

<<成功的技術>>

图书基本信息

书名：<<成功的技術>>

13位ISBN编号：9789861248868

10位ISBN编号：9861248862

出版时间：2007-5-17

出版时间：商周出版

作者：原田隆史

页数：224

译者：朱麗真

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>

## <<成功的技術>>

### 內容概要

成功不是靠資質和機運，成功是一種每個人都可以學會的技術！

二十年內指導三萬人，七年內拿下十三次「日本第一」，被奉為「生活指導之神」的原田隆史，將成功的要件技術化，教你如何把夢想化為具體目標，迅速有效的完成方法，讓你蛻變為人生和事業的常勝軍！

人生來就是要成功的，但為何世界上有95%的人總是失敗，只有5%的人總是成功？

成功不是靠才能、資質及機運，成功是一種技術，是每個人都可以學會的技術！

運動、企管、健康、人生、家庭關係……，世界上所有領域的成功技術，統統包含在這十二項「Reach」理論中！

## <<成功的技術>>

### 作者簡介

原田隆史 (Harada Takashi)

1960年生於大阪，奈良教育大學畢業後，擔任大阪市立中學教師二十年，期間對於指導社團、體育、學生生活不遺餘力。

建構獨樹一格的指導理論，因為連續重建幾所校風不振的學校，而有「生活指導之神」的稱號。

另外，在最後任教的松虫中學，七年內拿下十三次的日本第一，他那令人驚訝的指導方法，讓他被譽為「天才體育教師」。

現在除了擔任天理大學人間學部講師，指導有志從事教職的學生外，也開設師資班養成優秀教師，開辦企管顧問課程培育人才，並且是運動選手的獎牌教練，有三頭六臂的本事。

## <<成功的技術>>

### 書籍目錄

前言

成功是「技術」！

成功的技術可以模仿

成功的定義

成功的第1原則 決心「要成功」

成功的第2原則 大成功是小成功的累積

第一章 成功所需的目標設定

成功的技術靠「心」撐腰

為「心之壺」注滿能量

學會成功的技術可以反復運用

變身成為「成功專家」=堅強自立的人

Dream 描繪大夢想

帶出並提高自我形象

寫下來加強印象

Goal 將夢想轉換成具體的目標

轉換成目標=設定目標

只有想像得出來的東西才能實現

設定最近的目標，體驗成功

成功技術 Reach 1 從確實可以想像的「兩週後的目標」開始設定

測量與目標的正確距離

成功技術 Reach 2 目標=期間×難易度

目標「區」

成功技術 Reach 3 知道自己的安心區，提高目標的精確度

設定目標的失敗例子

第二章 成功所需之準備與實踐

何謂準備與實踐？

Plan & Check 思考達成目標所需的方法，打開你的動力！

思考方法=完美的準備

成功技術 Reach 4 成功所需之自我分析=分析過去 + 準備未來

成功技術 Reach 5 分析過去，知道「最好的自己」與「最差的自己」

從「心、技、體、生活及其他」來提高生活品質

成功技術 Reach 6 找出可能發生的問題點，事先想好解決對策

問題在發生的同時也帶來了答案

鍛鍊自己，讓自己隨時都能在安心區上限發揮力量

Do 持續進行做得到的事，並堅持到最後以強化內心

行動目標有兩種

訂定期限目標

成功技術 Reach 7 用過程目標與期限目標細分成功階段

訂定期限目標

成功技術 Reach 8 藉例行目標，防止目標的偏頗以及遺漏

第三章 成功所需的心理建設

See 透過隨時的考察與照料整理自己的心

## <<成功的技術>>

一旦缺乏照料，思考會枯竭，目標會腐敗、劣化

成功技術 Reach 9 做好多重自我管理，不要讓目標腐壞

事先決定達成目標可以獲得的好處

即使目標是物慾，能夠先行取得成功印象的人還是很厲害

成功技術 Reach 10 設定滿足內心的目標以提高成功機率

Share 表現你的能力，獲得認同

成功無法靠一個人的力量獲得

良師益友的鼓勵左右著成功

成功技術 Reach 11 發掘良師益友，於事前決定希望獲得的幫助

感謝要快人一步

成功技術 Reach 12 奉獻服務、清潔打掃以示感謝之意

第四章 成功日誌

日誌是終極的小階段

成功專家寫日誌而非日記

隱藏在日誌裡的五個功效

結語

Achieve 自我實現不一樣的生活方式、人生

不斷練習讓技術真正成為自己的

奮勇向前，追求更進一步的成功

附錄

長期目標設定表單

例行檢查表

<<成功的技術>>

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>