

《1年計畫10年對話》

图书基本信息

书名：《1年計畫10年對話》

13位ISBN编号：9789861793238

10位ISBN编号：9861793232

出版时间：2014-1-28

出版社：大田出版有限公司

作者：褚士瑩

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

內容概要

褚士瑩

國際NGO工作者。

擔任美國華盛頓特區國際金融組織的專門監察機構BIC（銀行信息中心）的緬甸聯絡人，協助訓練、整合緬甸國內外的公民組織，包括各級NGO組織，少數民族，武裝部隊，流亡團體等，有效監督世界銀行（The World Bank Group）、亞洲開發銀行（ADB）及世界貨幣組織（IMF）在缺席二十多年後重回改革中的緬甸，所有的貸款及發展計畫都能符合財務正義、環境正義，以及其他評量標準，為未來其他各項金融投資進入緬甸投資鋪路。

回台灣的時候，他跟在地的NGO工作者，一起關心客工、新移民、部落、環境、教育、社區營造、農業、自閉症成人、失智症家屬的支持等，希望更多優秀的人才能夠加入公民社會，這個領域的專業人才能夠一起做得更好。

沒有做這些嚴肅的事情時，他喜歡寫作，航海，划獨木舟，騎自行車，喝黑咖啡，吃芒果。至於去埃及及AUC大學唸新聞，泰國唸語言，哈佛大學甘迺迪學院唸公共政策，這種讓人匪夷所思的事情就不用提了。在大田出版的中文作品包括「元氣地球人」系列、《年輕就開始環遊世界》、《每天多愛地球一點點》、《地球人的英語力》、《給自己10樣人生禮物》、《給自己的10堂外語課》、《比打工度假更重要的11件事》。

作者簡介

褚士瑩

國際NGO工作者。

擔任美國華盛頓特區國際金融組織的專門監察機構BIC（銀行信息中心）的緬甸聯絡人，協助訓練、整合緬甸國內外的公民組織，包括各級NGO組織，少數民族，武裝部隊，流亡團體等，有效監督世界銀行（The World Bank Group）、亞洲開發銀行（ADB）及世界貨幣組織（IMF）在缺席二十多年後重回改革中的緬甸，所有的貸款及發展計畫都能符合財務正義、環境正義，以及其他評量標準，為未來其他各項金融投資進入緬甸投資鋪路。

回台灣的時候，他跟在地的NGO工作者，一起關心客工、新移民、部落、環境、教育、社區營造、農業、自閉症成人、失智症家屬的支持等，希望更多優秀的人才能夠加入公民社會，這個領域的專業人才能夠一起做得更好。

沒有做這些嚴肅的事情時，他喜歡寫作，航海，划獨木舟，騎自行車，喝黑咖啡，吃芒果。至於去埃及AUC大學唸新聞，泰國唸語言，哈佛大學甘迺迪學院唸公共政策，這種讓人匪夷所思的事情就不用提了。在大田出版的中文作品包括「元氣地球人」系列、《年輕就開始環遊世界》、《每天多愛地球一點點》、《地球人的英語力》、《給自己10樣人生禮物》、《給自己的10堂外語課》、《比打工度假更重要的11件事》。

