

## <<改變人生的持續術>>

### 图书基本信息

书名：<<改變人生的持續術>>

13位ISBN编号：9789862720554

10位ISBN编号：9862720557

出版时间：2012-12-8

出版时间：商周出版

作者：古川武士

页数：224

译者：陳美瑛

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>

## &lt;&lt;改變人生的持續術&gt;&gt;

## 前言

前言 培養好習慣越多，人生就會開始走向成功之路 雖然很唐突，不過請各位先檢視以下各個項目，想想自己是否為了怎麼都難以「持續」這些行動而感到困擾？

．閱讀 ．考證照 ．學語文 ．整理 ．寫日記、部落格 ．記帳  
 存錢、節約 ．減重 ．慢跑 ．早睡早起 ．戒煙 在以上這些項目中，是否有你曾經挑戰過卻宣告失敗的「習慣」呢？

對於大多數人而言，「持續」是一項艱難的課題，也是無窮盡的煩惱來源。例如，以減重這個項目來說，雖然每年市面上都會出版許多減重相關的書籍，不過還是會有許多讀者不斷追尋新的減重方法。

反過來說就是，有人不管嘗試任何減重方法都會失敗，所以就成為每年減重書籍的「忠實讀者」。

任何人都想持續做某件事。

然而，現實中能夠持續的人真的微乎其微。

別再依賴緊急應變措施了，磨練你的「習慣化」能力吧！

本書不是教讀者如何持續用功、整理、減重或早起等特定習慣的書籍，教導讀者培養「習慣化」能力（「持續」的習慣），才是本書的目的。

所謂習慣化的能力，指任何習慣都能夠持續得像每天刷牙般的理所當然。

有些人每每興起培養某種習慣的想法，就會買工具書或看電視節目，學習其中的技巧。

不過，在我看來，這種做法只不過是緊急應變措施而已。

不過，如果擁有「習慣化」能力的話，任何事都能夠確實持續。

透過研習、研討會、諮詢等方式，每年都會接觸四千多人的我，可以做出簡短的結論，那就是擁有「習慣化」能力的人，無論是減重、用功或運動等，任何事都能夠持續下去 相對的，沒有這種能力的人，不管做什麼事都只是三分鐘熱度而已。

大多數擁有「習慣化」能力的人，會順利度過失敗時期或面對的陷阱，也透過親身體驗瞭解提高動力的訣竅。

以艱深一點的說法來解釋的話，就是因為他們明白「習慣化的原則」，所以無論培養什麼習慣，他們都具有應用能力以及應變的彈性。

我也曾經是做什麼都不持久的「急性子」 我現在自稱為「習慣化顧問」，幫助個人或企業培養「持續」力。

不過，一直到五年前為止（本書在日本於二〇一〇年出版），可以說我自己都還是個做任何事都不會持久的人。

舉例來說，我一心想要自我成長而開始參加各種課程，如英語會話、商業講座、社會人讀書會等等約二十多種，但是大部分的課都上到一半就荒廢了。

另外，因為興趣而參加的高爾夫球教室、繪畫班、烹飪課程等，也都持續不到兩個月。

因為我曾經就是那樣的人，所以我是健身房的長期幽靈會員。

說要減重，卻只是嘴巴說說，體重不僅連一公斤都沒減到，還不斷的增加。

有一年還增加將近七公斤的體重。

戒煙或早起等習慣更是挑戰過十次以上，不過幾乎都在兩週內就宣告失敗。

我以前真的是一個「超沒耐性」的傢伙。

當時的我認為「不持續」是個人性格或意志的問題，對於那種做任何事都孜孜不倦持續的人，或擁有堅強意志的人，覺得超羨慕的。

透過研究而發現「習慣化」的技巧 我之所以會注意到「習慣化」，是因為我透過訓練而接觸到超過一百位優秀的經營者或商業人士，發現毫無例外地，這些人都擁有許多好習慣，也擁有「習慣化」的能力。

