

《改變現在的自己》

图书基本信息

书名：《改變現在的自己》

13位ISBN编号：9789861794417

出版时间：2016-6-14

作者：山崎拓巳

页数：256

译者：陳惠莉

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

《改變現在的自己》

內容概要

老是空想而沒有採取行動

老是想著負面的事情

老是為芝麻小事鬱鬱寡歡

經常無法控制怒氣

不擅長與人和睦相處

只要閱讀本書就可以扭轉自我形象，

瞬間感覺自己從頭到腳脫胎換骨！

你想成為特別的存在，想過和別人不一樣的生活，

但是無可救藥的個性，始終是個絆腳石.....

如果你開始討厭自己了，學著讓自己改頭換面吧！

對「現在的自己」感到厭煩 從目錄找改變方法

無法和價值觀不合的人和和睦相處 P48 別用自己的標準來衡量別人。

機會上門時，很難坦率地接受 P71 產生應該退卻的念頭時，唸誦「好事乍然而現」的咒語。

遭遇失敗時，總是焦慮不安 P95 承認自己的失誤，然後開始面對新的現實。

不知道該怎麼表達難以啟齒的事情 P108 從現有的心理狀態開始講起，之後的說話過程就會很流暢

○ 很害怕獨處的時光 P226 不再依靠手機或電視的垃圾情報，學著和自己對話。

不會享受眼前該做的事情 P170 找出「單純作業」和「非常喜歡的事情」之間的共通點。

對自己很沒自信 P240 有自信的人往往抬頭挺胸，只要改變表情或身體姿勢，心情也會跟著改變。

《改變現在的自己》

作者簡介

山崎拓巳

夢想現實規劃師

1965年出生於三重縣。廣島大學教育學部中途輟學。22歲時成立股份有限公司「拓」，目前營運三家公司。以「好事乍然發生」・「夢想・實現製造者之姿」，跨足「心靈管理・溝通術」「領導論」等各個領域，四處舉辦演講活動。以過人的話術和個人魅力、嶄新的商務理論吸引了眾多的男女粉絲。

著作有《一個人的會議時間》《一個人的充電時間》等，累積銷售數量超過百萬本。其代表作《一個人的充電時間》（大田出版）於二〇一一年在美國發行英文版《SHIFT》。此外也被翻成匈牙利語、阿拉伯語等語言，在海外擁有廣大的市場。除了出版之外，也跨足電影製作、繪畫、插畫、攝影、音樂製作等領域，非常活躍。

