

<<自行車電燈法則>>

图书基本信息

书名：<<自行車電燈法則>>

13位ISBN编号：9789866472695

10位ISBN编号：9866472698

出版时间：2009-5-26

出版时间：商周出版

作者：須子遙

页数：224

译者：蘇文淑

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>

## <<自行車電燈法則>>

### 內容概要

如果你符合以下任何一項條件的話，那這本書一定能夠幫助你。

?毫無由來地對現在的自己沒有信心?時常過分在乎別人想法，結果無法將自己想做的事付諸行動?該做的事情總是拖拖拉拉?無論做什麼都沒有恆心，三天打魚兩天曬網?雖然也想成為理想中的自己，但卻不知該如何踏出第一步想做、去做就能產生改變，你的人生就從這一步開始不一樣！

?我當然也想試試，但萬一失敗的話怎麼辦.....??我應該做不到吧.....??說這種話，別人會覺得我很奇怪吧！

?你是否也曾經在心底如此猶豫過呢？

本書有系統地將如何從藉口之中脫身並積極行

## <<自行車電燈法則>>

### 作者簡介

須子遙

1977年生於東京，現為JusTrade股份有限公司代表取締役社長。

推出的講座，包含了備受好評的「只要兩個月，就能改變人生」在內，均受到學員熱烈響應，一位難求。

在不到三年的時間內，以演講及其他活動吸引的參加者竟突破五千人次！

三歲時，因過度神經質而染上了圓形禿。

十六歲時，至愛的父親罹患癌症去世，因而覺悟到「想做的事，現在就要去做」。

即使英文總是不及格，但為了追求夢想仍決心前往美國留學，並以名列前百分之一的優秀成績畢業，進入資訊科技顧問公司就職。

之後因對「自己能為社會付出什麼？

」感到疑問，於是利用在美國街頭勸募得來的三百多萬日幣，前往巴西參與社區開發計畫。

進而體認到，解決大型社會問題之鑰，其實就在每個人的心裡。

回國後，為了激勵更多人「為別人做些什麼」，而成立了JusTrade股份有限公司。

座右銘為「Passion in Action」。

## <<自行車電燈法則>>

### 書籍目錄

前言

自行車電燈法則入門

了解自我改變的流程

入門1 何謂「自行車電燈法則」

入門2 改變自我的五個步驟

入門3 為了嘗試過各種方法，盡皆失敗的你而寫

STEP1 下定決心改變

如何擬定成功「改變」所需要的目標

1 有效下定決心的技巧

2 從六種不同角度，來思考五年後「全新的自己」

3 如何擬出超越自我設限的「擴大目標」

4 什麼是能令人生無悔的「焦點目標」

5 如何擬出不會半途氣餒的目標

6 修正目標「品質」，提高達成率

STEP2 消滅無法維持幹勁的理由

塞住能量漏洞

7 消滅無法維持幹勁的理由

8 奪走你力氣的「焦躁不安的種子」

9 該如何「珍惜自己」

10 與合不來的人順利打交道的絕招

11 「公主日與王子日」

STEP3 管理你的情緒

提高心情控管的能力

12 切斷情緒與行動之間的惡性循環

13 做一個不在乎別人眼光的人

14 從完美主義畢業

15 藉由吃醋與忌妒的情緒來了解自己

16 不怨天尤地，積極生活的秘訣

17 當你陷入困境時的有效提問

STEP4 戴上「已經改變」的假面去行動

使行動成為你的習慣

18 製造出恐懼感的構造

19 即使沒有自信，也能夠繼續前進的秘訣

20 閃電付諸行動的魔法暗號

21 認真面對，就能更輕鬆的改變

22 寫給找不到「目標」的你

23 絕不示弱

STEP5 停下來回顧，更新自己的理想形象

24 藉由「七行日記」來感受每天的變化

25 重點在於「回顧力」

26 人隨時都能改變

27 人生是幸福的吃到飽套餐

後記

<<自行車電燈法則>>

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>