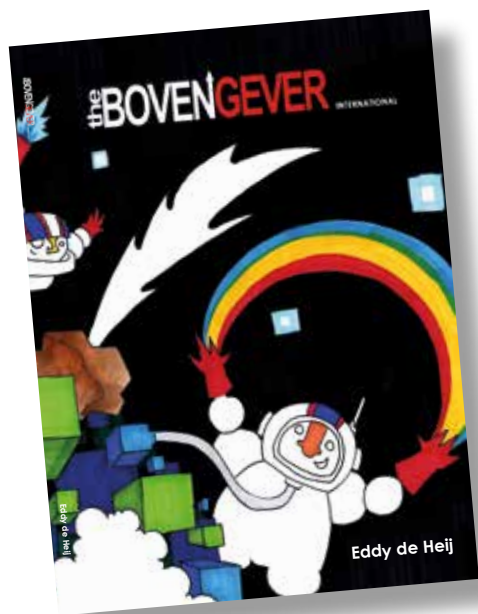


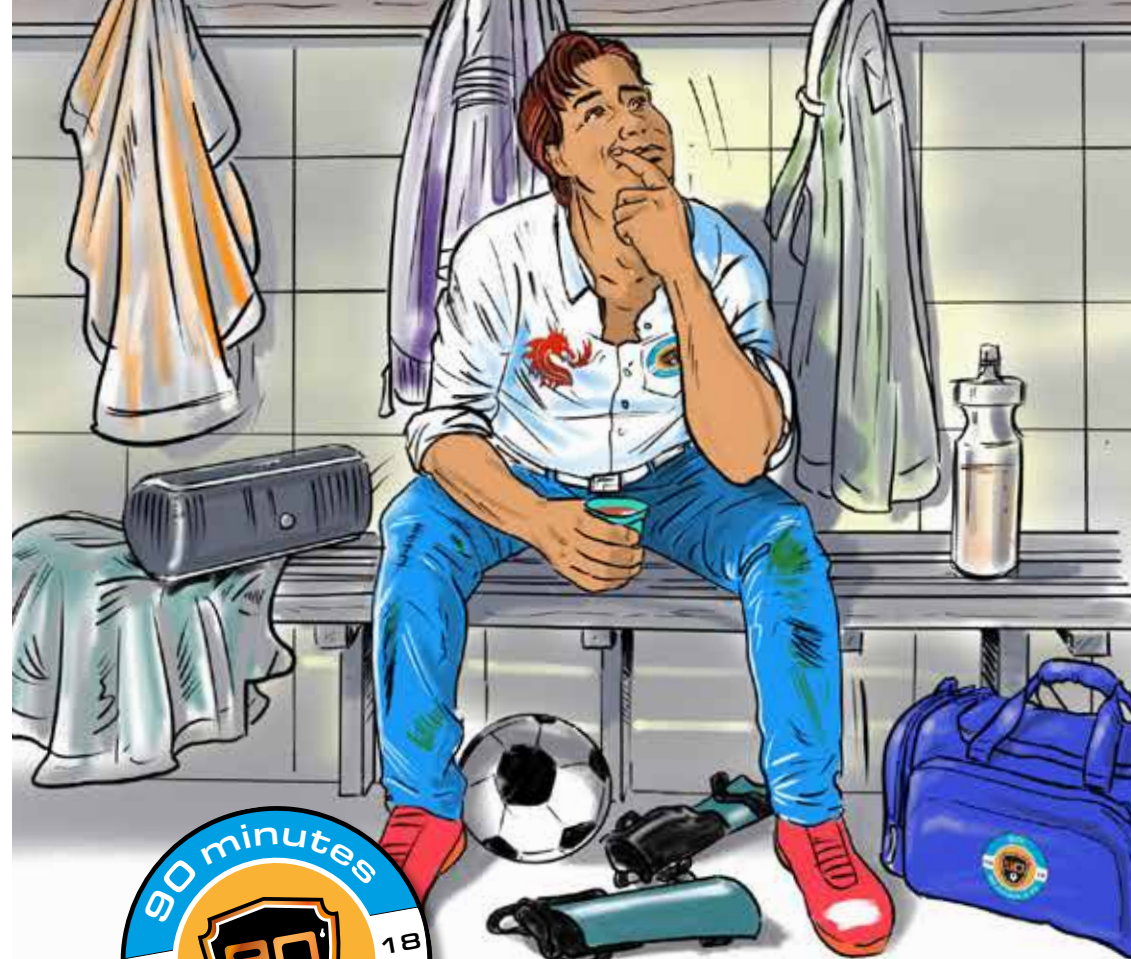


之前出版的同一作者的著作：
《来自博文格尔》国际版

作者有话说：

《来自博文格尔》

博文格尔？这是什么？一个非常奇怪的词语，但这是指与传统意义上的企业家完全不同的类型。这个词语在荷兰甚至不存在。不过，案例和商业经验都是具有普遍性的。在荷兰版第一版成功出版后，现在又出了国际版。这个版本包含了15个案例，讲述了不同的经营方式。



