

《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