

《30歲前的努力，決定你在社醫

图书基本信息

书名：《30歲前的努力，決定你在社會上的成敗》

13位ISBN编号：9789861858654

10位ISBN编号：9861858652

出版时间：2013-6-26

出版社：高寶

作者：[日] 吉田隆嘉

页数：232

译者：程健蓉

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

《30歲前的努力，決定你在社醫》

內容概要

三十歲前的努力，決定三十歲後在社會上的成敗

究竟是什麼決定一個人在社會上的成敗？

答案是一個人剛出社會的二、三十歲那些時光，花了多少功夫學習。

20代社會新鮮人最大的煩惱，莫過於處理職場人際關係與心理上的調適。

與其自己狠狠跌過才有心得，不如參考別人的成功技巧，

這樣不必付出慘痛代價的寶貴經驗談，還不快來偷取！

擁有NHK播報員、自民黨黨員秘書、心理醫師等精采經歷的作者

從使職場生活更順利及如何在職場上獲得認同的方法，

到提升自我形象、自我學習與掌握未來的方法，

不藏私地分享自身經歷，助你在工作職場上也能站穩一席之地。

本書作者以過來人的親身經驗，

貼心叮嚀二十代剛出社會的你：

Q「主管做事風格與我不合，這樣我很難成長耶！」

沒關係，只要另外找到公司裡值得尊敬的家長與兄長，

學習他們的工作技巧、生涯規劃。

Q「今天睡過頭了，乾脆請病假在家休息好了。」

不要以為可以蒙混過關，其實主管都知道你在說謊，

因為他們自己在你這年紀時也撒過同樣的謊。

Q「該怎麼做才能提升自我的競爭力？」

找一位可敬的對手，工作是依各種能力結合所決定，

每個層面都有值得競爭的對象。

Q「該怎麼表現才能在職場上脫穎而出？」

1. 提升你的提問能力：先問大方向問題，再針對細節提問，最後對個別事項進行討論。

2. 提升正確記憶力：在職場上，你的發言資訊越具體，價值就越高。

Q「好不容易輪到我發言的機會，一定要講仔細一點讓大家知道我的努力！」

如果報告內容的價值不比現場所有人的時薪高，

對於公司就是損失。

Q「難得有機會跟主管一起出去開會，我一定要表現得活潑主動一點！」

真誠的招呼會在別人心目中留下好的印象，但也要先搞清楚自己的角色，

千萬別搶了上頭的風采。

《30歲前的努力，決定你在社醫

作者簡介

吉田隆嘉

1964年出生，畢業於東京大學。就讀東京大學研究所期間，連續兩年通過高難的國家公務員I種（高等職位）經濟組考試。

其後擔任齊聚菁英的日本NHK電視台播報員，數年後轉換跑道再度進入東京大學醫學博士班就讀，並取得醫師執照。曾擔任眾議院議員加藤紘一的秘書。現為日本首創的考生醫療中心「本鄉赤門前診所」院長、「學習與腦科學研究所」所長，以及「學習諮詢協會」理事長，長期致力於活用腦科學提高工作學習成效的研究。

著作包括《活用腦！必勝的時間攻略法》（2011年，商周出版）、《99%的人還沒學會的工作腦活用法》（2009年，大是文化）、《史上超強學習法》（2007年，商周出版）等。

書籍目錄

前言

第1章 使職場生活更順利的方法

「公司裡的家長」是可以自己挑選的：就算遇到不好的主管，也不用氣餒。
找到「公司裡的兄長」！你可以從前輩、公司裡的兄長那裡學到很細微的事。
只有你自己以為沒有穿幫！？三十幾歲的主管能夠看穿二十多歲下屬所說的謊
怒氣攻心時，就用這個撇步：就算氣到想揍人，這個方法也能讓你平靜下來。
除了自己，都是對手！找一個對手，絕對能幫助你自我提升。

專欄1 現在的生活方式將左右你未來的身體。

第2章 在職場上獲得認同的方法

提升提問能力的最好方法：向厲害的前輩學習如何掌握重點。
充分運用午餐技巧：談完正事之後再一起吃飯，是毫無意義的。
對人際關係要盡量遲鈍：這樣你就能減少許多無謂煩惱。
成效卓越的聯誼自我推銷法：不僅人脈會自然擴展，也能增加膽識。
打雜的方法將決定你的未來：其實前輩們都在注意你的行動。
在職場上要會彰顯你的工作成果：沒獲得肯定或許是因為你宣揚得不夠。
利用休閒活動塑造自我形象：私人生活也關係到你的評價。
有時你也需要負面思考：當情況絕不容許犯錯時，要積極的負面思考。
20幾歲時的失敗，還可以原諒：只要不是純粹犯錯，而是因為太過投入！
靠醫學識破謊言的方法：一旦被騙很可能就一蹶不振 - - 不要以為不會發生在你身上。

第3章 藉由說話方式提升形象的方法

打招呼能決定你給人的印象：如果只是基於義務，對方也會感受到。
打招呼時要認清自己的立場：要小心那些打招呼不恰當之人
低沉的聲音聽起來更有可信度：善用「充滿自信時聲調會降低」這一點。
不能長話短說的人就是偷薪賊！重點是用一句話講完主語及述語。
提案時最重要的是熱誠：會說話和會提案是完全兩回事。

第4章 提升自己的學習方法

30歲之前的學習是最有力的投資：往後公司將不再能保護你。
K書最好在一大早：善用前額葉皮質功能最活躍的晨間時光。
就算忙碌，也可以用零碎時間好好念書：善用智慧型手機，隨時隨處都可以念書。
在上班時間學到專業知識：表達你的熱忱，為將來做更多投資。
憑正確的記憶力和發言贏過同事：重要資訊要在當晚睡覺之前背起來
確實能幫助你成長！猶太人的好習慣：每天早上決定今天的主題，就能充實度過每一天。
專欄2如何成為一個酷中年

第5章 經醫學實證人類大腦的正確使用方法

成功為成功之母！只要自我催眠，就能獲得更大的成功。
遇到不愉快的事，就面對它來讓記憶變得模糊：為了保護心靈，記憶能夠有彈性的做變化。
訓練你的大腦能頑強的戰勝壓力：讓你不用逃避壓力的3C是什麼？
運動對憂鬱症有強大效果：不要試圖獨自解決心理問題
假日即使補眠再久也是無效：審視你每天的睡眠。
多吃青魚能讓心態積極樂觀：鯖魚或沙丁魚能讓心理強健、頭腦靈活。
工作失敗時的三個咒語：讓你能自然樂觀起來的習慣。
善用你的自戀：藉由了解自己的特性，就可以用缺點來磨練自己。

第6章 能夠自己掌握未來的方法

在職期間留下明確的實績：在離職前留下證明
把公司裡能學的都學會：在離職之前竊取所有的技巧。
強力推薦露營之旅：即使不出國留學，也可以培養國際觀。
放假就盡量出國旅行：試著多與發展中國家的朋友接觸交流

《30歲前的努力，決定你在社醫》

不要立刻離職：30歲前要盡量苦惱。尋找自我是一輩子的旅行！
為了不後悔而應該做的事：什麼才能滿足你的本能願望呢？
在紙上畫下自己的未來設計圖：明確的寫下自己究竟在追求什麼。

《30歲前的努力，決定你在社醫

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