因此，我開始著手進行研究，有系統地整理「習慣化的方法」，並將其化為理論。

讓這個方法都能適用於任何人、任何習慣，而不僅限於個人或感覺。

## <<改變人生的持續術>>

這個方法是以我的專業訓練以及 N L P（神經語言程式學：Neuro-linguistic Programming）的心理學為基礎。

另外，我也訪問擅長培養習慣與不擅長培養習慣的人，篩選出以下兩種「習慣化的重點」。

習慣化的過程（化為習慣之前的過程） 擅長培養習慣的人從經驗中瞭解容易失敗的關鍵，並巧妙地度過失敗的難關。

持續的關鍵（為了持續而激發幹勁的訣竅） 擁有持續力的人知道管理自己熱情的訣竅。

反過來說，不擅長習慣化的人完全無法做到以上兩點。

因此，我從這兩個重點找出培養習慣之前的各個階段並加以系統化，也找出「持續開關」，重新整理能夠持續習慣的訣竅，而這就是「習慣化的方法」。

雖然我以前是那麼沒耐性的人（現在也很沒耐性，但能夠持續），不過，這五年來我已經培養了五十二種習慣，而且幾乎毫無失敗。

另外，我現在每年大約要為四千人進行企業研習或演講，在這當中，我經常會要求學員實踐「習慣化方法」，檢驗實踐後的效果並且不斷更新，讓此方法更具有廣泛性。

這也就是本書歸納的方法論。

相信你也一定能夠透過實踐本書的內容，將學習的事物「習慣化」。

培養「持續」的習慣就能夠改變人生！

本書的書名是《改變人生的持續術》，我認為持續良好的行動並將此行動化為習慣，就能夠改變人生。

五年前，我自己本身的工作或私人生活都處於非常不順遂的狀態。

不過，自從我培養五十二項習慣之後，現在不僅成立自己的公司，也能夠自由地從事自己喜歡的工作，過著充實的生活。

現在，我的人生無論在經濟上或精神上，都感到相當的滿足。

職棒選手鈴木一郎在美國大聯盟創下連續十年擊出二百支安打記錄，他最廣為人知的是，從棒球練習課程、飲食習慣到生活步調等，每天都透過自己獨特的習慣進行自我管理訓練。

鈴木一郎不僅具備優秀的才能，也擁有相當卓越的習慣化能力。

無疑地，這樣的能力支持他能夠長期持續地創下佳績。

我想各位應該都知道「複利運用」的方法。

假設你每個月存三萬日圓，期間長達三十年，總計可以存下一千零八十萬日圓。

退休後，這樣的金額大概可以買一間中古的公寓房子。

不過，同樣是存三萬日圓，卻是以複利的方式儲蓄的話，結果又會是如何呢？

假設我們把這筆錢投資到年利率十二%的金融商品並且利用複利運作，結果就會如次頁的圖表所示，三十年後的投資結果是九千七百三十萬五千三百三十八日圓。

兩者相差十倍之多。

就如各位所看到的那樣，兩者的差距從中途開始就越拉越大。

對我而言，培養習慣就像是「複利運用」一樣。

花三十天培養「好習慣」對你而言就是「本金」。

利用「複利運用」操作本金，而非單純地累積儲蓄金額，總有一天你會得到爆發性的回饋。

另外，希望各位利用「習慣化的方法」培養無數個習慣，而不是只有一項習慣。

假如每個月各培養一個好習慣，持續五年之後，你就擁有六十個好習慣了。

就像這樣，培養「複數」個好習慣會產生「複利效果」，你的人生也會驟然改變。

有句話說「習慣是人的第二天性」，可見習慣對我們的影響有多大。

就算天生不夠聰明伶俐，但是如果你培養好習慣的話，也會得到優異的結果，拉開你與他人的差距。

透過本書學會的四件事 閱讀本書之後，你應該能夠學會四件事。

瞭解「無法持續」的理由

一旦瞭解無法持續的理由，從壓力與自我厭惡中解放出來，你就

能夠更加理解習慣化的方法。

能夠掌握習慣化的過程與對策

能夠瞭解培養習慣時，各種導致失敗的陷阱，並且巧妙地避

開失敗。

