第一图书网, tushu007.com

<<咖哩飯方程式>>

图书基本信息

书名：<<咖哩飯方程式>>

13位ISBN编号：9789861792033

10位ISBN编号：9861792031

出版时间：2011-3-1

出版时间：大田出版有限公司

作者：古市幸雄

译者：陳惠莉

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

第一图书网, tushu007.com

前言

　　實現夢想就像做料理　　在人生的過程當中實現自己的夢想和目標，我相信這是所有人心中的想望。
但是事實上，並不是所有的人都能實現自己所想要的夢想和目標。
　　你有沒有過這樣的疑問？
「能否實現夢想和目標的差別是從哪裡衍生出來的？
」　　我在不經意的情況下對這個問題產生了興趣，嘗試分析自己的夢想和目標之所以能實現和無法達成的原因。
結果並沒有什麼特別值得一提的發現，不過倒是發現了一件事。
那就是，實現的夢想和目標有實現的原因，而無法達成的夢想和目標也有無法達成的原因。
　　我另外了解到，只要腳踏實地按照一連串的程序來做，就可以達成夢想和目標，如果漠視這個程序，自然就無法實現。
而且，這個一連串的程序和「某種程序」是類似的。
　　你認為是什麼程序？
其實是和做料理的程序是相同的。
　　說到料理，種類多不勝數，所以本書只以與日本人的生活最貼近，許多人每個月至少會吃一次（據說）的咖哩飯來做說明。
　　假設你今天晚上想吃咖哩飯。
要做咖哩，首先就得決定要做「什麼樣的咖哩」。
接著還要考慮到必須在幾點之前做好料理。
然後是想到需要用到哪些材料。
你可能會打開冰箱查看，知道手邊已經有的現成材料和不足的材料。
　　假設想在晚上七點吃咖哩，那麼你就必須把時間倒算回來，思考幾點以前要買齊材料？
幾點得開始做料理？
　　然後要出門去買不足的材料。
等開始做料理的時間一到，就按照食譜指示，把材料拿來切、炒、煮等，將做咖哩所需要的作業一項一項做好。
同時還要洗米煮飯。
如果你按照食譜按部就班做好每一個步驟的話，就可以在預定的時間做好咖哩。
　　在此順便提一下，因為內人工作的關係，每個星期二傍晚我都要到幼稚園去接孩子回家，然後做晚飯，幫孩子洗澡，陪孩子上床睡覺。
所以，我每個星期至少會做一次料理，也因此，我要做和前面提到的一連串程序一模一樣的作業。
　　為了達成夢想和目標所做的一連串程序和做咖哩的程序幾乎是一模一樣的。
如果我沒有辦法在目標時間之前順利地做好預定要吃的咖哩，那是因為在某個地方弄錯了程序。
同樣的，如果我沒辦法在希望的期限之內達成夢想和目標，那一定是因為我在哪個地方弄錯了程序。
　　反過來說，就如同只要程序正確就可以如期做好咖哩一樣，只要程序正確，你實現夢想和目標的可能性就相當高。
我並沒能完成所有的夢想和目標，但是達成的機率卻是相當高。
　　我在本書當中把達成夢想和目標的順序和製作咖哩做個對比，同時詳盡解說實現夢想和目標的一連串手續。
如果讓我再說得更貼切一點，我想說的是，能否達成夢想或目標不單單取決於你的頭腦好壞或者運氣。
就如同能否做出美味的咖哩與頭腦的好壞及運氣是沒有關係的。
　　跟做咖哩的方法一樣，只要井然有序地按照正確的程序做到某種程度，你的夢想或目標獲得實現的機率就會相當高。
之前已經有很多出版上市的書籍一再說明，想達成夢想或目標，就需要「努力」「幹勁」「耐性」，

第一图书网, tushu007.com

相反的，也有很多書籍標榜「只是不停地睡」「即使是懶惰的人」「只要懂得活用右腦」，也能達成夢想或目標。
所以，讀者根本不知道哪一種方法才是正確的。
本書則從不同的討論角度來說明實現夢想或目標之前的過程。
二〇一〇年一月六日

