

<<每天为自己打个勾>>

图书基本信息

书名：<<每天为自己打个勾>>

13位ISBN编号：9787229004071

10位ISBN编号：7229004071

出版时间：2009-4

出版时间：重庆出版社

作者：郭腾尹

页数：290

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<每天为自己打个钩>>

前言

走向自觉自满的生活 吴淡如 我和腾尹初相识，很像一些小众文艺片的开头：我在电台当DJ，为了推荐自己的新书，他上我的节目当嘉宾。

谈话一开始，我就察觉到腾尹和许多受访者的不同之处：谈吐幽默却不夸张，话有机锋却容易被人接受，不以天花乱坠为噱头却总能一语中的。

他属于那类罕见的“能让人感觉舒适且有所得”的谈话高手。

那次访问后，我随即邀请他担任那档电台节目的每周固定嘉宾。

而后来的事情发展也符合了我对他的判断：台湾许多电台、电视台纷纷邀约他担任主持人和主讲教授，内地多档节目也延请他担任长期嘉宾。

何炅等两岸三地知名主持人都曾和腾尹搭档，对他赞赏不置。

能跨越几地，媒体语境，转换不同载体形式，依然为观众和工作同伴所接受和肯定——这是许多“名嘴”都无法跨越的BUG，而并不专注于此的腾尹兄，却轻易做到了。

腾尹充满睿智与灵性的言论，与他广博的见闻和对生命的思考不无关系。

在我的朋友圈中，腾尹一直被认为“极具徐志摩气质”：他偶尔尝试独自冒险，攀登过大雪山、热爱蹦极；他偏好文艺腔，是上老旧电‘影院观影的“铁杆支持者”，在和我合演过话剧《欲望街车》后，还自组班底，自导自演了几场话剧……为感知一切美好事物，他的确洞开了自己的心灵，并愿意将其推而广之。

也许，正是综合这种种因素，郭腾尹才能成为郭腾尹。

在我们相识的十年间，通过Money&You的讲授、通过实践家知识管理集团的发展，郭腾尹在亚太财经人士中已是声名赫赫。

马来西亚、菲律宾、泰国，甚至日本、韩国等许多国家和地区的知名企业家，都不约而同视他为“心灵牧师”。

在腾尹无私正直的持续帮助下，他们受到感召，调整自己在纷繁人世与俗务中失衡的心态，致力于寻找充满廉洁、喜乐、勇气、公正和爱的的心灵栖所。

近期即将出版的《每天为自己打个钩》，最能反映“郭腾尹”的方方面面。

在这本书里，腾尹延续了自己的言语风格，从日常最琐碎微小的生活习惯入手，直指最深远人生意义的反思。

同样，在这本书里，我们还能读到内地六十余位关注“心灵成长”的企业家，在郭腾尹的影响下，如何着力改变自己的习惯，并得到令人喜悦的成果。

他们所有话语的叠加，让我们看到一个令人欣羡的人生：如果说腾尹的思想是一颗抛出的石头，在飞跃途中，他丝毫不炫耀于自身的重量，不担心与空气摩擦带来的损耗，他只是一味投身于广袤的大地，全身心地希望飞得远些，落下时能泛起更大的涟漪。

