

# 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

## 图书基本信息

书名：《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

13位ISBN编号：9789865852012

出版时间：2013-4-1

作者：黃經宙

页数：240

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](http://www.tushu000.com)

# 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

## 内容概要

擺脫停滯不前最好的方法，就是「付出行動」！

每個人，每一天，都在使世界產生變化！

關鍵是，你帶來的是什麼樣的變化？

60個微行動，立即執行！造就積極的改變！

成功者之所以比別人更容易走上成功之路，就是因為他們懂得在多思多想之後，付出及時的行動，把握成功的機會！不管你的夢想有多渺小或是多偉大，只有「想」是不夠的，永遠只有行動可以完成！

改變觀念，只能帶來幸福的感覺；付出行動，卻能嚐到幸福的滋味！

Q我總是在想如果失敗了怎麼辦？

Q有時間壓力我會做得更好。

Q明天再做吧！

Q這件事可能行不通，我需要好好想一想。

Q我好累，等精神好一點再來處理。

以上種種拖延的藉口，本書都將告訴你可以具體實行的方法 - -

不要讓自己「凍」起來，強迫自己馬上花5分鐘的時間做這件事

參加「人生金馬獎」，給自己獎勵

你可以休息但絕對不要放棄，堅持下去

一個行動，勝過嘴巴說千次行動

本書特色

1.五大章節、60的微行動，徹底打敗拖延的心理。

2.由內延伸到外的蛻變與變化！作者建議從改變自己開始，接受自己、進而影響他人，轉換角度觀察人生，最後回歸到做自己的行動超人。

# 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

## 作者简介

### 作者簡介

黃金教練 / 黃經宙

暱稱「小金老師」；曾擔任國軍軍事單位政戰幹部，現為百大企業指名好評講師，超優聲形象顧問有限公司總經理；激發個人潛能與天賦的「黃金教練」。

曾於文化大學、民視配音班、東森購物、紐約人壽、全球人壽、台灣銀行、慈濟、統一企業、美安台灣公司、實踐大學等破百間國內外企業暨學術單位進行授業；尤其擅長激勵人心的演講，以及專業聲音潛能開發、魅力溝通技巧等課程。

時以「凡是人心所能想像，並且相信的，終必能夠實現！」自我砥礪；從軍旅生涯的舒適圈跳出後，曾經歷許多挫折與打擊，最困頓時因父親伸出援手，有了繼續拚下去的念頭，然悲劇接踵而至，父親卻在此時罹患癌症，不幸短短數月離世。因感念父親的愛與期待，靠自我激勵生存下去，創辦聲音潛能特訓營，誓將此份對生命的熱情傳達給每一位朋友。

小金老師：「我沒有背景，我靠熱情和浴火重生的信心，要將人生逆轉勝！」

# 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

## 书籍目录

### 一、沒有打不開的心，只有邁不開的腳步

要讓行動領導想法，不要讓想法影響行動，現代人常常會有光說不練、光想不做的習性。要知道，身體動了、心就會跟著動，當然，腦子也會動起來！

1. 夢想用「做的」要比「想的」更真實
2. 不要讓自己「凍」起來
3. 想是問題，做是答案！
4. 起頭後萬事皆不難
5. 充滿自信的行動力
6. 改變只需一念之間
7. 人永遠不知道自己有多大能耐
8. 拋開「我執」意識的迷思
9. 在困境中更要正向的力量
10. 戰勝懈怠的最佳武器
11. 人生最不能浪費的就是時間
12. 瞭解自己才能正確投資

### 二、創造「動機」就能扭轉行動發條

「你的靈魂期待著什麼，就能讓你做成什麼事。」當你什麼都不敢期待、不敢奢求時，那麼當然也就無法完成。因為人們不會為了沒有希望的事付出行動！

1. 激發自己的成就感
2. 發現自己的熱情來源
3. 期待越多，希望越大
4. 興趣點燃行動力的火苗
5. 參加「人生金馬獎」
6. 沒有夢想的悲哀
7. 「明天」是行動的最大敵人
8. 沒有目標就像無頭蒼蠅一樣
9. 競爭力是靠信念與態度成就
10. 樂在工作的動力
11. 自我暗示提昇勇氣
12. 別再用沒時間當藉口

### 三、一個行動，勝過嘴巴說千次行動

凡事不要等到準備好了再行動，要邊行動邊修正，從做中去找答案。有時想太多、說太多都是空談不切實際，我們往往學了太多方法和技巧，結果都是枉然。

1. 千萬別等到準備好才開始
2. 人生是一場馬拉松
3. 成功沒有如果，只有結果。
4. 「努力」和「認真」的差別
5. 積極行動是機會的入場票
6. 好運也可以練習
7. 自我奮鬥才能真正成功
8. 能持之以恆的人才能勝出
9. 機會是靠自己創造
10. 學習不能只是學，更要練習！
11. 找對方法創造全新的自己
12. 成功從助人的小小行動開始

### 四、沒有過不去的路，只有過不去的人

只要你願意相信自己，那麼一定會有力量走下去的，因為逆風的方向更容易學會飛翔，唯有在各種條

## 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

件都不利於飛行之下，你才會發現其實自己能夠飛得多高多遠。

- 1.你可以休息但絕對不要放棄
- 2.«機會»總伴隨«危險»
- 3.成功者和失敗者最大的不同
- 4.逆風的方向更適合飛翔
- 5.恐懼是我們前進的阻礙
- 6.如何克服低潮
- 7.成功不遙遠，是因放棄而遙遠！
- 8.勇敢的«相信自己»
- 9.一顆飯糰帶來的力量
- 10.創造力來自於不斷嘗試
- 11.難過絕對不能超過十分鐘
- 12.不設限的人生

五、幸福是用來珍惜，而不是拿來炫耀的

不要因為自己處在人生高峰就驕傲自滿，也不要因為一時的逆境，擾亂了自己本來正常的心態，變成心浮氣躁、患得患失。想要有一顆豁達平靜的「心」，就要依賴我們的日常修為與智慧來慢慢調整。

- 1.負面想法拖累行動力
- 2.低調的華麗人生
- 3.自信就是一種魅力
- 4.別讓批評成為人際溝通的毒藥
- 5.正向的人才能擁有幽默感
- 6.別成為喜歡抱怨的人
- 7.控制情緒的不二法門
- 8.不要怕認錯
- 9.做自己認為對的事
- 10.真正的包容是要付出行動
- 11.用心待人，成為彼此的天使
- 12.朋友，今天您笑了沒？

# 《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

## 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](http://www.tushu000.com)