

《為什麼寫下「討厭的事」，人生》

图书基本信息

书名：《為什麼寫下「討厭的事」，人生會更成功、更快樂？》

13位ISBN编号：978986359220X

出版时间：2016-3-30

作者：黑特筆記推廣委員會

页数：200

译者：許郁文

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

《為什麼寫下「討厭的事」，人生》

內容概要

首刷限量贈送讓你寫掉煩惱的B6黑特筆記

把討厭的事寫下來，就能改變你的人生！

寫下討厭的事，你可以因而：

讓自己在憤怒中平靜下來

更了解自己的個性

找出干擾工作效率的原因

發明會大賣的商品

學習別人的優點

不做出惹人討厭的事，更受同事朋友歡迎

明明過年剛整理好的辦公桌，才兩個月東西又堆得亂七八糟！一早有重要的會議，但手機竟然忘了充電鬧鐘沒響！走路老是撞到走道轉角的桌子，腳痛得要命！

職場、生活、人際關係總是會遇到許許多多讓人討厭的人事物！無論是自己一時疏忽，或是別人粗心，這些讓你討厭的事都是提升工作效率、改善生活的借鏡。甚至電視節目中讓人討厭的情節、社會新聞中令人不悅的事件，只要將所有討厭的事都寫下來，時時複習提醒自己不要犯這些錯誤，你的人生就會變得很不一樣。

甚至那些熱賣的商品：不會弄得滿地濕答答的不沾水雨傘、維護健康不需加油的氣炸鍋……都是從大眾討厭的事得到靈感，進而設計出長銷的商品。

從今天開始，跟著本書的方法，將所有討厭的大小事都一一寫下來，也可使用智慧型手機記錄，一條一條解決，讓職場和生活中討厭的事漸漸減少，工作更有效率，日子過得更愜意，你的人生就向前邁進一大步了。

《為什麼寫下「討厭的事」，人生》

書籍目錄

前言

第1章 專注在「討厭的事」上，壓力與怒氣全消散！

01 第一步，從了解自己「討厭的事」著手

02 透過書寫，暫時放下討厭的事物

03 不再生氣與抱怨

04 「討厭的事」共分四種模式

第2章 成為人人都愛的人，活用「討厭的事」的方法

05 己所不欲勿施於人

06 試著找出自己也很難察覺的毛病

07 勇敢面對正面而來的抱怨

08 了解「討厭的事」，就能慢慢發掘別人的優點

第3章 利用「黑特筆記」成為工作幹練的人

09 討厭的事物裡蘊藏著大量的成功祕訣

10 從處理討厭的事物學習工作能力

11 熱賣商品源自「麻煩」

12 「討厭的事」裡藏著顧客心理

13 登出「口出惡言獎金百萬日幣」的優衣庫

14 改善「討厭的事」就能靈活地管理時間

第4章 「黑特筆記」的寫法

15 就像把「討厭的事」存進外接式硬碟

16 「黑特筆記」寫法1：盡可能把覺得「好討厭」的事寫進筆記裡

17 「黑特筆記」寫法2：準備「備忘筆記本」與「歸納筆記本」

18 「黑特筆記」寫法3：「備忘筆記本」可使用智慧型手機的備忘錄程式

19 「黑特筆記」寫法4：「歸納筆記本」最好使用B6大小的筆記本

20 「黑特筆記」寫法5：為了實際感受成果，最好持續使用同一種筆記本

21 「黑特筆記」寫法6：將筆記本的頁面分成「討厭的事情」與「解決方案」兩塊

22 「黑特筆記」寫法7：想到「對策」就立刻寫進筆記本

23 「黑特筆記」寫法8：解決方案近在眼前

24 「黑特筆記」寫法9：不管過去發生幾次同樣討厭的事都寫進筆記本

25 「黑特筆記」寫法10：完美解決問題之後，就用紅筆圈起來

26 「黑特筆記」寫法11：盡可能每天從頭閱讀「黑特筆記」

第5章 持續記錄「黑特筆記」的祕訣

27 把發掘討厭的事當成一場遊戲享受

28 從電視、雜誌、書籍這類媒體與街上發現討厭的事

29 別想解決所有討厭的事

30 複習「黑特筆記」可明白自己的成長

第6章 「討厭的事」可以如此應對

依狀況分類：討厭的事與解決方案的實例

《為什麼寫下「討厭的事」，人生》

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