90分钟的人生

在《90分钟的人生》里，45岁的阿成是一位成功的足球运动员。现在，他在更衣室回顾了他的前半生。现在是中场休息，阿成发现，他在他的足球生涯里学到的经验教训也同样适用于他在足球以外的生活。那些经验教训会让他的后半生受益匪浅。



90minutes.life

出版社：博文格尔出版社

埃迪·德·海吉

插图与布局

史蒂文·沃登伯格

90minutes.life

Your Life in
90
minutes

90

分钟的人生

献给迭戈与伊丽莎

版权页：

90分钟©

埃迪·德·海吉

概念与文本

合作人：

史蒂文·沃登伯格
罗兰特·范·伊维克
丹尼尔·列姆
琳达·斯洛特斯

插图与布局
文本与编辑
内容顾问
在线营销

版权所有：

2019年4月第1版，巴塞罗那

出版社：博文格尔出版社

可获取电子书

书号：ISBN/EAN: 9789082493429



90minutes.life

前言

《90分钟》这本小册子诞生在巴塞罗那足球俱乐部主场诺坎普的看台上。和一位非常好的朋友在一起时，我们发现了足球比赛和平凡生活之间的许多相似之处。

当人到了四十五岁，我们就开始踏上了后半生的旅程。回顾前半生，我们感到心满意足、充满喜乐。不是说一路走来一切都顺顺当当，而是当遇到困难时，我们永不放弃。用足球语言来畅谈和思考我们的人生，让人感同身受，充满感染力。我朋友的儿子是一个有天分的足球运动员，因而他迅速就领悟了。用足球语言思考人生时，他确切的知道了自己所处的位置和他想要走的路。

受到成功的鼓舞后，我自问了以下问题：“如果人生就像是一场90分钟的足球赛会如何呢？”
我精选了可能会大大提高你的生活质量的11个因素。

我想在《90分钟》这本小册子里向你介绍这些因素。如果它能成功的让你感受到阅读的快乐，其中的故事能引起你的思考，我的任务就算完成了。

感谢

对于《90分钟》这一小册子的完成，我想对以下人士表示感谢：
首先感谢史蒂文·沃登伯格的漂亮插图，还有，感谢罗兰特·范·伊维克对写作思路所做的贡献。

Eddy
2019

简介

我叫阿成，是一名职业足球运动员，直到35岁。这是到目前为止，我生命中最重要时期。值得注意的是，我看到了足球和平凡生活之间有着惊人的相似之处。我想与你分享我在踢足球的过程中所学到的一些生命中宝贵的经验教训。我将一场90分钟的足球赛比作90年的人生，至少我希望，我能活到90岁。

45岁的时候，我在我人生中最后一个足球俱乐部的更衣室里。那是我非常熟悉的地方。现在是中场休息。是时候回顾一下前三季度的成绩了。我学到了什么？哪些地方做得好，哪些地方需要提高？通过正确分析，我知道我必须做些什么来为我离开足球的后半生做准备。



1. 中场休息

啊……这场比赛真不好对付。我得喘口气……刚刚我脆弱的左膝撞了一下，旧患又复发了。我太慢了，在对决中，我应该更坚决点，注意力更集中点才对。

开场10分钟一切都还好，一边看着，一边寻找机会。然后是接连两次的打击。先是兄弟发生意外，然后是离婚。幸好还有学校、朋友和足球分散了一些注意力。

20分钟后，我开始越来越努力的塑造我的人生。我想尽可能的学习，我不怕犯错。我做了几个大胆的举动，效果很好。我迅速转到媒体公司，一举成功，两年内升至首席执行官。好球队就得有好球员。我主宰了比赛，传出了漂亮的球，不断的得分。太棒了，生活就是一场派对。这是我的比赛。有一个不错的女朋友，两个很棒的孩子，尽情享受家庭生活和友人之乐。来吧！