## <<改變人生的持續術>>

能夠發現自我持續的訣竅 能夠瞭解適合你自己的持續訣竅，建立持續的機制，繼而提高動力。

能夠確實感受習慣帶來的奇蹟 本書安排了實際案例與實用專欄，讓讀者能夠感受到習慣帶給人的影響。

如果本書能夠成為你培養「持續」習慣的參考手冊，本人當甚感欣慰。

古川武士

## <<改變人生的持續術>>

### 內容概要

亞裏斯多德說：「人是被習慣所塑造的，優異的結果來自於良好的習慣，而非一時的行動。

」你的人生絕對不是只能這樣！

就算天生不夠聰明伶俐，只要能不斷培養好習慣，也會得到優異的結果，拉開你與他人的差距。

持續良好的行動並將此行動化為習慣，你就能夠翻轉人生！

習慣能否持久，靠的不是意志力或耐力，而是有沒有掌握持續下去的訣竅與原則！

明明是好習慣，為什麼就是做不久？

不是你意志不堅，而是因為你不知道「持之以恆」也是需要訣竅的，因為人體具有對抗新變化、維持現狀的傾向！

作者透過常年的諮詢，得出所有優秀的經營者或商業人士

## <<改變人生的持續術>>

### 作者簡介

古川武士 關西大學畢業後曾任職日立製作所，二 六年獨立創業。  
現任習慣化顧問公司董事長。

在訓練、NLP（神經語言程式學）的專業領域中指導過一萬三千五百名上班族，也指導過一百三十二位創投企業經營者。

著眼並研究卓越的成功人士們共同擁有的「習慣化能力」。

從「技術而非概念」的角度歸納「持續」的方法，開發他獨創的習慣化方法。

現在，以「習慣是人的第二天性」為格言，對於不知如何制定員工教育的企業提供研習、諮詢服務，針對具有高度成長意願的個人也提供研討、諮詢課程。

陳美瑛 畢業於輔仁大學國際貿易學系、（輔系）日本語文學系，輔仁大學翻譯學研究所中日筆譯組。

現為專業譯者。

譯有《圖解七大關鍵工作力》、《一定做得到的絕妙發想術》、《一定做的到的效率工作法》、《睡得好，讓你更健康》（皆為商周出版）等書。

## <<改變人生的持續術>>

### 書籍目錄

前言培養的好習慣越多，人生就會開始走向成功之路第一章 為什麼你不能持續？

人生命運否泰分明的兩個上班族就像刷牙般輕鬆地持續，這就是「習慣化」產生三分鐘熱度的「習慣引力」究竟是什麼？

持續多久之後能夠「習慣化」？

三個階段就可以躍入「習慣化的太空世界」持續下去就會出現奇蹟以「農業眼光」撒下習慣的種子以七十項習慣清單建立「年度計畫」「習慣化之旅」的注意事項與指引?瞭解「持續」的威力 好書介紹

每天一份電子報改變人生第二章 順利培養「持續」習慣的三階段階段一 反抗期【第一天?第七天】 想放棄反抗期如同在暴風雨中前進一般預防失敗的「習慣化三原則」對策一 以嬰兒學步開始對策二 簡單記錄階段二 不穩定期【第八天?第二十天】 被影響不穩定期要建立「持續的機制」對策一 模式化對策二 設定例外規則對策三 設定持續開關階段三 倦怠期【第二十二天?第三十天】

感到厭煩倦怠期的一成不變是「習慣引力」最後的反抗對策一 加上變化對策二 計劃下一項習慣?瞭解「持續」的威力 好書介紹 把荒地化為森林的奇蹟第三章 十二個持續開關，讓你遠離失敗配合持續的訣竅，靈活運用開關糖果型開關一 獎勵糖果型開關二 巧妙地被稱讚糖果型開關三 遊興糖果型開關四 理想模式糖果型開關五 儀式糖果型開關六 除魔處罰型開關七 損益計算處罰型開關八 習慣的朋友處罰型開關九 對大眾宣布處罰型開關十 處罰遊戲處罰型開關十一 設定目標處罰型開關十二 強制力?瞭解「持續」的威力 好書介紹 鈴木一郎也在執行的「嬰兒學步」第四章 任何人都能夠持續的六個成功故事故事一 整理 透過「五分鐘整理」去除整理白痴的污名故事二 學英語 利用「例外規則」減少行動的變動性故事三 節約 「習慣化原則」將引領你走向成功故事四 減重