是的，在这本书里，我的好友郭腾尹依然为影响与净化他人心灵做着自己的人生修行。

而我也和其他读者一样，在本书的阅读过程中，亲历了他“思想的实践者”们——内地诸多成功企业家如何通过为自己的人生“打钩”，从而走向自觉自满的生活。

真好，这是本通过思想与文字使彼此人生真正遥相呼应的书。

期待你和我一样，喜欢这本书。

信任郭腾尹能给你的人生带来变化。

<<每天为自己打个勾>>

内容概要

《每天为自己打个勾》通过六十篇文章提醒我们人生与职场上应该重视与强调——但往往被忽略的六十余件小事。

事虽小，却和最微小的作息习惯、最日常的交往技巧、乃至最深远的人生意义息息相关。

郭腾尹老师倡导把“打勾”这一职场最常见手法，作为个人行动的见证与备忘，促使个人人生不断被圆满。

首创图文相间的人生管理LIST；检阅财经培训大师郭腾尹的人生和职业管理历程，用互动形式和读者一起实践自己的人生和职业管理——教你如何在危机时代顺利过冬！

<<每天为自己打个勾>>

作者简介

郭腾尹，著名畅销书作家郭腾尹的财经励志文章，因其长于以情感人，隽永而带机锋，备受知名作家吴淡如、林清玄等人推崇。

先后在台湾《工商时报》、内地《新京报》、等知名刊物中开设专栏。

<<每天为自己打个勾>>

书籍目录

今天，为自己打个勾
今天，换换吃
今天，走一段路回家
今天，回想三件好事
今天，记录下重要的事情
今天，要感谢一个人
今天，要让至少一个人说谢谢
今天，好好“玩”30分钟
今天，听听大家的意见
今天，给自己10分钟接近梦想
今天，请思考成功的定义
今天，找个理由犒赏自己
今天，主动和同事打招呼
今天，不出任何怨言
今天，与家人沟通一些想法
今天，与一位好朋友联络联络
今天，先规划好再行动
今天，让音乐陪伴你一会
今天，完整读完一份报纸
今天，相信“我很重要”
今天，大方请求协助
今天，不说谎话
今天，做团队中最全力以赴的人
今天，做团队中最全力以赴的人
今天，抽出一点时间给家人
今天，干掉那些拖延许久的事情
今天，善用自己的时间
今天，还给自己一个干净的空间
今天，只跟自己的昨天比较
今天，去拥抱一个人
今天，以善意看待事物
今天，冒一点风险
今天，做件让人感动的事
今天，不说「不可能」
今天，运动三十分钟
今天，穿一件让自己高兴的衣服
今天，请做最坏的打算
今天，赞美一个你平常不会注意到的人
今天，特别注重细节
今天，在做想做的事之前，先做应该做的事
今天，爱你的同事胜过你的职位
今天，学习与压力握握手
今天，换一种方法开会
今天，去超商逛逛
今天，当作是第一天上上班
今天，午睡一会
今天，早一些起床
今天，相信自己会有好事发生
今天，省一点钱
今天，做一个教导者
今天，规划下一次的旅行
今天，想办法听到真话
今天，当作是人生最后一天
今天，环保从我做起
今天，把荣耀归于别人
今天，不带工作回家
今天，不逃避问题
今天，丢掉该丢掉的东西
今天，凡事保持冷静
今天，升高一层的观察和思考
今天，为家里做些事

<<每天为自己打个勾>>

章节摘录

今天，为自己打个勾不知道是不是小女孩都有当老师的梦想，记得女儿刚念小学时，很喜欢在自己的学习单或练习卷上用红笔来批改，煞有其事的在每一题上面打勾，而且在运笔间就仿佛和真的小老师一样，最后也学老师的笔迹，在右上角打上应得的分数，女儿很高兴的拿着自己满分的考卷，而她一路上流利的为自己打勾的笑容与自信，一直在我的脑海中非常深刻。

离开学校后，成为在社会中奋斗的一员，庆幸的是离开了终日大考小考的岁月，可是我们也少了为自己打勾的那份自在。

其实在职场上的每一天都跟在考场一样，一件事做完了、做对了、做好了，也代表着不同分数的等级，一个做事积极认真的人和一位虚应了事的人，就会给人们不同的分数与印象，我们希望能在学业上进步、能够名列前茅，其实和我们渴求在职场上受人器重的心情是一样的，只是在别人给我们打分数之前，可不可以自己先给自己打分数？

如果我们都不满意自己的表现，那么我们就很难得到他人的器重。

于是我觉得应该唤起每一个人对自己打勾的快感，虽然我们没有了学校的习题，但是我们可以把每一天自己设定要完成的事项当成试卷，每完成一项时，就可以给自己打个勾，这些事不只是工作上的内容，也可以是家庭、人际交往、健康运动、个人学习……等，有些事可能要花一、二个小时才能打勾，但是有些事可能是数秒钟就可以完成，例如传真一张信用卡的订单，或是打一通电话给某一个重要的人。