中场休息前15分钟，比赛突然失衡。从收购竞争对手开始，就陷入了麻烦。我们公司遇到了一些挫折。我们开始互相指责，失控。我不知道该怎么做，常常犹豫不决。工作更加努力了，试图强行突破，但球却不受双脚控制。紧张和烦躁不断，甚至在家里也是这样。我揉着伤痛的膝盖，老毛病。

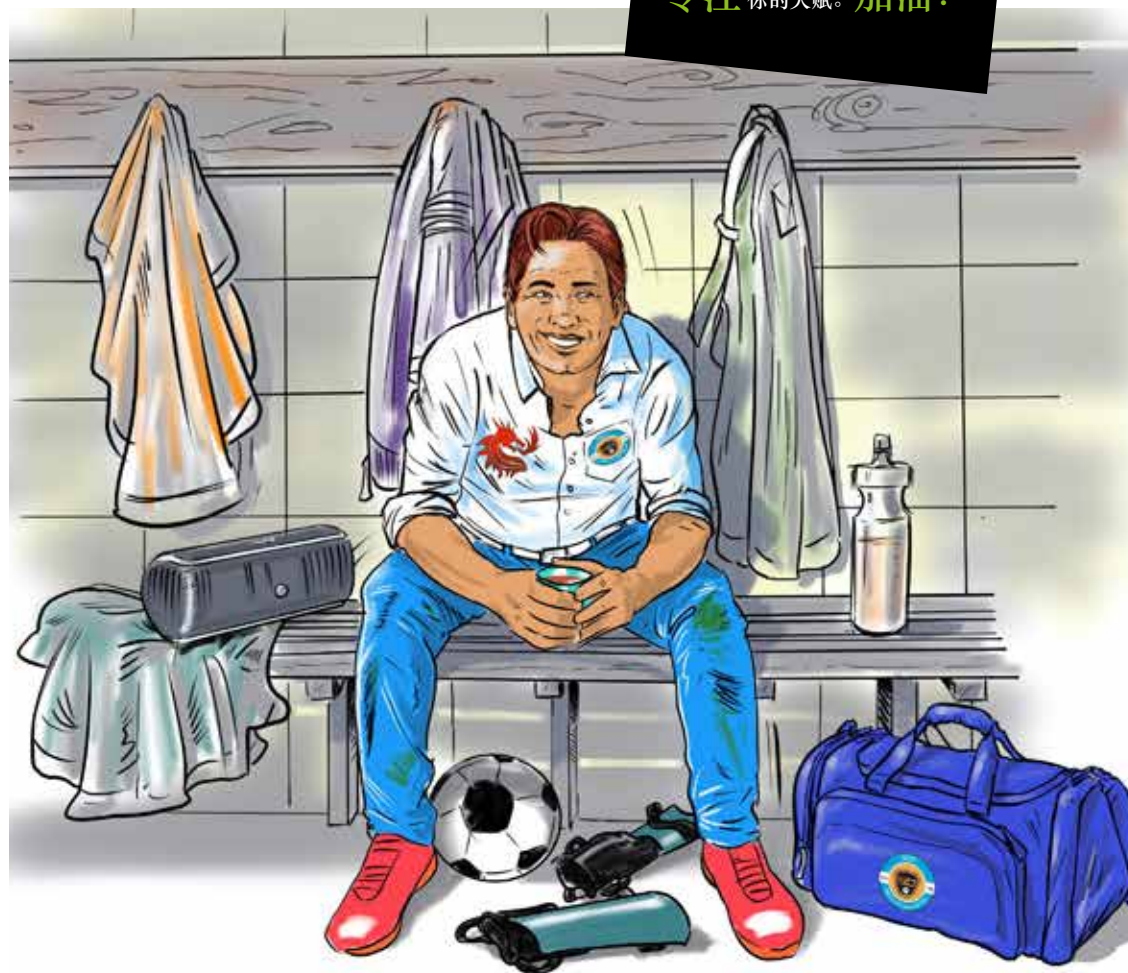
这样无济于事。深呼吸，感受自己的力量在哪。我决定我自己想要什么。我知道我想要什么。我要成功，做我最擅长的事。要专注，要有耐心，控制节奏，多些跑动。是的，那就是我能做的。不多，不少。

这将会是我的半场，我生命的下半场。

教练大吼：“时间到！”

我给自己鼓劲，“加油！”

