

<<3P行為改造技術>>

图书基本信息

书名：<<3P行為改造技術>>

13位ISBN编号：9789574471935

10位ISBN编号：9574471934

出版时间：心鼓手出版社

作者：朱彤 著

页数：288

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>

<<3P行為改造技術>>

前言

前言 這不是教你玩3Play的技術書 01標 我們不投機，但要取巧。

~ 馬克思·艾倫 公然搞3P最著名的就是可口可樂了。

在市場營銷上創立新的3P原則：Pervasive（無處不在）、Price Relative To Value（物有所值）、Preferred（情有獨鐘）。

其意義，在於使更多的消費者產生更多購買可口可樂的衝動，塑造消費者的「品牌忠誠」。

當然，我們3P原則也是如此，希望你能為你的夥伴塑造「品牌忠誠」。

無論是你的客戶、老闆、同事或家人、朋友；在職場或生活上，你不會是他們口中的烏龜、米蟲、老鼠屎。

你的佳績讓你深受歡迎，事業無處不在；你的功勞讓老闆認同你是不可或缺的存在；你辦事，人家放心，大家有種獨厚的信任情感。

如此一來，你就實現了3P原則。

而要實現3P原則，就要實踐3P行為。

分別是「Plan」（計畫）、「Prepare」（準備）、「Practice」（實踐）。

這是在做一件事的三個連續動作，通常順序Plan Prepare Practice。

而我們觀念與心態，在「計畫」開始之前就影響很大了。

很多人聽過管理大師彼得·杜拉克的一句名言，但因為翻譯出來版本太多，我選擇一個適當的指出：「做對的事情，再把事做對」。

做對的事情是高效益（效能），把事做對是講究效率。

在做事之前，我們要想想什麼是正確的、值得的，否則再努力，也抵達不了目的。

至於什麼是正確與值得的，還是需要透過個人自己才能找出最適選擇。

我們都會有迷惘的時候，焦諦卡禪師告訴我們：「只要專心一志，你的心就會引領你做出正確的選擇」。

當然前提是你有做過了「功課」。

該收集的資料有收集了，無論是書面資料或者他人經驗，這些都是做決策的重要基石。

關於決策方面，有很多出版品，但我個人覺得最好笑有趣，可以推薦大家的是《誰說人是理性的》（天下文化）。

丹·艾瑞利做了很多有趣實驗，讓我們發現很多時候會不知覺的陷入非理性決策的狀況，還死不承認。

但這也開啟我一些想法。

在閱讀心理學與管理學的教科書時，有時感到太難與現實接軌了。

後來隨著社會工作經驗，以及與人互動間發現，心理機制影響平常做事太大了。

很多時候我們明明都知道要進步、要改變、要有效率，但總是力不從心、事與願違呢？

或者你看了許多知名人物寫的效率書，剛看的感覺很好，覺得我們可以做一些改變，但可能書最後沒看完，或是看完之後也很難付諸實行。

問題出在哪呢？

我想追尋出答案來。

我相信自己，也相信很多人不是笨、不是懶，而只是沒有用對符合人性的技巧。

而這些知名的效率書也不是錯誤，他們著重的是做事的方法，而本書著重在做事背後的心理機制，並依照機制來擬定方法來提昇思考與行動效率。

吳俊瑩寫過一篇文章「大效率來自於累積小動作」，最後提到：缺乏效率其實是習慣問題，只要能矯正，就可以改善。

同時，效率也是練習的問題，文書處理能力是靠練習來的...

我們總希望能有一個秘訣可以讓自己的時間管理一夕之間突然改善，這並不切實際，必須要透過自己檢驗自己的習慣，察覺出最浪費時間的行為並改正過來才有辦法。

俗話說，知己者強。

<<3P行為改造技術>>

只有瞭解了自己的心理特點和規律，正確調整自己的狀態，才能夠獲得發揮我們最大的力量。某些思維方法、觀念、情緒、身體狀況，以及環境都會通過對心理的影響，左右我們做事的效率。具體來說，從本書中你會瞭解到一些平時或許沒注意到，但會影響我們做事效率的心理機制。