第一图书网, tushu007.com

<<咖哩飯方程式>>

内容概要

日本學習之神古市幸雄說：實現夢想就像做料理！
他只用一個學習概念，就能夠讓你改變現狀！
決定菜單等於決定條件？
因為夢想不是無條件的！
買食譜等於買時間？
因為成功的範例可以讓你節省時間！
了解食材等於累積經驗？
因為可以明確找出自己的不足！
偷工減料做不出好的咖哩飯，如果你的夢想也偷工減料的話……　　你點了咖哩飯，是你自己決定？
還是別人幫你決定？
你想做咖哩飯，卻準備了炸醬麵的食材，你會完成這道料理嗎？
你想吃咖哩飯，可是又隨便拿泡麵果腹，你是真的想吃嗎？
你預計七點用餐，但是咖哩飯卻在十一點才完成……　　日本學習之神古市幸雄說：實現夢想就像做料理！
7個步驟，全新的學習觀點！
光是模擬咖哩飯的製作過程，你就可以改變人生，得到幸福。
第1步擬出菜單，你自己必須思考未來的夢想是什麼？
第2步用餐時間，你不可以將進度自動挪後，否則十年、二十年都無法達成……　　第3步挑選食材，你擁有多少技能？
你必須了解自己的不足在哪裡？
第4步獨家秘方，必要的條件也是最重要的條件！
勇氣！
第5步好食譜，用一本好食譜來買時間，讓你少走好多冤枉路！
第6步只在廚房做料理，做好眼前的芝麻小事也會出頭天！
第7步萬一做不出來的解決秘笈！
特別收錄「跟古市幸雄Q&A」每一個問題切入學習核心，絕對讓你受益無窮！
請告訴我尋找目標的方法？
P162請告訴我抵抗誘惑的方法？
請告訴我提高動機的方法？
P176請告訴我從挫折中重新站起的方法？

第一图书网, tushu007.com

作者简介

古市幸雄，明治學院大學文學部英文科畢業。
讀賣新聞社編輯局寫真部辭職後，到夢想中的美國留學，2002年取得紐約州立大學阿爾巴尼分校的MBA碩士學位。
回國後三年內，分別在翻譯、記事曆和目標達成相關、英語補習班等三大領域創業。
親身實踐了「只要持續學習，很簡單就可以克服國中畢業、高中畢業、二流．三流大學畢業的自卑」的信念。
在TOEIC考試中考得了980分（990分滿分）的高分。
大田出版作品《每天只要30分鐘》、《每天早上只要30分鐘》、《我為什麼開始30分鐘學習法？》、《古市幸雄超強時間術——學習力多10倍的59秘訣》。

我在本書當中把達成夢想和目標的順序和製作咖哩做個對比，同時詳盡解說實現夢想和目標的一連串手續。
如果讓我再說得更貼切一點，我想說的是，能否達成夢想或目標不單純取決於你的頭腦好壞或者運氣。
就如同能否做出美味的咖哩與頭腦的好壞及運氣是沒有關係的。
——摘自〈前言〉

