

# 最后冲刺

50

招

最后关头反胜为败追悔莫及的人请读此书  
想反败为胜的人请读此书  
想坚持到底的人请读此书  
〔日〕中谷彰宏 著



科学出版社

[www.sciencep.com](http://www.sciencep.com)

B848.4/313

:3

2008

科龙图解 职场实战手册

# 最后冲刺 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

# 临场制胜 50 招

〔日〕 中谷彰宏 著  
刘冠宏 译

科学出版社

北京

图字：01-2007-1755

## 内 容 简 介

人生和工作的加时赛无处不在，奇迹往往会在最后冲刺时刻产生。胜券在握的人也有可能在一刻功败垂成，而本来败局已定的人也有可能在一刻扭转战局，反败为胜。所以人生的快乐都在这最后一刻的冲刺之中。作者在《最后冲刺 50 招》列出了许多实用的方法，告诉大家的是要理性地正确地对待结局，胜不骄败不馁，这次的终点也是下一个起点，要为下一个战役做好准备。

### 图书在版编目(CIP)数据

最后冲刺 50 招+临场制胜 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 978-7-03-021005-0

I. 最… 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 013481 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：01-2007-1755

## 内 容 简 介

不能发挥自己最佳实力,是因为准备过于充分的原因。《临场制胜 50 招》用体育和身边的一些事例介绍了如何提高临场应对能力的方法。作者告诉我们如何才能不把问题往后推,比满足更重要的是情绪上的愉悦,现在发生的事要用进行时去考虑,这不仅仅是为自己也要为他人而努力奋斗等,从而帮助读者取得最终的成功。

### 图书在版编目(CIP)数据

最后冲刺 50 招+临场制胜 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 978-7-03-021005-0

I. 最… 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 013481 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: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〉)

本书献给

最后关头反胜为败追悔莫及的人

想反败为胜的人

想坚持到底的人

快乐在最后来临——中谷彰宏

徹音ます  
フストロカハ  
ヤツて来る

中谷彰彦



# 前言

## 快乐非过程，幸福在终点

一切训练与运用的苦楚，都是为最后的3分钟而存在的。

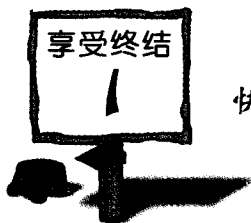
无论工作，还是体育项目，抑或业余爱好，过程中充斥着痛苦。训练技能是辛苦的，正式运用时也不免压力与抑郁。譬如马拉松，绝非“快乐的42.195公里”，而是一路的艰苦卓绝。