本書的重點，是透過科學心理實驗與實踐經驗的歸納，找出你內在機制的習慣，從本能意識上動一點手腳，挑動你天賦的超強執行力！

換句話說，就是針對「Plan」（計畫）、「Prepare」（準備）、「Practice」（實踐），這3P行為進行改造。

希望在透過本書記載的改造技術上，從心提昇你的行動素質，造就豐富的人生。

<<3P行為改造技術>>

內容概要

明明都知道要進步、要改變、要有效率，為什麼總是力不從心、事與願違呢？

我相信很多人不是笨、不是懶，而只是沒有用對符合人性的技巧。

這些知名的效率書也不是錯誤，他們著重的是做事的方法。

但本書著重在做事背後的心理機制，並依照機制來擬定方法來提昇思考與行動效率。

小動作合成大效率，小作為造就大奇蹟。

在本能意識上動一點手腳，挑動你天賦的超強執行力！

不要讓你的本能意識與意識常常搞分裂，不要當烏龜、搞烏龍、成為黑名單。

作者結合科學實驗、助人經驗與使用者體驗，列出49項心理技術，「激轉」想要成功的你，「漂白」黑掉的你。

<<3P行為改造技術>>

作者簡介

朱彤，出生於七十年代，中文系畢業。
大學畢業後先後從事記者、編輯、行銷策劃等工作，曾任職HILTON HOTEL市場調研員、美國MING TREE企業中國區代表，現為個人職業設計師和心理諮詢師。

主要作品有《你身邊的心理學》、《事半功倍的心理學》、《如何掌控自己的情緒與生活》、《影響生活的77條心理定律》、《做自己的人生設計師》、《你值多少錢——個人形象與影響力》、《新職業風暴》等多部作品，深受讀者好評。

<<3P行為改造技術>>

書籍目錄

前言：這不是教你玩3Play的技術書Part one - 在認知意識上動手腳01、弄清楚什麼是值得做的02、五星級擦鞋匠03、讓一切有意義04、小心賞罰的負面效應05、為什麼你總是達不到你的目標？06、擊敗拖拉的習慣07、你做人的原則在哪？08、選擇的力量09、不要一心二用，要一心換用10、你的定位正確嗎？11、寶貝放錯了地方便是廢物12、布里丹毛驢效應13、別因為已經付出，就要付出更多14、讓一秒鐘有機會價值幾十萬元上下15、不必完美，滿意即可16、專業權威的副作用Part two - 在學習意識上動手腳17、全腦的訓練18、用簡單工作來「熱身」19、要與學問發生「關係」，才會刻骨銘心20、怎麼樣可以更容易記憶？21、遺忘的發展規律22、7±2 效應的記憶奧秘23、不說一句話，一次賣出六十件商品24、格式塔的思考25、一人三化的黃金思考法26 兩面神思維27、迴紋針有多少用途？28、你熟悉靈感的脾氣嗎？29、思維外化的好處30、回饋的重要Part three - 在情緒意識與身體上動手腳31、情緒好，人不易疲勞32、保持適度的應激33、宣泄帶來新的能量34、不要急於滿口袋，先要滿腦袋35、美國戒菸電話的奇招36 普雷馬克教你絕對做得到的持續術37、成人不自在，自在不成人38、怎樣解釋你的失敗，影響日後成功39、不同時間做不同的事40 運動改造大腦41、極限興奮帶來的重組Part four - 在環境意識上動手腳42、營造有利於效率的環境43、思維更活躍的方法44、站在別人的角度想一想45、模仿典範46、弄斧到班門47、觀眾帶給你的轉機48、和異性搭配做事更出色Part zero - 核心訓練49、養心

<<3P行為改造技術>>

编辑推荐

動一點手腳 馬上大3倍 省時省力的行動奇蹟 想要知道如何能快速使命必達？

想要知道如何省時省力做事？

想要如何不忘東忘西？

想要如何學習更有效神速？

想要如何避免衝動行事？

想要如何讓靈感快速出現又具體化？

想要如何保持做事的最佳狀態？

想要如何在無痛苦知覺下改變？

想要，就是要對自己玩「心機」！

請注意！

不是投機，但一定要取巧。

很多人問，怎麼樣提昇效率呢？

為何看了許多的效率書，都沒有大成效？

明明都知道要進步、要改變、要有效率，為什麼總是力不從心、事與願違呢？

我相信很多人不是笨、不是懶，而只是沒有用對符合人性的技巧。

這些知名的效率書也不是錯誤，他們著重的是做事的方法。

但本書著重在做事背後的心理機制，並依照機制來擬定方法來提昇思考與行動效率。

小動作合成大效率，小作為造就大奇蹟。

在本能意識上動一點手腳，挑動你天賦的超強執行力！

不要讓你的本能意識與意識常常搞分裂，不要當烏龜、搞烏龍、成為黑名單。

作者結合科學實驗、助人經驗與使用者體驗，列出49項心理技術，「激轉」想要成功的你，「漂白」黑掉的你。

作者簡介 朱彤 出生於七十年代，中文系畢業。

大學畢業後先後從事記者、編輯、行銷策劃等工作，曾任職HILTON HOTEL市場調研員、美國MING TREE企業中國區代表，現為個人職業設計師和心理諮詢師。

主要作品有《你身邊的心理學》、《事半功倍的心理學》、《如何掌控自己的情緒與生活》、《影響生活的77條心理定律》、《做自己的人生設計師》、《你值多少錢——個人形象與影響力》、《新職業風暴》等多部作品，深受讀者好評。

<<3P行為改造技術>>

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>