



希望当局不迷的人请读此书
为杂音困扰的人请读此书
想永绝困惑的人请读此书

〔日〕中谷彰宏 著

当局不迷 50招



科学出版社

www.sciencep.com

B848.4/313

:5

2008

科龙图解 职场实战手册

当局不迷 50 招

〔日〕 中谷彰宏 著
刘冠宏 译

科学出版社

北 京

科龙图解 职场实战手册

困境自强 50 招

〔日〕 中谷彰宏 著
刘冠宏 译

科学出版社

北 京

图字：01-2007-1754

内 容 简 介

《当局不迷 50 招》强调要积极迎接危机,而不是回避危机,因为危机关头是有实力者挑战自我的最佳时刻,是对自我的一种挑战。作者用浅显易懂的例子,告诉读者如何当局不迷,如何对待失误,不执著于胜利和结果本身,只有这样才能享受危机一刻带来的挑战和快乐。随之而来,就能获得自我成长,实现自我价值。

读完此书,你一定能更好地把握每一次危机关头,将其作为展现自我实力的契机,而不会再为危机处理不当而后悔。

图书在版编目(CIP)数据

当局不迷 50 招 + 困境自强 50 招 / (日) 中谷彰宏著; 刘冠宏译.
—北京: 科学出版社, 2008
(科龙图解 职场实战手册)
ISBN 978-7-03-021055-5

I. 当… II. ①中…②刘… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016350 号

责任编辑: 王 炜 赵丽艳 / 责任制作: 魏 谨
责任印制: 赵德静 / 封面设计: 来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作
<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 4 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2008 年 4 月第一次印刷 印张: 4 3/4

印数: 1—5 000 字数: 79 000

定 价: 24.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换(新欣))

图字：01-2007-1754

内 容 简 介

不要犹豫,现在就行动起来,不要在意周围的闲言碎语……中谷彰宏先生用《困境自强 50 招》向大家传授了如何走出困境的方法。这些方法简单实用,鼓励我们不断向上,当我们真正在困境中强大起来之后,我们会发现其实困住我们的是我们自己,而等待我们的却是另外一个美好的风景!本书不仅值得阅读,而且值得读完去实践。

图书在版编目(CIP)数据

当局不迷 50 招 + 困境自强 50 招 / (日) 中谷彰宏著; 刘冠宏译.
—北京: 科学出版社, 2008
(科龙图解 职场实战手册)
ISBN 978-7-03-021055-5

I. 当… II. ①中…②刘… III. 成功心理学-通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 016350 号

责任编辑: 王 炜 赵丽艳 / 责任制作: 魏 谨
责任印制: 赵德静 / 封面设计: 来佳音

北京东方科龙图文有限公司 制作
<http://www.okbook.com.cn>

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

海海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 4 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2008 年 4 月第一次印刷 印张: 4 3/4

印数: 1—5 000 字数: 79 000

定 价: 24.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈新欣〉)

本书献给

希望当局不迷的人

为杂音困扰的人

想永绝困惑的人

恶言即是良药——中谷彰宏

懣懣
強音
中谷彰夫



前言

找到欢喜心，可教烦恼终

回复电子邮件慢，大抵是由于收信人对于如何回信更好感到困惑。

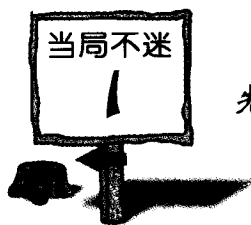
困惑在不同层次上有着不同的程度，这完全取决于需要思考的深度。回信的问题，不过是小困惑，本是可以当机立断的。只是由于不能马上决断，才积少成多，为困惑扰得苦不堪言。

要解决这个问题，不妨先给自己喜欢的人发邮件。当然不一定就是为了回信。只是因为喜欢就发，像打电话一样。由此，使自己养成随机决断的习惯。

有时候，收信箱里需要回复的邮件积得太多，要从中选出必须回复的，再考虑遣词造句，结果使你随机决断的势头受阻。这时，可以参考考试的窍门。

从你会的问题开始答，而不必按顺序答。所有人都有擅长的和不擅长的部分，先答不会的问题就是考试失败的典型答法。一想到遇到了难题，就容易把简单的问题想复杂，大脑就会自我关闭，结果简单的题也不会答了。

从你会的、喜欢的问题开始答，就能形成一马平川的势头。



先给喜欢的人回信

当局不迷

50招

本书献给

输在紧要关头而悔恨不已的人

困境中需要自信的人

希望绝处逢生的人

努力自有助——中谷彰宏

ひだまりな
夜中
神は宿る
中谷彰宏



前言

困境非凡地，须是非凡人

最后的胜负之分，在于绝境一战。实力不足的人，就会在关键时刻暴露出弱点，败下阵来。为此，要加强自己决胜的功底。

有的人一帆风顺地一路走过来，但在决胜之时由于一点点疏忽、不小心而功败垂成。譬如体育比赛，不管时间多长，决胜只是一瞬。工作、学习也莫不如此。长期准备的项目，也在最后关头的一瞬确定成败，由最后关头的努力程度划分胜负。学习成功与否也是看你在考试的时候是不是一分不落，或者净犯一些低级错误。

