

《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

图书基本信息

书名：《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

13位ISBN编号：9789571367648

出版时间：2016-9-6

作者：翡翠小太郎

页数：264

译者：張佳雯

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

《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

內容概要

《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

作者簡介

翡翠小太郎

作家、文案、漢字治療師。跟隨日本心靈健康協會衛藤信之學習心理學，取得心理諮商師執照。著有《有人因你活著而幸福嗎？》、《HUG! Friends：先擁抱吧。》（合著）等，累計銷售60萬本。電子報「3秒變快樂的名言處方」擁有3萬讀者，是日本相當受歡迎的心理勵志作家，許多人都從他的文字中獲得滿滿能量。本書《0.1秒，把「最糟」變「最好」》是翡翠小太郎使出渾身解數的一本書，他表示：「能夠像現在這樣分享看待事物的觀點，非常開心！」

書籍目錄

前言 / 兒子的十三分考卷

第1章 天才的觀點 - - 聰明人都這樣看事情！

哲學家的惡妻觀點 - - 面對不對盤的人，你可以這麼想

哲學家蘇格拉底曾說：「請一定要結婚。得賢妻，會幸福一生；得惡妻，會變成_____。」_____是什麼呢？

練習 / 感謝悍妻

人氣作詞家的幸運觀點 - - 想招來好運，你可以這麼想
一下計程車腳就踩到狗屎！

作詞家秋元康卻感動到無法動彈。他為什麼會如此感動？

練習 / 吸引好運

大富豪的致富觀點 - - 讓金錢愛上自己，你可以這麼想

在烏龍麵店，想加點飯糰卻售罄，

這時候，日本第一大投資家竹田和平，對店員說了什麼呢？

練習 / 發現小小的幸福

栽培奇蹟者的敵人觀點 - - 把敵人變朋友，你可以這麼想

木村秋則成功栽培出無農藥蘋果，故事還翻拍成電影《奇蹟的蘋果》，
在他的長年研究之下，最後到達的境界是「沒有_____」。

請問，_____是什麼？

練習 / 讓敵人自動消失

第2章 金錢的觀點 - - 成為金錢喜歡的人！

編劇家的悲劇觀點 - - 對於自己的悲劇，你可以這麼想

朋友背負一億日元的債務，一天會接到兩百通的催收電話，非常痛苦。

這時候，你會怎麼鼓勵他？

練習 / 將討厭的事一笑帶過

搖滾天王的負債觀點 - - 關於人生，你可以這麼想

搖滾天王矢澤永吉，被信賴的部屬欺騙，負債三十億日元，覺得自己的人生已經沒有指望.....後來他
發現，只要把事情想成是_____，一切就豁然開朗。請問，_____是什麼？

練習 / 從三幕劇結構看人生

宮崎駿的麻煩觀點 - - 遇到麻煩事，你可以這麼想

動畫導演宮崎駿總是跟年輕的工作人員說，製作電影有三大原則 - -

第一是「有趣」，第二是「有價值」，第三是什麼呢？

練習 / 建立自己的風格

沒錢的觀點 - - 覺得自己沒錢、沒時間，你可以這麼想

在「Global Rich List」網站上，輸入自己的年收入，網站就會根據你輸入的數據，列出你在世界上的收入
排名。你認為，你的收入會排在第幾名？

練習 / 看見擁有的東西

第3章 夢想的觀點 - - 實現夢想的人都這樣思考！

夢想的觀點 日本冠軍篇 - - 關於夢想，你可以這麼想（之一）

日本冠軍格鬥家們有一個共通點，

那就是會忘記冠軍腰帶收在什麼地方。為什麼呢？

練習 / 描繪夢想實現之後

夢想的觀點 繪本作家篇 - - 關於夢想，你可以這麼想（之二）

人氣繪本作家信實，有個看得見靈氣的老師跟他說：「你的靈氣是紅藍分明的喔。」

他回答：「也就是金色的囉？」為什麼他會這麼說？

練習 / 成就理想中的自己

困境的觀點 - - 遭逢困境時，你可以這麼想

投資家竹田和平曾說過：「公司出現赤字，是因為忘了_____。」

《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

究竟是忘了什麼才會出現赤字？

練習 / 與愛相逢

命運的觀點 - - 面對命運，你可以這麼想

遺傳學家木村資生說：「生物出生的機率，就跟連續中 次一億日元的彩券一樣。」

你覺得是連續中幾次呢？

練習 / 相信發生的事情都是對的

第4章 反向思考的觀點 - - 負能量也是好能量！

阻礙的觀點 - - 事情不如預期時，你可以這麼想

「如果是你，會開什麼樣的居酒屋？」夢想著有一天要開居酒屋的年輕人，詢問顧問福島正伸。

他回答：「如果是我的話，要開只有一種菜單的居酒屋！」這是什麼樣的想法？

練習 / 享受不如預期的發展

寂寞的觀點 - - 面對孤獨，你可以這麼想

朋友打電話來說：「我現在好想一死了之。」你會怎麼開導他？

心理學博士小林正觀，說出了意料之外的話，他說：「請幫我做可樂餅。」究竟是何用心？

練習 / 找到適合自己的任務

餓肚子的觀點 - - 肚子餓的時候，你可以這麼想

江戶時代的天才占卜師，擁有一千名弟子，號稱準確率一 %，

他發現，「萬無一失的開運法則，就是 。」請問， 是什麼？

練習 / 少吃一點

不可能的觀點 - - 聽到不行、不可能、放棄吧，你可以這麼想

一千人的兩人三腳，挑戰金氏世界紀錄！原本是這麼計畫，但是到了活動當天，只來了四百名參加者

。距離活動開始還有三個小時。這時候，身為主辦者的你會怎麼做？

練習 / 面對不可能！辦不到！

第5章 豁然開朗的觀點 - - 翻轉到昨天為止的人生！

生氣的觀點 - - 理智線快要斷掉時，你可以這麼想

接到急件工作，挑燈夜戰了一整夜，隔天卻接到對方的電話說：「企畫變更了。」努力全白費。遇到

這種會讓人理智線斷掉的情況，你會說什麼呢？

練習 / 把逆境變成傳說

垃圾的觀點 - - 關於垃圾，你可以這麼想

據說配戴水晶或翡翠等寶石，可以增強運勢。

然而，世界上最強、最厲害的開運寶物，其實是「束口袋」。為什麼呢？

練習 / 喜歡自己

痛苦的觀點 - - 面對過去，你可以這麼想

常言道，人無法改變過去。

不過，確實有個方法可以改變過去，那就是改變 。

請問， 是什麼？

練習 / 改變過去

自卑的觀點 - - 對於煩惱、自卑，你可以這麼想

神沒有給我幸福當禮物。

神給我的，只有 。

請問， 是什麼？

練習 / 看見希望

最後 人生的觀點

印度國王有個家臣，每當國王問他：「這件事情你怎麼看？」

他都會固定回答一句話。他就因為這句話深受國王信賴。他究竟說了什麼？

後記 / 託你的福.....

特別附錄 / 翡翠小太郎嚴選，轉換觀點的經典語錄

《0.1秒，把「最糟」變「最好」》

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