

## <<一個人的執行力>>

### 图书基本信息

书名：<<一個人的執行力>>

13位ISBN编号：9789866526213

10位ISBN编号：9866526216

出版时间：大是

作者：博恩·崔西

页数：219

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>

## <<一個人的執行力>>

### 前言

推薦序：要奔跑但不亂跑，要飛翔卻不亂飛 / 彭懷真（本文作者為東海社工系系主任、行政院婦女權益促進委員會委員） 我是社會工作系的老師，也是社會福利組織的秘書長。社會工作應該是行動力強的職業，因為我們必須「工作」，而且是與人一起工作來解決問題。但我發現：許多社會工作者未必喜歡與人互動，自身的行動力很弱。

在今年社工日（四月二日）剛過，我辦了一個二十幾人的座談會，邀請台中縣市十幾個機構的社工主管參加，多數都服務十年以上。

我很詫異：他們彼此幾乎都不認識，政府的人民團體主管不認識重要民間機構的督導，安養院的執行長從來沒去過其他安養機構，從事兒童關懷的不知道另一個地區有一處做同樣服務的機構...

我不曉得他們的機構之間如何聯繫？

遇到案主的問題需要轉介時怎麼處理？

期望媒體幫忙反映某些共同困境時，可以找誰？

這樣的現象在無數上班族、作業人員、銷售人員乃至公務員身上，都看得到。

大家淪為「方塊族」，每天在家庭、車子、辦公室之間固定地挪動，很少進入其他的空間去探究。

日復一日單調地做重複的事，漸漸被框框給限制了。

這本書清楚告訴讀者：你可以有不一樣的人生，不僅走出框框，更昂首飛翔。

作者一開始就提醒：「人生就是長途飛行，只要目標正確，航線大致確定，就揮別安適，大膽飛吧！」全書透過諸多飛航的例子，讓我們彷彿也搭上了這架透過目標管理實現夢想的班機，一面閱讀一面構思如何使人生更好。

正如飛機一定要離開地面，我們一定要掙脫習慣的枷鎖。

今年獲得奧斯卡最佳男主角的西恩潘是特立獨行的演員，他在戲裡戲外的人生都很精彩，勇於作自己，在好萊塢以個性火爆備受爭議，不過他特別能精彩詮釋各種人的人生。

在這部獲獎的電影《自由大道》中他飾演哈維米克（Harvey Milk），是美國首位大膽出櫃，經過多次挫敗，終於當選舊金山市議員。

哈維米克為人權奮戰，成為劃時代的人物，卻因為主張同志人權，從政表現十分傑出而遭嫉妒，於就職隔年與當時的市長同遭另一位議員刺殺身亡。

這部戲一開始時主角說：「我已經四十歲還沒有做過一件有意義的事，而我可能活不到五十歲。」自此開始為同性戀者打拚的輝煌歲月，雖然他果然沒有活到五十歲，但哈維米克的人生非常精彩，對社會的貢獻極大。

我很難想像為什麼人們會甘於一事無成？

可能是怕突破吧！

正如第二章引述心理學大師馬斯洛（Abraham Maslow）所寫：「人類史就是一部男男女女賤賣自己的歷史。」

由於恐懼與膽怯，許多原本能夠成就大事的人，寧可以區區小事，繼續做著自己很不喜歡的工作，面對讓他們不快樂的伴侶，不戒掉那些有害健康的習慣，投資不了解的標的...