人们常说：“被逼进绝境。”但并不是所有人都能被逼进绝境，那也是拼搏的结果。不经过努力，没有足够的才华，就不可能出现在最后的决战场上。不经过预选赛，就到达不了决赛。能够在决赛见面，就是命运对这个人努力的回报。即使在决赛中输掉了，能够站在那里就是他努力的明证。



困境之中应存感激

困境自强

50招

目 录

◎ 行动有价值，一勤解百愁	1
◎ 没见过猪跑，何从谈猪肉	2
◎ 口头禅可怕，一天三百次	4
◎ 好书大声读，可以断困惑	5
◎ 狩猎的能力，就是等待力	7
◎ 想美化失败，就不能成功	9
◎ 咨询记笔记，才能见诚意	10
◎ 快速行动者，远离困惑人	11
◎ 看人看优点，赞美除困惑	12
◎ 拼命工作后，再看合不合	13
◎ 为己困得失，为人则不迷	14
◎ 一声谢谢你，从此无困惑	15
◎ 人在危机中，从来不困惑	16
◎ 工作有价值，要看你打拼	17

- ◎ 人生游戏中，无人真消沉 18
- ◎ 不痛又不痒，是最困惑状 19
- ◎ 读书明事理，明理不犹疑 20
- ◎ 偶尔做傻事，人生未必傻 21
- ◎ 信息是财富，运用须共享 23
- ◎ 家务不需想，除惑最简便 24
- ◎ 自己不负责，遇事更困惑 26
- ◎ 困惑人人有，但别拖太久 27
- ◎ 专家是医生，含糊患者惊 28
- ◎ 双重人格苦，三重人格乐 30
- ◎ 跳出二方案，答案在第三 31
- ◎ 乐观看人生，尽力就是赢 32
- ◎ 万事别看重，困惑自然少 34
- ◎ 在当冠军前，先照冠军照 35
- ◎ 传统观念人，并无束缚感 36

- ◎ 哀莫大心死，放弃者困惑 38
- ◎ 偷懒加投机，困惑随后起 39
- ◎ 暴富非实力，寸成非偶然 40
- ◎ 跟着感觉走，顺着运势行 41
- ◎ 运势如冲浪，不舍可想象 42
- ◎ 世事皆选择，胜负本相近 43
- ◎ 忙人能速决，闲人更困惑 44
- ◎ 越在乎杂音，越听到杂音 45
- ◎ 越想听杂音，越受杂音惑 46
- ◎ 非礼则不听，非礼则不说 47
- ◎ 强者无闲话，弱者传恶言 48
- ◎ 讨厌事不问，讨厌人不说 49
- ◎ 消极即闲话，积极即信息 51
- ◎ 思维要积极，不说没劲事 52
- ◎ 世事皆有趣，唯需用心寻 54

当局不迷

- ◎ 喜欢你自己，何必管别人 55
- ◎ 搞清好与恶，自然脱困惑 56
- ◎ 不输给对手，却输给流言 57
- ◎ 流言欺负人，也会培育人 58
- ◎ 被诬原是福，岂可便诬人 59

目 录

◎ 专注的脊梁，命运的朋友	1
◎ 决战发脾气，不能求胜利	2
◎ 绝境要镇定，节奏不能丢	3
◎ 学会去感受，而非刻意为	4
◎ 人在绝境中，感觉易麻痹	5
◎ 绝境要紧张，不要怕紧张	7
◎ 高尔夫能胜，胜在会欣赏	9
◎ 享受竞争法，就是不放弃	10
◎ 不追求获胜，要追求成长	11
◎ 一大痛能忍，二小痛难当	12
◎ 状态不好时，正好创奇迹	13
◎ 出错不气馁，及时去修复	14
◎ 由内向外看，由外向内看，	15
◎ 声音出体内，最后不会输	16



50招

困境自强

- ◎ 最后的决战，人生观之战 18
- ◎ 先紧急对策，后防止再发 19
- ◎ 自尊决胜负，困境不逃避 20
- ◎ 困惑瞒不住，何妨重头来 21
- ◎ 成绩不是赢，充实最重要 22
- ◎ 出路难预料，迎着快乐到 23
- ◎ 能量来于战，吸收是关键 24
- ◎ 病重于初愈，功败于有成 25
- ◎ 胜负非技能，意识定成败 26
- ◎ 狮子捕斑马，意识的角逐 27
- ◎ 意识须训练，单车最方便 28
- ◎ 胜负看意识，不是看肉体 29
- ◎ 真正的状态，在于身体内 30
- ◎ 不看身体外，要看身体内 31
- ◎ 不能有所失，哪能有所得 32