


守破離



守住正確的方向
破除思考的框架
離開平庸的習慣
振奮10萬人心的講義！

獻給對「人生規劃」感到迷惘的你！

獻給想在今天為明天做好準備的你！

「放大人生可塑性」的生涯規劃達人，

用最簡單踏實的方法，教你沒有夢想照樣能夠起飛！

的場亮◎著 龔婉如◎譯

勵志書系 116

守·破·離：守住正確的方向、破除思考的框架、離開平庸的習慣，振奮10萬人心的講義！

作者 / 的場亮

譯者 / 龔婉如

發行人 / 簡志忠

出版者 / 圓神出版社有限公司

地址 / 台北市南京東路四段50號6樓之1

電話 / (02) 2579-6600 · 2579-8800 · 2570-3939

傳真 / (02) 2579-0338 · 2577-3220 · 2570-3636

郵撥帳號 / 18598712 圓神出版社有限公司

總編輯 / 陳秋月

主編 / 林慈敏

責任編輯 / 林欣儀

美術編輯 / 劉嘉慧

行銷企畫 / 吳幸芳 · 施伊姿

印務統籌 / 林永潔

監印 / 高榮祥

校對 / 沈蕙婷 · 林欣儀

排版 / 杜易蓉

經銷商 / 叩應股份有限公司

法律顧問 / 圓神出版事業機構法律顧問 蕭雄淋律師

印刷 / 祥峰印刷廠

2013年2月 初版

BE PROFESSIONAL by Ryo Matoba

Copyright © 2011 Ryo Matoba

Original Japan edition published by Achievement Publishing Co.,Ltd.,Tokyo.

This Complex Chinese edition published by arrangement with Achievement Publishing Co.,Ltd.,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency,Inc., Tokyo through Future View Technology Ltd.,Taipei

Complex Chinese translation rights © 2013 by The Eurasian Publishing Group

(Imprint: Eurasian Press)

All rights reserved.

每一本書，都是有靈魂的。
這個靈魂，不但是作者的靈魂，
也是曾經讀過這本書，與它一起生活、一起夢想的人留下來的靈魂。
——《風之影》

想擁有圓神、方智、先覺、究竟、如何、寂寞的閱讀魔力：

- 請至鄰近各大書店洽詢選購。
- 圓神書活網，24小時訂購服務
免費加入會員·享有優惠折扣：www.booklife.com.tw
- 郵政劃撥訂購：
服務專線：02-25798800 讀者服務部
郵撥帳號及戶名：18598712 圓神出版社有限公司

國家圖書館出版品預行編目資料

守·破·離：守住正確的方向、破除思考的框架、離開平庸的習慣，振奮10萬人心的講義！／
的場亮 文；龔婉如 譯.-- 初版.-- 臺北市：圓神，
2013.02

216面；14.8×20.8公分.--（勵志書系；116）

ISBN 978-986-133-439-4（平裝）

1.自我實現 2.成功法

177.2

101026968

守·破·離——擁有「專業級」人生的不敗秘訣

019

你是否曾經認為，「讀書讀得差」和「找不到好工作」中間，理當劃上等號？你何時是否會懷疑自己：我是不是真的那麼差？永遠無法踏上專業的人生？你如何幫自己的忙？

秘訣 1：自己轉換「思考模式」，別把不順遂怪在他人頭上 033

人生就是處理情緒的戰鬥

原諒該怎麼做呢？

遺忘該怎麼做呢？

秘訣 2：擁有憧憬，讓「好想做」的心情不斷延續 043

關於夢想，不要用思考的！

接觸一流，是啟動「憧憬」的第一步

秘訣 3：守·破·離，只有努力是無法開花結果的！ 051

哪裡找得到成功人生的配方？

就算自己不厲害，只要徹底模仿厲害的人，自己也會變厲害！

秘訣 4：不斷累積練習的量，就能讓夢想變簡單！ 062

所謂的困難，也只有「現在」困難

不成功不是因為你沒有才華，是累積練習的量還不夠讓成功變簡單！

「專業」都是從「喜歡」的事物起始

秘訣 5：想要讓自己富有，先要讓別人幸福快樂 069

想要在經濟上變得富裕，就必須將喜悅和感動帶給更多人

CHAPTER

2

當下，是為了超越過去的自己而存在

093

在競爭的路途上，你會被人超越，也會看見有人放棄。好運的話，你會找到志同道合的夥伴相互激勵，但大部分的時間，你都是孤獨的，你必須學會和自己對話，並且記得，當下的痛苦，是為了超越過去的自己而存在的。

