

《別再笑我缺乏意志力！》

图书基本信息

书名：《別再笑我缺乏意志力！》

13位ISBN编号：9789865824310

出版时间：2014-11-12

作者：劍持真代,石田淳

页数：143

译者：黃碧君

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

《別再笑我缺乏意志力！》

内容概要

《別再笑我缺乏意志力！》

作者簡介

劍持真代（けんもちまよ）

一九八二年生於神奈川縣。以漫畫作品《你是帥哥》（暫譯）出道。興趣是收集玩具相機與打電動，聽從行為科學家的建議，實踐「持之以恆」的訣竅，發展專屬自己的持續撇步，改善了三分鐘熱度的毛病，最後依這些寶貴經驗創了本書。

審訂者簡介

石田淳（いしだじゅん）

社團法人行為科學管理研究所所長。日本行為科學管理第一人。將美國商場上以行為分析和行為心理為基礎，並已有顯著研究成果的管理科學，以獨自手法改良成適合日本人的方式，加以應用發展出「行為科學管理術」。不但成了企業顧問，解決組織僵化的困境，同時舉行許多研討會或社內研修，更活躍於商場、教育第一線。

著作如數家珍：《不懂帶人，你就自己做到死！》、《絕對做得到的持續術》、《三天擊退失敗基因》、《組織改變的最佳報酬》（暫譯）、《短期間內改變組織的行動科學管理術》（暫譯）。

Will PM Internationa公司官網：www.will-pm.jp/

社團法人組織行為安全管理協會官網：behavior-based-safety.org/

石田淳部落格：www.will-pm.jp/blog

譯者簡介

黃碧君

從事口譯及翻譯。享受不同語言的意境、節奏與轉換。聞文堂版權代理及翻譯公司副代表。經營專門介紹台灣書籍之綜合情報網站「motto-taiwan.com」，致力把台灣好書介紹到日本。譯作有三浦紫苑《啟航吧！編舟計畫》、角田光代《明天到阿爾卑斯山散步吧》等。

《別再笑我缺乏意志力！》

書籍目錄

前言

第1章 立刻掌握持續訣竅，別再笑我缺乏意志力

第2章 寫日記與減肥掌握加減法，就能持續得很有意義

第3章 記帳不必另找時間，順便與每天必定做的事情一起執行

第4章 省錢大作戰，先學會分配預算，生活從此拋開壓力與煩惱

第5章 時間管理有撇步，用表單管理你的寶貴時間

第6章 持之以恆做運動，徹底擺脫三分鐘熱度的進階訣竅

第7章 終極目標：路跑，衝！衝！衝！

終章 1

《別再笑我缺乏意志力！》

精彩短评

1、常识？

《別再笑我缺乏意志力！》

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