詳情

Official site:<http://www.taku.gr.jp/>

Facebook:<https://www.facebook.com/takumi.yamazaki>

《改變現在的自己》

書籍目錄

前言

全面改變性格的第一步

發現隱形的屏障

全面改變性格的第二步

質疑「明確而牢不可破的事物」

說明的方式能讓對方簡單明瞭嗎？

01 將話語中感動人心的部分傳達出去！

有三個重點

他人詢求意見時，能夠提出新創意嗎？

02 集結創意！

一個聲明

喜歡活動身體嗎？

03 愛上走路！

順暢行走

能夠和價值觀不合的人和睦相處嗎？

04 焦躁感消失了！

主角是誰？

遇到困難時，能夠立刻解決嗎？

05 跳脫出煩惱！

改變問題的內涵

能夠與爆怒的人互動嗎？

06 瞬間冷靜下來！

用旁觀者的眼光進行觀察

07 能夠耐住性子教導資質較差的人嗎？

減少發牢騷！

期待落空

08 對金錢抱持著正面的情感嗎？

減少對金錢的不安感！

小買賣

09 能針對不知道和不懂的事情不恥下問嗎？

拓展自己的世界！

告訴我告訴我

10 機會上門時，能夠率直地接受嗎？

變得積極！

乾脆俐落

11 能夠愉快地聆聽年代不同的人們說話嗎？

不讓馬齒徒長！

混合型思考

12 能夠不計較得失，為他人付出嗎？

接受大量的美好！

善於給予

13 能夠對陌生人敞開心房嗎？

療癒大眾！

微笑的眼神

14 能夠戰勝壓力嗎？

快速上手！

已經做好準備了……

《改變現在的自己》

- 15 能夠成為別人諮詢意見的好對象嗎？
成為一個「讓人想再度交談的人」
心中的佛像
- 16 遭遇失敗時，能夠保持氣定神閒嗎？
瞬間不再焦躁！
從這裡開始
- 17 為身旁的人們的成長感到衷心的喜悅嗎？
讓身邊的人發光發熱！
變成這樣？！
- 18 能夠和認識的人快速地建立起好交情嗎？
朋友不斷增加！
請託事情
- 19 能夠巧妙地表達難以啟齒的事情嗎？
機靈地帶出話題！
有什麼感覺？
- 20 能夠持續進行想做的事情嗎？
持續力提升！
+ 2行動
- 21 發生麻煩時，能夠快速處理嗎？
掙脫麻煩！
如何是好？
- 22 能夠在應該發表感想的場合明確地表現嗎？
不再害怕發表感想！
「喜歡」是最強大的力量
- 23 能夠巧妙地傳達他人的長處或成就的事情嗎？
獲得他人信賴！
背後讚不絕口
- 24 能夠自我滿足嗎？
心靈盈滿！
我的定義
- 25 有「面對理想的自己」的自覺嗎？
看到的世界全然改變！
美好遊戲
- 26 能夠衍生出新的發想嗎？
切換腦袋的模式！
人·地·時
- 27 身邊的人們會謹守你請託的事情嗎？
打動人心！
真正了不起的人
- 28 有沮喪的事情發生時，能夠保持開朗嗎？
吸引運氣上門！
事實是什麼？
- 29 對自己辨別事物的能力有自信嗎？
琢磨感性！
只接觸真品
- 30 自認有很多朋友嗎？
縮短與他人之間的距離！
善用地址簿
- 31 能夠保有深層的睡眠，避免隔天早上還留有倦意嗎？

《改變現在的自己》

神清氣爽醒來！

睡前的儀式

32 有「可能會發生愉快的事情的預感」嗎？

發生有趣的事情！

零碎的時間

33 隨時掌握，了解自己的人生應該怎麼辦嗎？

想做的事情多不勝數！

一人會議

34 和以前相較之下，現在的自己過得比較充實嗎？

雀躍的感覺復甦！

妄想日記

35 能夠和自己的感情良好互動嗎？

不再被感情操控！

重要的知會

36 享受眼前「該做的事情」嗎？

投注熱情在作業中！

工作就像遊戲

37 能夠客觀地檢視自己的心理狀態嗎？

提升成功率！

中立模式

38 能夠輕鬆地和陌生人對話嗎？

對話變得有趣輕鬆！

沉默是天使

39 重要時刻可以倏地集中精神嗎？

集中力上升！

忘我的練習

40 意見遭到否定時，能夠巧妙應對嗎？

結束對立！

你也是對的

41 能夠接受棘手的人的存在嗎？

能夠和棘手的人互動！

和自己相同的點

42 能夠主動中斷冗長的對話嗎？

互動長久持續！

前些時日的接續

43 確保緊要時刻需要用到的金錢嗎？

做得到的事情越來越多！

最低限度的生活

44 能夠隨時以同樣的標準判斷事物嗎？

成為「不失準軸的人」！

自我檢視

45 能夠確立能持續保有活力的目標嗎？

持續保有幹勁！

兩個欲求

46 能夠在聚會或活動當中揮灑自如嗎？

喜歡召集人群！

主動伸出觸角

47 能夠適當接受或婉拒邀約嗎？

深化互動的關係！

《改變現在的自己》

心情為首要考量

48 能夠主動建立新的目標嗎？

了解全新的自己！

前所未有的預定計畫

49 能夠召集大批人馬，享受歡樂時光嗎？

樂趣加倍！

訴諸活動

50 能夠認同自己的優點嗎？

表情變得豐富！

改變口頭禪

51 找到對自己而言重要的事情！

能夠忍受孤獨的時間嗎？

個人模式

52 沒有幹勁時，能夠激勵自己嗎？

動作變輕巧！

自我管理

53 能夠快速適當地完成該做的工作嗎？

以小搏大！

隨時提醒

54 有能夠擅用適當的措詞的自覺嗎？

心緒變清澈！

開口說好話

55 對自己有自信嗎？

成為「得體的有自信的人」！

抬頭挺胸

56 能夠把每天都變得美好嗎？

人生變快樂！

預定設計

後記

《改變現在的自己》

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