這樣的人生，夠嗎？

值得嗎？

應該如此嗎？

當然不應該如此！

如何突破呢？

關鍵是「要縮小目標與願望之間的距離」，我很欣賞他在第三章所提醒的：「最大多數人心裡頭想的，其實不是目標，而是願望。」

他們充滿希望、美夢、與幻想，卻只像是「煙一般」的目標。

這種目標就像抽菸之後吐一口煙，沒有明確的焦點與方向，在想像中迅速消散，不見蹤影。

因此，他以「人生目標管理」的概念與作法，一步一步地教導讀者實踐目標。

甘於一事無成的人幾乎都是「混日子」，沒有全力以赴。

## <<一個人的執行力>>

我非常贊成作者在第五章所提醒的：「你身邊的人大多數只以半速、或以不到半速的速度前行，但工作時間就要不斷工作。

當你在工作的時候，就工作，不要浪費時間不做正事或用工作時間搞社交。

既然來上工，就工作一整天，下決心每天早一點開工，做得更努力一些，下班晚一些。

對那些習慣浪費時間的人敬而遠之。

」我長期擔任管理職，管理少不了聊天以維持人際關係，但那只是幫助工作完成的催化劑，不可能取代工作。

聊天像是炒菜中加的鹽，不能沒有也絕不能多。

真正的重點是「一個人的執行力」，能否做好自己的事創造出績效，比是否有和諧的人際關係，更重要。

我最近獲聘為行政院婦權會委員，回顧過去十年，每一年都有新的邀請，都是珍貴的肯定。

我如何在忙碌中喜樂？

正如最後一章的標題：「高度自律」，要奔跑但不能亂跑，要飛翔卻不可亂飛。

建議你認真實踐書中的智慧之言，如此，你我的人生會更棒。

## <<一個人的執行力>>

### 內容概要

你常常用「我希望……」的口氣說出心願。

有不少想法，苦惱的是不知從哪開始。

你認為人生的變化大過計畫。

如果你同意其中一項，那麼你就需要學會「一個人的執行力」。

這是一個「不要，就永遠得不到」的世界，現在，你可以用這本書，練習用踏實的做事方法，把「我希望」變成事實。

不管你的目標是有錢、健康、減重、改善人際關係，還是找到一份有前途的工作，都需要「一個人的執行力」。

博恩·崔西認為：成功真正的祕密是，根本沒有所謂的「祕密」。

有的，只是人們一再從成功或失敗中發現的普世原則與永恆真理而已。

快樂、健康、富裕不會憑空而至，全都是精心設計的、是因果關係鐵律的產物。

他只有高中學歷，但是他能用親身經歷，告訴我們獲得成功的有效方法是：  
壹、四大技巧  
訂計畫 文字化、視覺化、情緒化、找理由 貳、今天就開始，而不是明天 你日後的人生品質，取決於你今天所做的選擇與決定 兩點之間最短的距離，未必是直線 參、99%的時間你得不停修正 先認清：過程中你有99%的時間是偏離航道的，成功之路從來不是筆直向前 面對突如其來的狀況時，不要立即反應、不要過度反應，應該先問問題。

肆、避開捷徑的誘惑，控制恐懼，成功之前絕不放棄 人類最強烈的欲望之一，是不勞而獲（或盡可能不勞而獲） 讓追逐目標的欲望不斷高漲，就能駕馭恐懼 想成功，最重要的一項品質就是：自律。

在你應該的時候、無論喜不喜歡，做你應該做的事，這就是自律。

健康、財務獨立、人際關係、好工作，所有人都追尋這四大目標。

博恩·崔西提出一套讓你「問問自己」的題目，讓你檢查自己離美好日子還差多少距離。

接著，你就可以開始實施這個「成功計畫」：  
還沒起步就得定好目的 你的選擇不能只有一種  
定計畫：能具體而詳細地寫下來的，才算計畫 計畫的起步就像飛機起飛，一定要把油門踩到底，衝刺才能升空 所謂計畫，就是要有遇上亂流的心理準備 99%的時間你都不斷在調整路線  
學得快的人，進度就會快 捷徑不會讓你變快，別理會途中的幻象 勇氣是能夠控制恐懼，而不是沒有恐懼 用行為表現出你的自律

## <<一個人的執行力>>

### 作者簡介

博恩·崔西 ( Brian Tracy ) 是美國最頂尖的商業議題名師，他是暢銷書作者，也是全球在個人與專業發展領域首屈一指的顧問與教練。

他每年向二十五萬人發表演說，議題從個人成功到領導、到管理效益、創意與銷售。

他寫過三十幾本書，製作的影音教學產品超過三百件。

他的許多作品經譯為其他文字，在五十二個國家廣為使用。

他與康貝爾·傅瑞瑟 ( Campbell Fraser ) 合作，共同製作了先進教練與導師計劃 ( Advanced Coaching and Mentoring Program ) 與登峰造極教練計劃 ( Coaching Excellence Program ) 。

他曾為IBM、麥道 ( McDonnell Douglas ) 與「百萬圓桌會」 ( Million Dollar Round Table ) 等等一千多家公司提供顧問服務，接受他親自訓練的人超過兩百萬。

