



手指揸著眼在字裡行間探險
或沉思悠悠低谷，或停頓蒼鬱林道、或勇闖巍峨山巔
哪一段都可以是起點
有風的時候 便讓它拂上滴了汗的臉
走過崎嶇，就能讀享蔚藍晴天。

\\天下雜誌

Library Weekly News

發刊日期：101年05月01日

期數：100學年度第二學期第13週

發行單位：教務處

閱讀活動

三魚網入班宣導

閱讀達人：觀一忠 李世傑、廣二忠 林家瑜、觀一忠 許聲云及郭家致至各班宣導三魚網投稿活動！

在此致謝許嘉齡師、簡素雲師、尤淑惠師、高智偉師協助三魚網入班宣導～



借閱排行榜

101/4/2-4/6

班級借閱排行：

- 1、電機二忠
- 2、電機一孝
- 3、機電一忠

關鍵時刻不失常，一上場就發揮實力

資料來源：摘錄自《經理人月刊》2012年4月號／郭子苓撰文；劉揚銘編輯



沒人知道機會何時會來，但當機會突然降臨時，你能否頂住壓力，順利展現過去累積的實力？在關鍵時刻正常或失常，足以讓兩個天分相同的人，走向不同的結果，也在一線之間，決定了成功和可惜的差別。

《比利·比恩 (Billy Beane)》

當年18歲的他，擁有球探夢寐以求的體格、超凡的運動天賦、完美的體能條件，打擊、長打、防守、上壘無所不能；他不但是無懈可擊的「全能型球員」，更能擊出其他人一輩子都難做到的精采好球。

只是，當比恩站上大聯盟正式比賽的那一刻，一切都變了樣。他比任何人都期待自己，想在職棒界一鳴驚人，只是，彷彿受到「天才球星」名聲的詛咒，他愈想極力表現，就愈徒勞無功；他的情緒波動大幅起落，成績與實力不再相稱、表現更遠遠低於預期，一切就像失去控制。

《林書豪 (Jeremy Lin)》

2012年2月4日正規賽中，林書豪獲得主控全隊的機會，一舉攻下全場最高的25分，帶領尼克打敗籃網。他用36分鐘證明自己，證明過去10年的努力，證明那些偏見、忽視都是錯誤，讓球壇看見他，讓全世界的目光再也離不開他。

《同樣認真，結果相反？》

比利·比恩和林書豪，同樣的優秀選手，同樣認真，同樣的野心與自我鞭策，卻換來完全相反的結果。談到比恩，你會覺得可惜，談到林書豪，卻是激勵人心，究竟他們的差別在哪裡？他們從哪一天、哪一點開始，走向不同的路、迎向不同的結果？

在最關鍵的時刻，林書豪面對壓力、沉穩應對，把握住他在NBA繼續生存的唯一機會；但是，比恩卻任由自己與外界的期待將他摧毀，他失常、他怯場、他總是想太多，最後，他非但沒有改變世界，反而讓世界改變了他。

不靠運氣或神蹟，是鍛鍊出的心理素質面對生命裡的每一個關鍵時刻，你我，都可能是林書豪，也都可能是比恩。我們都希望在考試、面試、談判、簡報等重要時刻，發揮實力、一舉成功，但是，我們也同樣深深

畏懼失常的可能，因為那意味著所有的努力與準備，都將因為一瞬間的失敗而功虧一簣。《這輩子只能這樣嗎？》作者肯尼斯·克利斯汀 (Kenneth Christian) 說：「一個人的悲劇不在他輸了，而是他差點就贏了。」

在這個以結果論輸贏的世界裡，沒有人希望成為悲劇的主角，但殘酷的是，現實不一定會再次給你機會。知名演員楊紫瓊也說：「你可以有夢想，但光是這樣還不夠，要平時就準備好，機會一來就掌握。」在林書豪和比恩的例子中，能否抓住機會的關鍵，在於他們面對壓力的表現：正常與失常。這足以讓林書豪和比恩走向不同的結果，也在一線之間，決定了成功和可惜的差別。

《面對壓力，發揮實力》

「即使面對壓力與競爭，依然能將個人潛力發揮到極致者，就是贏家。」《你可以不只這樣》一書明白指出，在天分、努力都相當的條件下，輸家和贏家和最大的不同，在於贏家能在壓力與緊張下表現得比其他人更好；這並非運氣，也絕非神蹟，純粹是他們鍛鍊出強大的心理素質，因而能在極大壓力下，依然發揮平時的實力與水準。

這份在關鍵時刻依然臨危不亂、沉穩應對的能力，在英文被稱作Be Clutch，用來形容運動員在面對如NBA總決賽、高爾夫巡迴賽最後一洞的極端壓力下，還能擁有優異表現的能耐。在日文，這份能力則被稱為「本番力」，沿用電影、電視演出的正式上場、正式開錄之意，借代為在攸關勝負、事關成敗的正式場合上，能不受內、外在壓力影響，發揮既有實力、不失常的本領。

世界高爾夫球后曾雅妮說：「我從來都不知道比賽收入有多少，我只想專心地打好每一場比賽，並從中獲得進步就好。」老虎伍茲 (Tiger Woods) 甚至大方坦承，自己求勝的訣竅無他，就是單純地「相信自己會贏」。

在林書豪、曾雅妮、老虎伍茲的例子中，我們看見「本番力」在他們身上發酵而成的、清晰的軌跡：透過明確的目標和自律的精神，他們懂得聚焦當下、不受成敗影響；而對成功的信念，讓他們能夠停止自我懷疑、積極準備應對。更重要的是，在正式上場前，他們都累積了1萬小時的練習與努力，擁有取勝的能力，不靠運氣。

機會是留給準備好的人，我們可以開始為未來做好準備，不再失常、不再凸槌、不再功虧一簣。在關鍵時刻，我們不再當被世界改變的人，而是做改變世界的人。

智慧小語



一個人成功了，不代表他就能在壓力下表現良好；
但是，能對抗壓力的人，一定會是成功的人。

摘錄自《練習100分，結果50分》作者作者保羅·蘇利文 (Paul Sullivan)