

<<晨讀30分>>

图书基本信息

书名：<<晨讀30分>>

13位ISBN编号：9789862416150

10位ISBN编号：9862416157

出版时间：2012-11-8

出版人：天下雜誌股份有限公司

作者：松山真之助

译者：姚巧梅

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>

<<晨讀30分>>

內容概要

你是否也曾感嘆，時間總在不經意間就消失了？

「早起」x「閱讀」x「分享」=人生甜美
掌握晨讀30分鐘，就能幫助你改變一生！

時間分成兩種：即「自己的時間」與「他人的時間」。

「自己的時間」，意指憑靠自己的意志，能夠自由地活動的時間；至於「他人的時間」，正如同字面上的意思，意指受到他人支配的時間，既無法自由地活動，也無法活出自我。

作者松山真之助要跟每天趕上班、又加班、疲累不堪的上班族分享，如何增加「自己的時間」，減少由職場支配的「他人時間」。

只要你具備「由自己掌控時間」的意識，就能將「他人的時間」幾乎都轉換成「自己的時間」。能夠最有效率轉換成「自己的時間」的時間帶，就是「早起」+「活用早晨的時間」。

作者松山真之助選擇的方式是早起閱讀。

藉由早起可以讓人擁有更多自己的時間，也可以讓人體會到晨讀的魅力，尋找到人生的甜蜜點。同時也把晨間閱讀的心得與人分享之後，松山真之助不但改變了他的人生，發現了他日後的商機。

在晨讀之前，作者從未曾預料到自己會產生這種改變。

或者應該說「晨讀的魅力」，讓他真實地感受到自己內在所發生的不可思議變化。

首先，他提出三個致勝方案。

1.養成「在社會尚未開始運作前」起床的習慣。

2.擬定上班前30分鐘的「閱讀」時間。

3.將讀完的內容，「分享」給周圍的人。

然後，當「早起」「閱讀」「分享」三大要素相乘時，他開始思索「改變人生的甜蜜點」(sweet spot)真的確實存在。

如果僅只是「早起」就會很痛苦，那麼「閱讀」也將無法持之以恆，另外，善於「分享」的人也確實不多。

但是，如果試著讓這三項同時並進，就會發現「早起」、「閱讀」、「分享」都能令人感到愉快，這就能交叉出所謂的「甜蜜點」(sweet spot)。

作者將彙整自己到目前所獲得「早起」、「閱讀」、「分享」的竅門，在本書和大家分享。

作者堅信，讀這讀了後，必會打開一扇自己未曾察覺、無限可能的大門。

那麼，這扇無限可能的大門背後，是些什麼呢？

例如，他的人生充滿快樂。

因為他改變了生活習慣後，邂逅了許多「好人」及「好書」。

<<晨讀30分>>

與好人相遇，有許多偶然及不能控制的要素。

當然，由自己主動向人求教的話，就可能遇到任何人，但是，需要相當的努力與能量。

相反地，後者則僅須購買約一千五百日圓的書即可，所以，困難度相對地比較低。

那麼，要讀什麼書，比較好？

……閱讀親近或尊敬的人所推薦的書，最簡單且最具效果。

透過介紹而認識好書，或介紹好書給別人，然後，在早晨美好的時光中閱讀，這等同開啟了一天的大門。

於是，這種行為的累積，使人生更為美好。

<<晨讀30分>>

作者簡介

松山真之助

一九七九年於名古屋大學工學院研究所畢業後，曾在某家航空公司任職。

由於受不了上下班尖峰時段滿載人群的通勤電車，於是開始每天搭乘最早的首班電車通勤。

他先是利用通勤時間讀書，然後再將讀書所獲得的知識，製作成郵件雜誌寄給同事，因而大受好評。

他充分運用「早起」「閱讀」「分享」的程式，不僅強化了自己的業務能力，後來還成功地執行了數項計畫，成為備受肯定的領導者。

並於二〇一〇年，以海外跨國法人社長的身分退休，之後再獨立創業。

目前則是活躍於業界的商業藝術研究所所長。

究其成功的契機，是由「將資訊傳給同仁」開始進化，而成為至今仍在發行的商業電子雜誌《Webook of the Day》。

此外，他以J-College校長的身分，創造了「意識與學習之空間」。

同時，還擔任K.I.T.虎之門研究所客座教授、東京藝大兼任講師，講授內容遍及商業意見特論與社會事業管理等領域。

著作有：《有趣學習摘錄和筆記》（中經出版）、《mind map讀書法》（鑽石社）、《對工作與人生有益的100本書》（秀和system）等書。

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>