他提出的，都是事實證明有效、切合實際、可以迅速付之行動的構想。

他的讀者、研討會參與人、與接受他教練的客戶，從他身上學得許多可以立即運用的作法與策略，在人生與職涯中締造更亮麗的成果。

譯者簡介 晴天 資深媒體工作者，現專務譯事。

譯作豐富，包括《大事法則：其他不予理會》、《當主管，必須懂這些！

》、《誰說重要事不能明天做！

》、《猶太人的思考技術》、《猶太人的致富技術》 ( 以上均由大是文化出版 )、《慈悲領導》、《所羅門王的智慧箴言》等數十本。

## <<一個人的執行力>>

### 書籍目錄

推薦序：要奔跑但不亂跑，要飛翔卻不亂飛 東海大學社工系主任 彭懷真博士前言：真正的祕密第一章 起飛前，先選好目的第二章 人生的選擇不能只有一種第三章 寫下來的，才算是計畫第四章 為旅途做準備第五章 全力衝刺起飛第六章 為亂流做準備第七章 不斷調整路線第八章 學得快、飛得快第九章 啟動你的超意識第十章 避開捷徑和其他幻象第十一章 控制恐懼，而不是沒有恐懼第十二章 高度自律結論 成功不偶然

## &lt;&lt;一個人的執行力&gt;&gt;

## 章節摘錄

前言：成功真正的祕密 「千里之行，始於足下。

」 - - 孔夫子 光憑念頭，無法吸引好事 我們生活的世界當中，每個人都希望快樂、健康、苗條、富有，而且愈快、愈容易做到這一切愈好。

人類的整個歷史過程裡頭，為了呼應這種幾乎無處不在、想要一夜之間就成功的需求，數不清的人和組織於是提供各種誘人花招，標榜各種特殊技術、詭奇想法、與祕訣，都是為了讓人不需付出努力就能成功與快樂。

每隔一兩年，就會有人推出《祕密》之類的書，鼓吹一步登天、輕鬆致富不難。

根據《祕密》的說法，你所要做的就是「想」，只要將好念頭視覺化，就能吸引你想望的一切好事進入你的人生。

對於那些不願意下必要的苦功來完成有價值事物的人來說，這點子很有吸引力。

然而，成功的真正祕密是，根本沒有祕密。

有的只是世世代代以來，人類發現、然後再發現的普世原則與永恆真理而已。

快樂、健康、與富裕不會憑空而至，它們是精心設計的成果，是因果關係鐵律的產物。

這項鐵律說，「凡有因，必有果。

」也可以這麼說，「凡有果，必有因。

」也就是說，你做了某些事，就會得到某些成果。

《聖經》上有句話說，「你播下的是什麼，收成的也是什麼。

」發現萬有引力的牛頓爵士寫道，「任何一項作用力，必有一項等同的反作用力。

」 成功沒有「祕密」，但有一條簡單規則：如果你能效法其他成功的人，做他們所做的事，一再的這麼做，那就沒有什麼東西可以阻擋你，逐漸獲得和成功的人一樣的結果。

反之，如果你不能效法其他成功人士的作為，沒有人能幫你。

成功不是偶然，不是運氣，而是一種設計出來的成果，就是一種因果關係。

「沒錯沒錯，成功就是這理由」 或許人類史上最偉大的發現，後來成為宗教、哲學、形上學與心理學的基礎原則，就是「思想是因，情境是果」，換句話說，你的思想創造你的現實。