专注 你的天赋。加油！





没有人可以独自完成。

2. 我的团队

我们回到场上。我环顾四周，看到我的队友。好家伙。听到欢呼声，我感受着肩膀的拍打。有人拍了下我的头。“让我们拿下它！”队长把我拉到一边，“简单点说吧，我会在你身边，你随时可以把球传给我。”这感觉很好，给了我信心，我无需一人扛着。

这让我想起了我的第一份工作。急切的想要证明自己以及那高昂的情绪，让我昏了头。我的同事们看到我栽了，乐滋滋的。我那时感到非常的沮丧和孤单。真的是这样吗？老板把我拉到一边，跟我说了两分钟，“不是针对你，而是我们作为一个团队能取得什么样的成绩。你在团队中的角色是什么？自己好好想想。你随时可以来找我。”这是宝贵的一课。没有人可以独自完成任务，太过于自我会损害团队的成绩。自从那以后，我总是会多看看周围，更加清楚自己在团队中的角色。

盯人、随时就位，控制节奏。这就是我在球队中的工作。让其他人得分，享受团队合作。在这支球队中非常奏效。每个人都知道自己要做什么，都愿意为别人做出更多的努力。当球不在我们当中时，我们一起围猎。没有人放弃目标。每个人都希望自己是必不可少的，并且愿意做任何事情来证明自己对团队的价值。这就是我们变得如此优秀的原因，这也恰恰是我如今作为首席执行官所做的。

对手也明白这点，并全力以赴。即使这样，他们还是抱怨更多了，对彼此和裁判都很恼火。他们打得更加野蛮了，企图吓住我们。不要回应，要专注，保持警惕。我们变得更强大，赢得更多的得分机会。

我被击中了！我左膝被一个正面抢截击中了，“啊哈……不！别再这样了！

队长马上赶到我身边，“你还好吗……？挺住……，我们会打败他们的，但我们需要你，我们现在不能没有你！”

说得对，这非常重要。从我的工作中，我知道这太重要了。

真正的团队精神才是关键！



3. 公平竞争

医生离开球场。对手得了一张黄牌。我强忍着痛，我感到愤怒，但不知怎么，我还是因为他们没有得手而感到自豪。已经好点了，比赛最重要。
我会给他们好看！

对胜利的渴望是赢得比赛的根本。对于足球来说是这样，对工作来说也是这样。我能走多远？比赛的规则是既定的，但是得由裁判来决定什么能做，什么不能做。那就要试探，找底线。肩部推搡一般是可以的，但用手肘就太过了。

面对强大的对手，我们必须全力以赴才能获胜。那么你会不可避免的触碰到底线，有时甚至越界，让他们看到你在那，你不会让他们得逞。这就是成功的基础。

在工作中，我也必须遵守规则，不管规则是否有明文规定。通过公平的手段获取信息，信守承诺。不要找借口，而是要诚实，讲事实。这就是我们公司的文化。

如果我作弊，最终我要为此承担后果。记住，要公平竞争！

这同样适用于手肘犯规或不计后果的抢截，不管那是由于沮丧还是出于报复。那样，我就不会再专注于赢球，反而伤害到自己和我的团队。

我会找到底线，但要在规则允许的范围内。

完成。永远！

受伤不可避免。挺住，但不要勉强！



4. 受伤

这甚至不是在比赛中发生的，而是在家里，我从楼梯摔了下来，不幸的是左膝着地。左膝刺痛肿胀。医生建议我好好休息。休息？！我才刚刚被选上！休息了一周后，我就迫不及待了，我把伤痛作为必须接受的交易条件。挺住，在这种精神力量中，我在首发阵容中赢得了一席之地。而为此付出的代价是，我必须时刻忍受左膝的疼痛。

这让我想起了我年轻时遭遇的挫折，离婚和意外事故。这时提醒着我，特别是因为我现在的这段关系中得面对的事。不要放弃，确保取得好结果。要治疗“伤痛”，就要给予关注并说出来。有时候需要保持一定的距离，并放松。把球踢到看台上，请求队友替换我或咨询教练。“退一步，海阔天空”，不是经常这样说吗。

挺住，但不要勉强。然后突破。我的膝伤就是处在一个两可的状态。这与我在杯赛决赛中头部受伤的情形非常不同。在场上缝好伤口，我坚决希望完成比赛。忍着头疼，举着奖杯，绕场一圈庆祝胜利，但事后我没有因此受到困扰。下一次，我还会这么做。

