

《早上1分鐘的習慣，改變你的人傘

图书基本信息

书名：《早上1分鐘的習慣，改變你的人生》

13位ISBN编号：9789861753232

10位ISBN编号：9861753230

出版时间：2013-8-26

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：後藤勇人

页数：208

译者：陸蕙貽

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《早上1分鐘的習慣，改變你的人傘》

內容概要

無論我們能活80或100年，都是由眼前這1分鐘堆疊而成的！

能掌握早上1分鐘的人，就能真正掌控自己的人生！

早上1分鐘，助你踏上實現夢想的捷徑

沒有特殊專長、傲人的學歷或家世背景，作者卻在32歲那年便已達成年收兩千萬日圓的目標，並逐步實現「成為暢銷作家」「幫助他人成就夢想」「使公司成為讓顧客、員工都感到喜悅的微笑企業」等夢想，因此他經常被人問道：「像你這種能力並不特別出眾的人，為什麼也能獲得成功、實現夢想呢？」

原因就在於他從各行各業的成功典範，悟出「早晨1分鐘習慣」這種簡單的自我訓練模式後，就立刻身體力行。每天早上的短短1分鐘，即是為夢想撒下的種子，剛開始看似不起眼，日後竟為他帶來了巨大的獲利。

他在拓展自己的事業版圖之餘，不但出書分享成功心法，也積極舉辦各式發表會與演講，傳授「最快速實現夢想的早上1分鐘自我訓練」，至今已幫助無數人踏上實現夢想的捷徑，因此被譽為「成功人士製造師」。

能掌握早上1分鐘的人，就能真正掌控自己的人生！

只花1分鐘就做到的事，聽起來沒什麼大不了；

但只要將這每1分鐘累積起來，就能累積成你的「理想未來」。

被窩裡的1分鐘：把心不甘情不願起床的滿腹憂鬱，轉換成一整天好運的魔法

早餐時的1分鐘：從記錄靈光一閃的點子開始，掌握致勝先機

淋浴時的1分鐘：做好自我健康管理，充滿自信地踏出家門

通勤時的1分鐘：仔細觀察並深入思考，成功預測獲利商機

開始工作前的1分鐘：激發正面積極的腦部波動，啟動順暢的工作模式

特別蒐錄：1分鐘抓住機會的七種思考方式、1分鐘讓你更快樂的七種心態

成功人士製造師後藤勇人語錄：

- 能主宰早晨那1分鐘的人，便可以主導自己的人生。
- 對即將開始的一天抱著正面的想像，便可以帶著積極進取的心情展開全新的一天。
- 在腦中冥想自己成功的樣貌，會讓腦部將那個畫面記憶為現實中的成功體驗。
- 點子，就像魚一樣需要搶鮮。
- 懷抱感恩，是成功的不二法門。
- 要做好自我管理，首先要先進入自信、並能接納自己的狀態。
- 超乎常規的點子，有時才是能邁向成功的常規。

《早上1分鐘的習慣，改變你的人》

作者簡介

成功人士製造師 後藤勇人

年僅24歲便獨立開設美髮沙龍，雖然剛開始一帆風順，但不久後便經歷公司職員謀反與竊盜公款等多項考驗，讓他跌落人生谷底。後來他從眾多成功者的典範中悟出了早晨的重要性，開始著手改變自己使用早晨的方式，並出版第一本著作。32歲時逐次擴大美髮沙龍與日曬沙龍的規模，並實現年收入兩千萬日圓的夢想。

現今於專職培育人才的「全國人才發展協會」擔任主席，並舉辦各式發表會與演講，傳授「能實現夢想的早晨1分鐘自我訓練」「最快速實現夢想」等自我練習之know-how，獲得眾多迴響。

此外，作者亦於世界頂級吉他製造廠「富士弦」會長橫內祐一郎麾下擔任策畫總監，並接下此公司「世界第一」的傳承。對眾多有志難伸的上班族來說，他正如幫助他人實現夢想的救世主。

《早上1分鐘的習慣，改變你的人傘》

書籍目錄

- 推薦序 做大不如做小，做小不如做好
- 前言 短短1分鐘，人生大不同
- 第1章 被窩裡的1分鐘
 - 1想像今天是順利的一天
 - 2寫下「靈光一閃筆記」
 - 3去見見三年後的「理想自我」吧
 - 4利用手機檢視電子郵件的信件主旨
 - 5冥想自己的成功
- 第2章 早餐時的1分鐘
 - 1整理「靈光一閃筆記」
 - 2感謝祖先，並祈禱今天萬事順利
 - 3回覆較單純的電子郵件，並思考回覆大綱
 - 4更新社群網站（為腦部思考暖機）
 - 5替部落格的文章打草稿（讓腦部開始低速運轉）
 - 6看報紙只看大標題&廣告
 - 7跟家人好好聊聊
 - 8與家人一起進行「置換練習」（思緒分享）
 - 9陷入僵局時，試著改變行為模式（改變環境）
- 第3章 淋浴時的1分鐘
 - 1透過伸展肢體&訓練肌肉來檢查身體狀態
 - 2量體重並思考當天的飲食計畫
 - 3開始淋浴的1分鐘，先讓水不斷地打在身上
 - 4一邊唱著自己的「主題曲」一邊淋浴
 - 5利用全身鏡仔細看看自己
 - 6想像自己的成功故事
 - 7選擇適用於所有場合的適當服裝
 - 8穿好衣服後，再照一次全身鏡&自我鼓勵
- 第4章 通勤時的1分鐘
 - 1聆聽課程CD
 - 2在車廂廣告中尋找能利用的點子
 - 3觀察周圍的人，了解社會真實面向
 - 4思考什麼樣的商業模式能取悅周圍的人
 - 5在腦中排演會議進行的過程
 - 6宣示今天將達成的三個目標
- 第5章 開始工作前的1分鐘
 - 1笑臉迎人打招呼，好運跟著一起來
 - 2一邊祈禱今天萬事順利，一邊收拾桌面
 - 3將「預計完成工作事項」貼在顯眼處
 - 4想著自己的目標，並大聲說出來
 - 5將今天想做的事寫下來，並決定優先順序
 - 6決定哪些工作不用親力親為
 - 7早會前大略指派屬下的工作
- 第6章 1分鐘抓住機會的七種思考方式
 - 1把握與人相遇的「觸電感」
 - 2提案時一定要有三個方案，好讓對方選擇
 - 3超乎常規，才是邁向成功的常規
 - 4只花1分鐘認真下決定

《早上1分鐘的習慣，改變你的人傘》

5覺得沮喪時，只能維持1分鐘

6由三個不同的角度看事情

7覺得事情不對勁時，先暫緩

第7章 1分鐘讓你更快樂的七種心態

1不要生別人的氣

2為別人的成功感到喜悅

3要有勇氣放棄不可能達成的事

4跟自己說：「我一定會沒事的！」

5與重要人物見面時，多預留一些時間

6分享自己的幸運

7明瞭所有的成功都奠基於他人的成全

後記 善用眼前這1分鐘，踏出實踐夢想的第一步

《早上1分鐘的習慣，改變你的人》

精彩短評

1、还不错，很多小建议，蛮好的。例如冥想三年后的自己，感恩等等。

《早上1分鐘的習慣，改變你的人傘

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:www.tushu000.com