为什么一定要写出来呢？

因为当目标可视化以后，将会增加我们的行动力，因为它无形中会给我们一些压力，人们都有追求一致性的渴望，你会透过这种方式展现比平时更积极的作风。

这些年来我真的力行，它不只让我有效率的完成我的目标，也让我在打勾一件已完成的事情后，更有信心的朝下一件事情迈步。

而当今天所要完成的事都打勾以后，那一天我会很满意自己的表现，先不论每一件事的发展是否真的如我们所愿，但是不逃避的心情，仍让我感受到心灵的充实。

这些待办事项，每个人会因职业内容而有所差异，我有时为了调整自己，还会故意写一些很简单的事，例如e-mail一份讲义、打电话问机票的价钱……等，即使简单，但是打完勾一样会让你很有成就感，随着已完成事项的增加，我们更想要全部clean掉，就像爬山一样，一旦路程过半之后，你会有一定要爬上山顶的雄心。

就是这么简单的方法，它让你有了不同的生活感受。

而如果我们再加上一些对生活细节的关注，我们会在赚钱之余也有了更好的生活质量，能够依然与人保持良好的互动。

现在你要做的就是找一本工作日志或记事簿，然后开始规划即将展开的这一天。

喔！

不，是整个新的人生。

心里放一副扑克牌实践家教育集团副总经理、NLP心里建设领域专家、遇见潜意识能量训练课程导师林君翰大学毕业以后一直从事市场营销的工作，从多层次直销、保险、生物科技到现在从事的培训工作。

十几年下来积累一个很重要的心得——客户总是拒绝的比购买的多；询问的比行动的多。

因此我建立了两个很重要的习惯，来帮助我随时保持在正面积极的心理状态。

第一个习惯是在起床躺在床上床前我会固定问自己这句话：“今天会有甚么好事发生在我身上呢？”

当我问自己这句话时，我便容易在一整天中不自觉得专注在好事上，哪怕只是一顿妈妈或是老婆做的早餐、开车上班时见到蔚蓝的天空、走在路上看见一个陌生人的微笑、在演讲时学生热情亲切的提问、客户回信的电邮、同事一句问候，对我来说这些都是好事。

养成这样的习惯以后，我变成在一天的开始就在我的脑中放了一个过滤器和搜寻引擎。

我脑中的过滤器会自动过滤掉我觉得不好的事，而只专注在搜寻我看得见、听得到、感觉得到、让我轻松、愉快、自信有成就的事物。

<<每天为自己打个勾>>

几年下来也让自己能从较紧绷的业务战场中随时调整并保持在轻松有弹性的状态，反而让我又更好的业务营销绩效。

第二个习惯是当遇到客户拒绝时我有一副心里的扑克牌。

一副扑克牌有54张牌，其中有52张牌是数字牌和王牌，有两张是鬼牌。

我把那两张鬼牌当成是会跟我购买成交的客户，其它是因为各种原因拒绝我的客户。

一开始在培养这个习惯时我真的会带一副扑克牌在公文包里，每遇到一个拒绝我的客户，我就把一张牌往后放，并且告诉自己，再拜访多少人之后就会有成交。

在这样练习和培养习惯的过程中，我发现了我自己在心理状态上的转变：我变得遇到挫折和拒绝会有一种更想往前、愈挫愈勇的态度。

因为我很清楚每多一个人拒绝我，我就离成交又进一步。

现在的我已经不需要放一副扑克牌在公文包，因为在我心里已经有一副清晰的扑克牌，而且我也很清楚一件事：不能约分。

唯有我真正有拜访邀约到这样多的量，我才能有够多的成交机率，而在每一次拒绝后只要我不断的修正，我就能有离成交更进一步的机会，大多时候也因为这样的练习让客户很容易感受到我的热情和积极，反而大幅的提升成交的机率。

现在的我也因为这样的习惯，变得更容易去做自我察觉，修正每次的错误和态度，用更积极、更兴奋的心理状态去面对下一个客户和机会，因为我很清楚知道：我又离成功更进一步。

背景连链：林君翰，高三年级就成为日商妮芙露区域经理，年薪百万，组织560人。

宏泰人寿高峰会年度会长（年度业绩第一名），美国寿险百万圆桌俱乐部与COT荣誉会员。

95.05担任台湾上市公司宏易精密工业副总经理。

2002年参加台湾Money&You课程，2007年担任实践家教育集团台湾副总经理。

遇见潜意识能量训练课程导师。

专业背景包括：ABNLP美国神经语言程序学考证局执行师、ABH 美国催眠治疗考证局催眠治疗师

、TLT美国时光线治疗协会执行师。

今天，换换吃父亲是个一辈子正直的人，可说是“一路走来，始终如一”的实践者，过去父亲在电视台任职时，我们家只能看该电视台的节目，如果转到别台都会被父亲制止，因为它有违父亲的赤胆忠诚。