受伤是运动和生活中不可避免的。就是摔倒再爬起来而已。运气或好或坏。小心你的伤，但不要让它束缚住你。我被膝伤时时困扰，占据了我太多的注意力。理疗师直截了当地说：“锻炼周围的肌肉，不要管那膝盖了！”

自由地比赛和生活，放下负担。

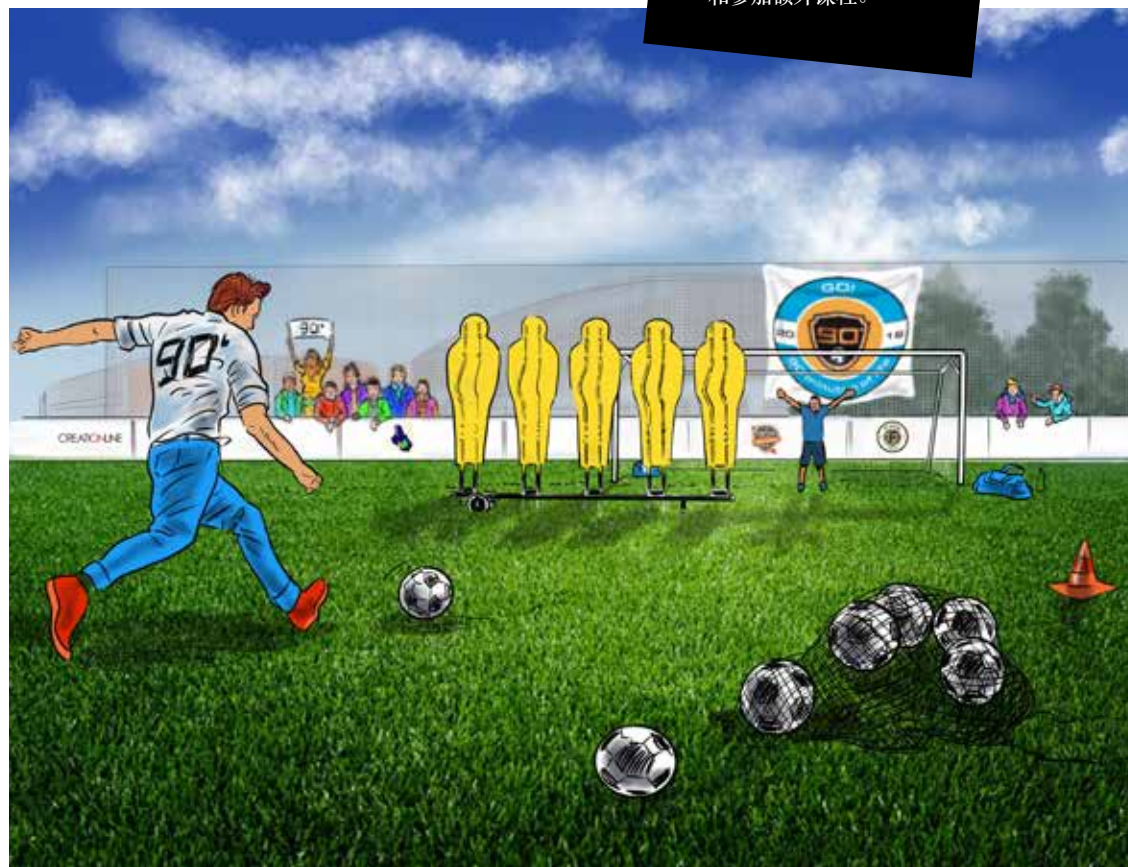
5. 我的天赋

从我记事起，我就一直在玩足球。足球就是我的一部分。带球、杂耍、穿裆，一切都那么容易。我是在和同龄人开始玩足球的时候发现的。我们几乎每次都赢，得到许多称赞。在最棒的球队里踢球。当年纪大点的时候，我发现需要付出更多的努力才行。我并不是总是取胜的关键人物。我花了些时间才接受这一点。另外，除了足球以外，我还对其他事情产生了兴趣。在我的朋友圈里，大家都喜欢音乐和女孩。我开始越来越认为训练是一种负担，有时候会逃几节课。不知不觉，外面的花花世界占据了我太多的精力。过多的注重自己的外表以及迷恋社交媒体和手机。成为职业球员的梦想在渐渐消退。

我父亲看了我在一系列比赛中的平庸表现后，当面向我质问。他只是问：“你想要什么？”“你真的还想成为职业球员吗？还是你只是想玩玩而已？如果你还想成为职业球员，你现在必须端正态度。”这是我职业生涯的重要时刻。我很清楚他指的是什么。

