

<<偷懶達人の超高效率法>>

图书基本信息

书名：<<偷懶達人の超高效率法>>

13位ISBN编号：9789862480380

10位ISBN编号：9862480386

出版时间：寶鼎出版社

作者：松本幸夫 著  
陳柏勻 译

页数：176

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>

## <<偷懶達人の超高效率法>>

### 内容概要

結果決定一切，將偷懶發揮到極致..... 只需1/10的努力，就能有100%的成果！  
花上最少的勞力，便可得到最大的成果 - - 「偷懶」絕對是忙碌現代人必修的最高段工作技巧！  
只要你是偷懶達人，你將可讓人生的投資報酬率發揮到最極致！

對於「偷懶」這件事，你的印象如何？

恐怕有一半以上的人都會覺得「偷懶是不好的」、「偷懶是做不出成果的」、「很要不得的」等這類負面的觀感吧？

大家會這麼認為，我想也是理所當然的。

尤其是當學生時，只要提到「翹課」兩字，應該無論如何都不會覺得是好事。

翹課的人的心底都存有「我做了壞事」的意識。

不用說，翹課當然不是件好事。

換句話說，學生沒有做到自己的本分事，也就是說不讀書、不上課，就等同於做了壞事，做了不可以的事情。

當然，這不光只是學生，所有的社會人士皆通用此理。

「沒有做到應該做的工作」是不可以的、是不對的。

咦？

可是這本書的書名不是在說偷懶是好的嗎？

想必有人發出這等疑問了吧。

沒錯，事實正是如此 - - 偷懶是件好事，但同時也是一件壞事。

聽起來好像很莫名其妙，但兩者其實都是正確答案。

此話怎講？

因為同樣叫做「偷懶」，卻有正負兩種不同類別的存在。

本書當中我所說的是「正面」的偷懶，是件好事，所以我想告訴大家：「盡情地偷懶吧！

」越厲害的人，就越會偷懶。

偷懶達人，就是職場達人。

作者認為，不偷懶的人甚至可說是沒有擔當商場人士的資格。

首先，希望大家先記住的是以下兩則過程： 「不偷懶的人」 工作效率低落 沒有成果 喪失自信?失敗，人生從爬坡上跌了下來。

「偷懶的人」 工作效率高 展現成果 享受自信?成就感，登上成功的人生。

所以說，不會偷懶的人的前方，有著「失敗、跌落的人生」正等待著。

反之，有辦法巧妙運用「正面」偷懶的人，也就是偷懶的達人們，則可以跨步走上「登峰的成功人生」。

「偷懶是件好事！

」 「更混一點！

」 這是作者發自內心的肺腑之言。

## <<偷懶達人の超高效率法>>

### 作者簡介

松本幸夫 1958年生於日本東京，為日本知名的人材培育顧問，在業界素有「偷懶達人」的美譽，為「創造一個最短距離的成功者」的課程專家，多年來持續奔波於業界最前線，領域橫跨媒體、零售、郵購、製藥、保險、電機、金融及食品等產業。