这种思维也反应在父亲不是一个长袖善舞、能言善道的人，相反的，父亲的拘谨与一致性是一生的写照。

即使已从电视台退休，而数十家有线电视台林立，父亲打开电视遥控器的开关后，几乎很少转台，看的新闻及政论节目是固定的，他不像我拿着遥控器一分钟转六十台，然后忘了前面有哪些节目？

又继续重头再转一次。

父亲理头发的店是固定的，他要买东西不会去家里附近的大润发，而是乘着去台北国军英雄馆与同乡聚会时，到附近的福利中心买，他请客的餐厅总是那二、三家，最夸张的是他数十年来每日早起运动，每天上午一点三十分吃中饭，下午五点三十分吃晚饭，严格的纪律让他每天的早餐都是吐司夹花生酱，父亲吃不腻，可是我们在旁边看得都腻了，母亲常觉得父亲是个没有生活情调与乐趣的人，大概也是其来有自吧。

我记得我小时候放学回家，第一件事就是开冰箱，然后会问妈妈今天晚上吃什么？

我总期待妈妈告诉我有些新鲜的东西，这种习惯大概也遗传给了女儿，女儿下了课还没回到家，就先打电话回来问她们的母亲今天晚上吃什么？

如果她们对妈妈的答案不满意的话，在电话里就不断的唉声叹气，因为双子座女儿觉得学校的营养午餐比较好吃，每天中午都有期待，因为天天都会换。

再好吃的排骨饭连吃一个星期就不怎么好吃了，再香喷喷、热腾腾的鲁肉饭连吃几天也会让你的尿酸增高，许多的美好都应保持一些距离，人们才会珍惜与期待，太容易拥有的东西，久了也会让我们不再有感觉，当我们没有感觉时，我们就真的只是在过日子，而不是在享受人生。

我相信对新事物的好奇，也是人们追寻快乐的一种方法，所以人们应该适时的离开舒服圈去体会新经验。

<<每天为自己打个勾>>

习惯很好，它让我们依循旧有的方式做决策，省时间；可是习惯最大的盲点就是让我们保守、不愿意改变。

因此如果你是上班族，今天中午吃饭时，你可以问问同事有哪些不错的地方是你不曾去过的？或者给自己一个冒险的机会，把自己想象成电视上美食节目的主持人，想象摄影机就在前面，而你要做出那种Q劲弹牙或入口即化的惊艳感觉，把它当做一件好玩的事，即使真的不好吃，那也可能代表厨师料理的方法不合你的口味，因为可能同样的食材在不同的烹调下，你会有完全不同的评分。

咱们也可以假日不开伙，全家选择一家小馆子用餐，你可以吃日本料理、韩式烤肉、泰缅菜、或是开车到山里找一个可以远眺夜景的地方，吃完在星空下泡着温泉。

换换吃是一种创新，更是一种沉淀。

今天，让自己换换吃。

<<每天为自己打个钩>>

编辑推荐

《每天为自己打个钩:60天的职场修炼秘籍》编辑推荐：漫画大师艾雷迪倾情做绘，四十幅职场谐趣漫画堪可典藏；商业教父林伟贤、《富爸爸穷爸爸》作者清崎、知名作家吴淡如联合亚太地区200名成功财经人士。

随书附赠“职场行运黄金罗盘”，并有机会亲临郭腾尹老师Money & You 课程现场，教你如何在危机时代顺利过冬。

在《每天为自己打个钩:60天的职场修炼秘籍》里，腾尹延续了自己的言语风格，从日常最琐碎微小的生活习惯入手，直指最深远人生意义的反思。

同样，在《每天为自己打个钩:60天的职场修炼秘籍》里，我们还能读到内地六十余位关注“心灵成长”的企业家，在郭腾尹的影响下，如何着力改变自己的习惯，并得到令人喜悦的成果。

<<每天为自己打个勾>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>