

# 《行動吧！邁向好運人生》

## 图书基本信息

书名：《行動吧！邁向好運人生》

13位ISBN编号：9789863318698

出版时间：2015-10-28

作者：植西聰

页数：192

译者：王美娟

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)

# 《行動吧！邁向好運人生》

## 內容概要

就從現在動起來吧！

「坐而言不如起而行」，這句至理名言無人不知無人不曉，但實際要做時，反而怯於跨出那一步，不斷地找各種理由：「我再評估一下。」、「我們不做這樣的事」、「這要花很大的成本。」其實內心真正想說的那一句話就是：「我害怕失敗！」

的確，做了不代表就會成功，但是不做就什麼都沒有，在努力嘗試的這段過程中，至少賺到了經驗，也許不是現在，但將來有一天或許會派上用場。以結果論來說，這是場決不會白費的賭注。

看完本書8大訣竅，讓你從此行動力上身，「動次動次」，邁向有意義的人生！

# 《行動吧！邁向好運人生》

## 作者簡介

植西聰

東京人。著述家。在學習院大學畢業後，於資生堂任職。獨立門戶後從事奠基於「心理學」、「東方思想」等的人生論的研究。1986年，確立研究成果系統化的「成心學」理論並開始著述。1995年取得「產業心理諮詢師」。擁有日本「知客識」、「心理學博士」的名譽頭銜。著有《おもてなしのコツ》、《この習慣さえあればいい「幸福な心」のつくり方》等書。

## 書籍目錄

### 前言

#### 第1章培養行動力 訣竅1 勇於挑戰

人會在挑戰中逐步成長  
透過挑戰改變命運  
拿掉限制框架，就能提高挑戰意願  
袒露心靈，挑戰就不再是件苦差事  
挑戰時，試想幾種好處  
挑戰能帶來良好的副產物  
成功者的共同點就是去過很多地方  
把「失敗又何妨」當成口頭禪，就能輕鬆挑戰  
不要力求完美，比較能夠維持挑戰意願  
適度的「不滿」，更能增強挑戰意願  
試著重新體驗小時候喜歡的事物

#### 第2章培養行動力 訣竅2 立即行動

一天、一小時的差距是人生成敗的分水嶺  
立刻行動，就不至於演變成大事  
想到什麼就立刻實行  
想到什麼就立刻記下來  
今日事今日畢  
養成當場「詢問」、「學習」、「調查」的習慣  
訓練自己主動做事  
把「好，來做吧！」當成口頭禪  
凡事都很順利時，要接二連三展開行動  
鐵下心來移動到別的空間就有好事發生

#### 第3章培養行動力 訣竅3 只要遲疑就行動

遲疑而不行動，將來就會後悔  
遲疑源自「四種不安」  
有時困難並沒有當事人想的那麼困難  
確定原則就不會遲疑  
行動連結願望就不會遲疑  
踏進與願望有關的地方  
一想到能夠提升技能就不會猶豫  
設想最糟糕的事態就不會遲疑  
把自己逼到「只能做了」的狀況就不會猶豫  
沒有前例就去做  
發生問題時，只要前往有問題的地方就能解決問題

#### 第4章培養行動力 訣竅4 有樣學樣

一流的專家菜鳥時期的共同點  
比較一下成功者、幸運兒以及自己的生活習慣  
模仿成功者與幸運兒的行動模式並養成習慣  
仿效各領域優秀人士的行動模式  
直接聽取成功者的意見，模仿他們  
模仿健康者的生活習慣、行動模式並養成習慣  
接觸平時很少見面的人  
讀好書，做好事  
閱讀賢者的名言並實踐其內容  
按照類別製作「模仿一覽表」

# 《行動吧！邁向好運人生》

## 第5章培養行動力 訣竅5 只要獲邀就行動

神明的計畫遠比自己的計畫還要出色  
靈光乍現就立即行動  
感興趣就姑且一試  
養成前往各種地方的習慣  
即使不感興趣也要姑且一試  
體驗有別以往的事物  
有人約就爽快答應  
答應別人的請託  
接下麻煩事，幸運女神就會對你微笑  
沒必要百分之百答應別人的請託  
享受邂逅的接力賽

## 第6章培養行動力 訣竅6 循序漸進

從簡單的事情開始嘗試  
小事的累積產生大大的奇蹟  
從未來的角度看現在的自己  
注重「今天（本週）就到這裡為止」、「明天（下週）就到這裡為止」的步調  
未來的事別想太多，只管注意現在該做的事  
不愛出門的人要逐漸增加外出的次數  
以月為單位逐漸增加行動的次數  
達成與能力相符的目標後，給自己一點獎勵  
即使無法過關也視為「OK」  
改變行動模式，就能引發運氣的良好循環

## 第7章培養行動力 訣竅7 持之以恆

從簡單的事情開始嘗試  
堅持下去，就會遇見意想不到的機會  
堅持下去，就能成為這個領域的專家  
想像實現夢想的自己，就能提高動力  
就算失敗也要樂觀思考  
讓自己處於不得不繼續的狀態，就能長久持續下去  
把「再一次」、「再一件」、「再一頁」當成口頭禪  
誘導自己處在能夠持續下去的環境  
只要堅持下去，狀況就會朝有利於自己的方向發展  
參加讀書會或演講，提高動力

## 第8章培養行動力 訣竅8 為他人而動

不為自己為他人而動，就會發生許多好事  
為什麼為他人行動就會發生好事？  
提供自己的強項，為他人貢獻  
採取做了不會痛苦的行動，為他人貢獻  
為使他人展露笑容而行動  
為牽線搭橋而行動  
工作時不忘「社會貢獻」  
自己正辛苦的時候，更要為他人行動

# 《行動吧！邁向好運人生》

## 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)