

《成功者不說的7種驚人學習法》

图书基本信息

书名：《成功者不說的7種驚人學習法》

13位ISBN编号：9789868916531

10位ISBN编号：9868916534

出版时间：2013-6-25

出版社：核果文化事業有限公司

作者：西田一見

页数：224

译者：郭欣怡

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

《成功者不說的7種驚人學習法》

內容概要

《成功者不說的7種驚人學習法》

作者簡介

西田一見

【心智訓練 & 目標達成領航者】

畢業於東京理科學大學，SANRI股份有限公司代表董事兼社長。

SANRI能力開發研究所的目標，在於致力以大腦生理學與心理學為基礎的「科學性心智訓練研究」，同時也投入名為「腦訓練」潛能開發課程之研究工作並擔任指導者的角色。社長西田一見自許為「達成目標領航者」，從各式各樣的心理數據分析當中，幫助許多人實現夢想及目標。

目前為止透過演講與講課而指導的學員人數已達12萬人以上，尤其也幫助日本甲組職業足球聯賽、日本職棒、職業高爾夫等的職業運動選手做心智強化訓練、為商務人士提振士氣、提升個人自我實現續航力等，除了以上的個人指導之外，也以中小學及高中生為對象，開設心靈教育與夢想實現講座，幫助許多人成功考上前三志願的學校，因此在升學指導這一環也受到極大的好評。

作品：《欺騙大腦的減肥法》、《瘦下來的No.1理論》、《邀請討厭的上司去星巴克吧！》、《大腦報告 腦內活性！提高記憶力》等。

附SANRI股份有限公司 <http://www.sanri.co.jp/>

附西田一見 <http://nishida-hatsumi.com/>

附SBT認定講座 <http://www.sbt-trainers.com/>

《成功者不說的7種驚人學習法》

書籍目錄

前言

第1章 使職場生活更順利的方法

「公司裡的家長」是可以自己挑選的：就算遇到不好的主管，也不用氣餒。
找到「公司裡的兄長」！你可以從前輩、公司裡的兄長那裡學到很細微的事。
只有你自己以為沒有穿幫！？三十幾歲的主管能夠看穿二十多歲下屬所說的謊
怒氣攻心時，就用這個撇步：就算氣到想揍人，這個方法也能讓你平靜下來。
除了自己，都是對手！找一個對手，絕對能幫助你自我提升。

專欄1 現在的生活方式將左右你未來的身體。

第2章 在職場上獲得認同的方法

提升提問能力的最好方法：向厲害的前輩學習如何掌握重點。
充分運用午餐技巧：談完正事之後再一起吃飯，是毫無意義的。
對人際關係要盡量遲鈍：這樣你就能減少許多無謂煩惱。
成效卓越的聯誼自我推銷法：不僅人脈會自然擴展，也能增加膽識。
打雜的方法將決定你的未來：其實前輩們都在注意你的行動。
在職場上要會彰顯你的工作成果：沒獲得肯定或許是因為你宣揚得不夠。
利用休閒活動塑造自我形象：私人生活也關係到你的評價。
有時你也需要負面思考：當情況絕不容許犯錯時，要積極的負面思考。
20幾歲時的失敗，還可以原諒：只要不是純粹犯錯，而是因為太過投入！
靠醫學識破謊言的方法：一旦被騙很可能就一蹶不振 - - 不要以為不會發生在你身上。

第3章 藉由說話方式提升形象的方法

打招呼能決定你給人的印象：如果只是基於義務，對方也會感受到。
打招呼時要認清自己的立場：要小心那些打招呼不恰當之人
低沉的聲音聽起來更有可信度：善用「充滿自信時聲調會降低」這一點。
不能長話短說的人就是偷薪賊！重點是用一句話講完主語及述語。
提案時最重要的是熱誠：會說話和會提案是完全兩回事。

第4章 提升自己的學習方法

30歲之前的學習是最有力的投資：往後公司將不再能保護你。
K書最好在一大早：善用前額葉皮質功能最活躍的晨間時光。
就算忙碌，也可以用零碎時間好好念書：善用智慧型手機，隨時隨處都可以念書。
在上班時間學到專業知識：表達你的熱忱，為將來做更多投資。
憑正確的記憶力和發言贏過同事：重要資訊要在當晚睡覺之前背起來
確實能幫助你成長！猶太人的好習慣：每天早上決定今天的主題，就能充實度過每一天。

專欄2 如何成為一個酷中年

第5章 經醫學實證人類大腦的正確使用方法

成功為成功之母！只要自我催眠，就能獲得更大的成功。
遇到不愉快的事，就面對它來讓記憶變得模糊：為了保護心靈，記憶能夠有彈性的做變化。
訓練你的大腦能頑強的戰勝壓力：讓你不用逃避壓力的3C是什麼？
運動對憂鬱症有強大效果：不要試圖獨自解決心理問題
假日即使補眠再久也是無效：審視你每天的睡眠。
多吃青魚能讓心態積極樂觀：鯖魚或沙丁魚能讓心理強健、頭腦靈活。
工作失敗時的三個咒語：讓你能自然樂觀起來的習慣。
善用你的自戀：藉由了解自己的特性，就可以用缺點來磨練自己。

第6章 能夠自己掌握未來的方法

在職期間留下明確的實績：在離職前留下證明
把公司裡能學的都學會：在離職之前竊取所有的技巧。
強力推薦露營之旅：即使不出國留學，也可以培養國際觀。
放假就盡量出國旅行：試著多與發展中國家的朋友接觸交流

《成功者不說的7種驚人學習法》

不要立刻離職：30歲前要盡量苦惱。尋找自我是一輩子的旅行！
為了不後悔而應該做的事：什麼才能滿足你的本能願望呢？
在紙上畫下自己的未來設計圖：明確的寫下自己究竟在追求什麼。

《成功者不說的7種驚人學習法》

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