

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

图书基本信息

书名：《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做成功新生活！》

13位ISBN编号：9789865956233

10位ISBN编号：9865956233

出版时间：2012-11-8

出版社：漫遊者文化事業股份有限公司

作者：美崎榮一郎

页数：240

译者：嚴可婷

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

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

內容概要

超強筆記術達人美崎榮一郎教你趁現在徹底改變「失敗體質」！

改掉壞習慣不靠意志力，逼太緊反而更容易放棄！

【筆記女王】Ada、【知名圖文作家】馬克、【日本藥妝失心瘋版主】Vera 推薦

這50個壞習慣，你明犯故犯，硬逼著自己上進兩、三天卻又破功，快跟著筆記術達人美崎榮一郎徹底擺脫「失敗體質」！

桌子亂糟糟永遠沒有乾淨的一天、回家上網一下時間就過去了、明明在減肥卻又忍不住吃點心……

咦？這隻小熊的壞毛病，你是不是覺得很熟悉呢？

本書分別從生活、工作、思考、人際關係四個人生的大領域裡，

挑出最容易犯下的壞習慣、最常遇到的困擾，輕鬆轉換成讓你每天不再懊惱的好習慣。

節食也好、學英文也好，經常半途而廢

其實半途而廢的人，都沒有真正下定決心要實踐目標。

下定決心之後，如果你很難自我要求不容易達到，那就把其他人拉進來吧！

在無人注意的情況下，很少人能持之以恆。

像藝人或模特兒能維持曼妙的身材，正因為從事的是「被觀賞的工作」。

就算聽到捷運站內廣播：「車門要關閉了……」快遲到了！還是非得擠上車不可。

你缺少的是時間上的「餘裕」。

習慣趕車的人通常也都是習慣最後一分鐘才出門的人，這樣不僅會讓自己精神緊張，發生突發狀況也無法應對。

試試看提早一小時出門吧。可以悠閒地先到目的地吃個飯，或是到附近的咖啡館準備接下來的會議。

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

作者簡介

美崎榮一郎

1971年出生。大阪府立大學大學院工學研究科畢業後，一直任職於花王株式會社。設計&親自參與製作的商品領域相當廣泛，從Attack、New Beads、Wide Haier等的日用品系列到化妝品牌Raycious、Fine Fit皆有涉獵，以專案負責人的身分推動自家公司的資源與其他公司之間的合作，開發商品。與Nikon共同開發的多視角影像解析系統也獲電視台或新聞媒體爭相報導。

除了為一介上班族之外，同時也積極地與個人業務沒有直接關係的公司外部的商務人士一起舉辦讀書會和交流會，NHK等的多家電視台、電台、雜誌、書籍等皆競相報導活動。透過舉辦築地早餐會等各種早餐會、提供商社務人士資訊交流的讀書會，每個月聚集了超過150名的社會人士，構築起了超過1000名的業外網絡。因為在各行各業都擁有廣大的人脈，因此被尊為「超級上班族」。《成功者的筆記本都記些什麼？》與《成功者的筆記本都記些什麼？：實踐篇》成為暢銷書，在2010年商業用書大賞中被評選為第一名。

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

書籍目錄

前言

別擔心，你也可以改變自己！

第一章 不知不覺中常犯下的「工作上」的壞習慣

1 當座位越來越凌亂的時候……

2 陶醉於過去的經驗

3 動不動就說自己「好忙」

4 自己決定了格局與界限

5 不知不覺就「什麼事都自己一手包辦了」……

6 堅持自我主張

7 猶豫不決，寄不出道歉信……

8 有時缺乏動力……

9 過於好高騖遠

10 不寫備忘錄，以為靠記憶力就行

11 過於倚賴數位科技，反而溝通不良

12 看到新的3C商品，就忍不住想買

第二章 不知不覺中常見的「生活上」的壞習慣

13 買過的雜誌堆積如山

14 一不小心又花太多時間上網了……

15 快要遲到，慌慌張張擠上車

16 發票跟集點卡塞滿皮夾

17 節食也好、學英文也好，經常半途而廢

18 不知不覺一直在看電視

19 搭電車時總在玩手機

20 一不留神就衝動購買……

21 無意間總是在連鎖店用餐

22 動作粗魯，拿東西出氣

23 暴飲暴食

24 容易忘東忘西

25 拖太晚才睡，第二天遲到

第三章 不知不覺中常發生的「人際關係」的壞習慣

26 不論道謝或道歉，都說「不好意思」

27 寄出詞不達意的回信……

28 感謝遲遲說不出口

29 捨不得分享朋友

30 習慣以公司名稱介紹自己

31 覺得打招呼很麻煩

32 忘了見過的人名字，或認不得長相

33 不擅於聆聽

34 送給對方不適合的禮物

35 不願意分享資訊

36 擅自為他人貼上「難以相處」的標籤

37 期待得到回報

38 敬稱反而讓人覺得有距離感

第四章 不知不覺中常發生的「思考上」的壞習慣

39 總是有藉口

40 心想「還有時間」於是繼續拖延……

41 缺乏主見

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

- 42 把過錯怪罪於別人
 - 43 為將來設想過多，並深陷不安
 - 44 習慣跟人比較
 - 45 說別人的壞話
 - 46 自暴自棄，認為自己「一無是處」
 - 47 不擅於在人前表現
 - 48 刻意迎合他人
 - 49 不敢說「不」，累積更大壓力
 - 50 總想著「如果當時那樣就好了」，容易感到後悔
- 結語
你掌握住改變的機會了嗎？

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場》

精彩短評

- 1、何必活這麼累
- 2、就像作者自己說的,讀的人會有似曾相識的感覺!!
nothing new and have no a better idea for me to solve my bad habits.
- 3、雞血來一發

《丟掉50個壞習慣，懶熊也能訂做場

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