秘訣6：「果決」和「決心」的不同 077

「果決」和「決心」差別在於情感的能量
藉由「被看見」，可以加強決心

秘訣7：放棄也無所謂，但想要重來時要馬上振作！ 084

秘訣8：「感謝」會讓你發現自己曾受到的幫助 087

CHAPTER

3

你曾因頭腦不夠好而自卑嗎？

旅行是人生的深呼吸

我靠著模仿別人奮力一搏！

打掃的歐巴桑拯救了被人當成掃把星的講師

學習憧憬對象的人生配方

打開振作的開關！

1 2 3

為什麼尋找「振作的開關」是一件重要的事？因為如果是做一件有興趣的事情，會有一股熱忱，這份熱忱會幫助你度過失敗與挫折，一旦成功，快樂加倍。而這個，

我稱作「振作的開關」！

沒有熱忱並非沒有能力，只是找不到開關罷了

越是時間受到限制，越能集中注意力

↓
CHAPTER

4

「該做的事」和「想做的事」，你會先做哪一項呢？

人一輩子有七〇萬八〇〇小時可用

獲得賞識者之三大原則

成為專業人士的五種磨練

臉部表情就是你的人生履歷表

如果還是踏不出第一步怎麼辦？

151

當我們的生活越富裕時，離痛苦的極限只會越遠，任何人都無法下定決心，因為當下的我們，只會被「現狀」牽著走，你會發現：「未曾活過的人生不值得檢驗。」此時，不妨提高痛苦值，離開優渥的環境吧！

超越痛苦的極限

無法堅持下去的主因是什麼？

↓
CHAPTER

5

將緊張轉為正面的方法

營造循序漸進的情境

記憶的小訣竅：在腦子裡蓋一條高速公路

前往不曾改變的地方，來確認自己的成長

在不同的時間點，讀相同的東西，也可以確實感受到成長

與煩惱對戰的方法

處於撞牆期，

卻能持續心中熱情的技術

175

即使處在「撞牆期」，仍然能保持工作熱情的秘訣是什麼？我認為，「累積成功的經驗」「無條件的喜愛」以及「蒐集新情報」，最能支撐撞牆期的痛苦。



CHAPTER

Final

只要能持續遇到優秀者，
每個人都能成為優秀的人

203

撞牆期時，引發內心動機的三大條件
為什麼我就是不擅長某些事？
想建立信賴關係？從學會誇獎開始！
第二次決心才是來真的
讓所有人都能振作的「奇蹟鐵塊法則」
最後的決定讓當事人自己來
點燃心中熱情的殺手鐮：改變環境

能夠遇到優秀者是一種幸福，優秀者善於尋找並把握人生的機遇，再把它轉化成自己的機遇。遇到優秀者，除了交朋友，記得偷學多記！

際遇能改變命運


頂尖的法則

「出其不意」法則

拉高自我層級的投資術

寫在最後 213

守破離



守住正確的方向
破除思考的框架
離開平庸的習慣
振奮10萬人心的講義！

的場亮◎著 龔婉如◎譯

守·破·離——擁有「專業級」人生的不敗秘訣

019

你是否曾經認為，「讀書讀得差」和「找不到好工作」中間，理當劃上等號？你何時是否會懷疑自己：我是不是真的那麼差？永遠無法踏上專業的人生？你如何幫自己的忙？

秘訣 1：自己轉換「思考模式」，別把不順遂怪在他人頭上 033

人生就是處理情緒的戰鬥

原諒該怎麼做呢？

遺忘該怎麼做呢？

秘訣 2：擁有憧憬，讓「好想做」的心情不斷延續 043

關於夢想，不要用思考的！

接觸一流，是啟動「憧憬」的第一步

秘訣 3：守·破·離，只有努力是無法開花結果的！ 051

哪裡找得到成功人生的配方？

就算自己不厲害，只要徹底模仿厲害的人，自己也會變厲害！

秘訣 4：不斷累積練習的量，就能讓夢想變簡單！ 062

所謂的困難，也只有「現在」困難

不成功不是因為你沒有才華，是累積練習的量還不夠讓成功變簡單！

「專業」都是從「喜歡」的事物起始

秘訣 5：想要讓自己富有，先要讓別人幸福快樂 069

想要在經濟上變得富裕，就必須將喜悅和感動帶給更多人

CHAPTER

2

當下，是為了超越過去的自己而存在

093

在競爭的路途上，你會被人超越，也會看見有人放棄。好運的話，你會找到志同道合的夥伴相互激勵，但大部分的時間，你都是孤獨的，你必須學會和自己對話，並且記得，當下的痛苦，是為了超越過去的自己而存在的。

秘訣6：「果決」和「決心」的不同 077

「果決」和「決心」差別在於情感的能量
藉由「被看見」，可以加強決心

秘訣7：放棄也無所謂，但想要重來時要馬上振作！ 084

秘訣8：「感謝」會讓你發現自己曾受到的幫助 087

你曾因頭腦不夠好而自卑嗎？

旅行是人生的深呼吸

我靠著模仿別人奮力一搏！

打掃的歐巴桑拯救了被人當成掃把星的講師

學習憧憬對象的人生配方

打開振作的開關！

1 2 3

為什麼尋找「振作的開關」是一件重要的事？因為如果是做一件有興趣的事情，會有一股熱忱，這份熱忱會幫助你度過失敗與挫折，一旦成功，快樂加倍。而這個，

我稱作「振作的開關」！

沒有熱忱並非沒有能力，只是找不到開關罷了

越是時間受到限制，越能集中注意力