

《给梦想10分钟》

图书基本信息

书名：《给梦想10分钟》

13位ISBN编号：9787220092598

作者：[韩] 郑先惠, [韩] 徐永宇

页数：198

译者：游芯歆

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

《给梦想10分钟》

内容概要

一个小资女跳脱瞎忙人生勇敢追梦的故事

你是不是常常一边加班，一边问自己：为什么我每天总有做不完的事，回到家总是疲惫不堪，假日都拿来补眠，待办清单一长串……事实上，你也有许多梦想：很想出去旅行、开一家咖啡馆、写一本书……如果是的话，那这本书就是为你而写的。

本书作者之一郑先惠运用了从学长徐永宇那儿学来的“10分钟的魔法”，从一位电视节目外景主持人，在立志攻读博士学位后，摇身一变成为了知名的时尚专家、营销学讲师、时间管理专家，成为了许多人学习的榜样。这是一本教人善用时间、勇敢追梦的书，能让你重拾为梦想奋斗的力量，能让你摆脱没完没了的待办清单，从时间压力中彻底解放出来，赢回你的“减担”人生！

书中学长分享的圆梦魔法

时间的魔法 过去的魔法

10分钟的魔法 10年的魔法

记忆的魔法 时间共享的魔法

《给梦想10分钟》

作者简介

郑先惠

她是韩国中央大学服装学系时装市场学博士。曾任著名高等学府成均馆大学CEO课程讲师，现常应各大学和企业之邀，讲授市场营销和时间管理相关课程。

徐永宇

他以记忆学习法和时间管理理论为基础，创立“时间的魔法”人生整理术，并在亲身实践“10分钟的魔法”后，创下了TOEIC满分纪录。现为韩国广播技术研究所首席研究员、国家资格考试出题委员。

书籍目录

自序 10 分钟的魔法改变了我的人生	1
Beginning 故事从一篇成功人士的采访说起.....	1
人每天忙碌到底为了什么？	7
疲惫而穷忙的日子	8
意外通过知名企业的面试去培训	10
偶遇学长	12
从学长口中第一次听说“时间的魔法”	18
当生活陷入时间的魔法跳不出来	21
如果每天都是周而复始	23
受困在时间的魔法里	29
别再留恋融化掉的冰激凌	35
培训合格率只有50%	36
被点名发言却无话可说	39
过去的魔法与记忆	43
圆梦急不得！每天给梦想10分钟	61
职业性格测试结果出乎意料	63
每天和自己约定10分钟	67
勇敢说出，10年后你想成为怎样的人	77
痛苦的商业英语培训	79
10年的梦想，10年的目标	82
永久保存记忆的三大魔法	99
公布通关考试的范围	101
记忆的原理	104
加强记忆方法之一——兴趣烙印法	114
加强记忆方法之二——讲故事烙印法	117
加强记忆方法之三——压力烙印法	120
别忘了挪出时间关心你珍爱的人	139
小组讨论得到讲师的最高评价	140
与他人之间的时间共享	147
与家人之间的时间共享	151
与学长的最后一次约会	160
挫折是为你量身定做的礼物	165
攀登高峰，就是超越人生	166
没有被录取	169
与学长最后道别	175
你不需要做个100分的人	179
被破格录取了	181
勇于挑战新的梦想	184
10分钟的魔法所带来的成功	188
Ending 采访结束后，新的人生才正要开始.....	193

《给梦想10分钟》

精彩短评

1、故事型叙述OK，干货少，主要表达积跬步至千里的观点，还夹杂其他叙述。可以不看。

1、给梦想一个实现的方式——品读《给梦想10分钟》文/齐祺 梦想还是有的，万一实现了呢？这句话随着马云的公司上市而广泛地传开。我们也被马云的神话激励着。当我们在受激励的同时，然后又怎么做了？我想大部分人是不是原地转圈，日子依旧在循环往复着？还是我们付出了行动，往前迈了一步，重新过着另一种生活？这取决于我们对于梦想的态度以及对梦想成真所实施的方式。有人总是问，我也是每天都为自己的梦想奔波着，也没有浑浑噩噩的混日子，你怎么能说我在原地转圈而没有付出行动呢？我想这样的问题更是很多人所困惑的。不知道某天早上睁开眼问了自己一个问题，我这都是干了啥？自己想要的还是遥遥无期，是不是方向错了？确实是方向错了？我想这是可以肯定的。但是，错了不代表晚了，我们完全有能力调节过来，找准我们头上的启明星。韩国中央大学服装学系时装市场学博士，曾任著名高等学府成均馆大学CEO课程讲师，现常应各大学和企业之邀，讲授市场营销和时间管理相关课程的郑先惠以及以记忆学习法和时间管理理论为基础，创立“时间的魔法”人生整理术，并在亲身实践“10分钟的魔法”后，创下了TOEIC满分纪录，现为韩国广播技术研究所首席研究员、国家资格考试出题委员徐永宇给我们说了一种方式，我们可以从他们写的这本书《给梦想10分钟》来为我们寻找我们的启明星提供一个方法。这本书封面有这么一句话“每天瞎忙10小时，不如给梦想10分钟”。这是对很多整天喊忙，却不知道自己在忙啥的人来说，应该是最希望的看到的方法吧！链接地址：http://cswbszb.chinajilin.com.cn/html/2015-01/19/content_106306.htm?div=-1

