

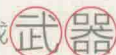
写给亟需改变，
渴望突破的你

当人生 停滞不前时

[日]齐藤正明◇著

汪茜茜◇译

当努力还未见回报 / 当无法得到他人的正确评价

不要以为谁都能懂你 / 将自卑磨炼成

也许挫折让人生更

湖南科学技术出版社

当人生 停滞不前时



[日]齐藤正明 著

汪茜茜 译

图书在版编目 (C I P) 数据

当人生停滞不前时 / [日] 齐藤正明著 ; 汪茜茜译.

— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 10

ISBN 978-7-5357-7779-9

I. ①当… II. ①齐… ②汪… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 197989 号

SHIGOTO · NINGENKANKEI ·

JINSEI DE 'KONOMAMA JYA IYA DA' TO OMOTTA TOKI YOMU HON

:emoji: 2012 Masaaki Saito

Original Japanese edition published by Chuokei Publishing Co. Ltd.

Simplified Chinese Character rights arranged with Chuokei Publishing Co. Ltd.

through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

当人生停滞不前时

著 者: [日] 齐藤正明

译 者: 汪茜茜

责任编辑: 王舒欣

出版发行: 湖南科学技术出版

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2013 年 10 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/32

印 张: 4. 125

字 数: 42300

书 号: ISBN 978-7-5357-7779-9

定 价: 20.00 元

(版权所有 · 翻印必究)



引言

“再这样下去可不行！”人的一生中或多或少都会产生这样的想法。

不知如何处理人际关系、工作做不出成果、工资扛不住飞涨的物价、家里麻烦事不断……你也有过这样的经历吧？

世间本就多烦恼，但无论是谁都想摆脱这样的困境。

● 想要改变自己 却无法跨出第一步

大学毕业后我去了一家民营企业就职，那里的上司十分苛刻。他总会提出各种无理要求，让我吃了不少苦。

他几乎每天都拉我去喝酒，最后却要我买单。有时我手头工作还没做完，就被叫去喝酒，喝完了还得回公司继续加班，就这样一般平均一个半月才有机会回趟自己家。凡此种种，不胜枚举，那段日子真叫人不堪回首。

直到有一天我再也无法忍受那样的自己。我想要变强来改善这种状况，强大到敢于说出自己的意见。于是我开始参加各式各样的自我启发讲座。可是，不论我如何努力，一旦违抗了上司，他就会加倍来压榨我。虽然知道自己不能再这样下去了，我却始终没能找到可以摆脱困境的突破口。

● 突然的命令 我居然要上金枪鱼渔船了！

我的公司从事的是“金枪鱼保鲜剂”的研发工作。有一天上司对我说：“为了让你的研发顺利进行，你先去给我把金枪鱼摸个透。”就因为他这一句话，我踏上了金枪鱼渔船的甲板。短短两周之后，我就转职干上了捕捞这一远洋渔业。

说到“渔夫”，总让人联想到很多消极的词汇，诸如：辛苦、漂泊、危险、事故多发等。渔船一旦出海，短期内就不会归航。所以上船前的我心情相当复杂，担忧自己是否能活着回来。

● 向渔夫学习沟通技巧

不过，坐上渔船后的感觉和我之前想象的完全不同。船上的氛围非常和睦，虽然捕鱼工作十分艰辛，但每个人都乐在其中。在渔船这种狭小的空间内，渔夫们要面对同样的面孔处上几十天，为了让自己能自在地工作，他们都掌握了维持良好人际关系的独特窍门。渔船上没有便利店，没有医院，这样的严峻环境激发了他们的求生本能，塑造了他们扭转逆境的思考艺术，着实令人钦佩。

我向渔夫们倾诉自己的苦恼，说自己什么事都做不好，怎么努力也没有用。对此，渔夫们给了我许多耐人寻味的建议。其实，对事物的认知方式、思考方式都足以使一个人学会接受并坦然面对自己，从而变

得更好。

在上渔船前我的目标一直是成为一个出色的技术人员，而与渔夫们相处之后，我改变了想法。我想要变成和他们一样的人，那种毫不掩藏自己的个性，活得熠熠生辉的人。

渔夫们工作的态度和他們教给我的交流技巧让我备受启发，我开始探寻“可以激励组织和个人的方法”，在公司内进行了各种改革。而现在，我创立了自己的事业。

本书汇集了我基于过往的经验以及从许多人（如金枪鱼渔船上的渔夫们和在咨询、培训中结识的朋友）那里所学到的自我提升的要点：如何认识自己，接受自己；如何与人交流沟通；如何处理压力。