在業界進行培育專家的任務，對象尤以業務為首，此外像是企劃、會計、事務、待客應對及研究者亦皆有所涉獵，各方評價亦不俗。

每年開設逾220場次的研習課程，並且定期舉辦演講活動、勤跑NHK等電視通告，其函授課程之回客率高達92%，人氣之高，可見一斑。

個人深信「只要掌握基本概念，每個人都能成為成功者」，強調從「就是要短時間內完成！之工作秘訣」開始，逐一公開「實現夢想的時間術」、「必勝的交涉術」等獨門絕招。

作者在提出名為「明天該做什麼好呢？

」的理論時，其精闢見解更是一舉獲得日本全國各方的高度評價。

著作計有《驚人的加快十倍工作術》、《就是要「短時間內完成！

」之工作秘訣》等，在韓國、台灣亦有不錯的銷售佳績。

陳柏勻 失準的天秤座。

眷戀都市的台北人。

淡江大學日文系畢業。

興趣總是增生，加上莫名的偏執性，導致生活空間總是花樣繁多，只好一直嚮往極簡風格。

偏愛的音樂是搖滾樂，最近也開始聽輕音樂。

希望透過翻譯，聆聽不同的想法，傳達不同的聲音。

## <<偷懶達人の超高效率法>>

### 書籍目錄

前言第一章 偷懶是最高段的工作技巧．何謂好的偷懶與壞的偷懶？

．偷懶可以創造成果！

．偷懶等於創造的時刻．越能幹的商場人士，就越懂得偷懶．目的明確的偷懶其實OK啦！

第二章 徹底研究偷懶的技術．全部委託他人吧！

．若沒有人可委託就別偷懶．讚美、唆使、吹捧．集中在十五分鐘內偷懶．黃金時段不可偷懶．鎖

住時間．先做偷懶的時間表．成為受歡迎的偷懶達人．從偷懶中學到決斷力第三章 偷懶的祕訣在於

溝通技巧．善於偷懶就會善於拒絕．偷懶達人要這樣拜託．偷懶達人的委託高招．不加班的三大步

驟．讓大家看到幹勁的高明偷懶術．做個提案的偷懶達人．偷懶達人的道歉術．善於傾聽就是合格

的偷懶達人．活用偷懶的說話術第四章 身為偷懶達人，必須懂得掌控壓力！

．必須具備獨門的減壓法．偷懶達人的高抗壓性．擁有自己的「張老師」專線．活用有益的壓力．

零壓力是無法偷懶的．把一天當做一生看待．安排徹底偷懶的一天．不偷懶的日子也很重要．偷懶

達人必須懂得管理壓力第五章 偷懶達人之超高效率「工作法」．偷懶達人擅長於一心數用．專注工

作個十五分鐘即可．偷懶達人的午休，從下午一點開始．別花時間在報紙上．偷懶達人會鍛鍊身體

．偷懶達人不預設優先順序．偷懶達人懂得縮放之間．偷懶達人擁有競爭優勢．偷懶達人特有的短

眠術．超越的前半段，偷懶的後半段第六章 偷懶達人之超高效率「讀書法」．矢志偷懶，直到最後一

刻...．用功之後的瘋狂偷懶．Time Study讓你成為贏家．高原期現象的應對方式．偷懶達人懂得半途

而廢．增添彈力，創造成功．偷懶達人懂得積極地偷懶．偷懶達人心中大志向．偷懶達人的唱誦

激勵法！

## <<偷懶達人の超高效率法>>

### 章节摘录

#### 第4章 身為偷懶達人，必須懂得掌控壓力！

必須具備獨門的減壓法 偷

懶就等同於偷懶達人的生命價值，當然也會有遭人耳語的情況。

例如：「那傢伙總是在偷懶！

」至少像這樣故意大聲講給你聽的，事前都要有心理準備才行。

這時你如果因為周圍同事的一句話就感到很受傷，那你就失去資格，當不成偷懶達人囉！

不管被人中傷了什麼，也不論人家怎麼對待你，你都要正大光明地偷懶下去！

這才是偷懶達人之道！

話是這麼說沒錯，但人難免會因為別人的耳語所中傷，不可能完全不痛不癢地苟且活下去。

可是對於一個商場人士來說，「忍耐」、「沉住氣」也是必備條件之一。

說實在，一天到晚毫不掩飾地展露自己的憤怒的人其實不多，而且也不太可能。

換句話說，偷懶之中有時會因為週遭的動作反應而感到壓力。

那麼，面對這些壓力時，我們究竟應該怎麼辦才好？

當你的手指施加力量在皮球上，球面就會凹陷，那反彈的「反應」就是壓力。

當然，這只是以皮球來做的比喻，壓的動作就是「壓力的主要原因」，也就是Stressor。

但一般廣義來說，壓的動作和形成物質都被稱為壓力，因此我們就把壓力的原因泛稱為壓力，有關這點還請各位諒解... 譬如工作繁忙的壓力啦、上司的壓力啦、換工作的壓力啦，這些都是類似的說法。

現在就讓我們回到主題。

對於一個偷懶達人來說，如果放任壓力不管，讓它持續累積的話，那就無法光明正大、「健康」地偷懶了。

最理想的情況是當場除掉這份壓力，最慢也要在這一天過完前就把它「解決」掉，放到隔夜是不行的。

通常在事發前，我們就會開始煩惱、憂心、操煩，而這就叫做「杞人憂天」。

我在此就以這句成語為鑒來套用，把這種對於壓力、煩惱難以割捨的情況稱為「憂天壓力」。

換言之，憂天壓力、憂天煩惱是絕對禁止的！

關鍵是要讓自己擁有自成一派的「獨門減壓法」，讓壓力迅速排解消失。

對我來說，減壓的方法好多種，我只要一感到壓力蓄積在體內，通常就會：&#12539;繞著自家跑步。

狂跑個十五分鐘，心中的烏雲和不悅感便會消失。

&#12539;唱卡拉OK。

有時也會獨樂樂地歡唱。

只要大聲唱著自己的主題曲「南方之星」的歌，我的壓力指數便會即刻下降。

&#12539;到宗教聖地參拜。

我並沒有特定的宗教信仰，但有一次聽了一位好友的話姑且一試，沒想到竟讓我感到無比的神清氣爽。

我去過神川奈縣的大山寺，剛好那兒又鄰近家父的墓地。

每當我去參拜時，只要雙手合十，從山上遠眺下方，心裡往往就會感覺陰鬱全消。

&#12539;和知心好友品嚐紅酒 &#12539;聽韓文歌 &#12539;練空手道 &#12539;看喜歡的格鬥技DVD &#12539;煲電話粥 &#12539;做瑜珈 &#12539;進行冥想 以上就是我慣用的減壓法，當然還有很多...。

我始終抱持「壓力絕不可放過隔夜」的信條，每天無比優雅地偷懶著！

請各位務必建立自己專屬的減壓法，不管週遭的人如何耳語或對待，請當個有能耐去偷懶的強者吧！

<<偷懶達人の超高效率法>>

<<偷懶達人の超高效率法>>

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>