

<<成功，1分鐘搞定！>>

图书基本信息

书名：<<成功，1分鐘搞定！>>

13位ISBN编号：9789571351551

10位ISBN编号：9571351555

出版时间：2010-2-15

出版人：時報文化出版企業股份有限公司

作者：三宅裕之

页数：224

译者：張智淵

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, 1分鐘搞定! >>

前言

截至目前為止，我指導過三千多人接受商業訓練、心智訓練、英語會話學習、證照考試準備，以及生涯規劃諮詢等。

我遇過許多處於各種狀況的人，包括以獲得企業內定為目標而前來接受建議的學生、煩惱要不要換工作的上班族、現狀比上不足比下有餘，對將來感到莫名不安的社會人、想要知道英語會話或證照考試學習法而前來接受訓練的人等。

我面對這些人的過去、現在、未來，為求結果而同心協力，進行長期訓練，參與了他們的人生。我和他們面對面，一起思考怎樣才能步上令人滿意的人生、怎樣才能看見將來的目標、怎樣才能積極地持續行動，並認真給予他們建議。

在這過程中，我發現了一些事，那就是在結果產生的過程中，一開始的「小改變」，以及為了讓行動得以持續的「計畫擬定」非常重要。

有些人的確能憑自己的力量奔馳在人生大道上，例如從小獲得許多成功經驗的人、受到四周許多關愛而充滿自信的人、在嚴苛環境中長大而有強烈追求目標精神的人。這些人能夠輕易地設定將來的目標，擬定達成計畫，並積極地執行，最後達成目標。