<<咖哩飯方程式>>

书籍目录

【前言】實現夢想就像做料理 / 古市幸雄第1步　決定菜單——明確訂定實現的夢想或目標（篇章摘文）你想吃什麼樣的咖哩非得自己思考才行。
同樣，你在你的人生當中想做什麼事也只有你自己才能想出答案。
1 想做「什麼樣的咖哩」？
2 你想實現什麼樣的夢想或目標？
3 你用自己的腦袋思考嗎？
4 你是不是在還沒有明確「目標」之前就輕舉妄動？
5 找到夢想或目標的唯一方法是什麼？
6 你是不是老是抱著should的心態思考事情？
7 我在外國遊學時想到的「自己想做的事情」是什麼？
8 什麼是一般人容易忽略的重要技能？
實現目標「咖哩飯」方程式〇1 決定「菜單」第2步　決定用餐的時間——明確訂定實現的期限，往回推算時間（篇章摘文）你不能隨隨便便地拿實現夢想或目標的時日做妥協往後延期。
然而，卻有很多人會動不動就將達成時期往後挪。
1 什麼時間之前想吃咖哩？
2 就算實現了目標也不具任何價值？
3 你能「一鼓作氣」做出咖哩嗎？
4 為什麼一定要謹守達成的時間？
5 我決定「在30歲之前實現留學夢」的理由是什麼？
6 不斷地把達成目標的時間往後延，你會得到什麼結果？
實現目標「咖哩飯」方程式〇2 決定「完成時間」第3步　擬出購物清單——明確條列必要的項目，檢視不足的東西（篇章摘文）為了實現你的夢想或目標，你就必須像我這樣，檢視自己已經具備的要素和欠缺的。
就像檢查冰箱裡已經有的材料和不足的材料。
1 有什麼材料是不足的？
2 實現目標所必須的知識・技能・資格是什麼？
3 實現我的留學夢的必要要素是什麼？
4 特別不足的要素要如何處理？
5 要怎麼具體區分有和沒有的東西？
6 吝於自我投資，卻又想實現目標？
實現目標「咖哩飯」方程式〇3 製作購物筆記第4步　外出購買材料——備齊目前自己不足的東西（篇章摘文）做一道咖哩並不需要什麼勇氣，但是為了實現你的夢想或目標，你就需要勇氣。
很多人因為無法跨越這道障礙，因此放棄了夢想或目標。
1 備齊實現目標的材料時有哪兩個重點？
2 靠一己之力實現？
還是靠團隊的力量圓夢？
3 我如何備齊留學時不足的要素？
4 什麼是最後一個必須的「最重要的要素」？
5 「有形的勇氣」和「無形的勇氣」，哪一種重要？
實現目標「咖哩飯」方程式〇4 備齊必要的材料第5步　拿到好食譜——學習做法（篇章摘文）我是抱著買時間的想法購買食譜的。
實現每一個夢想和目標的速度越快，就代表人生可以實現的夢想或目標的數目越會有巨大的差異。
1 為什麼什麼會有食譜？
2 關於古市家的料理狀況3 什麼是夢想或目標的「食譜」？
4 如果沒有依照食譜進行，會有什麼結果？

5 選擇好食譜的標準是什麼？
6 食譜價格仍然居高不下嗎？
7 用食譜買時間！
8 我實際學到的徵人考試．英語相關行業的食譜是什麼？
9 我實際學到的與商業相關的食譜是什麼？
10 你是否活用了得到食譜的幸福？
11 光靠食譜可以實現目標嗎？
實現目標「咖哩飯」方程式○5 得到好的「食譜」第6步　在廚房做料理——把心力集中在眼前的事物上（篇章摘文）請問你一件事。
用品質不佳的零件是無法組合出高品質的自行車吧？
那麼，不確實做好眼前必須做的事情，你還可以實現你的夢想或目標嗎？
1 平平穩穩地從事眼前該做的事情！
2 沒有必要在意結果？
3 如果持續忽略眼前的芝麻小事？
4 中途不時地更換食譜的人會有什麼結果？
實現目標「咖哩飯」方程式○6 只要集中心力於該做的事情上第7步　萬一做出不可口的咖哩——進行不順利時的處理方法（篇章摘文）不要執著於自己的能力所無法改變的事情。
為了讓自己的人生能開花結果，要看清楚自己的能力可以改變的事情，勇敢挑戰。
1 失敗的原因是什麼？
2 分析問題點！
3 有沒有才能有關係嗎？
4 如何面對無可避免的命運？
5 符合時代潮流嗎？
6 需要做「不想做的事情」嗎？
實現目標「咖哩飯」方程式○7 進展得不順利的時候紙上研討會　古市廚師回覆「咖哩飯」方程式Q&A———回答「關於實現目標的疑問」Q.1 請告訴我目標的「尋找方法（設定方法）」Q.2 請告訴我如何擬定「戰略」以實現目標Q.3 設定每天的標準也維持不了多久——請告訴我抵抗誘惑的方法Q.4 請告訴我提高動機的方法Q.5 請告訴我適當的喘息方法，以維持動機Q.6 請告訴我如何快速地從挫折當中重新站起來？
Q.7 古市老師也曾經感到不安嗎？
讀者的「目標實現」 / 考上第一志願的研究所讀者的「目標實現」 / 實現留學德國的夢想讀者的「目標實現」 / 考取証照，薪水提高讀者的「目標實現」 / 把丈夫到國外就職當成是琢磨技能的良機

第一图书网, tushu007.com

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