

《絕對做得到的持續術》

图书基本信息

书名：《絕對做得到的持續術》

13位ISBN编号：9789862131107

10位ISBN编号：9862131101

出版时间：2009-3

出版社：大塊文化出版股份有限公司

作者：石田淳

页数：166

译者：邱麗娟

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

《絕對做得到的持續術》

前言

「我是個意志力薄弱的人，不管做什麼事都做不久……」 有時候，你會不會閃過這樣的念頭？但是我要明確地告訴你，這個想法是錯的。 無論是長時間持續做一件事，或是立刻遭受挫折而中途作罷，都和你的「意志」沒有任何關係。 反過來說，有時候就算你意志相當堅定，但怎麼樣就是無法持續做一件事。也就是說，「有志者，事不成」的情形不是沒有的。 那麼，為什麼事情會做不下去呢？ 究竟要怎麼做，才能夠不至於「虎頭蛇尾」，而持之以恆地做完一件事情呢？ 在本書中，我將告訴各位讀者做事持之以恆的祕密（解決方式）。 學習、工作、各種習題、鍛鍊、減肥、戒菸…… 有許許多多的事情，都得堅持下去才看得到成果。 比方說，雖然你知道想要達成自己的目標有哪些好「方法」、好「步驟」，但問題是：「你能不能持之以恆？」你能不能貫徹這些方法、這些步驟？如果不能貫徹，事情終究不會有成果。 於是，你拚了命地「下定決心」，努力提振自己的精神。 「我絕對要撐下去！」 「我怎麼能半途而廢！」 可是，結果依然…… 「終究還是撐不下去。」 接下來，你的心裡是不是就這麼想： 「我真是個意志不堅的人哪。」 或者，你會這樣發揮阿Q精神： 「哎呀，這種事趁早打住也好啦！」 太可惜了！ 這真的是太可惜了。 做一件事無法持之以恆，問題並不是出在你意志不堅、精神不專。 如果你能夠持之以恆地進行一件事、直到獲致具體成果，也許你的人生風景會有所不同。 這本書，便是要教導讀者發揮自己的「持續力」。 書中提及的方法，都是根據「行為科學」而來。 行為科學是專門研究人類「行為」的學科，因此據之發展出來的方法，是符合人性的。 本書將美國ADI公司所研發的「行為管理」（以科學數據為基礎，經過各項實驗與驗證，所進行的組織管理）加以個人化處理後，寫成「持之以恆技術」，介紹給各位讀者。 「持之以恆技術」和一個人意志是否堅強、有沒有耐力，完全沒有關係。 「持之以恆技術」和你的個性、年齡沒有關係，也和花錢與否毫不相干。 也就是說，只要有心，這個know-how「任誰都做得到」。 簡單地說，這個know-how的重點只有兩個： 1 增加某項行為。 2 減少某項行為。 只要能夠做到這兩點，就一定能夠達成目標。 此外，這些「行為方式」當中，也都有訣竅在。 如果這本書能夠幫助各位讀者不再半途而廢、從而完成了不起的計畫，將是筆者莫大的榮幸。 那麼，接著就來探討「持之以恆技術」吧。 在第1章，我們先來看看「撐不久的狀態」。 讀者當中也許有不少人覺得這些情形似曾相識。 無論下了多大的決心，就是無法堅持下去……。 在這一章，你可以找到自己的實際情形。 在第2章，我們將會探討「為什麼事情進行不下去」。 我將會告訴讀者，為什麼光靠精神力量是無法堅持下去的。 在第3章，我們將逐一介紹「持之以恆技術」。 在此我會具體告訴讀者：做哪些事情，可以讓事情繼續進行下去。 在第4章，我們將一步一步地告訴各位「持之以恆技術」的具體做法有哪些。 當你想要繼續做某件事時，可以試試這些方法。 在第5章，我們將稍微介紹「持之以恆技術」有哪些小訣竅。 有沒有用這些「魔法小訣竅」，結果可是大相逕庭喔。 在第6章，我將會舉幾個實例，這些案例都是使用本書所提的做法而達到各種目標的。 誠摯希望各位讀者也能善用本書所介紹的做法，實現自己的各項目標。 正式開始本書之前，我要再度重申： 事情做不久，實際上和你的「意志力薄弱」是沒有關係的。 真正攸關的，不過是你知道不知道「持續下去的方法」罷了。

《絕對做得到的持續術》

內容概要

世界上有許多事都要堅持下去才看得到成果。有些事情即使你知道達成目標的好「方法」、好「步驟」，可是問題卻出在「能不能持續下去」。而一件事未竟全功時，除了客觀因素，大多數的人總會怪罪自己的個性：「我意志力薄弱，做什麼都做不久……」但「持續下去」跟意志是否堅強無關，跟耐力也沒有關係 - - 它實際上是一種「行為技術」。

本書以科學數據為基礎，經過各項實驗與驗證所進行的組織管理，加以個人化處理之後，提出了一套簡而易行的「持續技術」。它與個性、年齡無關，也不需要花錢，也就是說這是一個「誰都可以做得到」的行為技術。只要掌握了這套「持續術」，你就可以永遠告別三分鐘熱度，再也不用擔心虎頭蛇尾，只要想做，就一定能輕鬆做到完。

《絕對做得到的持續術》

作者簡介

《絕對做得到的持續術》

精彩短評

1、注重行為而非結果

《絕對做得到的持續術》

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