可是，這樣的人絕對不多。

更多的人會因為對現狀缺少了一點自信，而無法打從心裡雀躍地勾勒夢想；甚至即使擬定了計畫，卻無法跨出第一步去實際行動；或者即便展開實際行動，卻在中途遭遇挫折。

我心想：「如果他們能拿出更多幹勁就好了。」

乍看之下，幹勁或動機似乎是態度的問題。然而，這種看法並不盡正確。

態度當然也有關係，但實際的狀況往往是即使想改變態度，也有一定的困難。

那麼，該怎麼辦才好呢？

解決的方法有幾種，其中特別有效的就是剛才說的，透過製造「小改變」，從行動來改變態度。

也就是說，並非提升動機之後再行動，而是反其道而行，藉由行動來提升動機。

這和笑容滿面地唱歌，心情就會變好一樣，首先要有行動，藉由行動來提升幹勁。

這個行動不必是驚天動地的作為，只要小小的一件事即可。

像是試著面帶笑容唱歌、比平常早起一分鐘、笑容可掬地對關係不睦的上司打招呼。

雖然都不過是個小改變，但這些微不足道的行為，以及隨之產生的自信，將會變成引發下一個大改變的動機。

一旦行動的循環開始轉動，就像斜坡上滾動的小石頭遲早會帶動大岩石一樣，經常會讓人生有所好轉。

舉例來說，有個最近成功轉換跑道的人一開始所採取的「小改變」，是「在工作行事曆上整齊地畫出勾選框」。

乍聽之下好像毫無因果關係，但實則不然。

這個人雖然對於目前的工作沒有什麼不滿，但也找不到將來特別想做的事。

許多處於這種狀況下的人，因為不熱中於現在的工作（沒有認真活在當下），所以對於將來沒有期待與自信，當然也就無法描繪未來的藍圖。

這種時候千萬不要再繼續茫然地工作下去了。

首先必須試著認真投入現在的工作，不然就索性放下工作，逼問自己究竟想做什麼。

這個人選擇了前者。

他重新認真地檢視自己的工作，帶著誠意和熱忱投入其中，而他所採取的一小步，就是從改善行事曆開始。

以往他記錄行事曆的方式，是每天一頁寫下當天的行程，但寫法雜亂無章，做完的工作就隨便畫線刪除，字也寫得亂七八糟。

於是，他決定改變這種作法。

他開始以條列的方式，用工整的字體寫下之前每天早上亂寫一通的行程，並且在各個項目的開頭以四

<<成功, 1分鐘搞定! >>

方形畫出整齊的勾選框。

每當一件工作做完之後, 就會仔細地在勾選框內打個美美的勾。

雖然不至於到神經質的程度, 可是至少外觀看起來要整齊。

就是這麼簡單, 在平常的早晨多花一分鐘「播種」, 做一個小小的改變, 光是如此, 就能改變對工作的態度。

他不但變得很認真, 也比以前更有計畫了, 工作速度也相對提升, 跟公司內外人員的相處更是非常積極。

後來, 他重新設定人生目標, 為了做自己將來想做的事, 他開始考慮到國外研究所留學。

就在此時, 有某家公司來挖角, 而且正好是他將來學成歸國後想投入的領域。

猶豫了許久, 最後他決定換工作。

如今他仍舊充實地投入於工作, 每天早上更是不忘在行事曆上畫出整齊的勾選框。

雖然只是花短短的一分鐘整齊地畫勾選框, 但是這個舉動會改變態度, 繼而產生下一個行動。

這樣的循環會產生自信, 促使新目標和未來藍圖的建立, 甚至是付諸行動。

從這個例子中, 我們可以看到一個良性循環的轉動: 小行動?改變態度(幹勁)?下一個行動?新的未來藍圖?為達成新目標的下一個行動。

一開始的「小行動」就像是為了啟動這個循環, 用力踩下踏板的動作。

這短短一分鐘就能完成的小動作, 會變成一種改變。

接下來, 身體會自然而然記得新的習慣(譬如早起念書等), 發現新的目標, 從內心湧現邁向下一個挑戰的熱情。

以結論來說, 人生會因此漸漸好轉。

一般人之所以「想做」卻遲遲沒有付諸行動, 就是因為沒有這個一開始「踩下踏板」的動作, 只是突然想把「幹勁轉換成行動」, 所以才會遭遇挫折。

這就和練習騎腳踏車時, 一開始為了加速, 會請別人從後面推一把一樣。

為了啟動讓人生好轉的循環, 引發改變的一開始的小行為很重要。

那麼, 到底該採取什麼行動呢?

又該如何開始、如何持續下去呢?

本書將會陸續介紹一些具體的想法。

在第一、二章當中, 我會介紹創造改變的重點; 第三、四章則會說明讓行動持之以恆的訣竅。

雖然不見得非得「每天早上花一分鐘」, 不過, 本書會盡量以每天早上能夠輕易做到的行動為主來做書說明。

因為晨間展開的行動, 會對一整天的生活產生重大影響。

這就和服用維他命的時間是一分鐘, 效果卻持續整天的道理一樣。

改變早晨的一分鐘, 一天就會隨之改變。

不斷累積良好的每一天, 人生就會改變。

一分鐘也能辦到的小行動, 往往也會改變人生。

拿起這本書就是你的「一小步」, 請務必掌握書中的提示和改變!

<<成功，1分鐘搞定！>>

內容概要

如果你還在尋找成功的方法，成功已經決定拋棄你找別人去了！

為什麼改走不一樣的路線上班，就會成功？

為什麼允許自己偶爾打破誓言，就會成功？

為什麼列出自己覺得不可能做到的事，也可以成功？

苦行僧般的成功之路讓你望之卻步嗎？

別傻了！

追求成功可是再輕鬆不過了！

別把成功看得太正經八百，它不過就像吃飯聊天一樣簡單，而且過程樂趣十足！

快把老舊的成功之道扔進回收桶，給自己每天1分鐘的時間改變，成功很快地就會主動對你投懷送抱！

你可能覺得自己毅力不夠，做事無法持之以恆，但你可以專心1分鐘背一個單字、回一封email，養成自己認真面對的態度。

你或許不敢冒然改變，辭掉工作去追求夢想，不過你可以嘗試沒喝過的飲料、新開幕的餐廳，培養自己改變的靈活力。

每天花短短的1分鐘時間，做一個小改變、挑戰一件絕對做得到的小事，用放鬆、沒有壓力的心情，踩下啟動的踏板，發動「改變」的引擎，你就能成功得既輕鬆，又有創意！

從今天起，成功將不再是遙不可及的夢想，而是俯拾皆是的生活體驗。

最重要的是，你一定做得到！

每個人都渴求成功的人生，但對於挑戰成功，卻往往一知半解，要不就是覺得自己絕對做不到。看了再多名人自傳，上了再多成長課程，還是只能站在原地對著成功望之興嘆。

很多時候，我們的一舉一動，其實都是在為成功打底子，只是你不知道罷了！

決定晚餐吃什麼，可以訓練判斷準則；微笑待人，可以聚集好運；換個髮型、變換上班路線，更是累積自信與挑戰能力的最好機會。

生活中你所不自知的大小事，都決定了你是不是有成功的「本錢」。

全日本最有創意的人生顧問三宅裕之，以40個輕鬆簡單的小方法，為你的成功開闢一條輕鬆快速的捷徑。

你不需要為了追求成功而為自己訂下一大堆規定，你該做的，是訓練「改變」的柔軟度。

因為改變，才是啟動成功的最大因素！

<<成功，1分鐘搞定！>>

作者簡介

三宅裕之 Hiroyuki Miyake SynergyPlus公司董事長。

早稻田大學商學院畢業。

曾任職於Benesse Corporation、日本商業研究社（Japan Business Laboratory）合夥董事、「生涯規劃學苑」負責人（該學苑主要以學子及社會人士為對象），創立TOEFL / TOEIC分數提升班。

