# <<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>>

#### 内容概要

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 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 99%的時間你都不斷在調整路線 所謂計畫,就是要有遇上亂流的心理準備 底,衝刺才能升空 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>>

#### 作者简介

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>>

### 书籍目录

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

# <<一個人的執行力>>

#### 章节摘录

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。

- 」也可以這麽說,「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的人,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