

《90%的事，都能10分鐘做決丁

图书基本信息

书名：《90%的事，都能10分鐘做決定》

13位ISBN编号：9789866228766

10位ISBN编号：9866228762

出版时间：2013-7-25

出版社：采實文化事業股份有限公司

作者：和田秀樹

页数：208

译者：鍾嘉惠

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

內容概要

做決定，很難？

「辦得到」和「喜歡」的事先做，
90%的事，都能在10分鐘內做決定！

害怕、不確定、忐忑……，你常被小事煩惱，而左右決定嗎？雖然很想嘗試，卻又怕失敗，所以遲遲下不了決心呢？這些狀況，或許你也常發生：

- 「開會時想表達意見，卻害怕說錯話，怎麼辦？」
- 「想投資股票，卻怕賠錢，怎麼辦？」
- 「想對心儀的對象告白，卻怕被拒絕，怎麼辦？」
- 「想出國深造，卻沒勇氣放棄穩定的工作，怎麼辦？」
- 「想做有興趣的工作，卻不被別人看好，怎麼辦？」

工作、感情、人際關係……，到底該選哪一個？的確，「做決定」真的好難；但是，不做決定就容易與「機會」擦身而過！雖說「想好再出發」，但是，人的生命有限，實際上，每個人都難逃一死，如果因為顧慮太多而裹足不前，最後變成吃虧又後悔，大嘆「早知如此，何必當初」。為什麼不在能力所及的範圍內，試著放手去做呢？更何況，感到「不安」的事，通常不會發生，與其自己嚇自己，不如丟掉猶豫，試看看吧！

教你只用9個習慣，擺脫猶豫！「興趣」與「工作」都能兼顧的人生勝利學

作者和田秀樹是東大畢業的醫科高材生，現在的他平常是精神科醫生，假日時則要演講、寫作、教書等，甚至，他還是補習班負責人及業餘電影導演，導過的影片還得到「摩納哥國際電影節」的「最佳影片」！

在忙碌的生活中，和田醫生還是能每天睡足8小時，定期出國休息，保有興趣，他是怎麼辦到的？其實，他只是掌握了一件事，就是「人生不可能凡事都隨心所欲，考量自己的能力範圍，有些事就是不能做；但是，在能力範圍內，請先做再說！」

因為不再瞻前顧後，決定先做再說，反而會激發出人的潛能，獲得好的結果，甚至因此得到寶貴體驗，獲得人脈、機會。於是，他歸納了自己的經驗，發現只要養成9個習慣，就能擺脫猶豫不決，這些習慣包括：

【習慣1】先做再說

世界上沒有「零風險」的事，想太多反而越容易不安，倒不如先做再說！船到橋頭自然直，在安全範圍內，不妨丟掉恐懼，努力去做吧！

【習慣2】只做能力所及的事

把專長發揮到99%，就能掩蓋1%的不完美，所以，丟掉「倒吃甘蔗」、「苦盡甘來」的想法吧！請先從「拿手的事」開始做，讓「成就感」成為你的動力，越做越起勁吧！

【習慣3】學會請求別人

「請教教我！」、「請問，你能幫我嗎？」遇到不拿手的事時，這些話請一定要說出口！適時「依賴」別人，將對方的「智慧」化為助力，是通往「成功」的捷徑。

【習慣4】不做計畫

計畫，其實永遠趕不上變化。「因為沒計畫，所以下次再說。」往往只是藉口，比起事前準備，懂得「變通」更重要！一邊做，一邊思考，「做中學」反而進步最快。

【習慣5】一定要休假

「因為做不完，只好加班」、「我要熬夜念書」，這種「拚勁」固然值得肯定，但是，太累時只會失去效率，倒不如先好好休息。週末請做自己喜歡的事，有充實感的假日，是活力的來源。

【習慣6】習慣失敗，享受失敗

不要相信「我會贏」，請保有「若能贏，就太幸運了！」的心情，就算失敗，也能釋然。更何況，這次輸了，下次就會想贏回來，保有「想贏的心」，是進步的原動力。

【習慣7】絕不對自己喜歡的事說「算了」！

多數人總是高估別人、低估自己，常以「我的能力不足，還是算了」來逃避問題。其實，每個人都有無限潛力，越不可能，越要勇敢嘗試，「行動」，是實現夢想的第一步。

【習慣8】找一個有能力的人，模仿他

《90%的事，都能10分鐘做決了》

越優秀的人，越懂得模仿別人；吸取他人的經驗，能少走一些冤枉路。先「模仿」，再「創新」，特別是停滯不前時，「模仿」反而能幫助突破困境，繼續向前走。

【習慣9】任何事都有成功模式，找出來

許多人往往經歷一次挫折後就一蹶不振，認為自己一無是處；太在意失敗，反而會讓自己的行動受限。不妨多想像「成功的自己」，善用長處，大膽去做吧！

就算失敗9次，只要一勝，就是「成功」！

日本優衣庫（UNIQLO）的創辦人柳井正，曾經擬定了10個決策，其中，有9項都宣告失敗；然而，唯一一項「成功」的決策，卻讓他一躍成為日本首富，也讓「優衣庫」這個平價服飾品牌襲捲全世界。

