

<<保證成功的30天行動計畫>>

图书基本信息

书名：<<保證成功的30天行動計畫>>

13位ISBN编号：9789576678974

10位ISBN编号：9576678978

出版时间：2010-7-11

出版时间：商周出版

作者：葛蕾蒂．史東(Gladys Stone),弗雷德．韋倫(Fred Whelan)

页数：208

译者：李振昌

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>

<<保證成功的30天行動計畫>>

前言

心理的力量很強，我們要好好發揮這力量。
具體而言，我們要激發出你潛意識的力量，不斷給你訊息，讓你看到成功的情景，以及你對成功的感覺。

在心中想像能夠達成什麼，就能夠看見成功的情景，這樣做也有助於達成目標。

潛意識會接受你所說的，而且付諸實現。

如果你在潛意識中種下成功的想法與影像，你的大腦將會設法讓成功實現。

看著加勒比海沙灘上男女悠閒享受生活的照片，似乎也感受到溫暖的沙灘，陽光照在臉上，聞到海風的鹹味，感覺輕鬆自在。

這些感覺轉眼之間就發生，而且會影響你的情緒。

廣告商為了加強廣告訊息，早就知道圖片結合文字的價值。

他們尋找有強烈感染力的影像，影響人的行為。

重要的是，他們了解關鍵的動力就在於展現出最後的結果。

健身俱樂部的廣告所使用的照片，通常是身材很棒的人，因為表現出結果 | 完美身材，才有強烈的動力讓人加入健身俱樂部。

廣告商幾十年來的研究，知道如何激發你的情緒，使你採取行動。

我們將使用類似的策略來激勵你採取行動，達成你的目標。

你所寫下的目標，可以說就是「廣告文案」，現在我們要創造出影像，激發你採取行動追求目標。

每個想像都是從心中開始的。

以下是想像如何導致非常成果的三個極佳案例。

職業高爾夫球員傑克·尼克勞斯 「首先我『看到』我要打的球，漂亮潔白，就在綠油油的草皮上。

然後場景迅速轉變，我『看到』球往前飛去，球的路徑、軌道、與形狀，甚至落地後的彈跳情形。

然後影像逐漸淡出，下個場景就是我在揮桿，將剛才的影像變成真實。

」 - 傑克·尼克勞斯 (Jack Nicklaus) 微軟公司共同創辦人比爾·蓋茲 「三十年前，我跟朋友保羅·艾倫 (Paul Allen) 創辦微軟公司時，我們的願景是『每個家庭的書桌上都有部電腦』，當時的電腦跟電冰箱一樣龐大，所以這句話也許有點太樂觀。

