

<<成功的9个步骤>>

图书基本信息

书名：<<成功的9个步骤>>

13位ISBN编号：9787508622408

10位ISBN编号：7508622405

出版时间：2010-10

出版时间：中信

作者：詹姆斯·斯金纳

页数：310

译者：董为群,高静敏

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>

<<成功的9个步骤>>

前言

## <<成功的9个步骤>>

### 内容概要

“成功的9个步骤”概念在日本早已广为人知，所以《成功的9个步骤》首次上市发行当月超过15万册的销量荣登日本2005年商业类书籍销量榜首。

此后，开始畅销日韩，发行量突破90万，成为日本人气第一的成功学教程。

直至现在，在日本各地每月都有“成功的九个步骤”的研讨学习交流会。

成功的9个步骤的成功理念已使全球3 000 000万人不同程度受益，并由此寻求到了成功的秘密！

本书所提到的和核心概念成功的九个步骤包括：下定决心、学习成功者、健康身体、情绪管理、明确目标、时间管理、果断行动、改善方式方法、让别人加入你的梦想。

相信本书一定会成为广大读者身心健康的活力之源。

阅读这本书之后，你的生活必将发生如下变化：

- 决断力得到提高。

- 时间得到有效管理，生活变得更加充实。
- 比以前更加健康，生命充满活力。
- 明确了自己的使命（人生的目的）。
- 能够掌控自己的情绪。
- 发挥领导力，提高工作成绩。
- 行动力得到提升，更快达成目标。
- 熟练掌握沟通技能，人际关系问题得以解决。

## <<成功的9个步骤>>

### 作者简介

詹姆斯·斯金纳，一个久居日本的美国“穷小子”，白手起家，20年身价已过亿美元。创造了这一成功神话的詹姆斯·斯金纳现在风靡日本，成为人所共知的“成功学教父”。他也是新加坡的著名美籍商业家、社会评论家、畅销书作家、人气讲师。

詹姆斯1965年出生于美国，19岁来到日本。

后毕业于早稻田大学国际贸易专业。

他曾在日本翻译并引入畅销书《高效能人士的7个习惯》等。

《成功的9个步骤》在日本广为人知，以首次发行当月超过15万册的销量荣登日本2005年商业类书籍销量榜首。

此后，在日本各地每月都有“成功的9个步骤”的研讨学习交流会，直至现在。

詹姆斯也不定期地在日本各地举行成功学讲座，拥有数以百万计的追随者，并不定期接受日本各大电视台的采访和做访谈类节目。

传奇的奋斗经历造就了他“成功学超级顾问”、“日本成功学教父”的超级明星地位。

讲座和经营指导工作之余，詹姆斯还忙碌于日本、瑞士、英国、香港、中近东、美国等各地之间，从事金融和健康等方面的商业经营。

他还是一位多产的发明者，拥有超过200项商业专利模式的所有权；他也是一位品牌设计师，2009年自创“ It ' s my zebra ” 品牌，创造首发20分钟内销售过25万日元的佳绩。

在日常生活中，詹姆斯也以积极乐观的态度对待生活，有着作曲作词、驾驶直升飞机、滑雪、潜水、冲浪、合气道、绘画、旅行、读书等广泛的兴趣爱好。

## &lt;&lt;成功的9个步骤&gt;&gt;

## 书籍目录

致中国读者序 第一部分 通向成功的道路 来，让我们开始吧！

去夺取人生的金牌 我有一个梦想 发现自己的梦想 从实现梦想的动机开始 方法一旦明确，成功不是问题 人类共有的动机 高质量的联想是通向成功的捷径 快乐是成功之道 现在我为什么会是这样 超越自我障碍 在头脑中打广告 只是消遣，无法成功 成功有秘诀 “成功的9个步骤”——最终带来差异的“差异” 本章学习收获 第二部分 基础4步骤 第1步 下定决心（决断） 下定决心实现梦想 你的人生有无限的可能 决断的性质取决于你的状态 刺激与反应之间不可思议的关系 结果循环：10年的研究成果 状态管理让你人生幸福 不成功的人为什么会拖延作决断 作决断，定焦点 “分析瘫痪”就是浪费时间 把自己当成最高意志决定者 最终起决定性作用的是成为诚实的人 锻炼决断力的肌肉 本章学习收获 第2步 学习成功者的模式（学习） 让学习加速 自己的大脑就是台最强大的计算机 人脑是伟大的图书馆 情感爆发，造就天才 教即是学 什么是信息访问模型（VAKOG） 学习就是改变行动 用不完的记忆力 未知与已知的连接是学习的秘诀 提高专注力 寻找“带来差异的差异” 技能：超越知识的执行力 要想过上最好的生活，就去收集更多的参考材料吧！