非常感谢你能读到最后，如果你多少感到自己焦躁的情绪有所缓和，觉得人生也可以活得轻松一点，我便很欣慰了。

当人生停滞不前时。目录

引 言	001
目 录	001
第一篇 工作期待被认可	001
01 “不被期望”正是最大的机遇	002
02 不用太计较他人的评价	006
03 在平凡中彰显个性	010
04 走少有人走过的路	015
05 没有成效只因被梦想束缚	019
06 当努力没有回报	024
07 重视他人的需求多于自己的 目标	028
08 让同事告诉你“答案”	031
09 愚者惹人爱	034
10 拓展人脉永不嫌迟	037
11 常常反省加深魅力	040

第二篇	轻松愉快累积人脉	045
01	碰上憋屈的事也许错不在你	046
02	被讨厌的人包围其实是幸运的	049
03	假定对方总是正确的	053
04	爱说教不见得讨人喜欢	056
05	当付出没有回报	060
06	抱怨应该有诀窍	064
07	受不受欢迎与沟通技巧无关	069
08	不要以为谁都能懂你	074
09	责备的技巧	078
第三篇	塑造幸福美好的人生	083
01	尝试一下没有目标的生活	084
02	挫折让人生更轻松	088
03	自卑也能变成武器	091

04	恰如其分地磨砺自己	096
05	适当改变方法	099
06	“加法”不如“减法”	103
07	船到桥头自然直	106
08	不输才是关键	109
后 记	幸福人生的不二法门	114

第一篇

工作期待被认可

01 “不被期望”正是最大的机遇

不被期望的人生才幸运。

越是身负他人的期望，就越容易被那些期望所附带的压力击垮。

我在给一家公司做培训时听到过这样的故事。有个高材生刚进公司时小有名气，几乎整个公司都对他抱有很高期望，结果真的工作起来后他和别的新员工也没什么区别，令他的领导很失望。他自己也意识到这一点，整个人一下子就泄了气，再也没振作起来。

这样的人就算工作做得好也会被认作理所当然，要是稍微做得有点不尽如人意就会得到负面评价，相反，不被期待的人只要做的还不错就能

得到肯定。

人生和事业都是场持久战。

若是短跑，集中精力一口气就能跑下来，可人生是场长跑，想要几十年都一直扛着压力跑是相当累的，或许应该说那样是根本不可能跑完的。

所以，不被期待的人更容易始终保持“只要做了就能得到恰当评价”的良好心态，以最佳状态去拼搏。

因此，平时也必须多多“认输”才行。在被过度积累的期待带来的压力打垮之前，犯点错才是聪明的做法。不要为了回应对方的期望，就通宵达旦地赶着去完成那些不可能完成的任务。偶尔捅点娄子犯点错，就不会被期望过高了。

“别指望我”这点光靠说是不行的，必须用实际结果来证明。如果嘴上那么谦虚，实际上又拼命地把事情做好了，只会让人对你期望更多。不

要在别人拜托你时就断然拒绝说自己做不到，而是要让对方看到你真的去做了，却还是做不好，这样对方才能理解。

当我受邀发表演讲的时候，说我没有压力那是假的。但实在做不好的事也没法勉强，不行的就是不行。现在如果有人要我就一些自己很可能讲不好的主题发表演讲，我也会欣然接受。因为，说“做不到”只是一己之见，尝试去做的话有可能发现自己可以做好，反之，即使没做好也能让自己从他人的期望中得以解放。

另外，只有当你认真做了之后依旧失败，对方才会放弃。要是去做之前就拒绝对方，反倒有可能会被认为傲慢而引起反感。本职工作的话更是如此，拒绝上司或者公司的要求本就说不过去。就算最后没能做好，但只要能让对方感觉到你用尽全力去做的诚意，将来也有可能转变成其他的

机遇。要是开始就不去做的话什么都不会改变，还会被认为是个挑三拣四的人，招来恶评。

不背负他人的期望，反倒可以活得更自在。但如果是别人认为你能做好的事情，就先尝试一下吧。尝试之后不论结果好坏，对你都是有利的。

偶尔认输搞砸，降低他人对你的期望值。

C 02 不用太计较他人的评价

我曾用抱怨的口吻跟别人说，自己因为上司的胡来遭了罪，很多人却都回答说：“一般人都会拒绝的吧？”我反倒更受伤了。之后一段时间内，那段经历对我而言变成了避而不谈的“黑历史”。

不过之后，渔船上的经历让我有幸出版了自己的著作《金枪鱼渔船上学来的职场人生必备法则》，有了点小名气，随后人们的态度就完全不同了。

“我没法拒绝上司的无理要求，只能上了渔船……”“真不愧是你啊。你那种不会拒绝的处事方法正是你的才能啊。”

就这样，以前一直被人看作愚笨的行为现在反而赢来了赞誉。