但是我們相信，個人電腦將會改變世界，果真如此。

」 - 比爾·蓋茲 (Bill Gates) 喜劇演員金凱瑞 金凱瑞 (Jim Carry) 經常說這故事，說明想像在他的生活中有多重要。

一九九一年，他還是個小牌的喜劇演員，經常開車到洛杉磯的穆荷蘭大道 (Mulholland Drive) 上，俯瞰壯麗的好萊塢景色。

有一次，他開給自己一千萬美元的支票，兌現日期是一九九五年的感恩節。

這張支票是『演出服務酬勞』，他一直放在皮夾裡，不時提醒自己。

一九九五年支票到期之前六個月，金凱瑞真的得到一千萬美元。

「我從小就想像生活的情景。

」 - 金凱瑞 你的願景 每個願景都是從內心開始的。

想像完成目標時，「看起來」如何。

像是你的新產品成為市場上領導品牌，自己開創新事業，被提拔為副總裁，或是銷售目標達成數百萬美元。

無論你的目標為何，都會有最後的結果，你的情感要專注在這結果上。

想像這情景，你就一定會成功。

例如，你的目標可能是成為公司的執行長。

想像你在辦公室與會議室的情景，想像你在會議室中主持會議的畫面，在辦公室指示副總裁，或是接受《財星》雜誌專訪。

重要的是找出這畫面，以及能夠跟你的目標產生關聯的其他東西，以激發你的情感。

<<保證成功的30天行動計畫>>

有個方法可以將這些畫面組合起來，創造出你的「願景圖板」，這就像是一幅拼貼畫，代表你的目標的情景。

有些人也許認為，商業書不應該討論願景圖板。

不過，所有的目標成就都有個共同的元素，無論這目標是個人或專業。

想像目標的能力就是這些共同元素之一。

比爾·蓋茲、甘迺迪總統，以及華德·迪士尼，都是運用想像達成目標的人。

暢銷書作者約翰·亞薩拉夫（John Assaraf）利用想像能力，創立四家營業額數百萬美元的公司。他擔任企業顧問，在全美各地講課，題目就是想像的效益。

約翰在成功之前，他決定具體描繪出這一生想要得到的物質。

他剪下一棟房屋、一輛汽車、以及許多他想要的東西的圖片，然後將這些圖片拼成一幅願景圖板。

每天他會閉上眼睛兩、三分鐘，看見自己擁有夢想的汽車與房屋，以及銀行中有大筆存款。

幾年後，他已經功成名就，兒子碰巧看到他收在盒子裡多年的願景圖板。

兒子問約翰這是什麼東西，他解釋這個概念時，看到願景圖板上有一張照片，令他非常驚訝。

約翰赫然發現願景圖板上的房屋照片，跟他現在所住的房子一模一樣，而且已經住了好多年。

他不知道自己住的房子，就是以前他每天花幾分鐘所夢想的房子。

無論你選擇想像什麼，每天都可以看得到是很重要的。

金凱瑞經常看著皮夾內的一千萬美元支票，直到這美夢成真。

現在，讓我們專注於你的目標，以及你如何看待目標。

想像你的目標，以及你會有什麼樣的體驗。

創造你的影像 網路、書籍、雜誌都是影像很好的來源。

就你在第一項所列出的每個項目，挑選出一個影像，然後放在你每天都可以看到的地方。

每天利用兩分鐘的時間，專心想想達成目標時的「感覺」。

盡量具體，包括當你成功時可能會出現在場景的人物。

體驗想像 想像的時候要凝聚所有的感覺，創造出真實的體驗。

體驗你的目標比看圖片更進一步。

體驗的是今天的感覺，而不是未來如何感覺。

你的潛意識體驗或是「覺得」某件事情時，會相信這是真實的，然後開始努力去實現。

例如，也許你想要買一輛BMW汽車，開始注意到路上BMW的車越來越多。

其實不然，只是你更加注意到而已。

你的潛意識開始運作，讓你的目標更加真實，將你的目標提升到比較意識的程度。

你越注意某件事情，就會越提高警覺，感覺也越強烈，實現目標也越接近。

暢銷書《頂尖高手》（Peak Performers）的作者查爾斯·嘉菲德博士（Dr. Charles Garfield），是研究卓越運動員的著名專家，也是太空人、企業家，他指出：「頂尖高手發展出強烈的心理影像，因而得到想要的結果。

