

# 《get lucky助你好运》

## 图书基本信息

书名：《get lucky助你好运》

13位ISBN编号：9781225311675

出版时间：2014-12-25

作者：劉軒

页数：256

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)

## 内容概要

幸運並非可遇不可求，而是隨遇待求，  
只要掌握九個心理好習慣，  
就能由內向外、由外到內整頓自己的思考，  
看見、發現、創造、連結身邊的各種機會和貴人，  
創造屬於你自己的幸運和幸福！  
相信自己是幸運的開始，  
幸運只給準備好的心智！  
幸運，是希望，也是一種感覺。那怎樣獲得幸運呢？  
幸運來自於機會，機會來自於人。但如何認識這些貴人呢？  
今天你出門往右走，可能遇見貴人。往左走，可能遇見仇人。  
但時隔許久，仇人說不定哪一天又變成了你的貴人。  
人生就是這麼奇妙，你永遠不知道會發生什麼事。  
計畫永遠趕不上變化，但我們起碼可以改變自己，  
培養一些好習慣，創造幸運的條件。  
怎麼做呢？首先，我們要導正心態，讓自己散發出幸運的訊號。  
再來，我們要調頻專注力，讓自己能夠察覺到幸運的機會。  
然後，我們要聯線網路，連結身邊的人際關係網。  
這三個要件同時作用，我們就更容易遇見貴人，獲得靈感，讓各種幸運的事情發生。  
這些都是心理學證實的觀念：  
正向（Positivity）、正念（Mindfulness）、聯線（Networking），  
這本書講的就是如何運用這些原理，  
給你九個重點，幫助你培養幸運的習慣。  
每天只要十分鐘，讓小改變累積成運氣。  
Why not 試試看？也許今天，你就會Get Lucky！

# 《get lucky助你好运》

## 作者简介

劉軒  
哈佛大學學士、哈佛教育學院心理學碩士、哈佛教育學院博士班肄業，目前為暢銷作家、品牌顧問、音樂製作人、廣播節目主持人。身兼數職的劉軒活躍於許多專業領域，也擅長各種跨領域創意製作，從故宮的動畫配樂到時尚品牌發表會、從廣播節目主持到大型舞曲派對的打碟DJ、從《Why Not? 給自己一點自由》和《放任心中的一百次流浪》等寫意散文集，到最新發表的心理學力作《Get Lucky! 助你好運》。也因此，劉軒不願意讓自己以職稱來定位，只致力於當個「有用的創意人」。

## 书籍目录

前言

Preface

概論：什麼是幸運的心態？

Introduction: What is the Lucky Mindset?

Part 1 導正

Get Positive!

習慣一：傳送幸運的訊號

How to Send Lucky Signals

習慣二：培養自我效能感

Developing Self Efficacy

習慣三：撰寫感恩筆記

The Power of Gratitude

Part 2 調頻

Tune Up!

習慣四：以正念回到當下

Be Mindful, Not Mind Full

習慣五：用減法為生活調頻

Tuning Your Frequency

習慣六：廣泛涉略、深入觀察

Finding Your Lucky Breaks

Part 3 聯線

Connect the Dots

習慣七：多聽故事，多講故事

Luck is in Your Story

習慣八：以利他的心態交友

How to Give and Reciprocate

習慣九：維持社群網的弱連結

Luck is in Your Network

結言：小改變 = 大幸運！

Small Changes = Big Luck!

感謝：幸運的緣份

Special Thanks

# 《get lucky助你好运》

## 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)