2、随着历史的积累以及信息的大爆炸，哲理与成功学之道也千奇百怪、层出不穷，反正扯淡也不用交税。不过静心思考下原因，大概在于经济学的基本矛盾在作怪：资源的稀缺与欲望的无尽。这个矛盾不解决，人心就会有不平，就会有煎熬，就需要抚慰，这样强大的市场需求，就会催着人熬鸡汤、打鸡血，当然也不乏一些探讨成功之道的佳作，我们现在的的问题是，如何把这些佳作从鸡汤鸡血中打捞出来。个人以为，这项打捞工作，简单的办法是看作者，文多如其人，如果一个穷光蛋讲成功，看都不用看，如果李嘉诚马云讲成功，就算是访谈你也得品读品读。再者就是，如果作者不出名或者我们不了解，就要看书的思路是否符合人性，如果对抗人性，也不要看，比如《伟大的推销员》这类洗脑书。以这样的标准来看这本很类似鸡汤文的《给梦想十分钟》，很容易就可以判断，这不是一本鸡汤书，而是一本心理学家和时间管理专家精心打造的干货书。为什么这么说呢？其实这本书讲的道理很普通，就是把荀子“不积跬步，无以至千里”给具体化了，给延伸了。但是，他是踏踏实实教会你如何利用“10分钟”去对抗诸如“为什么我每天总有做不完的事，回到家总是疲惫不堪，假日都拿来补眠，待办清单一长串……”这些宿命般令人无奈的话题，进而实现“出去旅行、开一家咖啡馆、写一本书、考个博士...”等等梦想。这本书的道理很简单，但是作者不愧是心理学家，他们采用的叙事方式很独特，没有采用以论文的文体，而是用小说的方式进行讲述，小说的主人公由于比较大众化，很容易让读者代入，进而与主人公一起成长。这样的写作方式，确实是一种新的尝试，就好像看电影一样，在不知不觉中获得启发。这本书中很多观点都值得去尝试，比如勇敢说出，10年后你想成为怎样的人，确立10年的梦想，10年的目标，这本身就是在用不停止的小步来实现千里万里的征程。再如本书中一些记忆的小技巧，对于专注学位的人而言，尤其有价值。同时，作者还谆谆提醒读者，别忘了挪出时间关心你珍爱的人，这对于常年在外打工的中国人而言，尤其温馨。马云说，梦想还是要有的，万一实现了呢。所以，好好读这本书吧，一天十分钟，比马云的鼓励更有用。

3、每天给梦想十分钟，会有不一样的惊喜，这应该是“水滴石穿”、“锲而不舍”的真实写照了。简单的说就是坚持才会胜利。认真的人不在少数，可不是所有认真、坚持的人都会成功，这让我想起了一句话：只为成功找方法，不为失败找理由。那么当有梦想的时候，想想怎样的努力才会离目标更近一步？成功需要方法而不是大道理，每天给梦想十分钟，不要总追忆以前的事，而是学会放眼未来。只要愿意开始试试看，就会给未来的人生埋下惊喜的种子。方法是打开阻碍前进大门的钥匙，在书里，学长如同上帝般的指点，给了帮他人实现梦想的指引路线。时间魔法、记忆魔法，他的开导和指引就如魔法般的神奇，让你看到不一般的景色。比如一场考试，如果想取得好成绩就得知道考试的知识点，那么记忆魔法就能直接学以致用。记忆魔法包括三点，即：兴趣记忆法，讲故事记忆法，压力烙印法。三种方法可以帮助人们将短时记忆变成长时记忆，从而深深地记住。就如兴趣是最好的老师一样，因为自己喜欢而去关注，不知不觉的就记住了。想要实现理想，那就需要从当下开始学习并且持续下去，10分钟时间，积累足够多的微时间，梦想也会转身。大多数人都不是拥有与众不同的非凡能力真正的天才，那么即便我们才智平平，凭借持续不断地努力，也会收货比别人更耀眼的成果。