在三個月的四個階段中，調整到不復胖的身材故事五 早起 把自己與團隊的成長「視覺化」故事六 戒煙 利用「驅魔」的方式趕走香煙的誘惑?瞭解「持續」的威力 好書介紹 世界No.1銷售高手的習慣現在立刻播下習慣的種子！

結語檢視表（行為習慣）檢視表（身體習慣）

## &lt;&lt;改變人生的持續術&gt;&gt;

## 章節摘錄

故事1 整理 透過「五分鐘整理」去除整理白痴的污名 任職於IT企業的業務員A先生，從小就非常不擅於整理。

就算現在長大成人進入社會工作了，家裡還是凌亂不堪。

每天回家看到自己家裡的模樣就只能搖頭歎息。

甚至，連公司的辦公桌上也堆滿了雜亂的文件，工作效率遲遲無法提高。

A先生認為，無論從時間管理面或精神管理面來看，他都應該每天整理以脫離雜亂的環境，因此試著挑戰整理的習慣。

順帶一提，原本一直都懶得動的A先生之所以想開始動手整理，是因為他家現在已經處於找不到東西、連站的地方也沒有、室內充滿廚餘的味道等，完全束手無策的狀態。

另外，A先生是那種只要一開始整理，就一定要徹底做完的性格，所以，他總會花上一天的功夫整理。

結果，整理的時間可能需要一天或兩天，因整理所帶來的勞累反而更加強他對於整理的排斥感。

習慣化的建議 A先生屬於平常很懶得動，非到萬不得已的時候才會開始動手整理的類型。原因在於他是完美主義的人，強烈認為「整理=大工程」，就是這樣的想法妨礙他培養整理的習慣。

針對A先生的狀況，應付的方法是，先不要執著於結果，以嬰兒學步累積成果，破除整理就是大工程的印象。

如果能夠培養勤於整理的習慣，不擅長整理的想法應該也會逐漸消除。

度過反抗期（一天?七天）的方法 A先生設定的「嬰兒學步」為每天整理五分鐘。

在這裡故意不限定時段，在自己方便的時間進行就好。

另外，記錄的方法是在冰箱的計時器旁邊貼上確認清單，當天如果整理完畢就填上「」的簡單方法。

執行計劃的第一天，A先生一回到家就馬上花五分鐘整理。

先把散落整個房間的髒衣服丟到洗衣機裡洗，再把桌上堆積的碗盤拿到洗碗槽裡。

動手整理之前，A先生很懷疑「五分鐘的整理會有什麼效果」。

不過，一旦動手做之後，才發現整理得比自己原先想像還多。

A先生堅信，雖然只有五分鐘，但是如果每天持續進行，家裡也能夠保持乾淨整潔的狀態。

於是隔天也打起精神，早上就花了五分鐘整理。

在七天當中，雖然整理的時段各有不同，不過，因為標準訂得很低，所以因加班而晚回家的第四天、因參加聚會的第六天，也都能夠做到動手整理的目標。

冰箱前的確認清單順利地填上七個。

當七天過去之後，以往覺得那麼痛苦的整理工作，也開始變得有趣了。

度過不穩定期（八天?二十一天）的方法 度過反抗期的A先生一進入不穩定期就同時將習慣「模式化」，設定一大早七點?七點十五分為整理整頓的時間。

另外，如一六七頁所寫的那樣，也事先決定兩個「例外規則」。

同樣地，持續開關方面則從糖果型開關中選擇四種，分別是「儀式」、「除魔」、「獎勵」、「遊興」等，善加利用提高動力的訣竅。

第八天早上六點半起床，依照計劃從七點開始整理十五分鐘。

這個時候，如果一起來打開電視看就會不想動手，所以前一天晚上就先把遙控器藏好。

另外，儀式方面則設定廚房裡使用的計時器，換上整理專用的服裝，播放自己喜歡聽的可苦可樂（Kobukuro）所做的曲子《蕾》，一邊聽音樂一邊整理。

獎勵部分就犒賞自己喝一杯美味的咖啡。

到了第十天，因為前一晚加班到深夜很累，早上睡到八點才起床，霹哩啪啦地急著趕去上班，所以早上就沒有時間整理。

根據事先訂好的例外規則，下班回家後就花十五分鐘收拾晾乾的衣服。

就像這樣，雖然在這當中有加班或聚會等意外狀況發生，不過幸好這項計劃很有彈性，所以能夠



## <<改變人生的持續術>>

輕鬆度過，確認清單也很順利地填滿。

度過倦怠期（二十天?三十天）的方法 終於進入最後一個階段?倦怠期。  
在這九天當中，A先生為了突破一成不變的模式，於是找女朋友週末兩天來家裡一起整理，把這個做法「機制化」。

