

当人生停滞不前时



[当人生停滞不前时_下载链接1](#)

著者:[日]齐藤正明

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2013-10-1

装帧:平装

isbn:9787535777799

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。

作者介绍:

齐藤正明，1976年出生于日本东京都。Next standard公司法人。大学毕业后成立了人才培养类的培训公司。现在在日本各地演讲和开展培训课程，传授基于渔船经历孕育出的独特的抗压方法和交流技巧。

著有《从金枪鱼渔船学职场人生智慧》（MYCOM新书出版）、《不用纠正缺点就能幸

福生活的方法》（Sunmark出版社）、《停滞不前的你沉睡的37个才能》（Business社出版）等。

目录: 目录

第一篇 工作期待被认可

- 01 “不被期望”正是最大的机遇
- 02 不用太计较他人的评价
- 03 在平凡中彰显个性
- 04 走少有人走过的路
- 05 没有成效只因被梦想束缚
- 06 当努力没有回报
- 07 重视他人的需求多于自己的目标
- 08 让同事告诉你“答案”
- 09 愚者惹人爱
- 10 拓展人脉永不嫌迟
- 11 常常反省加深魅力

第二篇 轻松愉快累积人脉

- 01 碰上憋屈的事也许错不在你
- 02 被讨厌的人包围其实是幸运的
- 03 假定对方总是正确的
- 04 爱说教不见得讨人喜欢
- 05 当付出没有回报
- 06 抱怨应该有诀窍
- 07 受不受欢迎与沟通技巧无关
- 08 不要以为谁都能懂你
- 09 责备的技巧

第三篇 塑造幸福美好的人生

- 01 尝试一下没有目标的生活
- 02 挫折让人生更轻松
- 03 自卑也能变成武器
- 04 恰如其分地磨砺自己
- 05 适当改变方法
- 06 “加法”不如“减法”
- 07 船到桥头自然直
- 08 不输才是关键

后记 幸福人生的不二法门

• • • • • [\(收起\)](#)

[当人生停滞不前时_下载链接1](#)

标签

心灵

心灵,科幻小说

评论

不错

就像牙科手术前要麻醉一样，在说严厉的话前，先说一点好听的话作为“麻醉”。评价对方的时候要比他实际的能力提高三成。永远假定对方是正确的，不是所有的事都必须整个输赢。我们所拥有的其实只有做事的权利，没有让别人为自己付出的权利。对自己也是一样。别人在抱怨的时候，不需要的你的主观建议。牢骚话再听的一方看来是说话方对他信任的标志。如果觉得和别人的沟通不够顺利，那并不是自己能力的问题，而是你对这个人有没有兴趣的问题。语言是可以给他人的最佳礼物。不要去揣测对方的想法，而是要用心去感受。不是很重要的话别人听不进去也无所谓，不要对别人有太多的期待。指责别人的时候要把对对方的信赖和关心一起传达。尝试一下没有目标的生活，先把力所能及的事做好。人生中棘手的事并不是“不可能”，而是“有可能”。

心态平和了一点

[当人生停滞不前时_下载链接1](#)

书评

不管走得再快 也会有段时间觉得自己一直在停滞不前 这个时候改变自己的惯有思维 尝试从新的角度去想问题 不但能有一片新天地 也能改变现状 让自己的心重新出发 作者就是在被日常生活压得喘不过气的情况下 突然的一个契机让他改变了现在的生活 全新的视角 让他不仅能重新审视自...

[当人生停滞不前时_下载链接1](#)