

# 《绝对达成》

## 图书基本信息

书名：《绝对达成》

13位ISBN编号：9787547713939

出版时间：2015-1

作者：横山信弘

页数：224

译者：李娟

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](http://www.tushu111.com)

# 《绝对达成》

## 内容概要

多少次下定决心减肥健身可一次次放弃；  
多少次下定决心要旅游放空却一拖再拖；  
多少次下定决心要看书充电却败给惰性；  
多少次下定决心要完成目标却无法坚持；  
多少次下定决心好好学习却各种借口抱怨

……  
是的，“绝对达成”人人追求，但要想做到却实在太不容易。  
你现在需要做的或许不是“下定决心”，而是要拥有“绝对达成”的思维训练。《绝对达成》一书中提倡的“绝对达成”不是口号，更不是愿景，而是高效实用的解决方法。

本书作者横山信弘是享誉全球的世界级成功心理学大师。本书则是当前日本商界最经典、最著名的培训教材。亦是世界500强企业必备的培训课程，以及120个国家和地区团购畅销书第一名。

横山信弘先生在本书中客观详尽地分析了干扰我们绝对达成的各种“思维噪音”，比如制定目标时的“想当然”和“太冲动”，执行任务时的“不自信”“想偷懒”和“找捷径”，更有类似“拖延”，“抱怨”等大量负面思维的存在。并针对性提出了“绝对自信法”“任务逆向倒推法”等高效解决之道。

横山信弘先生强调：不论现状有多糟糕都一定要达到预期目标。只要适当改变自己的思考模式，成功便会变得理所当然！

通过绝对达成的思维训练，你将拥有以下生活和工作状态——

- 一定能做到且一定能做好自己想要做成的事；
- 彻底告别拖延症，找借口，爱抱怨的糟糕状态；
- 工作和生活积极、高效，并能够达到良好的平衡；
- 大幅度提升自己沟通力，和周遭的人建立起默契；

……  
总之，通过“绝对达成”的思维训练，你会变得“焕然一新”。而无论对于公司还是社会团体而言，只要人人都能绝对达成目标，公司业绩自然会更上一层楼，社会团体也会变得更高效、更繁荣。

# 《绝对达成》

## 作者简介

横山信弘

阿塔克斯销售集团董事长。美国NLP协会认定合作伙伴。

开始为100人以上的大银行分行行长级别的高管做培训。每年汇集了5000人以上的公司经营者和管理者。听过他研讨会的人都高度评价他的讲说将“逻辑方法论”表现得富于激情，生动形象。

他主张的不是“比之前更好”，而是“不论现状有多糟糕都一定要达到预期目标”。他深入各个职场，非常重视最终取得的成效。他采用的不是复杂的精神论而是特别简单的方法论，听他讲说的人无不感觉醍醐灌顶，反复来参加他的研讨会的人不计其数。

## 书籍目录

自序：要Winner不要Loser

训练法1 开启“绝对达成”的自信

35岁，已为人父，却还对工作没有责任感的我

达成目标从“尽力去做”到“理所当然”的环境激变

改变我的一次重要谈话

用“冲击×次数”来摆脱“维持现状的先入之见”

实现“绝对达成”的“逆向思维”

最大的“思考噪音”就是所谓的“动力”

“成功者”和“失败者”唯一的不同

工作意义之类的问题，根本没有思考的必要

想要实现愿望之前首先要做的事

训练法2 摒弃阻碍目标的“思考噪音”

“理所当然化”的四个步骤

去除“明明知道但却不能行动状态”的“思考噪音”的方法

寻找无法行动的原因会成为更加不能行动的借口

帮助你“思维转变”的方法

重视自己内心的节奏，增加摆脱现状的“意识”的次数

把“维持现状的先入之见”当作流行语，让组织活跃起来

“明白道理却不能付诸行动”与“努力状态”的区分方法

将“意识”集中到一件事上

4个月后的工作量变为现在的3.5倍

训练法3 坚持多一点点，“绝对达成”就是你的

从“努力状态”到“理所当然状态”

切忌“别太勉强”

“纠结阶段”最长不过8个月

我自己经历过的煎熬的“纠结阶段”

从“路边时代”的经验，到组织100名大银行支行行长研修

将“行动锁定”，即使是再小的行动也能“冲击力”急增

如何成功摆脱“维持现状的先入之见”

从关键的“努力状态”到“理所当然化”的变化

袭击“努力状态”的“思考噪音”

如何与扰乱社长的“思考噪音”对峙

觉得煎熬是因为“心理时间”很长

千万不要被梦想杀手的言论所迷惑

“理所当然化”的副作用

训练法4 快捷“绝对达成”方程式一步解决

没有“自信”也能出成效

“行动 信赖关系 成效”的方程式

两种信赖关系——“自信”和“信用”

坚持做30次，周围就会有人来帮助你

如果贸然从“引领”开始，就无法构筑“信赖关系”

训练法5 治疗拖延习惯，让工作效率提高10倍

科学治疗拖延程序的“倍速管理”

## 《绝对达成》

将期限折半，用2倍的速度去处理工作

拖延工作的两个风险

“削了皮的苹果”的比喻，将收益提高到了143%

如果不能根治“拖延程序”的话……

“倍速管理”必需的“测算技巧”

通过“ONE TWO 确认”提高工作精度的方法

没有和上司建立信赖关系，我那段苦涩的过去

“期限折半+并列化”带来工作倍增的“不可思议”