在他們內心看到想要的成果，於是採取行動得到結果。

「我發現許多頂尖高手使用心理演練的技巧，在重大事件發生之前，就已經在他們內心演練過了。

這也是為什麼你要「體驗」目標是很重要的。

你可以體驗你的事業目標，想像自己是公司的執行長。

早上先對全公司說明你對未來的願景，會議之後，花兩個小時接受《財星》雜誌封面故事的採訪。

下午，你很高興地提拔某人當副總裁。

下班前，在豪華辦公室裡用電話會議討論收購另一家公司。

你很可能已經開始體驗到達成目標的強烈感受，你覺得精神百倍，激勵自己向目標邁進。

2.舉出至少三個例子，你目前是如何體驗到目標。

記住，你是體驗現在，今天你達成目標的感覺如何。

例如，如果你的目標是管理你們廣告公司的倫敦分公司，你的體驗之一可能是：「在倫敦做生意很有趣，而且我喜歡學習這裡的文化。」

<<保證成功的30天行動計畫>>

」 自我肯定 大多數人對於自我肯定很熟悉，每天對自己說些打氣激勵的話。自我肯定確實能夠協助你邁向成功。

你在第二項所寫下的體驗，可以當作肯定激勵的話。慢慢說，專心聽。

每天早上調整情緒，確認你的目標，整天都精神飽滿活力充沛。這活力激勵你，協助你達成想要的目標。

這是達成目標很重要的元素，你要每天安排時間練習。

前一章提到將目標分解，比較容易處理，想像出結果的影像則是顯得更真實。前三章你所做的練習，已經為最後的成功建立基礎。

<<保證成功的30天行動計畫>>

內容概要

如果你知道有把握可以達成重大的事業目標，你會有什麼感覺？

你是不是充滿自信與活力？

為了達成目標所培養的技巧與工具可以直接運用在下一個目標，因此你知道成功在望，你是不是覺得興奮不已？

無論是達成超高的銷售目標、成為更好的經理人、得到升遷、開創新事業、談判成功、或是更有生產力，本書都能幫助你達成。

無論目標有多複雜，或是以前很難做到，只要三十天，你就可以成功。

這就是本書的宗旨，這本小書提供一套簡潔有效的程序，幫助你從目標確認到目標達成，可說助益甚大。

一個星期之內，你就會開始採取明確的行動。

三十天之後，你將會達成目標，或者正在向目標邁進。

如果你想要達成有具體成果的事業目標，這本書正是你所需要的。

<<保證成功的30天行動計畫>>

作者簡介

葛蕾蒂·史東 (GLADYS STONE) 從事訓練高級主管與招募人才，為公司與個人注入活力，讓他們的績效表現更加卓越。

她專精的領域是談判、提高生產力、與有效率的領導。

她的公司韋倫史東 (Whelan Stone) (網址：www.whelanstone.com) 成立於一九九九年，客戶為財星五百大公司，主要是為客戶招募優秀人才，以及提高管理階層的績效水平。

韋倫史東公司協助客戶提高競爭優勢，以達成目標，《華爾街日報》、《財星》雜誌、《美國今日》、與《波士頓環球報》(Boston Globe) 經常報導該公司。

葛蕾蒂在 哈芬頓郵報 (The Huffington Post) 網站上編寫最先進的生涯部落格，針對如何處理職場上的問題，提出新的觀念。

葛蕾蒂擁有舊金山州立大學 (San Francisco State University) 文學士學位，她休閒時間編寫劇本。

李振昌 政大歷史系畢業，美國肯塔基州默海德州立大學 (Morehead State University) 大眾傳播學碩士。

曾任中國生產力中心叢書主編、經理，讀者文摘叢書主編，現專事翻譯工作。

譯有：《錢與閒》、《新天方夜譚》、《新君王論》、《活用數字作分析》、《巴菲特開講》。

<<保證成功的30天行動計畫>>

書籍目錄

第一階段第一章 瞄準目標第二章 擬定路線圖第三章 看得到就做得到第四章 維持動力第五章 成功案例第六章 信念第二階段三十天目標行動路線第一天 終點線第二天 擴大領域第三天 指導琳賽第四天 獨木難撐大局第五天 執行長安妮．麥卡伊第六天 現在，你的目標第七天 努力向上第八天 行動帶來動力第九天 感恩的心第十天 對自己真誠第十一天 熟能生巧第十二天 華德．迪士尼第十三天 及時行動第十四天 瞄準目標第十五天 成功真美好第十六天 你是老闆第十七天 改變遊戲第十八天 回到正軌第十九天 新的方法第二十天 繼續加油第二十一天 三年後的我第二十二天 出線第二十三天 向前推進第二十四天 衝破終點線第二十五天 擊出全壘打第二十六天 回饋第二十七天 可以完成第二十八天 新觀點第二十九天 脫穎而出第三十天 成功後記

<<保證成功的30天行動計畫>>

章節摘錄

恭喜，你已經完成三十天目標行動計畫。

現在你已經達成目標，或者正在邁向目標的路上。

如果你的目標已經達成 你的目標可能在三十天內可以達成。

如果是的話，花點時間充分認知你的成就有多麼重大。

許多人往往低估自己的成就有多麼重大，尤其是這目標只需要一個月就可以達成。

現在你已經成功達成目標，可以以此為跳板追求新的重要目標。

如果你準備要開始追求新的目標： . 用一張紙回答本書所提出跟你的新目標有關的問題。

. 使用目標計畫工作表，列出你的新行動項目，然後在你的行事曆上安排工作。

. 製作新的願景看板。

買一本日記本記錄你在三十天目標行動練習所作的回答。

雖然你已經知道這些練習，你的答案可能跟以前的有差別。

有些人或許寧願用新的書，所以可以考慮再買一本。

怎樣做最有效就怎樣做。

如果你的目標繼續進行 許多目標是長期的，保持自己有活力，你可能要製作一個新的願景看板以保持新鮮感。

你可以繼續進行三十天目標行動的練習。

一天一次檢討你先前的回答。

如果你喜歡重新做這練習，可以買本日記本寫下你的答案，或是買一本新的《目標》！

最後的想法 無論你已經完成目標或是繼續進行，重要的是你現在的生活非常充實。

確實如此，沒有東西可以阻擋你。

現在你已經完成旅程到一個特殊的地方，還有其他港口等待你去探訪。

所有偉大的成就，都是由夢想開始的，努力去達成吧！

出發！

<<保證成功的30天行動計畫>>

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>