但是，为什么还要坚持到底？因为，我们知道有快乐将在最后3分钟到来。

厌倦工作、鄙夷工作的人，坚持不到最后3分钟。因为不知道有最后3分钟的快乐，所以感到无聊。

快乐只在最后3分钟来临。坚持到底就能体验这种快乐。马拉松的最初5公里是不会有快乐激素多巴胺分泌的，多巴胺只在终点前出现。

如果你苛求多巴胺提前出现，只能陷入对自己兴趣和能力的怀疑与苦恼之中。工作、体育项目、业余爱好的成败都在于能否坚持到最后3分钟。



快乐留给最后瞬间

最后冲刺

50招



本书献给

即将面对真正较量的人

有实力但临场制胜不好的人

没有实力但希望临场翻盘的人

每天都持修炼心——中谷彰宏

今日も  
海に打たれて  
来ます  
中谷彰宏



# 前言

## 因胜而快乐，不如身心悦

如果觉得一个人是因为赢了才感觉幸福、是因为成功才感觉幸福，那你就错了。

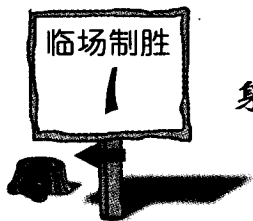
那是因为，他的身心都满足、充实才带来了成功，带来了幸福。

幸福与快感都不是胜负与成败所能够生产出来的，而是来自自己身心的愉悦。

游泳运动员北岛康介在获得金牌的时候说：“心情超级好。”这不是因为他打败了对手，而是因为非常满意自己的游泳。而且，即使他最终输掉了比赛，只要自己满意也会这样说的。

许多人眼里只有成功、胜利、幸福的结果。但是，只有结果不等于身心快乐，不能说心情超级好。这种人在真正的较量中不会是强者。

真正较量中的强者，也把胜利作为目标。但是，他更希望得到身心的愉悦。



身心快乐才更重要

临场制胜

50招

# 目 录

- ◎ 巅峰对决时，就是终结处 1
- ◎ 忘得过去事，拼得最后赢 2
- ◎ 最后3分钟，不靠技巧胜 3
- ◎ 人生也伤停，强者补时胜 4
- ◎ 享受得终结，享受得人生 6
- ◎ 最后3分钟，只给拼搏人 7
- ◎ 奇迹不神奇，最后频频生 8
- ◎ 出发时迟到，结束时必输 9
- ◎ 先找输借口，最后必然输 10
- ◎ 人生如赛马，最后直道长 11
- ◎ 同在竞技场，人间最盛事 13
- ◎ 舌头不紧张，大脑才放松 14
- ◎ 最后3分钟，时间能叫停 15
- ◎ 用鼻子呼吸，放松求胜利 16

# 50招

## 最后冲刺

- ◎ 胸膈肌僵硬，才用肩呼吸 17
- ◎ 平时总逃避，最后输全局 18
- ◎ 最后3分钟，保持好节奏 19
- ◎ 不求结果者，最终得结果 20
- ◎ 最后3分钟，莫问他人事 21
- ◎ 最后3分钟，去伪见真容 22
- ◎ 最后非最后，平常总平常 23
- ◎ 十年磨一剑，关键试锋芒 24
- ◎ 感激在口中，身心得放松 25
- ◎ 结局靠过程，先想枉劳神 26
- ◎ 生活不如意，都是练习题 27
- ◎ 三分斗怪兽，超人是英雄 29
- ◎ 服务好与坏，只看下班前 30
- ◎ 出门3分钟，才是真心话 31
- ◎ 埋单也服务，顾客更欢欣 32

- ◎ 胜利不骄傲，骄傲胜无效 33
- ◎ 要让身边人，也能打满分 34
- ◎ 送人加油声，不如开心笑 35
- ◎ 步伐越矫健，越能添胜算 36
- ◎ 保持好节奏，胜利在前头 37
- ◎ 人家是人家，你是你自己 38
- ◎ 比赛结束后，不妨再练习 39
- ◎ 比赛在赛场，也在整理中 40
- ◎ 败局已定时，更要全力拼 41
- ◎ 最后3分钟，有修养者胜 42
- ◎ 诗人留印象，就看最后时 43
- ◎ 最后亦最初，终点即起点 44
- ◎ 既已尽全力，不兴苛自责 45
- ◎ 大道本无形，最强是平凡 46
- ◎ 赛中常自省，胜过马后炮 47

# 50招

## 最后冲刺

- ◎ 胜来自快乐，而不是努力 48
- ◎ 保守保不住，进攻才能赢 49
- ◎ 不偷强者技，只学强者心 50
- ◎ 享受坏天气，自然得胜利 51
- ◎ 最后3分钟，胜者知感动 52

# 目 录

- ◎ 身体不垂直，有劲使不出 1
- ◎ 强者不怕苦，正是决胜时 3
- ◎ 想现在者生，想过去者亡 4
- ◎ 一句问候语，启动应变力 5
- ◎ 决胜都异常，正常即异常 6
- ◎ 准备太完美，临场不会变 7
- ◎ 成功不足恃，其中教训多 8
- ◎ 临场制胜力，就是管理力 9
- ◎ 过去过不去，未来难胜利 10
- ◎ 不管球多快，一次就一个 11
- ◎ 决心下地狱，结果上天堂 12
- ◎ 天棚乃自造，他人皆旁观 13
- ◎ 五感难并进，择一先培育 15
- ◎ 临变不停步，动物方生存 16



# 50招

## 临场制胜

- ◎ 不为自己战，看自己客观 17
- ◎ 错误不是错，能犯就多多 18
- ◎ 自己有不足，临场能自知 19
- ◎ 临场制胜时，不可忘礼仪 20
- ◎ 人有幸运数，临场不迷糊 21
- ◎ 做事须简洁，速度须提升 22
- ◎ 临场制胜者，敢胜敢负人 23
- ◎ 改掉临撤病，方是真至尊 24
- ◎ 树身后意识，拓广阔视野 25
- ◎ 牢骚莫要说，说了输得多 27
- ◎ 要想心态稳，自己严要求 28
- ◎ 临场不使诈，使诈实力差 29
- ◎ 团队历磨炼，向心力更强 30
- ◎ 器材是朋友，不是撒气筒 31
- ◎ 临场制胜者，自己当观众 32