甚至，A先生還決定在第三十天請朋友來家裡開慶祝派對。

另外，前面雖說是整理，但也只是單純地集中在收拾方面，所以接下來就設定週六這天不整理，而是專門用來丟棄不需要的東西。

結果，這樣也培養了不需要的東西必須強迫丟棄的想法。

現在，家裡的東西幾乎已經減少一大半了。

就這樣，A先生度過最後的九天，能夠在乾淨的家中舉辦家庭派對了。

A先生接下來想挑戰的習慣是，在安靜的房間裡冥想十五分鐘。

在忙碌的每一天，找不到穩定情緒來審視自己的時間，他覺得這是個問題。

現在，他也準備好冥想用的CD，期待從明天起開始執行培養新習慣的計劃。

P167 A先生的習慣化計劃 內容與目標 習慣內容：每天早上從七點開始花十五分鐘整理。

目標：三個月後 在常保整齊清潔的居家與辦公室中過著舒適的生活。

三年後 提高工作效率、提升工作成果，產生自信。

反抗期的對策 以嬰兒學步開始 每天花五分鐘整理。

\* 雖然沒有決定固定時段，不過以早上為佳。

簡單記錄 在三十天的確認清單填上。

\* 確認清單貼在冰箱上。

不穩定期的對策 模式化 在早上七點?七點十五分之間執行。

設定例外規則 疲倦或加班時：早上只花五分鐘整理，或是晚上花十五分鐘整理。

設定持續開關 計時器、換上專用服裝（儀式）。

打開電視之前整理（除魔）。

結束後喝一杯咖啡（獎勵）。

播放喜歡聽的音樂（遊興）。

倦怠期的對策 加上變化 一週挑一天做為整理日。

邀請朋友來家裡玩（強制力）。

與女朋友一邊比賽一邊整理（習慣的朋友×遊興）。

計劃下一項習慣 睡前冥想十五分鐘（消除壓力、追尋自我）。

## <<改變人生的持續術>>

### 編輯推薦

1.作者將三十天的「習慣化」流程分成三步驟（反抗期、不安定期、倦怠期），並針對其特點設立解決對策，執行容易。

2.另外為加強「動機」，開發出十二種「繼續開關」，加以重點說明，輔以插圖，讓讀者一目瞭然。

3.方法具體，並舉出事例說明。

4.書本最後有表格，方便讀者使用。

作者簡介 古川武士（Furukawa Takeshi） 習慣化諮詢顧問。

關西大學畢業後曾任職日立製作所，二 六年獨立創業。

現任習慣化顧問公司董事長。

在訓練、NLP（神經語言程式學）的專業領域中指導過一萬三千五百名上班族，也指導過一百三十二位創投企業經營者。

著眼並研究卓越的成功人士們共同擁有的“習慣化能力”。

從「技術而非概念」的角度歸納“持續”的方法，開發他獨創的習慣化方法。

現在，以「習慣是人的第二天性」為格言，對於不知如何制定員工教育的企業提供研習、諮詢服務，針對具有高度成長意願的個人也提供研討、諮詢課程。

習慣化顧問網址：[www.syuukanka.com/](http://www.syuukanka.com/) 陳美瑛 畢業於輔仁大學國際貿易學系、（輔系）

日本語文學系，輔仁大學翻譯學研究所中日筆譯組。

現為專業譯者。

譯有《圖解七大關鍵工作力》、《一定做得到的絕妙發想術》、《一定做的到的效率工作法》、《睡得好，讓你更健康》（皆為商周出版）等書。

<<改變人生的持續術>>

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>