通过“倍速管理”成功突破“纠结时期”的广告代理人

“6点准时下班+每天更新博客”让博客访问数提高了10倍

倍速管理不需要特别的道具以及事前准备

训练法6 你已拥有“绝对达成”的大脑

“理所当然化”后与人的交际能力得到大幅度的提高

“权威原理”让你更容易地引领他人

不知不觉中你拥有了“会想办法的大脑”

把眼前的工作做到底的过程中可能遇到的问题

将行动锁定，朝着做到底的目标努力时出现的“行动的潜在问题”

能不能解决“结果的潜在问题”是决定成功与否的分水岭

后记 写给所有没有“自信”的人

# 《绝对达成》

## 精彩短评

- 1、没有姐妹篇精彩。
- 2、倍速管理
- 3、靠自己靠自己靠自己靠自己靠自己靠...
- 4、从想法走向行动的一本有用的书。三观更正了，原来，想法多不见得是件好事，心灵释放也需要合理的运用，因为这些会阻碍你的行动，把拖延当成理所当然化。书中强调把绝对达成当成理所当然化，提供了一些使用的方法，比如倍速管理，多次和领导确认，和大家步调一致建立信赖关系等等。作者提到的几个逆向思维对我冲击很大，比如自信是在完成后获得的，比如因为取得了成效，与人交流的能力得到了提高。取得了成效，才能建立信任关系。之前那些话真的很难做到，因为不好把握度。三个月才看完这本书，所以内容偏后面一些，之后持续补充吧
- 5、独特的管理方法，理所当然-绝对达成，试试看这样新颖的方法吧，原先一直在制订目标中度过，的确有时候会有力不从心的感觉，用身体记住自己的理所当然的习惯。
- 6、简单实用。
- 7、管理
- 8、虽然是有点水，但是里面的情况确实是大多数人有的，其实做法很简单，我估计每天看几眼这本书应该可以帮自己进步一些些
- 9、车轱辘话，没有完整的体系，很难看的个人管理类书
- 10、绝对+小瑶，又一次遇到了自己动心的书！目前最大的目标就是减肥！希望自己能坚持下去！
- 11、目标明确，结构简单，通俗易懂。但文字太水，千篇一律，务虚太多
- 12、为了与人交流随便看看，有违我不读方法论和励志鸡汤的理念。以偶然充当必然，以自我经验指导他人生活的典范。这类书最多在人自行思考定位之后用于反省和修正，真的将之奉之为圭臬那真是见了鬼了。
- 13、二十分钟看完.....
- 14、有启发
- 15、何其啰嗦！
- 16、达成目标，理所当然
- 17、动力不是必要的。摒除思想中的噪音，把目标锁定，把行动理所当然化。
- 18、这本书今天一口气读完，真的是大开眼界，作者从自身经历出发，提到了理所当然化的四种阶段，着重讲了从明白道理但不敢行动的阶段，努力行动的阶段到达下一阶段所需做的。从另一个角度解决当前大多数人所处的的问题。从自我连结到排除思想噪音，以及处于两个阶段所必须的多次冲击。总之本书收益甚大。
- 19、总体来说就是帮助你达成目标的一本书，不如《梦想笔记本计划》。
- 20、目标早以在那里，逆向思维，让大脑想办法去完成过程减少其他粗音！不要有太多心理时间直奔目标
- 21、就是想说把一切理所当然化吧，逆向思维想事情，避免脑内噪音。
- 22、这只是一本鸡汤而已
- 23、见过的最实用简洁利落的改三观书。
- 24、把“做成”理所当然化，倍速处理事务。

# 《绝对达成》

精彩书评

# 《绝对达成》

## 章节试读

### 1、《绝对达成》的笔记-第1页

序言，nhk新闻，人必须学到一定的知识后反复的练习，用身体记住方法，掌握方法才行

### 2、《绝对达成》的笔记-第6页

绝对达成理念的关键在于自信

### 3、《绝对达成》的笔记-第28页

工作的意义是什么之类的问题，根本没有去苦苦思考的必要，只要你开始行动把一项工作坚持下来做到底，收获了成果之后，这期间的意义所在，自然是早已了然于心了。

### 4、《绝对达成》的笔记-第13页

那位顾问告诉我一个道理：如果想要绝对达成目标，在一年的时间里，思考如何去达成目标的次数将会是一个庞大的数字。

### 5、《绝对达成》的笔记-

绝对+歪歪扣子

### 6、《绝对达成》的笔记-第64页

### 7、《绝对达成》的笔记-第1页

把问题的焦点集中一处，专注自己内心的节奏，如同跑马拉松一样，专心完成10倍的工作量，不和他人比较，按照自己的节奏去工作，才能逐渐让自己去引领自己。

### 8、《绝对达成》的笔记-第34页

所谓“理所当然化”是指即使不通过大脑思考也可以开始行动的状态。

### 9、《绝对达成》的笔记-第2页

把自己想做的事都当做“理所当然”的事情去实现，这点我后续将在本书中捏来揉碎地详细讲解。这只需要你在一定的期间内意识到一件事，然后将一个行为持续下去而已。

### 10、《绝对达成》的笔记-第16页

如果你身处即使达不成目标也无所谓的组织，或者是身边有这样的人，你就很容易受到组织风气和环境的影响。

### 11、《绝对达成》的笔记-第178页

# 《绝对达成》

# 《绝对达成》

## 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](http://www.tushu111.com)