

《赢在好习惯》

图书基本信息

书名：《赢在好习惯》

13位ISBN编号：9789863422894

出版时间：2014-12-26

作者：S . J . 史考特

页数：208

译者：林力敏

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.tushu111.com

《贏在好習慣》

內容概要

每天只要堅持5分鐘，讓生活、工作、人際關係更加分。

你有沒有覺得培養好習慣很難，總是半途而廢？

或想改善生活，卻認為自己很忙沒時間嗎？

其實，這些都只是藉口！

因為，你還沒找到一套養成好習慣的方法。

美國一級暢銷書作家S.J.史考特認為，

想要改造生活，應該從小地方開始建立大習慣，

因為一次想養成數十種好習慣並不容易，

因此改變生活的最佳方法是一次培養一個好習慣，

而且每個習慣花不到5分鐘就能完成，就算是太忙人也能輕鬆辦到。

史考特列出97個常常被忽略，卻非常關鍵的迷你好習慣，涵蓋領域包括：

1. 做事效率——提高工作效率，讓你做事更俐落
2. 人際關係——增進親子、伴侶關係，還能拓展人脈、遇貴人
3. 財務管理——聰明理財，掌握收支，不再為錢煩惱
4. 環境整理——空間不再凌亂、生活井然有序
5. 心靈快樂——練習正念，釋放壓力
6. 身體健康——養生，從生活的小細節開始做起
7. 休閒活動——再忙，也要結合自己的興趣與熱情

史考特還提出一套新方法——「好習慣堆疊養成術」，

就是把不同的小習慣串起來，並排進行事曆，一天只要花15~30分鐘，

可以幫你節省時間，事半功倍，只要每天付諸實行、日積月累，

好習慣就會內化成為生活的一部分。

如果你每天完成一套小習慣，

就能幫你在工作加分、加強人際關係、聰明理財、保持環境整潔、

還能促進身心健康，甚至更懂得生活，贏得人生。

《贏在好習慣》

作者簡介

S . J . 史考特 (S.J. Scott)

美國暢銷書作家。

他的書籍專門指導讀者在各領域建立良好習慣，書籍內容重視方法和行動。

經營「建立好習慣」部落格，目標是說明持續建立習慣有助換來美好人生。

提供大忙人也能輕鬆採用的簡單做法。

根據他的個人經驗，建立長遠改變的最佳方法是一次培養一個好習慣。

譯者簡介

林力敏

輔大翻譯所畢業，曾獲聯合報文學獎、梁實秋文學獎、林榮三文學獎等國內重要文學獎項，任聯合報
續紛版 專欄作家。

書籍目錄

第1章 做事效率 提高工作效率，讓你做事更俐落

1. 喝一大杯水，也幫頭腦補水 / 2分鐘
2. 安排當日計畫，區分輕重緩急 / 5分鐘
3. 挑出三項最重要的工作 / 1分鐘
4. 把工作拆解為步驟 / 5分鐘
5. 把目標昭告大家，督促自己 / 5分鐘
6. 完成工作就有獎勵 / 5分鐘
7. 工作前，關掉臉書和郵件 / 1分鐘
8. 清空桌面，順便收拾心情 / 3~5分鐘
9. 放音樂，有助提升專注力 / 1分鐘
10. 先做最困難的工作 / 1分鐘
11. 踏出第一步，先設定小目標 / 2分鐘
12. 切割時間，讓工作變簡單 / 不到1分鐘
13. 記錄每項工作的花費時間 / 不到5分鐘
14. 避免小事堆積如山，運用「兩分鐘法則」 / 2分鐘
15. 捕捉靈光乍現的想法 / 不到1分鐘
16. 列出已完成的工作 / 5分鐘
17. 回顧目標，採取具體行動 / 5分鐘

第2章 人際關係 增進親子、伴侶關係，還能拓展人脈、遇貴人

18. 回覆電話或訊息，促進交流 / 5分鐘
19. 傳送鼓勵訊息，為別人打氣 / 2分鐘
20. 邀約聚餐，聯絡情感的好方法 / 2分鐘
21. 讚美別人，他高興，你也開心 / 2分鐘
22. 檢查約會行事曆，避免失約 / 4分鐘
23. 善用臉書與LinkedIn / 3分鐘
24. 與網友聊天，建立虛擬人脈 / 5分鐘
25. 分享發人深省的內容 / 5分鐘
26. 認識新朋友，拓展人脈 / 2分鐘
27. 搜尋有趣活動，邀朋友參加 / 5分鐘
28. 要把快樂帶給他人，自己得先開心 / 5分鐘
29. 將心比心，相處更融洽 / 5分鐘
30. 蒐集新笑話，適時逗人開心 / 2分鐘
31. 留小紙條，能有大驚喜 / 2分鐘

