

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

图书基本信息

书名：《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

13位ISBN编号：9789865852012

出版时间：2013-4-1

作者：黃經宙

页数：240

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

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

内容概要

擺脫停滯不前最好的方法，就是「付出行動」！

每個人，每一天，都在使世界產生變化！

關鍵是，你帶來的是什麼樣的變化？

60個微行動，立即執行！造就積極的改變！

成功者之所以比別人更容易走上成功之路，就是因為他們懂得在多思多想之後，付出及時的行動，把握成功的機會！不管你的夢想有多渺小或是多偉大，只有「想」是不夠的，永遠只有行動可以完成！

改變觀念，只能帶來幸福的感覺；付出行動，卻能嚐到幸福的滋味！

Q我總是在想如果失敗了怎麼辦？

Q有時間壓力我會做得更好。

Q明天再做吧！

Q這件事可能行不通，我需要好好想一想。

Q我好累，等精神好一點再來處理。

以上種種拖延的藉口，本書都將告訴你可以具體實行的方法 - -

不要讓自己「凍」起來，強迫自己馬上花5分鐘的時間做這件事

參加「人生金馬獎」，給自己獎勵

你可以休息但絕對不要放棄，堅持下去

一個行動，勝過嘴巴說千次行動

本書特色

1.五大章節、60的微行動，徹底打敗拖延的心理。

2.由內延伸到外的蛻變與變化！作者建議從改變自己開始，接受自己、進而影響他人，轉換角度觀察人生，最後回歸到做自己的行動超人。

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

作者简介

作者簡介

黃金教練 / 黃經宙

暱稱「小金老師」；曾擔任國軍軍事單位政戰幹部，現為百大企業指名好評講師，超優聲形象顧問有限公司總經理；激發個人潛能與天賦的「黃金教練」。

曾於文化大學、民視配音班、東森購物、紐約人壽、全球人壽、台灣銀行、慈濟、統一企業、美安台灣公司、實踐大學等破百間國內外企業暨學術單位進行授業；尤其擅長激勵人心的演講，以及專業聲音潛能開發、魅力溝通技巧等課程。

時以「凡是人心所能想像，並且相信的，終必能夠實現！」自我砥礪；從軍旅生涯的舒適圈跳出後，曾經歷許多挫折與打擊，最困頓時因父親伸出援手，有了繼續拚下去的念頭，然悲劇接踵而至，父親卻在此時罹患癌症，不幸短短數月離世。因感念父親的愛與期待，靠自我激勵生存下去，創辦聲音潛能特訓營，誓將此份對生命的熱情傳達給每一位朋友。

小金老師：「我沒有背景，我靠熱情和浴火重生的信心，要將人生逆轉勝！」

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

书籍目录

一、沒有打不開的心，只有邁不開的腳步

要讓行動領導想法，不要讓想法影響行動，現代人常常會有光說不練、光想不做的習性。要知道，身體動了、心就會跟著動，當然，腦子也會動起來！

1. 夢想用「做的」要比「想的」更真實
2. 不要讓自己「凍」起來
3. 想是問題，做是答案！
4. 起頭後萬事皆不難
5. 充滿自信的行動力
6. 改變只需一念之間
7. 人永遠不知道自己有多大能耐
8. 拋開「我執」意識的迷思
9. 在困境中更要正向的力量
10. 戰勝懈怠的最佳武器
11. 人生最不能浪費的就是時間
12. 瞭解自己才能正確投資

二、創造「動機」就能扭轉行動發條

「你的靈魂期待著什麼，就能讓你做成什麼事。」當你什麼都不敢期待、不敢奢求時，那麼當然也就無法完成。因為人們不會為了沒有希望的事付出行動！

1. 激發自己的成就感
2. 發現自己的熱情來源
3. 期待越多，希望越大
4. 興趣點燃行動力的火苗
5. 參加「人生金馬獎」
6. 沒有夢想的悲哀
7. 「明天」是行動的最大敵人
8. 沒有目標就像無頭蒼蠅一樣
9. 競爭力是靠信念與態度成就
10. 樂在工作的動力
11. 自我暗示提昇勇氣
12. 別再用沒時間當藉口

三、一個行動，勝過嘴巴說千次行動

凡事不要等到準備好了再行動，要邊行動邊修正，從做中去找答案。有時想太多、說太多都是空談不切實際，我們往往學了太多方法和技巧，結果都是枉然。

1. 千萬別等到準備好才開始
2. 人生是一場馬拉松
3. 成功沒有如果，只有結果。
4. 「努力」和「認真」的差別
5. 積極行動是機會的入場票
6. 好運也可以練習
7. 自我奮鬥才能真正成功
8. 能持之以恆的人才能勝出
9. 機會是靠自己創造
10. 學習不能只是學，更要練習！
11. 找對方法創造全新的自己
12. 成功從助人的小小行動開始

四、沒有過不去的路，只有過不去的人

只要你願意相信自己，那麼一定會有力量走下去的，因為逆風的方向更容易學會飛翔，唯有在各種條

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

件都不利於飛行之下，你才會發現其實自己能夠飛得多高多遠。

1. 你可以休息但絕對不要放棄
2. 「機會」總伴隨「危險」
3. 成功者和失敗者最大的不同
4. 逆風的方向更適合飛翔
5. 恐懼是我們前進的阻礙
6. 如何克服低潮
7. 成功不遙遠，是因放棄而遙遠！
8. 勇敢的「相信自己」
9. 一顆飯糰帶來的力量
10. 創造力來自於不斷嘗試
11. 難過絕對不能超過十分鐘
12. 不設限的人生

五、幸福是用來珍惜，而不是拿來炫耀的

不要因為自己處在人生高峰就驕傲自滿，也不要因為一時的逆境，擾亂了自己本來正常的心態，變成心浮氣躁、患得患失。想要有一顆豁達平靜的「心」，就要依賴我們的日常修為與智慧來慢慢調整。

1. 負面想法拖累行動力
2. 低調的華麗人生
3. 自信就是一種魅力
4. 別讓批評成為人際溝通的毒藥
5. 正向的人才能擁有幽默感
6. 別成為喜歡抱怨的人
7. 控制情緒的不二法門
8. 不要怕認錯
9. 做自己認為對的事
10. 真正的包容是要付出行動
11. 用心待人，成為彼此的天使
12. 朋友，今天您笑了沒？

《不拖延的微行动 让你效率更惊人》

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