把几十年缩短为几个小时 配方的力量 模仿的高级篇（VAK） 制作成功的配方书 从模仿独创性开始 模式识别是一种能力 本章学习收获 第3步 获得无限健康 健康即是能量 无限健康的两项原则和四个要点 连基本知识都不知道 能量是从哪里来的 煤气罐放在哪里 获得无限的能量 如果没有糖质，脂肪不会燃烧 支配身体的是什么？

运动的程序：心脏把握着关键 健身俱乐部全是神话 若要锻炼肌肉，就去买块秒表！

静止不动也能长肌肉?! 掌握好自己的恢复期 每次如何运动？

什么是最重要的营养素？

体内最多的液体不是血液！

想要更多的能量，就去喝水吧！

以身体24小时为周期的饮食 食物是这样被消化的 榨汁机是最重要的小家电 营养补充品也需正确服用 营养就是那么简单 理当从生活中排除的7种毒素 一个月就能变得健康

本章学习收获 第4步 管理自己的情绪 产生行动力的情绪 巧克力曲奇的教训，情绪的配方

制造情绪的材料是什么？

情绪来自动作 你正在使用的麻醉剂是什么？

语言是情绪的放大器 文章的力量来自名词和动词 比喻的力量：人生是一场舞会 正面的语言，负面的语言 使你成功的魔法语言，这就是咒语 获得力量的每日仪式 把你的焦点放到哪里？

一个提问改变人生 富有情感的人生 本章学习收获 第三部分 成功的循环周期 第5步 明确想要的结果 让成功的周期旋转起来 明确的力量 追求理想人生的勇气 如果目的明确，就能实现 行动之前，必须先知结果 行动带来什么样的情感？

你梦想中的一天 建立理想的人际关系 增加你的参考材料 价值存在于价值观中 你来到人世间的理由：具有使命的人生之约 本章学习收获 第6步 时间管理 时间是事件还是情感？

给自己涨工资吧！

时间管理的大原则 充实感：你的力量之源 什么是你最重要的目标 情感化管理：李小龙的时间管理 时间整块化的奇迹 关于时间管理的三大法则 本章学习收获 第7步 果断行动 “试试看”可不行 行动产生重力 像激光一样穿透壁障 付出更多，才能得到更多

阿拉丁效应：只听即可 果断行动也要循序而行 本章学习收获 第8步 改善方式方法 以爱迪生为楷模 生物学的启示：预测与改善 加大五官的敏感度 业绩若能测量，则可改善

改善永无止境 继续、停止、开始 提高自己的标准 成功企业的方程式 持续改善的四个步骤 本章学习收获 第四部分 领导力的杠杆效应 第9步 让别人加入你的梦想 让别人加入自己的梦想 成为沟通的高手 作为领导者，请把注意力放在他人的成功上！

<<成功的9个步骤>>

亲和力：迅速建立人际关系的秘诀 究竟谁正确？

共通点是人际关系的钥匙 亲和力的高级篇 了解对方的观点 与众人建立关系 肢体语言是心灵的镜子 与上千人建立联系的亲和力神技 有效倾听与提问的技法 转换方向让对方开口 神奇的工具：用“正确性模型”提高理解力 感受“正确性模型”的威力 防止误会：为了明确意图的提问 说服是更高水平的沟通 通过涉及快乐与痛苦的提问把握动机 一个画框能让意思改变 一致性：真正想说的是什么 说服的秘诀：关注对方！

本章学习收获第五部分 行动起来 来吧，行动起来！

第1步：决断 第2步：学习 第3步：健康 第4步：情绪 第5步：目标 第6步：计划 第7步：行动 第8步：改善 第9步：领导力更加深入学习后记致谢

<<成功的9个步骤>>

章节摘录

<<成功的9个步骤>>

后记



<<成功的9个步骤>>

媒体关注与评论

## <<成功的9个步骤>>

### 编辑推荐

《成功的9个步骤:让我们的人生与众不同》编辑推荐：日本人气第一的成功学教程；畅销日韩5年、销量60万的励志新典；全球受益者已超过3000000万；日本励志人气天王全新力作！

<<成功的9个步骤>>

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>