终于下定了决心。首先是训练，然后是学校和我的朋友们。有了纪律，我把全副精力投入到足球上。只是有天赋并不能成事，还必须把天赋开发出来。通过集中训练，我变得越来越好了。那些任意球不是自己进去的，那背后需要长期和高频的训练。每一个进球都让我激动不已。每一次，那种感觉都是对我辛苦训练的回报。把你的潜力充分发挥出来。那感觉太棒了。不仅是现在，还有以后也是！

投资你自己。接受
额外培训
和参加额外课程。



6. 精神力量

足球不仅给我带来了乐趣和成就感，更重要的是：它给了我精神力量。我通过足球认识到了这点。那就是我自己的心态，我自己的意志。

与父亲的谈话改变了我对足球的心态。从只是想赢得球赛开始，到想成为一个职业球员。长期目标需要一个特定的心态。那就是成为一个成功的职业球员的绝对意志。就是这种意志决定我的成功。全心全意，时刻想着提高自己。不要让任何不利于你达成目标的障碍分散你的注意力。要专注。

这对比赛来说也是如此。想要赢，就要尽一切努力去实现它。找出你的极限。前进，不放弃，保持乐观。这种心态不仅是我职业生涯的根基，它使我长期在膝伤的折磨下也永不放弃。每次在健身房锻炼膝盖周边的肌肉时，我都能感觉到我的精神力量又增长了。没有人可以把我打倒！

我在日常工作中也运用了这一重要发现。在关键时刻，或当升职失败时。诚然，离开去别处寻找机会的想法很诱人，但我没有走，坚持了下来。这对我处理个人关系也很重要。我相信我的精神力量，我希望事情能够解决。我不会轻易放弃。

忍着膝伤的疼痛，我传了一个好球，并且因此进球了。队长是第一个在我身边向我祝贺的，“看，我们需要你。你挺过去了，非常好！”是啊，我是有意锻炼我的精神力量的，那是我成功的基础。

你脑子里的 **声音**
是你 **最好的朋友** 还是你
最糟糕的对手？





教练会 开阔 你的视野！

7. 我的教练

信不信由你，但如果我事事只是按着自己的想法，我永远也不会成为一个成功的足球运动员。在我职业生涯的所有重要时刻，总是有那么一个人在指引我。一个教练。一个给我信心，想帮助我发展我的天赋的人。太宝贵了，那是人人都需要的。如果你想什么都自己做，你就看不到全局。你的眼光就会变得短浅，只看到你想看到的。

我很幸运，一路走来都遇到了好的教练。我从他们身上学到了不同的东西。我的视野变得开阔了，并感觉自己朝着成为更好的足球运动员的方向前进。当然，中间有过起起落落。老实说，开始的时候，我常常并不同意他们的意见。我的看法不同，但我会思考他们的评论、建议和问题。渐渐地，但确定的是，我敞开了心扉，发现了教练的价值。现在，除此之外，别无他途。

在我的工作中，我也有意识地寻找那些能启发我的人，并与之交谈。这会增长我的智慧，而且我意识到他们也喜欢这样做。有什么比帮助彼此成长更好的呢？能有一个倾听者，让你对镜自观，真是太好了。

在我年轻的时候，我常常进球，似乎注定就是打前锋的。是我效劳的新俱乐部的教练看到我有组织进攻的能力，他让我打后卫。开始，我一点也不高兴，因为进球才能使我兴奋起来。与教练那一番鼓舞人心的对话，看到了他对我信心。渐渐的，且确定的是，我开始认可了他的想法并在新角色中成长起来。

现在，我无需改变。这是我能充分发挥我的天赋的位置。这是我以前从未想到过的。

8. 第十二人

我取得的最大的一场胜利是我们在主场对阵国家冠军队的那场比赛。尽管我们缺了三名首发队员，我们还是以3-2的比分取得了惊人的胜利。上半场结束后，我们以0-2的比分落后。在我们走向更衣室时，观众席上到处都是嘘声。中场休息后，很快，我们就把比分扳成1-2。比赛开始峰回路转，教练的战术变化创造了奇迹。赛场上的情形开始对我们有利，观众又开始对我们有信心了。离比赛结束还有15分钟，比分变成了2-2！整个体育馆的观众都是我们的拥趸。我们个个斗志昂扬，身上犹如长了翅膀，像狮子一般藐视一切。胜利在望了，你可以感觉得到。我在拦截的时候，扭伤了膝盖。是的，确切的说，是同一个膝盖……但我不想下场。无论如何，不能在这些伟大的观众面前退场。在球迷们的热情鼓舞下，我几乎感受不到任何疼痛。在禁区边上，我左脚控住了不知从哪来的球并对球门一射，比分变成3-2，全场立时沸腾起来。