書籍目錄

{序}

大蜥蜴變青鳥：因為沒有人能戰勝藍天

Chapter 01

今年我只要完成十件事：攻頂的第一步

量身訂做的時間管理

是否聽到了自己的生活節奏

效率的定義：做真正想做、值得做的事

NG案例分享：太籠統？太普通？

任何一天都可以開始，不用等到新年新希望

了解自己的能力，才能切合實際

Chapter02

今年我要捨棄廢物：從整理行李看自己

原本的生活可以全部裝進行李箱嗎？

熟悉的幸福感？別把自己黏在框框裡

學著對自己說，夠了！

打包行動改變了我

真正好的東西，一個就夠了

不論收納整理，都是面對自己

Chapter03

今年我不要當任何人的仿冒品

058為什麼想要換掉原來的長相？

不要害怕人生有點傷口

面對這個不完美，接受這個不完美

不要只為自己的外表打負面分數

只改變外貌，人生就會變得幸福嗎？

重新找到自己的關鍵特色

仿冒品永遠無法成為品牌

三個步驟讓自己成為有魅力的人

改造計畫建議1：體會運動的快樂

運動習慣無法仿冒

快樂無法仿冒

改造計畫建議2：從減肥證明你不了解自己

Chapter04

今年我要跟錢握手當好朋友

有行動力才有收穫

受用的人生觀：模仿自己喜歡的人

先看有多少錢，才決定要花多少

每天為錢憂慮，智商會降低13分

花越多，就賺越多

「永遠比夠用多一點點」的今錢觀

從來不知道錢花到哪裡的人請看這裡

我在曼谷實現買房計畫

有了一次完成，就可以激勵下一次的完成

持續力才能當錢的好朋友

Chapter05

今年我跟人的關係要更好

你很重要，世界需要你

115生命中，動人而美麗的關係
原來當時這場旅行如此重要
和解，從旅行開始
一個人的夢想，變成一群人的夢想
從現在開始，對最重要的人做點什麼
目標量化：決定成為十個人的天使
我們有沒有能力關心陌生人
是否忘了謝謝一個人
未來有一種共生的奇妙關係
如果我可以做得更多，就不要停止發展關係
學習表達更多的愛

Chapter06

今年我要成為某種達人：增強專業能力
一個動人的決定：做到死也真心喜歡
用「消去法」試試看
不是挑最好，也不是賺最多，而是這輩子想要一直做下去
因為夢想是用來實現的，不是用來破碎的
不要做個讓人生氣的「證照達人」
虛胖的網路批評，只會暴露自己什麼都不懂
嗜好與專業完全不同
找到一件讓人生著迷的事
主業，副業，誰是老大？

Chapter07

今年我要改變一個壞習慣：對，一個就好！
真的永遠改變不了了嗎？
不要再給合理化的藉口了：我就是這樣啊！
不要想一次改掉十個壞習慣，不可能！
你也可以當自己馴獸師
實例說明：我要如何戒除重度上網症！

Chapter08

今年我要學習一個有趣的新東西
學英文看起來比較高尚嗎？
「簡單」就不夠厲害嗎？
急著學，通常也急著放棄
錯誤的學習，直接送進失敗保證班
從小角落開始也可以欣欣向榮

Chapter09

今年我要去一個未知的地方旅行
既然要做，就火力全開吧！
培養「規劃力」和「實踐力」
正視自己的財力
受挫後的復原力，每天都是新的一天
換個方式，不忘初衷
對，沒什麼了不起，但卻是自己設計的旅程

Chapter10

今年我要學跟十年後的自己對話
對話1：找到一個方法認識未來的自己
對話2：讓自己更喜歡自己
對話3：想想十年後不想看到的自己

《1年計畫10年對話》

對話4：人生是自己的，誰也無法幫你創造

《1年計畫10年對話》

精彩短评

- 1、水是水了点，不过大体还是很打鸡血的，而且是大角度上，不错
- 2、（2014-5-1购于博客来）很不错的书，一开始读就让人有种蠢蠢欲动要计划人生的念头！！！打了雞血一般！
- 3、說是人生規劃書，實則是褚士瑩自己的人生藍圖入門簡章。能看見褚士瑩投入喜好事業的心路歷程，看見褚士瑩務實的築夢歷程，但也能看見褚士瑩思想上偏於流俗的面向。這或許不是個令人人盡善的人生規劃書，但肯定是個能全面認識褚士瑩的半傳記
- 4、7/100
- 5、对年轻人是有帮助的，就算到这个年纪，大多已经明白了，也还有一两点触动。
- 6、这是一本我个人觉得值得推荐的书，理由是朴实中肯，而且带有作者在NGO工作时带来的体悟，相信每个人都可以从这本书里收获东西。
- 7、不错

章节试读

1、《1年計畫10年對話》的笔记-第114页

”我們總是聽到年輕人抱怨：‘好無聊，現在能幹嘛？現在能去哪兒？’我的答案是：回家去，去除院子裡的草，去洗窗戶，學者做飯，釘個書架，找份工作，去探望病人，把功課完成，等你這些都做完了，就去讀本書吧。”

”你住的城鎮，並沒有人欠你吃喝玩樂的設施，你的父母，也沒有欠你吃喝玩樂。這個世界，也沒有欠你一個好人生。但是你欠這個世界一件什麼。你欠這個世界你的時間、精力、才能，所以沒有人必須因為戰爭、貧窮、疾病或是孤單而受苦。”

“換言之，長大吧！別繼續當個哭哭啼啼的小嬰孩，從你的夢幻世界裡走出來，長出肩膀來，而不只是一直長出願望。開始表現得像個有擔當的人。你很重要，世界需要你，你沒有那個空坐在那裡等著什麼人什麼時候來為這個世界做點什麼。因為那個”什麼時候“就是現在，而那個”什麼人“就是你
。。。。。。”

《1年計畫10年對話》

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