

<<晨間日記的奇蹟>>

图书基本信息

书名：<<晨間日記的奇蹟>>

13位ISBN编号：9789866957765

10位ISBN编号：9866957764

出版时间：2009-9

出版时间：易富文化有限公司

作者：佐藤傳

译者：郭欣怡

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>

<<晨間日記的奇蹟>>

內容概要

早上3分鐘實現一生夢想

寫下晨間日記讓你面對真實的自我，只要每天3分鐘，成功不再是夢想！

未來，你想擁有什麼樣的人生？

只要養成晨間3分鐘實現夢想的習慣，寫下昨天發生的「好事」與今天「想做」的事，《晨間日記の奇蹟》（暢銷10萬冊典藏紀念版）告訴你，就是這麼簡單，你便能瞭解真正的自己！

變成夢想中的自己！

每天只要3分鐘，成功不再是夢想！

成功的方程式其實就在早上短短的3分鐘。

《晨間日記の奇蹟》（暢銷10萬冊典藏紀念版）告訴你，當你能將「晨間日記」變成自己的生活習慣後，你便會發現所有的事情都在掌握之中；只要寫下對過去的檢討、對未來的期許，經由「晨間日記」的協助，絕對會是你通往希望及成功之路的唯一鑰匙，並且締造生命的奇蹟。

10萬人最誠摯的推薦，10萬雙眼睛見證的奇蹟，你不能錯過！

2005年，《晨間日記の奇蹟》日文版面世，即讓很多著名的企業老闆、主管、專業經理人及白領、粉領族人手一本，爭相閱讀！

眾人紛紛開始利用「早上」這個絕佳的時段，來進行這「不可思議的行為」——撰寫晨間日記。

不僅讓《晨間日記の奇蹟》登上日本各書店的暢銷排行榜，且獲得日本亞馬遜網站書店五顆星的評價。

2006年，易富文化特別將《晨間日記の奇蹟》引進台灣，同樣獲得許多讀者迴響，造成轟動，眾人紛紛在網路上發表「晨間日記」對其人生的改變，並且到處分享電子版的晨間日記。

晨間日記旋風儼然席捲全亞洲，在日本、台灣、中國大陸等地累積銷量迄今已破10萬冊！

為回饋廣大讀者，2009年易富文化特別商請佐藤老師，將《晨間日記の奇蹟》重新修訂推出「暢銷10萬冊典藏紀念版」。

如果你還沒有看這本書，絕對不能再錯過；如果你曾看過這本書，也因它而改變，你更要擁有它，全球限量5千冊，售完絕不再版。

如果你還在遲疑，將會錯過這本足以改變一生的好書！

內容更豐富、開本更輕便，電子版晨間日記，免費提供下載你花在交通運輸工具的時間有多少？

這段時間是否不知如何打發？

易富文化特別推出更輕薄短小、更精緻的開本，讓你方便攜帶，並能隨手就能放進隨身包包。

不論在飛機、公車、捷運，還是火車、高鐵上，全球各地、隨時隨地都能體驗《晨間日記の奇蹟》（暢銷10萬冊典藏紀念版）的雋永意涵。

<<晨間日記的奇蹟>>

作者簡介

佐藤 傳

生於1958年。

明治大學文學部畢業。

專長為學習方法論。

在東京都內創立了一間「創造教育研究所」，並且提供「自我實現的學習創造空間」，迄今已達25年。

接受指導的第一期學生，目前已經38歲，並活躍於各界。

畢業生當中，有每年禪連大富豪之列的富豪千金、知名的企業顧問，以及國際演員的子女等。

提出MMM（曼陀羅行列方法）等獨特的問題解決方法，是最適合各大企業領導者、新進員工的研修課程。

「晨間日記」的基石 - 夢想實現工具「超級曼陀羅日記」，已經取得實用新案專利權，並且同時獲得全日本使用者的熱烈迴響與支持。

<<晨間日記的奇蹟>>

書籍目錄

編輯室的話

作者序

給台灣讀者的話

第1章 為什麼要在早上寫日記呢？

你想要每天都擁有愉悅的心情嗎？

那麼請改在早上的時間寫日記吧！

早上寫日記的最大好處是，在寫下隻字片語前，我們已經睡了飽飽的一覺，不管是生理或心理都可以好好面對昨天發生的事情，以心平氣和的態度來看看事情的好壞，自己處理事情的方式是否適當。

