

高英高級工商職業學校 101 學年度第 1 學期班級讀書會

閱讀心得報告

班 級	汽車 2-4	學生姓名	胡昭清		
研讀書名	成功者沒告訴你的 33 個好習慣	書籍作者	兒玉光雄		
出版單位	采實文化事業股份有限公司	出版年月	2012 年 01 月 05 日	版次	初版
班級導師	戴良運老師	國文老師	楊勝宗老師		

心 得 報 告 內 容

一、圖書作者與內容簡介：

1947 年出生於日本兵庫縣。現任鹿屋體育大學教授、日本運動心理學會會員。畢業於京都大學工學院，身為臨床運動心理學者 20 餘年，也從事職業運動選手的心理諮詢，在日本是這個領域上少數的知名人士。

主要著作：(鈴木一朗的思考)、(鈴木一朗的頭腦)、(鈴木一朗式的專注力)、(鈴木一朗式的成功力)。

內容是在講養成成功的習慣，讓我們了解成功並不是那麼簡單就做到的，必須要努力才有辦法得到你所想要的東西。

二、內容摘錄：

每位成功者都有，你不可不知的好習慣：

- ◎刻意給自己找麻煩。
- ◎丟掉面子，反覆思考失敗原因。
- ◎自己決定要做的事，即使是小事，也要貫徹到底。
- ◎不放過任何一件「瑣事」，每件「雜事」都是工作。
- ◎不要一直想東想西，把正在做的事情「做得更好」。
- ◎打破規則，加入自己的創意和想法。
- ◎隨時留意「內心感覺」，直覺和靈感能瞬間看穿任何事。
- ◎好，還要更好！永遠往「高規格」的目標前進。
- ◎善用「說大話」的效果，話說出來，就要做到。
- ◎把一天當做一輩子，永遠活在當下。

三、我的觀點：

我這次的讀書心得所要介紹的書名是：「成功者沒告訴你的 33 個好習慣」，當大家一聽到成功，應該就會聯想到一些成功的人，像發明家愛迪生等等一些成功的人，可是，他們的成功，是一天造成的嗎？並非如此，成功是必須經歷許多的風風雨雨和一些挫折，但是，他們那些成功的人都把這些挫折當作是一種訓練，而這種訓練已經是可以把他們的成功所表現出來，現在的他們，早已是我們現在所要學習的對象，而這本書裡面，有其中一篇是在講失敗很好！成功就會接近你，而這一篇是在講我們在棒球界上所耳熟能詳的人物-鈴木一郎。

這一篇所在介紹的是他在失敗中如何找到自己的成功，鈴木一郎曾經說過：「很多人誤以為用粗球棒比較好打擊，但是打擊數越多，失誤也會跟著增多」，現在有很多人覺得說：「我已經失敗了，我已經不想再做下去」，有這種想法大概八成是怕被罵，但是沒有這些失敗，怎麼會知道我可以成功嗎？其實失敗在生活上是非常多人所會遇到的事，沒有人一輩子是成功的，就算有，總有一天也會嘗到失敗的滋味，那鈴木一郎他為甚麼不用粗的球棒打球，而是用細的球棒打球呢？

是因為用粗的球棒打球會提高打中球的機率，覺得好像都不會有失誤，大多人都是那麼想，但鈴木一郎可不是這麼想，他決定用細的球棒打球，他一定是有非常大的決心要去打球，他要拿細球棒打球，命中率一定會明顯的低，但不至於打不中，他是覺得，打不到沒關係，再訓練，再打不到，練到打到為止！終於，皇天不負苦心人，鈴木一郎現在是在大聯盟上一位非常有名的一為打擊者，他就是抓住了機會，努力的在表現給大家看，現在他在日本可是一位受人尊敬和敬佩的偶像呢！所以說他的成功是要我們如何在失敗中找到成功的路，再講個我們現在所喜歡的一位籃球明星-林書豪，林書豪在 2012 年畢業後，在 NBA 選秀未得到任何球隊的簽約，但他在夏季聯盟打出好表現，才被金州勇士隊簽約，可是林書豪在那並不好過，竟然沒有可以上場的機會，球季結束後，他被勇士隊釋出，火箭隊跟他簽約又釋出，最後加入了紐約尼克隊，沒想到林書豪在尼克隊的比賽當中，他帶領尼克隊在 2012 年 2 月打贏了 7 場比賽，同時成為先發球員，現在 NBA 上有很少亞裔球員可以向林書豪一樣優秀，有人會問說：「他是怎麼成功的？」，這個原因很簡單，他有說過：「我必須把握每一場球賽，不論是傳球、投籃、切入等，凡事一切就是要把握當下」，所以他的成功就是要把握當下。

我們講了那麼多的成功事件後，我們是不是也想要有一些成功呢？想要成功其實不一定要做一些很困難或你自己做不到的事，有些在生活上的事物，也可以成為想要成功的機會，只要可以做好，失敗不打緊，重點是願不願意把這件事給做好，從哪裡跌倒就是從哪裡爬起來，要成功一切都是要從失敗找起，只要掌握了失敗，就是掌握了成功，這就是我的心得報告。

四、討論議題：

成功者應該還需要有甚麼好習慣？

成功和失敗就只有一線之隔，那如果失敗之後該如何轉回成功呢？