因此，不要害怕失敗，勇敢接受挑戰，就不會再錯過任何「機會」。

想突破困境，就必須「動起來」！每天執行一項好習慣，就能帶來驚人改變！

作者簡介

和田秀樹

1960年出生於大阪府，精神科醫師。

東京大學醫學系畢業，國際醫療福祉大學研究所教授（專攻臨床心理學）、一橋大學經濟學系兼任講師（醫療經濟學）、川崎幸醫院精神科顧問，專長是老年精神醫學、精神分析學（特別是自我心理學）、團體精神療法學。著作眾多，有《不再「愛操煩」的9個習慣》（大和書房）、《養出「愛念書的小孩」》（DAIWA文庫）、《修正人生的軌道》（新潮新書）、《富裕階層毀了日本！別被「有錢人的謊言」欺騙》（寶島社）等。創立「學力向上的會」，榮獲第五屆正論新風獎。初次執導的電影「應試的仙度瑞拉」獲得摩納哥國際電影節最佳影片等，在醫療、教育、文化各領域活躍中。（以上書名、電影名皆為暫譯）

和田秀樹HP

<http://www.hidekiwada.com/>

和田秀樹blog

<http://ameblo.jp/wadahideki/>

書籍目錄

【前言】想太多的人，做不了大事

《習慣1》先做再說

不必凡事都要「完全準備好」，只要在安全範圍內，就可行動。

．想太多，是自己嚇自己

少思考、多行動，戒除「不安感」

．你覺得「不安」的事，通常不會發生

丟掉「恐懼」，把握當下最重要

．設定「最壞的狀況」，你還怕什麼？

先預設好「停損標準」，失敗時便能輕鬆面對

．律師、醫師已不是「高薪保證」，領2、3萬大有人在

不給自己機會，就無法改變

．就算失敗9次，只要有1勝，就是成功

別太貪心，請做拿手的事就好

《習慣2》只做能力所及的事

「辦得到」和「喜歡」的事先做，讓「成就感」成為工作動力。

．強項發揮到99%，可掩蓋1%的不完美

以專長凸顯自己，幫自己加分

．做喜歡的事，貴人就會出現

大腦會因喜歡而有動力，產生衝勁

．工作的順序感，決定你的成敗

困難的事要最後做，簡單的事先處理

．記錄自己一天的行為，效率可提升3倍

唯有了解自我，才能找出失敗的原因

《習慣3》學會請求別人

「互相依靠」是生物本能，不懂得「求人」，很吃虧。不拿手的事，一定要拜託別人幫忙！

．找人商量，一點都不可恥

一個人獨自煩惱，容易產生負面想法

．只要想著「贏」，你就會成功

因為沒有退路，反而非做不可

．單打獨鬥的成功，撐不了多久

適時借助他人的力量，別把所有事攬下來

．別再說：「如果當初.....就好。」

猶豫不決、想太多，永遠無跨出第一步

．90%有成就的人，都很會說「拜託你...」

透過集思廣益，讓事情有所進展

《習慣4》不做計畫

計畫永遠趕不上變化，學會「變通」，是成功的捷徑。

．與其胡思亂想，不如把握當下

不去想如何照計畫，盡可能先做再說

．「活用」老前輩的經驗，才叫聰明

參考別人的做法，幫自己加分

．變化才是人生常態，不用大驚小怪

就算臨時有狀況，懂得變通就能解決

《習慣5》一定要休假

休息是為了走更長遠的路，充電後人會更有幹勁，朝目標邁進。

．每天留足8小時給自己，好好睡

熬夜、加班對身體沒好處，只會越拚越累

《90%的事，都能10分鐘做決了》

- 人生以「玩樂」優先，之後再努力工作
- 安排「令人期待」的假日，工作會更認真
- 太在意別人的眼光，累的是自己
- 為對方著想要適度，請把「我」放在第一位
- 心太累的時候，要請長假「大保養」
- 沒事做後，會因為「太無聊」而動起來
- 《習慣6》習慣失敗，享受失敗
- 不要害怕失敗，請抱持「若能贏，就太幸運了！」的想法，好好努力吧！
- 把失敗當「飯」吃，成功當「加菜」
- 90%的人，都不是零失敗的「人生勝利組」
- 學習只說好話，沒自信的人才喜歡批評
- 別用匿名批評，暗箭傷人不是真君子
- 不服輸的人，一定能再贏回來
- 保有「好勝心」，會因為「想贏」而成功
- 「心」和肌肉一樣，可以越練越堅強
- 「抗壓性」決定一個人的職位與人際關係
- 《習慣7》絕不對自己喜歡的事說「算了」！
- 夢想永遠不會消失，逃避的往往是自己，用「行動」能換取實現的機會。
- 30歲以後，一定要成為能挑工作的人
- 不喜歡的工作也得照做，為什麼？
- 工作只是為了賺錢，不可以嗎？
- 「方法」只是一種手段，「結果」最重要
- 被拒絕不用放棄，等待「時機」再出手
- 沮喪太久，心會冷；等待並不是放棄
- 《習慣8》找一個有能力的人，模仿他
- 越優秀的人，越懂得「模仿」；停滯不前的人，總想著要「自創」。
- 好創意，來自完美的抄襲
- 一直執著「原創」，反而會原地踏步、浪費時間
- 用第三者的立場看自己，你會更理性
- 太相信自己的人，容易被自我蒙蔽
- 找回自己的勝利感，才能愛上工作
- 以昨天的「我」為目標，越進步越有衝勁
- 《習慣9》任何事都有成功模式，找出來
- 善用「吸引力法則」，告訴自己「我會成功」，你就一定能心想事成。
- 過去的經驗，隱藏著成功的捷徑
- 過量的知識，會讓人失去方向
- 不要對失敗太敏感，神經大條一點
- 平庸的人，比天才更容易成功
- 在自己「能做的事」上下功夫
- 走錯路也沒關係，危機可能是轉機
- 【結語】想太複雜，「成功」就會遠離你

《90%的事，都能10分鐘做決了》

精彩短评

1、:无

《90%的事，都能10分鐘做決了》

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