

《越跑越有錢》

图书基本信息

书名：《越跑越有錢》

13位ISBN编号：9789863061727

出版时间：2015-1-6

作者：山口拓朗

页数：176

译者：楊家昌

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

《越跑越有錢》

內容概要

錢，就是這樣跑出來的！跑，人生就會不一樣！

要改變人生，就要慢跑！

有錢人都喜歡慢跑的秘密大公開！

特別收錄村上春樹《關於跑步，我說的其實是……》經典書摘！

首度公開任何人都可以透過跑步，培養的九大商務能力！

第一手掌握最新慢跑情報：風靡全日本的「跑者聖地」，東京千代田區皇居！

為什麼有錢人都喜歡慢跑？

他們如何在繁忙的工作中，抽出時間慢跑？

跑步和賺錢，這中間到底有什麼關聯？

我們要如何越跑越有錢？越跑越有活力？

如果只是單純跑步，也可以學到縱衡職場的秘密？

作者提出九個可以透過跑步培養的商務力，將跑步精神應用於職場，

甚至是整個人生，讓你越跑越快樂、越跑越有勁。

想要越跑越有錢？現在就穿上跑鞋，跑出不一樣的人生吧！

《越跑越有錢》

作者簡介

山口拓朗

新聞工作者，曾替各大跑步雜誌、健康雜誌、週刊雜誌專欄撰文。2007年受到東京馬拉松的市民跑者鼓舞，決定開始跑步，隔年以4小時26分44秒完成東京馬拉松全馬。從此愛上跑步，至今依舊用自己的節奏跑步。著有《「更快」、「更具重點」的87篇文章書寫法則》（明日香出版社）、《與任何人都能從容對話的秘訣》（三笠書房）、《無論初次遇到鈴木一郎還是技安，都能立刻打好交情大全》（KOU書房）。

書籍目錄

- 序章：為什麼皇居跑者都是高年收人士？
- 平均每週有五萬人在此跑步的「聖地」：皇居
- 上班族更應該養成跑步習慣
- 我也想參加東京馬拉松
- 第 1 章 為什麼皇居是「跑者的聖地」？
- 為什麼皇居在週三和周末經常大爆滿？
- 男女跑者比例：單身女性跑者占六成
- 皇居的魅力之 1 一圈五公里
- 皇居的魅力之 2 無紅綠燈，具有高低起伏地形
- 皇居的魅力之 3 一定會遇到「同好」
- 皇居的魅力之 4 交通便利性
- 皇居的魅力之 5 完善的淋浴設施
- 皇居的魅力之 6 皇室的絕佳治安
- 皇居的魅力之 7 首屈一指的景觀
- 皇居的魅力之 8 週邊飯店所提供的配套方案
- 皇居跑步的基本禮儀
- 最早在皇居跑步的是銀座的公關小姐們？
- 第 2 章 為什麼馬拉松的人氣突然爆增？
- 一千萬跑者時代
- 馬拉松熱潮始祖 - 東京馬拉松
- 幾小時內吸引萬人報名的馬拉松
- 「狂點滑鼠戰爭」VS「馬拉松難民」
- 節目主題曲「旅宿」感動千萬顆心
- 跑鞋市場持續成長中
- 透過「跑步的科學」挑選跑鞋
- 令人驚豔的跑步用品陸續登場
- 跑步專用的音樂播放器
- 「美跑女孩」現身
- 三種類型的跑者
- 「通勤跑步族」逐漸普遍
- 跑步是一種雖不需高門檻技術，但也無法不勞而獲的運動
- 第 3 章 可以透過跑步培養的九大商務能力
- 關於跑步，村上春樹說的其實是……
- 人人都可以透過跑步培養的九大商務能力
- 商務能力 1：主體性
- 商務能力 2：自我管理 ability
- 商務能力 3：時間管理能力
- 商務能力 4：培養高度自我想像力
- 商務能力 5：提高目標達成力
- 商務能力 6：克服逆境的能力
- 商務能力 7：創意思考力
- 商務能力 8：專注力
- 商務能力 9：良好的人際關係能力
- 第 4 章 為什麼跑步會讓人變聰明？
- 會跑步的猴子演化成人類
- 雙腳步行與大腦的關係
- 跑步可以促進前額葉皮質區的活化

《越跑越有錢》

跑步可以提高語言學習能力
讓人產生動力的「獎賞效應」活化
腦科學家傳授「不會變笨的跑法」
所謂「跑者的愉悅感」是什麼？
第 5 章 為什麼跑步能促進健康？
跑步也能防癌？驗證跑步的健康效果
大家一開始都是為了瘦身而跑的
慢跑具有絕佳瘦身效果
跑步可以打造強大的心肺功能、加強血液循環
跑步讓我們不知不覺改變了飲食習慣
跑步可以改善憂鬱症
跑步也可提升睡眠品質
第 6 章 為什麼跑者會帶著笑容邁向終點？
鐵人三項競賽、超級馬拉松與越野路跑賽
馬拉松的起源
市民馬拉松收支概況
居然有這種馬拉松！日本特色馬拉松大公開
跑者也可以透過社群網路相互交流
「跑完35公里的辛苦」感受都是平等的
民眾的聲援是繼續跑下去的動力
偷懶或放棄都沒關係，重新再開始就可以了
對於未來要從事跑步運動的小小建議
不要過度壓抑自己
終章 為什麼有人還沒開始跑步？
究竟是腳跟著地還是腳掌著地？
跑步的價值就是跑步本身
參考文獻

《越跑越有錢》

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