我能踢出这个制胜球，得感谢第12人。没有观众的支持，我可能早就把自己替换下来了。实际上是他们帮助我突破了（痛苦的）界限。第12人不仅在足球赛中发挥着重要的作用，实际上我的整个生命都因此受益匪浅。我的核心圈子，家人和朋友，那些爱我并看重我本人的人，他们相信我，发自内心的为我好，并尽可能的帮助我。有时候，我发现那挺烦人的，我总是固执己见，事事都想自己完成。这样，我低估了第12人的作用。放松的心态对于良好的发挥是很重要的，而这只有与那些信任你且想与您并肩作战的人一起才能做到。

由于我一直忙忙碌碌，我实际上对此并没有领悟透彻。我应该更多的想到这第12人，表示我的感激之情。没有他们，我孤立无援。

感谢你的家人、朋友
和支持者。





9. 替换！

这是个让人起鸡皮疙瘩的时刻，5分钟前，我被教练光荣替换下场。观众起立为我鼓掌欢呼，我的眼睛一直都是湿润的。队友们向我鼓掌，击掌，碰肩。我快速走进更衣室，我不想太激动，我得保持冷静。我坐在椅子上，目不转睛地发着呆。我的足球生涯结束了。

在我的足球生涯中，我讨厌在一片欢呼中被替换下来。因为那让我感到失败，我不喜欢这样，为什么是我？我可以指出其他不在比赛状态的人。但是，一旦我坐在自家的沙发上，当我可以保持中立的时候，就会理解为什么教练会做那样的决定。但有时候，如果我不理解，我会找到教练，要求解释。这让我成为了更好的足球运动员。我可以使自己站在教练的角度思考，教练都是从团队的全局思考的。

替换当然不仅仅适用于比赛。你可以换俱乐部或改变在球队中的角色。改变总能带来能量的变化，创造新的可能性。虽然那不总是能带来进步，但是你事先不可能知道。重要的是，替换会带来变化，而正是当你现状不满的时候所需要的。

就这样，我在不开心的时候就换工作。我会按教练的建议换位置，而当我觉得自己不会是首发阵容的一员时，我叫我的经理人给我找新的俱乐部。

现在回过头来看，我应该更多的要求替换，这样我的膝伤不会这么严重，我还能够再打一个赛季。但是，嘿，那时，我认为被替换就是失败，自认是个有前途的人才，我不想屈服。

给下半生的重要一课：不要害怕被替换。
没有替换，就没有改变！

没有 **替换**，就没有 **进步**！

10. 运气！

我非常感谢我的足球运动员生涯。我拥有令人难以置信的非常美妙的经历，并从中学到了很多。那些经验教训无疑会给我的下半生带来帮助。因此，我意识到，首先，我是一个幸运的人。我幸运自己拥有足球天赋，我幸运自己能在对的时间遇见对的人，帮助我一路前行。我非常感激他们，否则，我自己不可能取得成功。我很清楚这一点。特别是现在，当我在更衣室里停下来回顾过去的时候。

你在比赛时根本不会想到这些。你求胜心切，全力以赴，对一切意外感到恼火。传球失误，糟糕的裁判，敏感的膝盖。只有当球从门柱内侧反弹入网的时候，你才意识到球幸运的击中了门柱的内侧。进球了！我们还要继续前进。你以1-0赢了比赛，获得了进入下一轮比赛的资格，并最终在决赛中取得胜利，你可以将奖杯高举头顶。但是，如果那个球当时击中的是门柱的另一侧的呢……？

有时候，情形对你有利，有时候不是。这就是生活，你必须面对它。我唯一能改变的就是，敞开心扉接受这种运气，努力让运气找上我。为此，我遵循我的直觉。如果是正确的，我就按我的直觉行事，等待时机，看看什么等待着我。在我的膝盖要进行第二次手术之前，我突然有一种不好的感觉，但是，除了我父亲，所有的人都劝我要尽快回到球场上。这样就必须做手术。但是命运拐了个弯，我的职业生涯命悬一线。“纯粹运气不好，”我的理疗师事后说到。