第3章 財務管理 聰明理財，掌控收支，不再為錢煩惱

32. 掌控存款金額 / 5分鐘
33. 閱讀理財文章 / 5分鐘
34. 順手把零錢放進存錢筒 / 2分鐘
35. 記錄每天花費，了解花錢習慣 / 3分鐘
36. 計算手上的現金有多少 / 2分鐘
37. 取消訂閱廣告郵件與商品型錄 / 5分鐘
38. 替日用品找折價券 / 3分鐘
39. 自備午餐、咖啡或點心 / 2分鐘
40. 尋找免費活動，出去玩不用錢 / 3分鐘
41. 設定一天只能花多少錢 / 1分鐘
42. 規劃出差行程，節省時間和金錢 / 2分鐘
43. 最簡單的省錢招數：關電燈和電器 / 2分鐘
44. 買東西前，先上網比價 / 5分鐘

第4章 環境整理 空間不再凌亂，生活井然有序

45. 這些小事越拖拉越麻煩 / 5分鐘
46. 一早醒來，就整理床鋪 / 2分鐘
47. 整理流理臺或櫃子 / 5分鐘
48. 把三項物品擺回原位 / 3分鐘
49. 找出能賣掉或捐贈的物品 / 2分鐘
50. 整理發票、信件和帳單 / 4分鐘
51. 下定決心，丟掉用不到的雜物 / 2分鐘
52. 電腦資料也需要整理 / 5分鐘
53. 檢查有無過期的食物與折價券 / 4分鐘
54. 一次整理清理一個地方 / 5分鐘
55. 把髒衣服放進籃子裡 / 3分鐘
56. 檢查是否要添購生活必需品 / 4分鐘
57. 把一塊表面擦乾淨 / 2分鐘
58. 響應省紙運動 / 3分鐘
59. 善用回收桶，垃圾減量又環保 / 2分鐘
60. 一進門就把東西擺好 / 5分鐘

第5章 心靈快樂 練習正念，釋放壓力

61. 唸出鼓勵字句，帶來自信 / 5分鐘
62. 記下感謝的事，讓想法更正面 / 3分鐘
63. 聽喜歡的歌，激發快樂荷爾蒙 / 5分鐘
64. 接觸大自然，有益身心 / 5分鐘
65. 喝綠茶有助提振心情與排毒 / 2分鐘
66. 每天早上做伸展運動 / 5分鐘
67. 把名言錦句唸出來，激勵人心 / 5分鐘
68. 別丟掉童心，花時間玩樂 / 5分鐘
69. 稍微打扮，提升形象有自信 / 5分鐘
70. 觀看照片，重返快樂時光 / 3分鐘
71. 對著鏡子鍛鍊肌肉 / 3分鐘
72. 整理思緒、回顧生活的方法：寫日記 / 5分鐘
73. 服務他人，讓自己更快樂 / 5分鐘
74. 從事靈性活動，獲得心靈平靜 / 5分鐘
75. 閱讀勵志文章 / 3分鐘

第6章 身體健康 養生，從生活小細節開始做起

76. 每天同一時間量體重 / 不到1分鐘
77. 寫飲食日記，有助減肥 / 4分鐘
78. 沒時間上健身房的好選擇：跳繩 / 4分鐘
79. 每天服用維他命，強化免疫力 / 不到1分鐘
80. 冥想，消除雜念好處多 / 5分鐘
81. DIY水果冰沙，喝一杯提神也抗老 / 5分鐘
82. 吃一頓營養又健康的早餐 / 1~5分鐘
83. 使用薄荷，保持口氣清新又提神 / 不到1分鐘
84. 刷牙後，別忘了順便刷舌頭 / 2分鐘
85. 微波菜瓜布，殺死細菌 / 1分鐘

第7章 休閒活動 再忙，也要結合自己的興趣與熱情

86. 到綠色的環境走一走 / 5分鐘
87. 閱讀書籍，學新知 / 5分鐘
88. 每天寫下滿懷感恩的三件事 / 5分鐘
89. 天天瀏覽國際新聞，培養國際觀 / 5分鐘

《贏在好習慣》

90. 一天學習一個生字，提升溝通能力 / 2分鐘
91. 日行一善，快樂如影隨形 / 1~5分鐘
92. 閱讀維基百科條目，激發新想法 / 1~5分鐘
93. 觀賞TED影片，啟發自己 / 1~5分鐘
94. 打破舊習慣，走出舒適圈 / 1~5分鐘
95. 聽快歌，讓心情變好 / 4分鐘
96. 擁抱另一半、小孩或寵物 / 1~5分鐘
97. 隨心所欲塗鴉一下，別在意美醜 / 5分鐘

第8章 好習慣堆疊養成術 把好習慣串起來，排進你的行事曆

建立日常習慣八步驟

練習堆疊好習慣的兩個範例

如何找到適合自己的習慣

四方法打擊拖延症與惰性

持之以恆，內化成生活一部分

【結語】 堅持好習慣，贏得人生的祕密武器

《赢在好习惯》

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.tushu111.com