你見到的不是真正的世界，而是你所認定的世界，無論你往何處看，你看到的是你自己。

說的更廣泛點，你的外在世界，是你內心世界的一面鏡子，無論你在內心想到的什麼，外在事物都會向你反映回來。

你如果想知道一個人內心想些什麼，只需觀察外在的他身上發生了什麼就行了。

沒有人能違反「外在世界呼應內在世界的「呼應定律」（Law of Correspondence），至少沒有人能長期違反。

你如果內心沒有做好持有一些東西的準備，沒有為此下足功夫，你外在絕不可能長期取得、持有這些東西。

有人說，要成功，必須擁有成功的條件。

所謂成功的條件，就是你的外在想擁有什麼、經歷什麼，內在就浮現出心理上相對應的東西。

你想改變你的外在世界，就得改變你的內心世界，就像德國文豪歌德（Goethe）所說，「想得到更多，你必須先讓自己的內在更多。

」 也就是說，無論在哪一個領域，如果想創造不同的人生，首先你就得轉變成不同的人。

你必須學習、成長，擁有必要經驗，從經驗中得到智慧和見解，從此你才能過著幸福快樂的日子。這一切並無捷徑。

我想到一個比喻成功歷程的故事。

許多年來，我在全球各地和數以千計的人談過這個比喻故事。

每次我說過這個故事之後，和我談話的每一位成功人士都會說，「沒錯沒錯，我今天之所以成功，正是這個理由。

」 變化大過計畫，計畫可以對付變化 許多年來，我搭飛機往來全美各地與全球各角落，次數多到數不清。

## <<一個人的執行力>>

但直到有一天，我才學到這件再明顯不過的事實：無論你搭什麼飛機，無論你往哪裡飛，在九九%的飛行時間中，你都是偏離航線的。

由於上升氣流、下沉氣流、側風、亂流、風暴、閃電與地球磁力等等不可避免的條件，飛機在整個旅程中，總是偏離航線而飛。

但每次飛機要從洛杉磯起飛、飛往紐約時，機長總會用麥克風對旅客說，「各位來賓，歡迎你們搭乘我們公司的航班。

我們今天的飛行大約需時五小時十二分，預定下午五時四十分在紐約拉瓜迪亞機場著陸。

祝各位旅途愉快。

」過了五小時十二分，飛機果然根據預定時間，一分不差地降落在拉瓜迪亞機場。

我要說的是：人生的旅途也一樣，你大多數的時間是偏離預定路線的。

無論事先規劃與準備多麼周詳，你的人生仍將充滿進兩步、退一步的波折起伏。

從展開人生旅程起，直到抵達終點為止，你必須不斷更正行程。

你必須重新啟動，停下來，往左或往右，從障礙物底下鑽過，或由上方超越，而且往往你還得走回頭路。

如果立志要做個自己想做人，完成目標與維持成功，「波折」是你必須擁有的基本經驗。

飛行，意思是…… 一位智者以前告訴我，「成功才是目標，其他一切不過是註腳。

」想幹下一番大成就，你需要明確的目標、計劃、與行程表，明白今天的你在哪裡、未來的你要到達哪裡。

你需要事先訂定一個飛行計劃，在旅程中用它做為指南，之後，你必須有「起飛」的勇氣，必須在沒有成功保證的情況下，充滿信心地啟程。

在旅途中，你必須做好不斷調整路線的準備。

而你特別要搞清楚的是，飛行，意思是起飛以前就得決定一直保持航行，直到抵達目的為止。

出發吧，然後一路修正 最精密、能夠分毫不差命中目標的導彈，首先也得發射出去才管用。

它必須發射升空，在導向機制啟動以前，還是得朝著目標運動才行。

同樣的道理，在你可以運用你能動員的一切力量、能力以前，也得先發射升空—跨出第一步。

你得採取行動，首先就是克服對失敗的恐懼，接著要克服可能出現的失望。

你要揮別舒適地帶，也就是不能再只活在有限的行為與環境類型當中，躲避任何危機感，你得進入「不安地帶」。

成功的真正祕密是，人生彷彿一次長途飛行。

首先要決定去哪裡，登機，然後起飛；在事先就知道整個旅途過程中，百分之九十九的時間會偏離航線的情況下，朝目標飛行。

一旦啟程，就得準備好這趟路上會不停調整路線，直到抵達目的地為止。

開始飛吧 你可以採取十二個步驟，來完成這趟為了得到比以往更多的幸福、健康、與富裕而展開的飛行旅程。

若能一一做到，你必能主控自己的人生，激發出你心理層面的力量，成為你想成為的人，你依照預定時間達到目標的機率也更高。

本書就是在告訴你這十二個步驟。



## <<一個人的執行力>>

### 媒体关注与评论

「我曾經擔任海軍航空母艦飛行員與太空人訓練人，深深體會過飛行計劃對於成功執行任務有多重要。

說到擬定個人計畫，最有資格幫助你、為你的前途領航的人，莫過於博恩·崔西。

他這本新書精準無比，必能幫你完成人生旅途中的許多崇高目標。

」 - - 《樂在工作》、《取勝心理學》（The Psychology of Winning）作者 / 丹尼斯·韋利（Denis Waitley）

<<一個人的執行力>>

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>