《给梦想10分钟》

将平时不注意的微时间聚集起来，时间流逝之后，我们就会看见我们理想的自己模样。能得到多少幸福，不是我能决定的。但能付出多少幸福，却随我高兴，这是学长给的教诲。在人生的道路上，不是每个人都会恰好的有人在指点你，自己的努力就会显得更为重要了。为成功找方法，同时也不能忽视了关心关爱自己的身边的人，与他人之间的时候共享会让你在张弛有度的方法中收货更多。当然，不能说你坚持了努力了就一定会立刻的成功，量变到质变还需要一个过程，自己也要禁得起考验。成功的道路上难免会有失败，站起来继续前进，超越自己、攀登高峰这样才不会后悔。在书中维珍面试的时候遇见了自己的学长，从学长的口中得到了很多实用的有效的方法。面试在进行，维珍受鼓励后也更有自信。传授的方法就是10分钟的魔法，他让维珍收获了很多，也给了所有想成功却还在犹豫的人们同样指点了道路。从现在开始，眼前的这10分钟将决定1年后的你。想圆梦，那就开始学习吧。

4、这本书的名字叫做“给梦想10分钟”，听上去颇有点煽情，10分钟就够了吗？的确，10分钟太短了，但是，如果每天都这么做呢？书中一个让人惊讶的例子是，假设只要2小时左右的时间，就能把一本书里的重要内容读完的话，一年下来，就能看完超过30本书了。想想看吧，只要10分钟，居然能让我们一年下来不知不觉看完30本书。许多事情，我们总以为要花很多时间，要一个小时两个小时，才能达成目标，又往往因为自己不能坚持这些一个小时两个小时的努力，半途而废。这本书以小说的方式，向我们讲述了时间的魔法，教我们从最小的地方入手，不知不觉战胜疲惫感，在积少成多的努力中积攒自信，从而走向成功。故事很简单，一名职业女性在培训中偶遇学长，沮丧的她每天与他见面，他向她讲述时间的魔法，并教她学会了管理自己的时间和梦想，最后她一步步实现了梦想。时间对每个人都是公平的，然而认不清自己的人，每一个明天都只是昨日重现，生命就在这些日复一日的轮回中走到终点。我们太爱沉溺在对美好的回忆以及对失败的悔恨中，忘记了当下的努力。而时间的魔法将所有的一切在瞬间变成了过去，所有的过去都是融化的冰淇淋，再不值得去寻觅了。与其怀念过去，不如多想想未来会怀念的现在的我。在与学长的交流中，女主人公看到，要摆脱日复一日的无聊，就得每天加一点料进去，为自己做些有意义的事情。所谓有意义的事情，其实就是规划出自己的理想，然后再找出实现理想的方法。然后，在每一天，至少花10分钟时间去实行。是啊，就是10分钟。但感觉还是太少了啊，对吧？之所以说是10分钟，是因为10分钟的努力不知不觉，让你不会觉得疲惫和厌倦，而时间快速的流逝，10分钟的每天积累，就能累计出难以想象的巨大成果。书中提到了许多值得借鉴的小方法，譬如，订一个需要花费10年努力的目标。同时，为了达成这个长期目标，也建立一个今年内必须达到的短期目标，把这些全部罗列在笔记本中。为了达成梦想，只要能专注在今天该努力的10分钟。还有，在每年年底，回顾自己的10个成果，然后为了梦想，思考新的一年该做到哪些事情，据此订10个计划。还可以找到一个自己崇拜的对象，然后参考那人所经历过的人生，再树立自己的目标，开始做准备。需要学位的，就去拿学位，需要资格证，就去考资格证，需要学外语，就去学外语。这本小书中的10分钟魔法，简单点来说，就是树立明确目标，每天坚持行动，积累小成功。看起来谁都懂，为什么那么多人的梦想到头来就只是成了梦？我们真正需要做到的，其实只是每一个今天的努力，无数个今天的10分钟，会让我们看到崭新的自己。

章节试读

1、《给梦想10分钟》的笔记-第1页

每天给梦想十分钟。

《给梦想10分钟》

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