2004年，遠赴美國哥倫比亞大學教育學研究所，研修多文化語言教育課程。

在學期間，同時於中北美各地研習催眠療法及神經語言程式學。

2006年創立SynergyPlus公司，開設英語會話、函授教學、英語學習講座、神經語言程式學講座的相關活動課程，至今已擁有三千多名學員。

以加速學習、神經語言程式學等心理學，以及長壽飲食療法等健康概念為基礎，進行各種訓練和英語學習指導，以達到「提升大腦及身心至最佳狀態」的目標。

著作有《衝勁十足的英語學習法》（暫譯）《你就是企業內定的人材：面試必勝術》（暫譯）《贏得企業內定的門票》（暫譯）等。

張智淵 台北人，輔仁大學翻譯學研究所碩士課程修畢，譯有《夢象成真》、《四疊半宿舍，青春迷走》（時報出版）；《污點通訊》、《旋轉木馬》（麥田）；《幽靈救命急先鋒》、《眾神的山嶺（上、下）》（繆思）；《所有男人都是消耗品》（大田）；《超．殺人事件》、《登山者》、《單戀》、《信》、《空中飛馬》、（獨步文化）；《布魯特斯的心臟》（皇冠）等三十餘本小說，以及多本心理勵志書。

<<成功，1分鐘搞定！>>

書籍目錄

自序第一章 改變，轉換一整天的好心情！

Change1 活力飽滿的一天，從「晨間提問」開始！

Change2 將目標唸出聲Change3 做好「一分鐘」的努力Change4 每天做一件沒做過的事Change5 「衝刺五分鐘」與「慢跑十分鐘」Change6 One Person, One ActionChange7 不把「忙」或「閒」掛在嘴邊Change8 不得不做，才會進步第二章 挑戰，為生活加點新鮮感！

Challenge1 One Book, Three Points, One ActionChallenge2 每個月丟掉二十八樣東西Challenge3 沒有準備也要勇於嘗試Challenge4 你喜歡怎麼做的自己？

Challenge5 一頭栽進去的勇氣Challenge6 想辭職，就請假蹺班去！

Challenge7 貢獻自己的活力Challenge8 將「展開行動」設為最終目標Challenge9 感謝恐

懼Challenge10 恐懼的下一步，是行動Challenge11 當下能跨出的一步第三章 持續，愛上不斷進步的自己！

Continue1 把早上留給自己Continue2 每天寫起床報告EmailContinue3 縮小目標規模Continue4

培養和他人不同的習慣

<<成功，1分鐘搞定！>>

章节摘录

試著努力「一分鐘」 經常會有英語會話的學生，或接受訓練課程的客戶問我：「我怎麼也提不起勁，該怎麼辦才好？」

視對方的狀況而定，有時我會回答：「先試著全力以赴一分鐘，如何？如果能夠認真一分鐘，當天就算自己過關！」

舉例來說，如果是正在學英文的人，就試著背一個新單字，或是念參考書，甚至是看之前所做的筆記。

總之，在東想西想之前，先試著坐在書桌前一分鐘。

又例如，在論文或報告非交不可的情況下，先試著面對電腦寫下第一行字。不一定要是開頭的第一行，只要是一行句子即可。

事實上，在大部分的情況下，花一分鐘展開這些小行動之後，就能啟動做事的幹勁。若是能夠認真努力一分鐘，接下來要持續五分鐘、十分鐘、三十分鐘，甚至半小時以上，都不是難事。

我們往往會不由自主地認定自己是依據情感和意志在行動 - - 因為愉快而笑，因為難過而哭；肚子餓會想吃飯，所以用餐。

確實，像這樣依照情感和意志而行動的例子，平常應該不少。然而，實際上，相反的模式也很多。

譬如難過的時候，只要試著擠出笑容，心情就會好一點；就算沒有食慾，一旦吃了幾口東西，就會更想吃。

日常生活中有許多行為改變情緒的例子，如果想要提升幹勁，就要利用這個特性。換句話說，先展開行動，幹勁就會隨之而來。

一直提不起勁，光是等待，一樣永遠也不會有改變。

總之，「現在」就開始面對書桌，先試著花一分鐘認真努力做做看。一旦開始行動，幹勁自然會隨後產生。

【隨時播下成功的種子】 花一分鐘坐在家裡的書桌前。
(所需時間：一分鐘)

<<成功, 1分鐘搞定! >

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>