“如果我跟着我的直觉走就好了，”我想。

那时我的精神力量给了我支持。我没有被打倒，但作为一名足球运动员，我会对我的行为负责。我想回归球场，但必须是健康的，精神状态良好。当我下定决心后，我遇到了对的理疗师，他对我的帮助无以伦比。我真的非常幸运。

我不知道运气是否可以强求，但我知道的是，做决定并将之付诸行动可以“招来”运气。因为我知道有一件事是确定的：没有行动，就谈不上运气！



我的**天赋**用的越多，我就越**幸运**！



幸运！生活，学习，放下。

11. 终场哨声

现在，我的故事快结束了，我想做个坦白。尽管踢足球给我带来很大的快乐，但我也经常会渴望裁判看看他的手表，拿起哨子放到嘴边，吹响那熟悉的三声，结束比赛。当我年纪越来越大，这种情况也越来越多，特别是当比分对我们有利的时候。

有时候，离比赛结束还有15分钟的时候，我的思绪就已经飘到更衣室了。当比赛只剩下1/6的时候，任何事情都有可能发生，我的队友会提醒我，让我保持警惕。这种坦诚非常重要，因为我经常在比赛快要结束的时候精神懈怠。有时，我认为胜利已经没有希望，或认为我们已经锁定胜局，而情况往往不是这样。90分钟后的结果才是具有决定性的。很高兴能意识到这点，特别是在比赛的最后一个阶段。

我在工作中也看到了，我往往在项目接近尾声的时候开始失去注意力。一个项目快要完成了，但在最后阶段出了差错。有时是我自以为已经拿下的订单，却出人意料地被竞争对手夺去。“注意，阿成，比赛时间是90分钟！”每当这种时候，教练的训话言犹在耳。

我会将我前半生中最美好、最珍贵和最具有教育意义的记忆带给我的下半生。我的下半辈子就要开始了。对此，我已经准备好了，这将会是非常有趣、充满希望的下半生。我会全力以赴的，直到90分钟的最后时刻。现在我已为充当我自己的人生教练做好了准备。

“加油！”

感谢

感谢:

西亚玛、马丁和亨尼、琳达、英奇、邦格、基、
迪亚姆斯、罗布、欧姆塔、梅苏特、罗兰特
和史蒂文。

代表和合作伙伴

CREATIONLINE

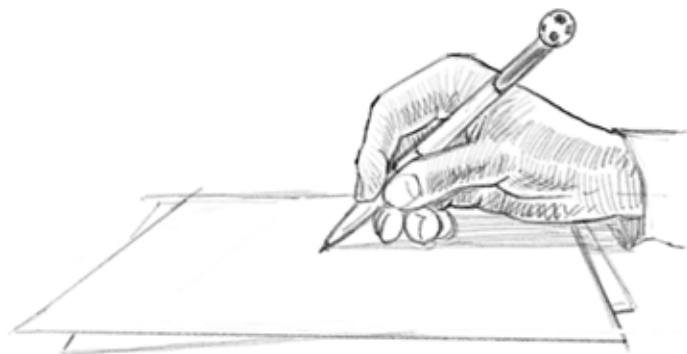


digital
med!a
enzo



Woudenberg *Art*

P·R·O·F
P A R T N E R S



埃迪·德·海吉

人物简介



埃迪·德·海吉

是一名有20多年经验的企业家。

他在不同的公司中担任投资人、创立人和顾问。现在，他专注于加密货币、人工智能/虚拟现实、大数据和区块链项目。德·海吉同时也是ZO媒体集团的首席执行官。

他为全球多家初创企业提供咨询服务，

如Vibby（纽约市）、Goin（巴塞罗那，2018/2019年最具创新性金融科技奖得主）、Fortknoxster（直布罗陀）、Bitbook（爱尔兰）、Yume Capital（东京）、Muster VC（巴塞罗那）和Dataenzo（阿姆斯特丹）。

2015年他写了一本书，叫

《来自博文格尔(De Bovengever)》。《来自博文格尔》是根据他的创业经历写成的一系列故事。

2016年，《来自博文格尔》的国际版得到了热烈的反响。

（2018年|第4版）

埃迪·德·海吉将会对《90分钟》举行研讨会。这本小册子的所有励志章节，以及更多的经验，都会在《90分钟》研讨会中进行特别分享。想了解更多的信息和进行预订，请发送邮件到：hello@90minutes.life。

更多的信息，请发送邮件到：

hello@90minutes.life