

<<干劲的开关>>

图书基本信息

书名：<<干劲的开关>>

13位ISBN编号：9787539257075

10位ISBN编号：7539257075

出版时间：2010

出版时间：江西教育出版社

作者：山崎拓巳

页数：159

译者：龚志明

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>

<<干劲的开关>>

内容概要

成功的人都拥有一个“干劲的开关”。

为什么有些人能随心所欲地控制干劲，而有些人却总在关键时刻提不起劲来？

“如何控制自己的干劲”是山崎拓巳先生所有演讲中最受欢迎的主题，本书凝结了他20多年来对这一主题的演讲精髓，浅显地解释了“梦想”与“行动”之间的关系，其中所讲述的方法全部是作者亲身实践经验的总结，已有近200万人从中掌握了控制“干劲”秘诀，提高了自己的行动力！

这些方法被读者评选为“最有效果的提高行动力的方法”。

《干劲的开关》一书，一共包含了34个干劲的开关，可以有效帮助读者解决阻碍成功的心理问题。

核心卖点 全彩人物风景照巧妙穿插其中，带你轻松入境，调剂阅读节奏； 生动形象的漫画，与文字互帮互衬，生动形象，易于理解； 简短、精辟、睿智的语言，直击人心，让人过目不忘； 每小节后的一句话结论，提纲挈领，让您轻松掌握每个方法的要领。

.....

<<干劲的开关>>

作者简介

山崎拓巳，1965年生于日本三重县。
广岛大学教育学系中途退学。
22岁开始创业，创立了TAKU有限公司，现在旗下有三家子公司。

山崎拓巳被日本媒体称为“梦想实现家”，之所以享此美誉，是因为他秉承“实现梦想，享受人生”的人生观，不拘泥在一个领域发展，且在多个领域都取得了成功。
现在，他是日本著名的演讲家、作家、画家、音乐制片人、电影导演。

他不仅自己取得了成功，还热衷于把成功经验与大家分享。
连续20年，他每年都举办200多场演讲，演讲主题涉及管理学、交往艺术、工作技巧、时间管理等多种主题。
山崎拓巳教主般的风采、与众不同的演讲方式和前所未有的新观点，为他赢得了众多超级FANS。

目前已出版图书十余部。
代表作有《干劲的开关》、《人生就像一场野餐》、《另类辞典》、《留意的技巧》、《五星级社交技巧》等。
所著作品不仅在日本大受欢迎，还被台湾、香港、韩国、美国等国家和地区翻译出版。

中国官方博客：blog.sina.com.cn/shanqituosi
龚志明，上海人，毕业于南京外语学院。
现任南京国际关系学院日语教授，江苏作家协会会员，中国日本文学研究会理事。
多年来翻译并出版了近千万字的日本当代文学作品。

<<干劲的开关>>

书籍目录

01 意识的选择 02 心的屏幕 03 把“梦想”改写成“过去完成时” 04 打破成规 05 切换心的频道 06 忧虑写下来就消失 07 干劲的“睡眠” 08 重新编辑回忆 09 妄想日记 10 “无意识”的检索 11 自动平衡 12 反复操练 13 自我形象 14 自我形象 215 表扬的效果 16 祝福自己 17 帮他人摆脱烦恼 18 干劲的眼睛 19 需求的阶段 20 干劲的真相 21 处理艰巨工作的魔法 22 出门嫌麻烦时 23 个人会议 24 精神枷锁 25 新词语的思维 26 做有意义的事 27 减速是为了增速 28 一直成功下去 29 陷入萎靡状态之前 30 陷入萎靡状态之后 31 设定分级目标 32 古董和破烂 33 讨厌的人 34 最后的开关

<<干劲的开关>>

章节摘录

SWITCH06：忧虑写下来就消失总觉得拿不出干劲，心里像笼罩着薄雾似的，那说不清的不安感究竟是什么呢？

如果放任这种心情，忧虑就会像妖怪一样滋生、繁殖，将使你的感觉变得迟钝，进而夺去你的干劲！这个时候，把那些使你心情郁闷的原因都写到纸上吧！

不要在头脑中处理，而要把它们变成真真切切的文字。

单单从客观的立场看看变成文字的那些事情，你的心就会轻松许多啦！

有时看着变成文字的“忧虑”，你就会想：“真想不到，令我烦恼的竟是如此大不了的事啊！”

你有时还会发现“这个”跟“那个”问题实际上是同一个问题，你可以用“合并同类项”的方法把问题减少。

之所以会列出那么多“重复”的问题，原因并不是在问题本身，而是因为你的内心建立起了“忧郁模式”，这才是问题的症结所在。

在问题明了，采取行动解决问题之前，首先你必须做的是：想像一下“问题一旦解决，心情究竟会变得如何？

”让你的心适应那种心情以后再着手解决，问题就迎刃而解了。

不要忘记：你的心所期盼的不是解决问题本身，而是解决问题后的畅快心情。

干劲的开关6：把令你感到忧虑的事写到纸上。

SWITCH26做有意义的事谈谈“一生的事业”吧。

想找到自己喜欢做的事，的确不容易。

但是，如果改变角度，去寻找“做有意义的事”，你立刻就知道该做什么了。

金钱、幸福和自由等等，取决于人们对“让我来做”和“请别人做”两者的选择差异。

选择“让我来做”的越多，你所收获的也就越多。

那么，自己究竟能“收获”些什么呢？

答案只有一个：找到你喜欢的事。

日常生活中有无数“非做不可的事”，如果你能把这些事都看作是“有意义的事”、选择“让我来做”，并对每一件事都认真、全身心地投入，你就一定会找到一件事，让你觉得：“啊！

我喜欢这个！

”当你沉浸其中时，就会感觉时光飞逝，此刻，你的任务就是让自己产生无穷无尽的干劲去完成它。

干劲的开关26：主动找“有意义的事”做。

<<干劲的开关>>

媒体关注与评论

在国内很少看到用这种形式写作的励志书。

作者把复杂的问题用寥寥数语加上生动形象的漫画讲述得清清楚楚。

书如其名，短短几万字，却能助人在瞬间打开干劲的开关。

这本书不仅能助人取得事业上的成功，也能助人保持良好的生活态度。

的确值得一读，特别是年轻人。

——招商银行行长、CCTV中国经济十年商业领袖 马蔚华山崎拓巳是我非常敬佩的朋友，他所领导的团队在日本是行业中最顶尖的团队。

每次见到他时，他总是全身充满热情和干劲，令我非常地好奇。

这次他将如何让自己情绪保持在巅峰状态的秘诀，用这么浅显易懂的方式公诸于世，让我非常佩服。

建议大家多买几本送给自己的好友，让我们身边的人都充满干劲！

——亚洲首席演说家 梁凯恩 真正的教育自我教育。

善于自我教育的人，总能取得一定的成就。

《干劲的开关》就是一本非常实用的自我教育书籍，它揭示了成功所必须具备的“干劲”的秘诀。

书中所提到的30多个干劲的开关，全部都是亲历成功者的经验总结，让人读后产生强烈共鸣，也受益匪浅。

把这本书推荐给每一个想获得成功的人，也特别推荐给日语学习者。

——新世界教育集团总裁 许纬

<<干劲的开关>>

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>