

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 图书基本信息

书名：《善用黃金29歲，決定未來三十年活得更好》

13位ISBN编号：9789865922002

出版时间：2012-8-9

作者：金田博之

页数：240

译者：楊明綺

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](http://www.tushu111.com)

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 內容概要

利用「人生戰略筆記」打造職場生涯最高峰！  
二十九歲，是即將邁入三十大關、迎接多重挑戰的關鍵時刻，  
你感覺肩上的責任變重，  
工作升遷的壓力讓你感到焦慮，  
身體的老化讓你感到不安……  
注意了！這些警訊只是個開始，  
再不改變，你未來三十年的職場生涯就會開始走下坡！  
本書作者利用自己開創的「人生戰略筆記」，  
在充滿不確定的二十九歲關卡，找到了人生的方向，  
從最佳新進員工迅速成為跨國企業最年輕的部長，  
學習他的方法，你將可以  
排除不安，找到明確的目標與方向  
提升效率，還能充實自我  
公私兼顧，工作更帶勁

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 作者簡介

金田博之

一九七五年出生。大學畢業後，於一九九八年進入SAP Japan，不但奪得最佳新進員工的榮譽，還破例晉升為副社長特助；三十歲時，更成為SAP Japan有史以來最年輕的部長，並於三十五歲時擔任業務企畫本部本部長，活躍於跨國企業的第一線。目前以業務企畫本部本部長的頭銜，統籌策畫SAP Japan的經營策略。在全球共五萬名員工的SAP Japan裡，二〇〇七年到二〇一一年連續五年獲選為貢獻卓越的風雲人物，除了日本之外，也同時活躍於中國大陸、美國等地。

二十九歲時編製的「人生戰略筆記」成了他開創人生高峰的原動力。個人經營的部落格「三十世代的人生戰略筆記與成長日記」，更是創下單月點閱率破十萬的紀錄，深受二十、三十世代的歡迎。除此之外，並策畫了名為「Design the Way of 30's (DW30)」的活動。

部落格：「三十世代的人生戰略筆記與成長日記」

<http://ameblo.jp/dolphin55>

## 書籍目錄

- 【前言】在期待與不安的夾縫中求生存的二十、三十世代
- 第一章 人生為何需要戰略與筆記？
  - 二十九歲前後必須面對的三種負面情緒
  - 找到三種負面情緒的答案，消除心中的不安
  - 從意識與行動力了解「現在」的自己
  - 正因為不知從何著手，才要擬訂戰略
  - 為何用「倒推法」設定目標，容易半途而廢？
  - 「記錄」比記憶更重要
- 第二章 活用「人生戰略筆記」，縮短將來與現在的距離
  - 「人生戰略筆記」的基本架構
  - 活用「PDCA」統整「人生戰略筆記」
  - 只要一行字，便能左右成果
  - 選用方便歸檔的活頁式筆記本
  - 活用四種筆記符號，激發行動力
- 第三章 從一行字開始的「成長日記」
  - 從短短的一行字，邁向大大的成功
  - 成功不是做出來的，而是要寫下來才能察覺得到
  - 工作能力越強的人，越能迅速連結「下一次的行動」
  - 不要過於執著「達成目標」
  - 設定「確實」能得到成果的目標
  - 活用「成長日記」，運用「STAR」整理成功因素
  - 一週只花十分鐘，讓成長的種子茁壯
- 第四章 打造自己專屬的「成功祕笈」
  - 將祕訣彙整成「成功祕笈」，以因應各種狀況
  - 彙整成功經驗，打造自己專屬的教戰手冊
  - 就算沒有充足的時間，也能保有一定的品質
  - 花五分鐘回顧一下，效果大不同
  - 活用「成功祕笈」，減少時間的浪費
  - 即使是瑣碎的工作，也潛藏著成功的祕訣
  - 活用「成功祕笈」的輸出學習法
- 第五章 消除不安的「壓力筆記」
  - 將壓力寫在筆記本上，成為正面的力量
  - 活用筆記本，徹底消除壓力
  - 回顧筆記本，找到解決對策
  - 將「低潮期」也納入戰略之中
  - 週日晚間決定一週的情緒
  - 將失敗的經驗整理成「十誠」
- 第六章 讓你五年內飛黃騰達的「人生計畫筆記」
  - 將心中的想法化為文字，列成各種清單
  - 別光只是想，要將「願望」化為行動
  - 了解自己優點與缺點的「憧憬清單」
  - 掌握先機的「願望清單」
  - 擴大願望的「機會清單」
  - 幫你排除不安與威脅的「恐懼清單」
  - 利用「自我SWOT分析筆記」，從內部和外部來分析自己
  - 活用「自我SWOT分析筆記」，讓自己攻守無虞
  - 「工作 + 私生活」×「攻守無虞」=「人生計畫筆記」

## 第七章 避免計畫無疾而終的「實行約定筆記」

千萬不要讓計畫無疾而終

將人生戰略分成四個領域，有效提升效率

利用分類與優先順序，列出一週排程

活用人生戰略，充實你的工作與生活

先安排私事，再排定公事

活用「空檔時間」的自我投資法

利用「自我預約」，排除外力干擾

利用「統整作業」提升工作效率

擬訂計畫，確實檢討

## 第八章 讓你的工作與生活都充實的「決定願景筆記」

擬訂自己的「決定願景筆記」

改變觀點，便能發現新價值

懷抱夢想與願景，才能讓自己成長

活用心智圖，逐步擴展心中的願景

擬訂願景的三大要素

最終願景的兩個思考觀點

依據「自我信念」，訂立人生方向

「不輕言放棄」是最終極的戰略

【代替後記】自卑感有時是登頂的跳板

# 《善用黃金29歲，決定未來三十年弧

## 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](http://www.tushu111.com)