日復一日，便能協助你更加客觀地提升自己的人際應對。

命運之日突然降臨了！

第一步 職場發生戲劇性的變化

想法有了180度的大轉變

冷靜之後再寫，大不同

短時間內可正確地留下記錄

「未來日記」可以改變當日行動模式

隔天早晨再次做確認、提高執行力

堅持夢想，不再錯失良機

「晨間日記」的四大好處

「早上很忙」只不過是藉口

早起不再賴床的方法

治療早上起不來的毛病

「日出」時就起床吧！

晨間淋浴讓你身心精神百倍

早上是自己與自己相處的最好時間

【小傳老師の迷你專欄】

第2章 藉由日記實現夢想的方法

你有人生的夢想嗎？

你已經找到為了實現美夢的成功習慣了嗎？

在你的日記中寫下你的夢想吧！

就算夢想還沒實現也不要緊張只要每天「念」著自己的夢想，不久的將來，夢想也會實現。

所謂的「念」，就是把自己的真心話寫下來。

因為「書寫」的力量遠比「思考」來得強而有力。

將自己的想法寫在日記裡，你便可以看到夢想正朝著自己微笑地走過來，腦中所想的事情就會慢慢實現。

日記熱潮的背後意義

藉由寫日記改變人生吧！

寫日記的五大好處

什麼樣的日記可以讓你實現夢想？

<<晨間日記的奇蹟>>

不造假的真實日記

不過是寫日記而已，不需要逞強

一般生活習慣和「成功習慣」的差別

「晨間日記」的「鎮靜功效」

「晨間日記」的「健康功效」

【小傳老師の迷你專欄】

「晨間日記」的「記錄功效」

第3章 開始寫「晨間日記」吧！

晨間日記的各個空格，代表生活中的各種需求（工作、金錢、家庭、人際、學習等），在寫日記的同時，便能兼顧生活中的各個層面，另一方面，寫日記前，看著一格格空白的日記，就會有想把這些空格填滿的欲望。

而且寫起來相當輕鬆有趣，一個欄位可以只寫一點點，也可以長篇大論揮灑自己的心情，但是記得請在三分鐘內就要把日記寫完哦！

一年一本的日記簿不好用

拒用單年日記簿，使用連用日記簿

活頁筆記本比固定筆記本好用

分十二個月準備十二本檔案夾

擬定365天紀念日計畫

利用人類心理做成的「欄位空格」

工作、金錢、健康、人際關係

為什麼一開始都要先寫天氣？

【小傳老師の迷你專欄】

前七天請務必積極，只寫「好事」！

第4章 數位「晨間日記」的寫法

身為新一代的數位知識工作者，打字速度都很快，加上電腦是一個資料搜尋的強力工具。

在寫日記時，如果想到要貼圖或查書名，立刻google一下，就能讓日記的精彩度，正確度更加提升。

而且數位日記還有一個很大的好處，那就是你的晨間日記可以紀錄一輩子（60年以上），而不用擔心存放空間的問題。

用電腦寫數位「晨間日記」

表格試算軟體也可以用來寫日記

每天增加魔法關鍵句

【小傳老師の迷你專欄】

一轉眼便完成一輩子份量的「晨間日記」

寫的人和看的人都要是同一個人

數位日記記得一定要備份

使用EXCEL可以讓數據表格化

使用「尋找」功能找出忘記的「那一天」

將電子郵件或照片直接貼上去吧！

電腦竟然也可以「唸」日記給自己聽！

用聲音寫「晨間日記」

<<晨間日記的奇蹟>>

什麼是hmd日記？

【小傳老師の迷你專欄】

第5章 七大作戰法讓你不再三天打漁、兩天曬網

如果不能把寫日記變成習慣的話，就無法感受到「晨間日記」的神奇力量。

雖然花三分鐘寫晨間日記看起來似乎很簡單，但其實是很困難的。

只做一次的話，大家應該都辦得到。

可是，想要持續每天做的話，那就有點難度了。

尤其是這當中會遇到三個考驗期 三天、三個月、三年，但只要把握三大原則、七大作戰守則，就能讓你克服考驗，邁向養成成功習慣之路。

享受變化就能改變習慣

成功習慣化之前的三大考驗期

原則一 早上不要花三分鐘以上的時間

原則二 先決定書寫的地點

原則三 就算只寫一個字也沒關係

作戰法一 開心日記作戰法

作戰法二 ONE、TWO作戰法

作戰法三 「巴甫洛夫的狗」作戰法

【小傳老師の迷你專欄】

作戰法四 獎勵自己作戰法

作戰法五 宣告天下作戰法

作戰法六 千日作戰法

作戰法七 為別人努力作戰法

【小傳老師の迷你專欄】

第6章 讓夢想漸漸實現的DQ Power！

「有夢最美、希望相隨。

」你無法決定生而為男為女，或生在國內、國外，因為這是宿命，但你可以藉由改變想法、改變習慣，而改變自己的「命運」。

只要你擁有DQ（夢想指數），用晨間日記的力量讓夢想一步步實踐，便能引領你走向成功的人生道路。

有夢的人VS.沒有夢的人

給現在的自己打一百分

吃虧或佔便宜都無法獲得幸福

擁有夢想的重要性

什麼是「DQ」？

「DQ」和戀愛的心情是一樣的

流星的祕密

夢想的力量可以克服所有難關！

參考文獻

結語

<<晨間日記的奇蹟>>

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>