

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 图书基本信息

书名：《善用黃金29歲，決定未來三十年活得更好》

13位ISBN编号：9789865922002

出版时间：2012-8-9

作者：金田博之

页数：240

译者：楊明綺

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)

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 內容概要

利用「人生戰略筆記」打造職場生涯最高峰！  
二十九歲，是即將邁入三十大關、迎接多重挑戰的關鍵時刻，  
你感覺肩上的責任變重，  
工作升遷的壓力讓你感到焦慮，  
身體的老化讓你感到不安……  
注意了！這些警訊只是個開始，  
再不改變，你未來三十年的職場生涯就會開始走下坡！  
本書作者利用自己開創的「人生戰略筆記」，  
在充滿不確定的二十九歲關卡，找到了人生的方向，  
從最佳新進員工迅速成為跨國企業最年輕的部長，  
學習他的方法，你將可以  
排除不安，找到明確的目標與方向  
提升效率，還能充實自我  
公私兼顧，工作更帶勁

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 作者簡介

金田博之

一九七五年出生。大學畢業後，於一九九八年進入SAP Japan，不但奪得最佳新進員工的榮譽，還破例晉升為副社長特助；三十歲時，更成為SAP Japan有史以來最年輕的部長，並於三十五歲時擔任業務企畫本部本部長，活躍於跨國企業的第一線。目前以業務企畫本部本部長的頭銜，統籌策畫SAP Japan的經營策略。在全球共五萬名員工的SAP Japan裡，二〇〇七年到二〇一一年連續五年獲選為貢獻卓越的風雲人物，除了日本之外，也同時活躍於中國大陸、美國等地。

二十九歲時編製的「人生戰略筆記」成了他開創人生高峰的原動力。個人經營的部落格「三十世代的人生戰略筆記與成長日記」，更是創下單月點閱率破十萬的紀錄，深受二十、三十世代的歡迎。除此之外，並策畫了名為「Design the Way of 30's (DW30)」的活動。

部落格：「三十世代的人生戰略筆記與成長日記」

<http://ameblo.jp/dolphin55>

## 書籍目錄

【前言】在期待與不安的夾縫中求生存的二十、三十世代

第一章 人生為何需要戰略與筆記？

二十九歲前後必須面對的三種負面情緒

找到三種負面情緒的答案，消除心中的不安

從意識與行動力了解「現在」的自己

正因為不知從何著手，才要擬訂戰略

為何用「倒推法」設定目標，容易半途而廢？

「記錄」比記憶更重要

第二章 活用「人生戰略筆記」，縮短將來與現在的距離

「人生戰略筆記」的基本架構

活用「PDCA」統整「人生戰略筆記」

只要一行字，便能左右成果

選用方便歸檔的活頁式筆記本

活用四種筆記符號，激發行動力

第三章 從一行字開始的「成長日記」

從短短的一行字，邁向大大的成功

成功不是做出來的，而是要寫下來才能察覺得到

工作能力越強的人，越能迅速連結「下一次的行動」

不要過於執著「達成目標」

設定「確實」能得到成果的目標

活用「成長日記」，運用「STAR」整理成功因素

一週只花十分鐘，讓成長的種子茁壯

第四章 打造自己專屬的「成功祕笈」

將祕訣彙整成「成功祕笈」，以因應各種狀況

彙整成功經驗，打造自己專屬的教戰手冊

就算沒有充足的時間，也能保有一定的品質

花五分鐘回顧一下，效果大不同

活用「成功祕笈」，減少時間的浪費

即使是瑣碎的工作，也潛藏著成功的祕訣

活用「成功祕笈」的輸出學習法

第五章 消除不安的「壓力筆記」

將壓力寫在筆記本上，成為正面的力量

活用筆記本，徹底消除壓力

回顧筆記本，找到解決對策

將「低潮期」也納入戰略之中

週日晚間決定一週的情緒

將失敗的經驗整理成「十誡」

第六章 讓你五年內飛黃騰達的「人生計畫筆記」

將心中的想法化為文字，列成各種清單

別光只是想，要將「願望」化為行動

了解自己優點與缺點的「憧憬清單」

掌握先機的「願望清單」

擴大願望的「機會清單」

幫你排除不安與威脅的「恐懼清單」

利用「自我SWOT分析筆記」，從內部和外部來分析自己

活用「自我SWOT分析筆記」，讓自己攻守無虞

「工作 + 私生活」×「攻守無虞」=「人生計畫筆記」

## 第七章 避免計畫無疾而終的「實行約定筆記」

千萬不要讓計畫無疾而終

將人生戰略分成四個領域，有效提升效率

利用分類與優先順序，列出一週排程

活用人生戰略，充實你的工作與生活

先安排私事，再排定公事

活用「空檔時間」的自我投資法

利用「自我預約」，排除外力干擾

利用「統整作業」提升工作效率

擬訂計畫，確實檢討

## 第八章 讓你的工作與生活都充實的「決定願景筆記」

擬訂自己的「決定願景筆記」

改變觀點，便能發現新價值

懷抱夢想與願景，才能讓自己成長

活用心智圖，逐步擴展心中的願景

擬訂願景的三大要素

最終願景的兩個思考觀點

依據「自我信念」，訂立人生方向

「不輕言放棄」是最終極的戰略

【代替後記】自卑感有時是登頂的跳板

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 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)