

庸才猛抄筆記，人才勤寫心得



[庸才猛抄筆記，人才勤寫心得 下载链接1](#)

著者:生田知久

出版者:先覺出版股份有限公司

出版时间:2011-12-26

装帧:平装

isbn:9789861341828

超過50000個上班族和學生，從此蛻變為「成長的人」！

與其擔心未來能不能成功，不如在意「今天成長了沒」！

當你翻開這本書，新的24小時已經開始了。

只要實行書裡的內容，24小時後保證讓你煥然一新。

請開始倒數計時！

每個人每天都只有24小時，

想讓自己成長，就該把時間和精力用在對的地方！

日本首位潛能教練，傳授你「改變自己的6種力量」。

只要實踐它，24小時內你將發現，今天的你勝過昨天的你！

1發問力

☐不准說「糟了，怎麼辦？」請想想「接下來應該做什麼？」

☐覺得很難的時候，記得問自己「真的嗎？」

2思考力

☐有煩惱或問題時，思考「這是不是應該克服的煩惱或問題？」

☐想要實現什麼，請先「在腦中實現」。

3決策力

☐為了實現夢想，採取行動之前，先決定「一定能實現夢想」！

☐不要想「能不能做得到」，而是思考「要不要做」。

4行動力

☐時時思考「接下來應該怎麼做」，實際行動。

☐靠著「時間考驗法」提高時間濃度。

5感染力

☐為了實現夢想，必須培養「得到認同」的能力和「分享」的能力。

☐要傳達一個想法，至少要準備三個故事。

6學習力

☐「學習」和在學校「唸書」不同。要把知識轉換為自己的價值。

☐最後要達到「不特別注意也能做到」的程度。

「行動未必能帶來幸福，但是不採取行動，就一定無法幸福。」——狄斯雷利

「人生最大的目的不是知識，而是行動。」——赫胥黎

Keypoint 1

猛抄筆記的人，還以為自己在學習。

其實資訊貴在活用，遵循「輸入兩成、輸出八成」的法則，勤寫心得才是王道！

Keypoint 2

什麼都想做的人，最後什麼也做不成。

現在起集中精神，決定一次做好一件事！

Keypoint 3

訂定目標時，別問自己「能不能做得到？」

因為做不到的事才會被當成夢想。下次問自己「要不要做？」

Keypoint 4

面對挫折，與其煩惱「糟了，怎麼辦？」

應該問自己「接下來該怎麼做？」把煩惱轉為問題，刺激自己思考解答，不斷成長！

Keypoint 5

無論設定了什麼目標，都要問自己「現在能做什麼？」

現在能做的事應該不多，所以更要付諸行動，盡力做到好。

Keypoint 6

沒頭沒腦地對自己喊「加油！」並無法消除內心的不安。

應該在行動之前排除疑慮，下定決心告訴自己「夢想一定會實現！」

Keypoint 7

拚命K書，人生卻沒有改變？這是因為「知道」不等於「做得到」。

時時問自己「是否真的做到了？」用實際行動創造改變！

作者介绍:

生田知久

日本第一位「潛能教練」，每年讓1萬人蛻變為「成長的人」。

1978年生，畢業於橫濱國立大學工學部，秉持「人經過琢磨就能發光」的理念，創立生日快樂公司，並擔任社長。為了推廣自創的成長理論和溝通理論，每年舉辦三百場演講、研討會，參加者上萬人，累積聽眾突破五萬人。他應用對企業提供的組織診斷法，設計了「四色性格分析法」和「四色求職分析法」，至今已經有七十萬人使用。為了讓學生過著充滿活力的人生，開始推廣「機會專案」，與全日本約兩百名學生員工規畫了「樹屋村」「無人島求生營」「機會小車環遊日本」，在日本各地活動。後來更創辦免費雜誌《ROLMO》，發行量逾十萬冊，希望提供學生找到榜樣的機會。為了支持受經濟不景氣影響而難以就業的學生，企劃了「全力求職學校」。在工作難找的時代，他是懂得發揮每個人的潛能、培育耀眼人才的

知名專家。

目录: 作者序 改變自己的六種力量

1發問力 4小時 ASK!

首先，培養發問力

能改變自己的人總是不斷自問自答

創造未來的「接下來呢？」創造價值的「是什麼？」

提升動機的「為什麼？」從夢想倒推「所以該怎麼做？」

絕頂聰明的人追問「真的嗎？」的技巧

2思考力 4小時 Think!

思考方式決定你的人生

移動時間點能創造無限大的力量

即使是令人痛苦傷心的事，也能視為有價值的事

找出實現夢想的最佳方法

培養思考能力的「結果」和「圖解」技巧

3決策力 4小時 Decide!

作了決定，才能前進！

強大的決策力能創造引力

選項太多，無法決定

不要想「能不能做得到」，應該判斷「要不要做」

腦中無法想像的事，就無法實現

4行動力 4小時 Do it!

主要的差別在於「行動力」

養成盡力做到最後的習慣

如何有效運用有限的「時間資源」

讓時間「看得見」，提高時間的濃度

拚命唸書，人生卻毫無改變的人

5感染力 4小時 Involve!

單靠自己一個人，無法實現夢想

分享故事，感染他人

告訴別人你的夢想

與其加強說話技巧，不如努力增加故事

得到別人認同的「聆聽」技巧

6學習力 4小時 Study!

「學習」代表下載偉人、先人、他人的智慧

把一本書變成價值一百倍的顧問

從「知道自己的無知」到「不特別注意也能做得到」

輕鬆加強記憶力的習慣

從「學習」發展到新的「問題」，再造自己

結語 任何人經過雕琢，都會閃閃發光

• • • • • ([收起](#))

[庸才猛抄筆記，人才勤寫心得 下载链接1](#)

标签

学习方法

自我學習

筆記

管理

勵志

規劃

自我管理

日本

评论

有些书你看完后就热血沸腾，觉得对人生充满了干劲，例如这本。我非常喜欢这本书，它让我很有行动力。

再次证明霓虹人让人心生敬畏不是没有原因的。大赞！唯一不满就是中文版封面被大刀阔斧地改造成成功学书籍的嘴脸（瞧瞧人家日文原版封面）。所以说海峡两岸果真是同根同源呐～（摊手）

可以和领导力的5E模型结合起来看~~

此书真是被这成功学的嘴脸给坑了，宣传定位有问题。不要轻易错过，还是有点实用的。

[庸才猛抄筆記，人才勤寫心得 下载链接1](#)

书评

[庸才猛抄筆記，人才勤寫心得_下载链接1](#)