

《八分行動術》

图书基本信息

书名：《八分行動術》

13位ISBN编号：9789861853079

10位ISBN编号：9861853073

出版时间：2009-5-6

出版社：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

作者：米山公啟

页数：208

译者：趙婉珍

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

《八分行動術》

內容概要

腦神經醫學博士米山公啟是如何在忙碌的醫院工作空檔，培養出寫作的興趣？又為何最後捨去醫院的職務，轉而全職寫作？然而這個決定，也讓他晉身知名作家之列。究竟要如何選擇及行動，才能在日常生活的點滴累積下，成就自己的夢想？作者就將其自身的經驗，綜合大腦科學的觀點，歸出結一個超簡單又實用的方法，那就是「八分行動術」——把期望達成的目標都控制在八分。凡事別衝過了頭，反而會讓事情有更好的發展。透過本書完整的分享，讓你在工作、生活、戀愛及人交際等各方面，都能有效的創造幸福，讓你輕鬆簡單地實現夢想。

《八分行動術》

作者簡介

米山公啟

醫學博士，1952年出生於日本山梨縣的醫生世家，主修神經內科，專攻腦部疾病，也關心老人醫療、老人癡呆症。擔任臨床醫師為病患進行治療之餘，也從事散文、推理小說、實用書等創作。此外，還進行演講，參與電視台、廣播節目等演出。目前已經著書已超過200冊。主要的著作有：《筆記成功術》、《頭腦回春的30種妙法》、《男腦、女腦大不同！》、《成功的人腦裡裝了什麼？》、《醫學不是科學》、《50+1個影響健康的錯誤習慣》、《頭腦有效運轉的74妙方》等。

書籍目錄

前言

第一章 八分幸福術

給想得到幸福的人

多巴胺型的幸福感

只因幸福感稍縱即逝

血清素型的幸福感

多巴胺與血清素的平衡

即使如此也能幸福的方法

看似愈幸福的國家，自殺率愈高

日本的高自殺率

幻想的「幸福組合」

第二章 八分欲望術

跑者的愉悅感 (runner's high)

投資創業家的發言

成功者的心理

反應遲鈍的人才會成功

任誰都想出人頭地

為什麼會那麼想要勳章？

別貸款買房子

潛在的才能

富裕病的美國

欲望的殘骸

喜歡新奇的事物是對的

第三章 八分外表術

以貌取人佔9成？

重視外表

外表 + 品牌印象

選車也要看外表？

預期所必要的鏡像神經元 (mirror neuron)

貫徹一貫性

抽獎不會幸福

為什麼會想賭博？

第四章 八分生活術

瞭解自己大腦的個性

幸福的設定值

無論什麼事都能以八分來行動

「太浪費」的建議

大部份的「那個」就算沒有

法國式購物法

假日為血清型幸福感

長壽的秘訣就是只吃八分飽

與正面壓力 (positive stress) 共處

人到死都會追求刺激

為了聊天而需要新的資訊

第五章 八分工作術

工作做到8成就結束

副業二成的建議

《八分行動術》

以八分行動生活的德國人
只要當第三名
演講也只要八成
聽他人說話的八分術
想要盡快投入感情的話
巧妙運用人的意念
八分行動創造世界記錄
半退休的人
窗邊族的生存之道
第六章 八分人脈術
如何讓人看見誠意
讓對方記住的方法
將自己的時間為對方使用
等待時間的思考方式
別任意展露自己的人脈
變更預約的危險
得到對方的情報
對方要的是什麼
看看他人的背景
敏銳的觀察力
醫生的傾聽佔八分
懂得與醫生交流的人
第七章 八分戀愛術
戀愛讓大腦活性化
戀愛可以鍛練腦部
吸引對方的技巧
送禮物的方法
戀愛最高的幸福是什麼
睪酮素的支配
戀愛與性的關係
沒有永恆的戀愛
實現所有的欲望
欲望與現代社會脫節
選擇的八分
理解八分就滿足
男女幸福感的差異

《八分行動術》

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