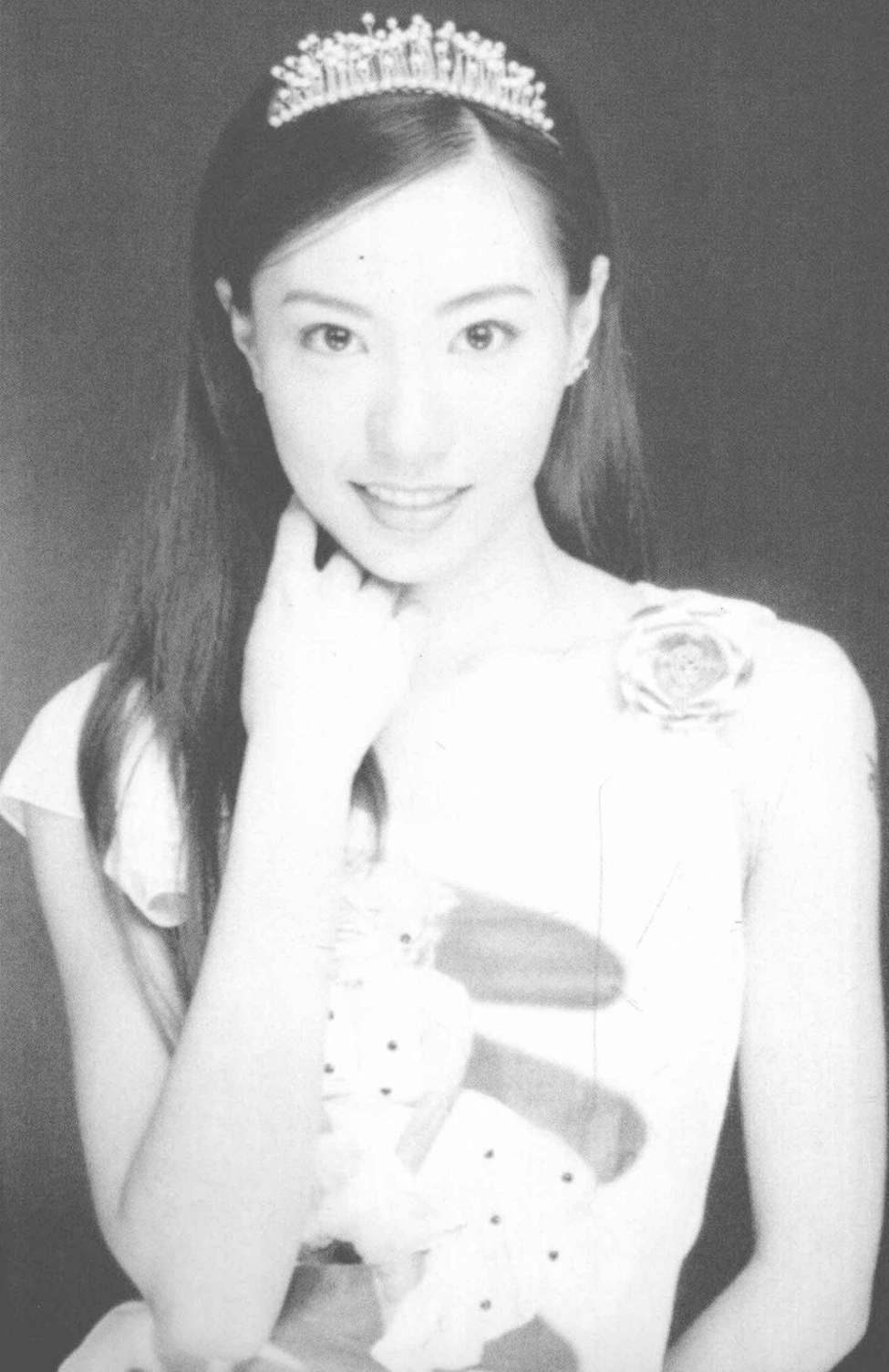


如果說：地球是圓的，那人與人之間的情誼更是圓的，我與小敏的相識，相信是我在演藝圈裡最久最深的。

每次和他相遇，我們的話總是不多，但他始終知道我的愛喝的飲料：冰紅茶，一見面就讓我馬上享受他精心細酌的調配。

當年，他只是一位吧台的小弟；而我也只是一位駐唱小歌手，我們沒有因此而深交，但我們的緣分卻長繫不斷：過了三年多，我們又在巧合下相遇，他輕輕的拍了我的肩膀，只對我露出微笑，就這樣我們的緣（圓），從此化不開。





推薦序

這是一本非常特別的書，

因小敏從基層做起，

從電視節目製作人一頭栽進行銷及經紀的領域，

圈內一些藝人都希望能夠與他合作。

這本書能夠對製作節目、行銷、

經紀有興趣的人有所幫助。

他是一個可以給你安全感的人。

藝人

王依晴

在任何一個職場裡，只要你已經設定了目標，不要輕言放棄，一直做下去總會看到成果，這本書是我這十三年來，從一個小小的執行一路走到現在的位置，現在依然不斷的在學習，因為演藝圈是學不完的，更我想分享給大家的（不管是嚮往演藝圈的、或是在一般生活中奮鬥的人）經驗。

僅以此書獻給

當我在寒冷時，親手編織一條圍巾送給我的人。

當我在飢餓時，親自下廚燉補雞湯給我喝的人。

當我在工作時，一直在身邊默默支持我的人。

有了你的支持，我將會一直努力下去。

高敏書